＼５分でわかる／
自己中・自己犠牲にならない
自分軸の作り方 〜2つの秘訣〜

この度は、

＼５分でわかる／

自己中・自己犠牲にならない自分軸の作り方 〜2つの秘訣〜

を受け取って下さりありがとうございます！

軽く自己紹介させて下さい

改めまして、ビリーフ・リライト・コーチング（ビリフリ）の
前嶋 光一（まえじま こういち）です。

知的障害者の弟・うつ病の母・アルコール中毒で
発達障害の父の家庭で育ち、

自身も２度のうつ病・パニック障害などを経験。

あらゆる重度の悩みから這い上がった自身の経験と
心理学×コーチングの知識を活かして、
ライフコーチとして活動を開始。

大学では心理学を専攻。
障害者施設で障害者支援員として携わる。

北海道から九州・沖縄の方まで受講生がおり、
現在はオンラインを中心とした個別セッションや
養成講座・オンラインコースを実施。

さて、今回

＼５分でわかる／自己中・自己犠牲にならない自分軸の作り方 〜2つの秘訣〜

という事なんですが、

きっとこれを受け取ってくれたアナタは、今日まで【**他人軸**】で生きてきて

周りを気にし過ぎてしまうがゆえに、

生き辛さを抱えて生きてきたのではないかと思います。

まずはじめに

【**他人軸**】に陥りやすい人ってどんな人が多いかをお伝えします。

✅人の顔色をうかがい過ぎてしまう。

✅周りの影響を受けすぎてしんどい

✅自己肯定感・セルフイメージが低くて自信がなく、安心感が欲しい。

✅感受性が強く人の機嫌や周りの影響を貰いやすい

✅過去を引きずり未来に不安を感じやすい

✅真面目で繊細で頑張り屋・気遣い屋さん

✅刺激過多・感覚過敏で共感力が高すぎてしまう

✅他人に気を使いすぎて疲弊する

✅「自分が我慢すれば…」と争い事が本当苦手で平和主義

などなど、

どれか一つでも当てはまりましたでしょうか？？

これらに当てはまる人たちは
感性・感覚派で感受性が強い傾向があります。

こういった人達を
ビリーフ・リライト・コーチング（ビリフリ）では、

【**フィーリングタイプ**】と呼んでいます。

で、このフィーリングタイプの人達は、

【**他人軸**】になりやすいんですよね。

それは何故かと言うと、大きく２つの要因があります。

【**生まれつきの性質のパターン**】と

【**小さい頃・過去経験から構築されたパターン**】

この２つのパターンがあり、

また、両方の要因を抱えてる場合もあります。

『キーワード』としましては、

・毒親育ち
・愛着障害
・アダルトチルドレン（AC）
・HSP・繊細さん
・エンパス・逆エンパス

などなど、聞いたことあったり、
アナタも当てはまる事があるかもしれません。

親子関係が拗れていたり、親子関係に限らず、

人間関係においてコミュニケーションが
上手く構築出来なかった経験が積み重なる

また、生まれつき外からの影響を受けやすかったりすると

普通の人より【**周りを気にしないと生きてこれなかった**】

相手が望む答えはなんなのかを常に考え、
『**主体性を捨てざるをえなかった**』

そんな周りの為への配慮・優しすぎるがゆえに

【**他人軸**】に陥ってしまいやすいのです。

僕自身も自己紹介でも軽くお伝えましたが、
家庭環境が複雑で常に父親の機嫌を気にしたり

周りを怒らせてはいけない、機嫌を損ねてはいけないと、

その為に顔色を伺って伺って、生きてきました。

ですが、僕自身、心の事を学び
ビリーフ・リライト・コーチングとして活動していく中で

そう言った過去の経験から構築された**思い込みを書き換えていく**事で

他人軸から**自分軸**にシフトしていけるようになっていきました。

他人軸で生き辛さを抱えてきたからこそ、

僕自身が伝えられる事があるなと思い

今回、２つ秘訣をお伝えしようと思いました。

さて、他人軸から自分軸にシフトしていきたいと思い、これを読んでるアナタは

自分軸にシフトするのに『**ある怖さ**』があると思います。

それは『**自己中・ワガママになってしまうのでは？？**』
という不安がありませんか？

大丈夫です。これからお伝えするお話で

自分軸 ＝ 自己中・ワガママ　ではない。

って事が理解出来ると思います。

また、他人軸の人は、優し過ぎるがゆえに【**自己犠牲**】しがちです。

これからお話しする内容は

実際にビリーフ・リライト・コーチングの講座で
お伝えした内容となるのですが、

自己中・自己犠牲にならない自分軸の作り方の秘訣を今回お伝えします。

それでは、その２つの秘訣の一つ目は
ビリフリ的、自分軸・他人軸『本当の違い』です

■ビリフリ的　自分軸・他人軸の『本当の違い』

自分軸＝外側矢印

能動的
ギバー
与える人
他者・外側に目がいっている
世のため人のための視点

例　子供ができて
・自分軸＝外側矢印（能動）
「これからは子供との時間に
時間や労力を注ぎ込むぞー！」って。
自分で時間とお金と労力を使うぞ！
と決めている

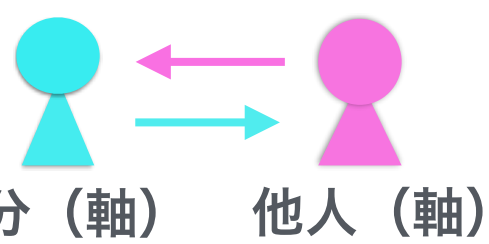
for you
（愛）

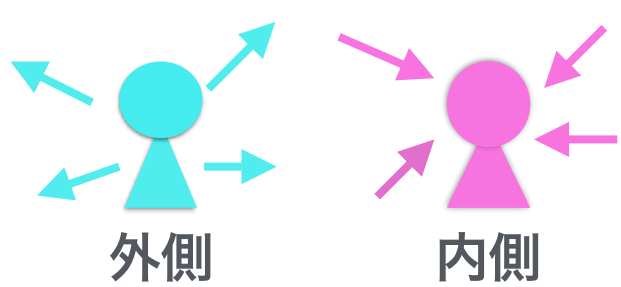
他人軸＝内側矢印

受動的
テイカー
奪う人
自分・内側に目がいっている
自分のことしか考えてない

例　子供ができて
・他人軸＝内側矢印（受動）
「子供に時間を奪われる」っていう視点

for me
（不安・恐れや罪悪感）





まったく同じ状況なのにどっちが豊かに人生をおくれるか？
外側矢印になってるときは「ある」を見ている。内側矢印になってるときは「ない」を見ている。

■基本的無意識的思考の違い

自分軸＝外側矢印

for you

周りがどうしたら得をするか考えている

⬇

人生が上手くいきやすい・お金も集まりやすい
人も集まってくる・モテる

他人軸＝内側矢印

for me

自分が損しないかばかり考える

⬇

人生が上手くいきづらい・お金も集まりにくい
人も集まってこない・モテない

自分軸＝外側矢印　for you

連絡を早く返してあげたら相手は助かるな！

他人軸＝内側矢印　for me

連絡を早く返さないと嫌われてしまう・・

自分軸＝外側矢印　for you

この記事・発信をして誰かのヒントになったら嬉しいなぁ！

他人軸＝内側矢印　for me

この記事・発信をして周りにどう思われるだろう…
炎上したらどうしよう

自分軸＝外側矢印　for you

オンラインセミナーに参加して、顔出ししてリアクションする
➡講師の人は嬉しいよね

他人軸＝内側矢印　for me

オンラインセミナーに参加して顔出しせず、リアクションもしない
➡顔出し恥ずかしいし…

つまりですね、

他人軸って、『周りからどう思われるか？』どう評価されるかを気にし過ぎて

【**自分を守りたい**】だけなんです。

『周りの為という名の、周りのせいにして自分を守ろうとする』のが
【他人軸の正体】なんです。

なので、一つ一つの言動が、
for meなのか　　for youなのか

同じアクションでも意味合いが全く変わってきます。

行動しても上手くいかない時って、

ほとんどが、for meになってしまってるんですよね。

シンプルに言うと

相手を喜ばせたい、**愛からの行動**は
for youであり【自分軸】

相手に嫌われたくない、**恐れからの行動**は
for meであり【他人軸】

なんです。

そして、**2つ目の秘訣**をお伝えしておきます。

for youだと思って行動しても
【**自己犠牲**】になってしまっては意味がありません。

自己犠牲にならない為には

一つ一つのアクションの【**負担にならないボーダー**】を把握する事です。

【**他人軸**】の人って、
良くも悪くも、相手の為に自己犠牲になっても
いくらでも出来ちゃうんですよね。

なので、どこまでの範囲なら【**負担なく**】出来るかを知る事。

これは人それぞれ違います。

例えば・・・

友達からの悩み相談。

毎回電話で話し聞くのはシンドイけど、メールやLINEならOK。

もっと細分化すると・・・

常に即レスはシンドイけど、

平日の夜ならOKとか、週末ならOKとか

こんな風に
自分で負担にならないボーダーを決め、**ルール化する事**です。

要するに**やり過ぎない**って事です。

その為には、アナタがアナタの【**キャパ**】を知る事。

つまり【**自己理解**】を深める事が大切です。

いかがだったでしょうか？

今回、だいぶシンプルにまとめたので、全てをお伝えする事は出来ませんが、

何かヒントやキッカケにしてくれたら嬉しいです。

こちらの秘訣を読んで、
是非、感想など公式LINEに返信くれたら嬉しいです。

また、既にリクエストも貰ってるのですが、
ご要望が多ければ、更に詳しく

『他人軸から自分軸へシフトする具体的な方法』をお伝えする
セミナーやワークショップをやろうと思っていますので、

そちらも興味ありましたら、

【興味ある！】

【参加したい！】

などと、公式LINEにリアクションくれると嬉しいです。

最後まで，読んで頂きありがとうございました。

ビリーフ・リライト・コーチング
前嶋光一