



【無自覚な呪いから自分を守る】

## 「身近な毒親・お姑さん・夫」へ 境界線を引く 「常識おばけ」撃退ワーク

こんなお悩み、ありませんか？

- ・「家族のためでしょ」「普通はこうするものよ」という言葉に、  
気づけば自分の心をすり減らしている
- ・お姑さんや夫、実の親からの悪気のない「呪いの言葉」に逆らえず、  
やりたいことを諦めてしまう
- ・人の目が気になって自分軸がブレてしまい、いつも誰かの機嫌をとってしまう

親、お姑さん、夫……身近な人だからこそ、無自覚にかけてくる「呪い（常識の押し付け）」。  
それに振り回されず、自分の心を守りながら人生を動かす秘技、それが本ワークです。

境界線を引くことは、  
わがままではありません。  
自分を大切にする、ひとつの技術です。

## ■ 「常識おばけ」とは？

「良かれと思って」「あなたの心配をしているから」という無敵の仮面を被りながら、あなたの可能性ややりたい気持ちの芽を摘んでくる存在のこと。脳科学や心理学では「ドリームキラー」とも呼ばれます。

## ■ 身近な人ほど要注意！その特徴

- ・「普通はこうするでしょ」「女のくせに」「今さら何やってるの」と、悪気なく否定してくる
- ・あなたの行動を心配するフリをして、実は自分の安心のために現状維持させようとする
- ・「私の言うことを聞いておけば間違いない」と、自分の価値観を押し付けてくる

## ■ 心のエネルギーが奪われる理由

どれだけ「自分軸で生きよう」と決めても、身近な人（親・お姑さん・夫など）からの言葉は、脳の深い部分（潜在意識）に強い影響を与えます。

だからこそ、無自覚な呪いから自分をブロックする「心の境界線」が必要なんです。

### 境界線ワーク 5STEP

STEP1 本当の「本当の私」の望みを知る

STEP2 なぜそこに引っ張られるのか、自分の本音に気づく

STEP3 あの人が言いがちな「呪いの言葉」を書き出す

STEP4 私を守る「強力な反論（マインドの盾）」を作る

STEP5 朝と夜、その盾を眺めて脳にインストールする



STEP2

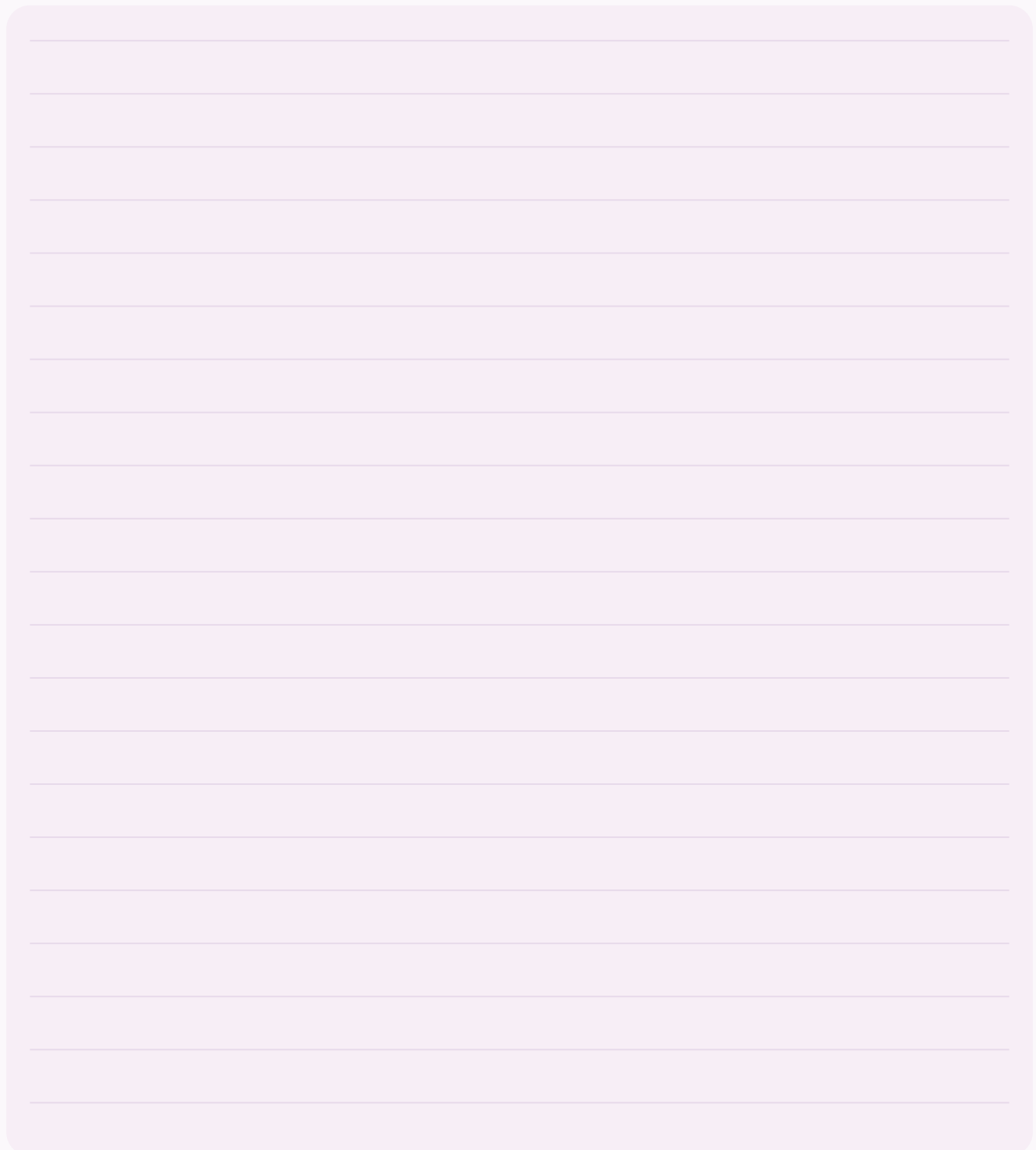
なぜそこに引っ張られるのか、自分の本音に気づく

その理想に蓋をしてしまうのはなぜでしょうか？

誰にも見せないノートに、その理由を本音で書き出してみましょう。

Q. 「お母さんに嫌われたくないから？」

Q. 「お姑さんに波風を立てたくないから？」



(例) がっかりされるのが怖いから／「ワガママな妻・母親」と思われる罪悪感があるから／  
これまで築いてきた関係性が壊れるのが不安だから

STEP3

あの人が言いがちな「呪いの言葉」を書き出す

親、お姑さん、夫などから言われて心がざわついた言葉、  
あるいは「言われそうだな」と身構えてしまう言葉をそのまま書き出します。

誰の言葉？ \_\_\_\_\_

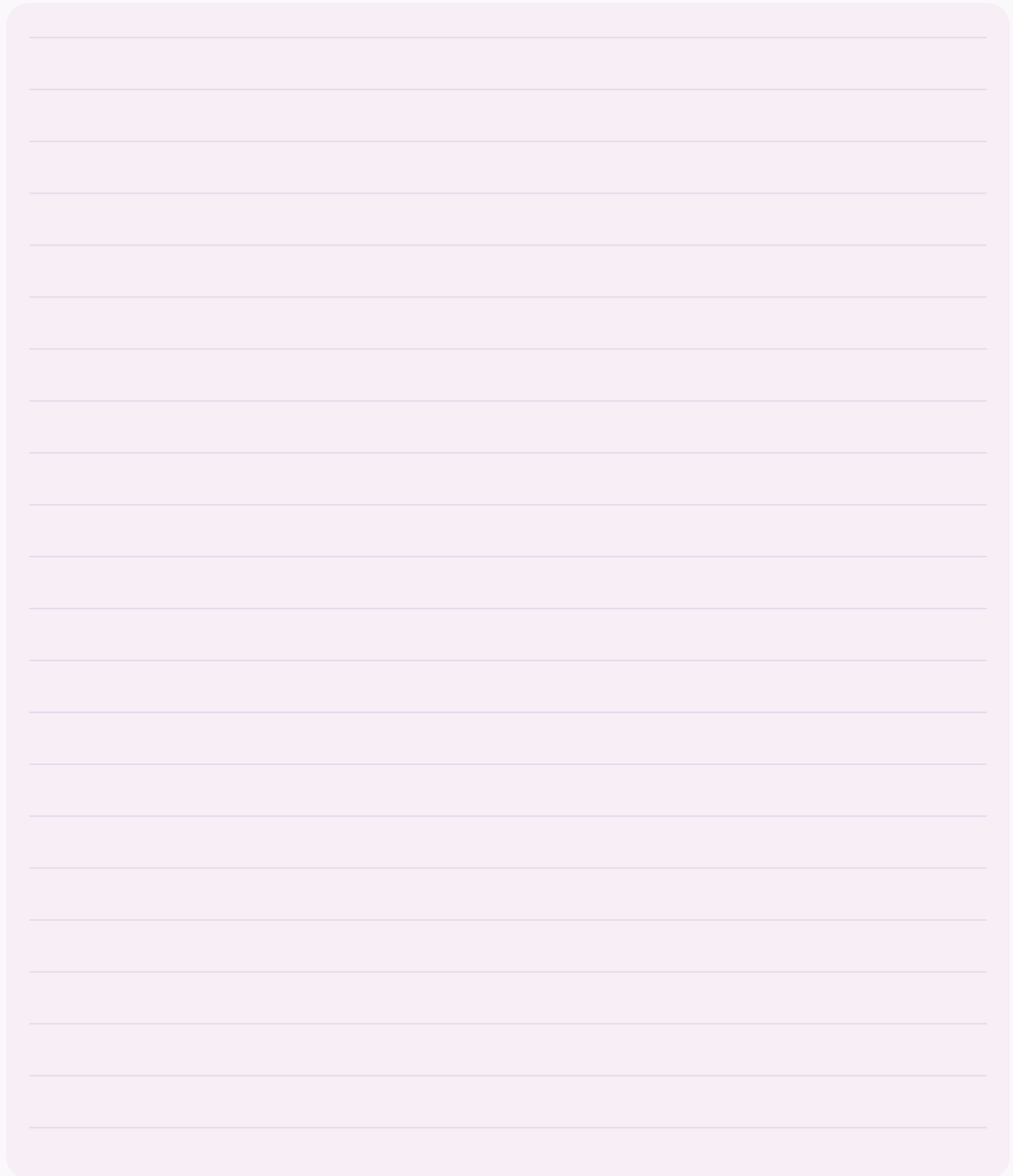
Blank lined area for writing.

(例) 「今さらそんなこと始めてどうするの？」／「家族の世話をちゃんとしてから言いなさい」／  
「そんなの普通はあり得ないよ」／「あなたには無理だからやめておきなさい」／「いい歳をしてみっともない」

STEP4

私を守る「強力な反論（マインドの盾）」を作る

書き出した「呪いの言葉」に対して、あなたの脳を守るための「反論」を考えていきます。  
相手に直接言い返す必要はありません。心の中でその言葉を切り捨てるためのマインドの盾です。



（例）「私の人生の主導権は、私にあります」／「あなたの『普通』を私に押し付けないで」／  
「何歳から何に挑戦しようと、私の自由です」／「心配という名のコントロールは、もう受け取りません」

