

あなたは「自分で決めた通り」に生きている！？
「人生脚本」の特定お助け本

YOU LET GO



著 小湊 由貴
Yuki Kominato

© 2025 MindfulShift. All rights reserved.



人生脚本 (Life Script) とは？

人生脚本とは——

幼少期（主に6歳まで）に無意識のうちに書かれた
“人生の台本” のこと。

親や養育者の態度・言葉・表情、家庭環境などの影響を受けて、
「私はこういう人間で、人生はこうなる」という決断を
子どもなりに下す。

成人後も、その決断に従って無意識に行動し、
人生の成功・失敗、幸福・不幸さえも再現してしまう。

はじめに

ユー レット ゴー
『You Let Go (あなたが手放す時)』

あなたは、自分で決めた通りに、生きている！？
「人生脚本」の特定お助け本』

著：小湊 由貴

「なぜ、私はいつも同じことで悩むのだろう？」

それは、あなたの中に「無意識の人生脚本」があるからかもしれません。

これは、ユダヤ人の精神科医であるエリック・バーン氏の「交流分析」という心理療法で語られる重要な概念です。

本書では、私がこの理論に出会い、自分自身の人生脚本を見つめ直した過程を通して得た気づきや変化を、NLPを取得し、延べ2000人以上の経営者やハイキャリアのビジネスパーソンを支えてきた著者が具体エピソードを交えて丁寧に綴っています。

「変わりたいけれど、なぜか同じパターンを繰り返してしまう」

「自分をもっと自由に、柔らかに生きられるようになりたい」

そんなあなたに、少しでもこの考え方がヒントになれば幸いです。

はじめに 目次

第一章

あなたは、自分で決めた通りに、生きている！？
エリック・バーンの交流分析に学ぶ、自分を変える第一歩

第二章

マリリン・モンローの苦悩 完璧な人はいない

第三章

人生脚本のパターン認識

第四章

あなたが「人生脚本」を手放す3つのアプローチ

さいごに

第一章 あなたは、自分で決めた通りに、生きている！？ エリック・バーンの交流分析に学ぶ、自分を変える第一歩

私と「人生脚本」の出会い

私が初めて「人生脚本」という概念を知ったのは、ユダヤ人の精神科医であるエリック・バーン氏による著書、

『エリック・バーン人生脚本のすべて 人の運命の心理学—「こんにちは」の後に、あなたは何と言いますか？』でした。

“人生脚本”とは、幼い頃に無意識で描かれた「自分の生き方の設計図」のようなもの。

その存在を知ったとき、なぜ私は「こうでなければ」と思ってしまうのか、なぜ似たような人間関係に悩まされるのか—その理由がスッと理解できた気がしました。

私はその後、この後でも語るグループセラピーを経て、自分の中にある「禁止令」や「ドライバー（駆り立てる無意識の命令）」に向き合いはじめました。

「ブラックボックス」の正体に気づいたとき

私にとって、人生脚本はまるでブラックボックスのようでした。

何かの出来事や言葉がその箱に入ると、自分でも説明できないような反応や感情が出てくる。まるで自動処理装置のように。その反応には論理性はなく、ただただ「決まったパターン」がある。

そのことに気づいたとき、私ははじめて「自分の脚本」を意識できるようになったのです。

これは、アーロン・ベックの認知療法における“スキーマ”にも似ています。

大切なのは、それが「幼い頃に」形成されたものだということ。

第一章 あなたは、自分で決めた通りに、生きている！？ エリック・バーンの交流分析に学ぶ、自分を変える第一歩

人生脚本は「幼い私」が真剣に描いた設計図だった

思えば、私たちは子ども時代に一自分なりに必死で、世界と向き合おうとしていました。

まだ言葉も理解も未熟な時期に、周囲の大人たちの表情や口調、態度から「世界はこういうものだ」「私はこうしないといけないんだ」と判断し、生き残るための“脚本”を書いたのです。

そう気づいたとき、私は自分の人生脚本を「否定する」気持ちではなく、「労う」ように見つめ直すことができました。

「よくがんばって生きてきたね。でも、もうその脚本は必要ないよ」

そう言って、少しずつ手放していく過程が始まりました。

第一章 あなたは、自分で決めた通りに、生きている！？ エリック・バーンの交流分析に学ぶ、自分を変える第一歩

気づくだけで、脚本はゆるんでいく

私の人生脚本を手放す経験は30代をゆうに超えてからでした。

ビジネススクールのプログラムの一環でグループセラピーを行ない、初めてオンライン上で知らない人の前で自分の厳しい過去やつらい記憶を話す機会がありました。

最初は、人は嫌な記憶ほど都合よく忘れてしまうようで、能天気な私は自分のトラウマについてうまく話せませんでした。

いくつかの工程を経て、なぜ今まで忘れてしまっていたのかもわからない惨たる記憶がふと出てきたとき、それに付随する両親の記憶などを鮮明に思い出し、私はその衝撃とともに自分の人生脚本の特定をしていくことになりました。（その夜は、自分が何なのかわからなくなり、朝方まで眠りにつけませんでした）

それからというもの、私は人間関係で悩まなくなりました。他人に自分の価値を任せることを辞め、反応することを辞め、本当の意味で自分の人生の舵をとることに決めたのです。

もしあなたが今、人生のある場面で繰り返し悩んでいるのだとしたら、そこにヒントが隠れているかもしれません。

似た問題に繰り返し直面する。特定のテーマで人を批判したくなる。それもまた、人生脚本のサインです。

気づくこと。それだけでも、変化は始まります。

第二章 マリリン・モンローの苦悩 完璧な人はいない

なぜ、私はいつも愛されないの？

誰もが名を知るアメリカの大女優。マリリン・モンローは私生児として生まれました。父を知らず、母親は精神を病み、施設や里親を10回以上も転々とする幼少期。

「マリリン、愛してるよ」と言ってくれた人も、いつの間にか自分を手放していく――。

そんな体験の中で、彼女の心にはきっこう刻まれていったのでしょう。

「私は、愛される価値のない存在」「愛は、必ず途中で失われるもの」この思い込みは、彼女自身も気づかないまま、ずっと彼女の人生を支配していったのだと思います。

「試す恋」はいつも壊れる

やっと手に入れた穏やかな結婚生活でも、彼女は次第に不安を募らせます。

「もしかしたら、夫は私を捨てるかもしれない――」すると、彼女は試すように夫を困らせるような行動を取ります。

「本当に私を愛しているのか」を確かめたくて。けれど、その行為が度を越すと、結局また愛されることを自ら壊してしまう。

彼女の人生は、そんな繰り返しの果てに、わずか36歳で幕を閉じました。

第二章 マリリン・モンローの苦悩 完璧な人はいない

人生は、知らずに演じる「脚本」でできている

私はモンローが特別な存在だったと言いたいものではありません。

シェイクスピアの言葉に「この世は舞台、人はみな役者」というものがありますが、まさにそれと同じ。私たちは皆、無意識のうちに自分の「人生の脚本」を演じています。

この脚本は、主に幼少期に親や養育者の言葉・態度・表情から形成され、「自分とは何者か」「世界とはどういう場所か」を決めていくのです。

そしてその脚本は、大人になっても——職業選びも、人間関係も、結婚も、子育ても……私たちの大切な選択を、背後から静かに操り続けます。

人生脚本は、運命ではない

けれど、それは「宿命」ではありません。同じ親に育てられた双子ですら、異なる脚本を持ち、違う人生を歩むのですから。

つまり、脚本とはあくまで「一つの可能性」にすぎず、変えられない絶対条件ではないのです。問題は、私たちが自分の脚本に気づいていないこと。

モンローもまた、無意識に「捨てられること」を恐れ、その恐れから「捨てられる原因」を自分で作り出してしまっていた。

もし仮に…彼女自身が「人生脚本は自分で書き換えられる」と分かっていたら、彼女自身も違う人生を歩んでいたでしょうか。

脚本を変えるには、まず自分を見ることから

—では、脚本を変えるにはどうすればいいのでしょうか？

それはまず、「自分の脚本に気づくこと」です。後述の特定パターンを知るだけではまるで意味がありません。

そして、過去の出来事を「運命」や「因縁」ではなく、「自分自身の解釈の結果」として受け入れること。

これは、とても苦しい作業です。長年慣れ親しんだパターンを手放すことは、まるで皮膚を一枚はがすような痛みを伴うかもしれません。でも、それを通り抜けた先には、まったく違う景色が広がっています。

大切なのは、出来事を歪めて解釈しないこと。

「また同じことが起こるに違いない」と、過去に縛られないこと。「きっとこうなる」と、未来を決めつけないこと。

ただ、今この瞬間に起きていることを、ありのままに感じる。その繰り返しの中で、人は少しずつ、自分の人生を「自分の手に取り戻す」ことができるのです。

特定の目的は、「禁止令」と「ドライバー」の書き換え

人生脚本の特定の目的は、特定する人の生活に浸食している原因を明らかにし、今後の人生の中で同じことで苦しまずに済むようにしていくこと。

禁止令とは、親から受け取ったメッセージのうち、「～するな」という指示・命令のこと。
あなたに当てはまるのはいくつあるでしょうか。

12の禁止令一覧



存在するな

「お前さえいなければ…」など、自分の存在を親に否定された影響で、「自分なんていない方がいい…」と自己否定感を感じやすくなり、自分の身体や命を大事にできなくなってしまう。



成功するな

「どうせうまくいくはずがない…」という思い込みがあり、自分が成功しそうになると、「成功するのが怖い…」「幸せになるのが怖い…」と感じ、ソワソワと落ち着かなくなってしまう。



成長するな・
自立するな

「大変だからやらなくていい」「かわいそう…」など、親に過保護にされた影響で、「子供のままでいた方が愛される」「困っていた方が構ってもらえる」など、依存傾向になりやすくなり、成長できなくなってしまう。



重要であるな

親に放置されたり、親が無関心だったことの影響で、「自分は重要な人間になってはいけない…」「自分は責任ある人間になってはいけない…」など、責任を負うこと・注目を浴びること・目立つことが怖くなり避けるようになってしまう。

第三章 人生脚本のパターン認識

12の禁止令一覧



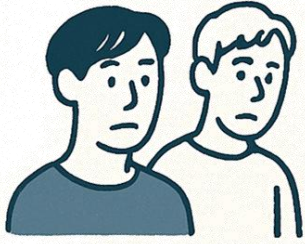
**自然に
感情を感じるな**

「泣くんじゃない！」「我慢しなさい！」など親に抑圧された影響で「弱音を吐いてはいけない…」「感情を表に出してはいけない…」と、自分の感情を抑圧するようになり、表情も乏しく、言動もおとなしくなってしまう。



**健康であるな・
正気であるな**

普段、親に優しくしてもらえなかったのに病気・ケガをしたことで優しくされた経験があると「傷つけば優しくしてもらえる」とリストカット・拒食症・過食症など、自分を傷つけることで相手の関心や同情を引くようになってしまう。



仲間になるな

「あの子とは仲良くしてはダメ」など、子供の気持ちを親が勝手に決めつけたり、子供の人間関係に親が過干渉をしすぎた影響で、人とわかり合い仲間になっていく経験が不足したまま大人になってしまう。



実行するな

納得のいく具体的な理由がないままに「～しないほうがいい」と親から一方的に自由を制限された経験があると、「自由＝わがまま＝ダメ」と感じ、「こうしていい？」と、都度、誰かの許可がないと何もできなくなってしまう。



**近づくな
(愛するな、
信用するな)**

「忙しいからあとにして」など親に頼りたいときに拒絶されたり構ってもらえなかった経験があると、「どうせ受け入れてもらえない」と思い込み、人に対して壁を作ったり一線を引いてしまい、人を信頼できず、友人・恋愛・職場などの人間関係において距離感がわからなくなってしまう。



子どもであるな

「お姉ちゃんなんだから！」と言われ育つと、「わがままを言うてはいけない…」など、子供らしく気ままに楽しむことが苦手となり、自分の気持ちより相手の気持ちを優先してしまい、誰かの世話ばかり焼くようになってしまう。



**おまえ(男、女)
であるな**

「本当は女(男)の子が欲しかった…」など自分の努力ではどうすることもできない、性別や容姿に対する不満を親に言われた経験があると、「自分は自分のままでは価値がない…」と劣等感を感じやすくなり、自信がなく周囲の評価を気にするようになってしまう。



考えるな

「あなたは何も考えなくていいの」「親の言うとおりにしていればいい」など親の言いなりになるように指示された経験があると、誰かに指示をされないで動けなくなってしまう、自分なりの意見を考えることができなくなってしまう。

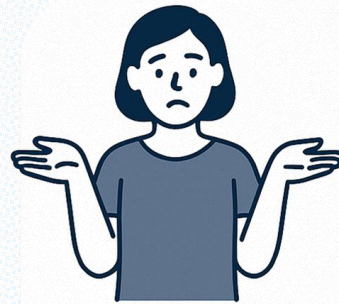
5つのドライバー一覧

ドライバーとは、この禁止令と関連した内容に対し自分自身が「～しなければいけない」と思い込むこと。



完璧でなければ

「ちゃんとやりなさい！」など、親からの厳しい躰で、「失敗は許されない！」と無意識に思い込み、自分に対しても周りに対しても完璧を求めて厳しくなる。完璧な人などこの世のどこにもいないというのに。



もっと努力しなければ

「もっと頑張きなさい！」と、何事も一生懸命に取り組むことを親から求められ、「限界まで全力を尽くさなければ！」などと無意識に思い込み、周囲に助けを求めたり、休養を取ることができなくなる。



人を喜ばせなければ

「人の役に立ちなさい！」など、奉仕を強要されると、「良いことをすると喜んでくれるはずだ！」と無意識に思い込み、人に余計なお世話をして、受け入れてくれないと混乱する。



急がなければ

「早くしなさい！」と、親から急かされた経験があると、無意識に焦りを感じ、落ち着けず、じっくりとやり遂げることができなくなる。



強くあらねば

「メソメソするな！」など、落ち込んでいる自分を否定されると、「弱いからいけないんだ！」と、弱い自分を無意識に否定し、苦境に陥った時、周囲に助けを求められなくなる。

第四章 あなたが「人生脚本」を手放す3つのアプローチ

1つ目：認識する

自分がどのパターンに当てはまるのか、「禁止令」「ドライバー」に心当たりがないかどうか、「よく」考える。

理想は1週間以上、毎日夜寝る前や朝起きたときなど潜在意識が緩くなっているタイミングで思い出すことがないかどうか経過観察をし、メモをとってみる。

この作業が案外大変で、第一章でも書かせていただきましたが、人は嫌な記憶を忘れてしまいやすいものです。

理想は専門家を訪ね、本格的なセラピーやカウンセリングを受けることをおすすめします。

私にでも良いですし、私が入れない場合はカウンセリングの資格をもつ優秀なスタッフたちがいるので、彼らが担当しても良いので、以下のステップを実行してみてください。

1. 自分が今何について困っているのか。
2. その根本原因となる「禁止令」に思い当たる両親や兄弟、育った環境での具体的なエピソードがなかったか。
3. その禁止令により自分を無意識に駆り立てる「ドライバー」が何かないかどうかを自問する。

分かりやすいのがMBTIなどの性格診断だが、統計学は誰にでも当てはまる部分が多いため、参考程度に心にとどめておきましょう。

1つ目のステップで大切なのは、「自分が繰り返し起きてしまい、長年困っていること」が何で、「こういった経験が紐づいていそうか」です。

長年のトラブルの基はそう短時間で改善できなかったりするものですが、まずそれが何かを特定して認識していく工程が必要です。

第四章 あなたが「人生脚本」を手放す3つのアプローチ

2つ目：建設的な判断をすると「決める」

「禁止令」「ドライバー」がある程度特定できたと仮定します。ここで大切なのは完璧に行くことではなく、日々疎かにしてきた自分の内面にしっかりと向き合う時間を積極的にとり、癒し、肯定的な言葉を自分に投げかけることです。

次のステップに必要なのが建設的な判断をすると決めること。この「建設的な判断」とは何か。それは、「自分の人生にプラスになっているか」どうか冷静に判断し、なっていないのなら、「自分にとってこれは不必要なことなんだな」と自分で決断することです。

無意識に抱いてきたこの慣習を、あなたは意識するところまで来れたので、あとはこれを「私の人生を構築してきた大切な部分だけど、もうこれからはいらないね。今までありがとう」と取り除く決断を下すのです。

嫌な言葉を思い出したら、本当はどうしてほしかったかを考えてみましょう。

例えば…幼い頃のある日、あなたにはほしいものがあったのに「我慢しなさい」と言われたとしましょう。クラスの子はほとんど持っているのに、自分だけ持たせてもらえない。うちは貧しいから、買ってもらえない。ある日は、親と喧嘩をして親が半日以上家に帰ってこなかった。泣きながらクローゼットの中まで探して、帰ってくるのをひたすら待っていた。

そんな幼い自分に対し「今までよく頑張ったね。もう大丈夫だよ」と肯定的な言葉で話しかけてあげてください。

あなたがあなた自身の一歩の味方でいないといけないのに、自分をこれ以上苦しめる必要はないのです。

第四章 あなたが「人生脚本」を手放す3つのアプローチ

3つ目：なりたい自分を想像し、計画を立て「行動」する

最もハードルが高い一行をしれっと思わせていただきました。著者の好きな本でもある「バビロン大富豪の教え」の中でも書かれています。この世に等しく知識を知る機会があってもそれを信じ現状を変えるために「行動する者」と疑い受け入れず「行動せずに今までと同じ生活を送る者」に二極化します。

この本を最後まで読むことができている真面目で努力家のあなたなら、きっと3つ目のステップも容易にこなしてしまうでしょう。

どんな人生をこれから過ごしていきたいか、死ぬまでに何を達成したいかを具体的な数字とステータスで考えてみましょう。

【例：パートナーとの仲を改善し、自立した経済力を身につける】

上記のような大きな目標を立てたとして、次にやることはそれを具体的な小さな目標に起こすことです。

時期	目標
1か月後	相手の話を最後まで聞けるようになる。投資の本を一冊読む
3か月後	思っていることを言語化でき、相手に伝えてみる。副業に取り掛かる
半年後	月に一度は子供を預けて二人で出かける。副収入で月に5万円を安定的に手にしている状態になる。
1年後	自分の嫌な部分を受け入れられるようになる。副収入で毎月10万円を安定的に手にしている状態になる。
3年後	夫婦円満に過ごし、月に1度は旅行に行き、子供に好きな習い事をさせ、副収入で毎月20万円ずつ安定的に手にしている状態になる。

本書では詳細は省きますが、これらを無料でお試しセッションができるので、興味のある人は公式LINEから事前アンケートをご送付ください。あなたのご連絡をお待ちしています。

いかがでしたか？人生脚本を知ることは、ただ単に嫌な過去を振り返ることではありません。

自分自身をもっと深く理解し、未来をより柔らかに、軽やかに生きるための「人生の再設計図」を描き直す作業です。

いま、あなたがどんな人生脚本を持っているかに気づくこと。その一歩が、あなたの人生の見え方を変えていくかもしれません。

少しでもこの電子書籍があなたの「人生脚本」の特定のお手伝いできていればうれしく思います。

「幼い私が描いた人生の脚本を、いま大人の私が手放すとき」

著 小湊 由貴

