

セルフコンパッション体感講座
エッセンシャルコース
第4回講義

インナーチャイルドに会いに行く

Seiko Shirai

今日の内容

- 心の中にいる子どもの自分（インナーチャイルド）を見つける
- インナーチャイルドと対話してみる
- これからのプロセスの最重要と継続コースのご案内

※15～20分ほど延長するかもしれません

自分チェックイン

セルフコンパッションに取り組んでみて
2カ月経ちました。

今のあなたの状態をチェックしてみよう～

今のあなたの自己批判や否定的な思考は どんな感じですか？

1. ずいぶん減って毎日がラクになってきている
2. 感情を受け入れることは少しずつできるようになってきているが、マイナス思考にとらわれることがある
3. まだ自己批判が強く出てきてつらい

今のあなたの対人コミュニケーションは どんな感じですか？

1. 自分の気持ちがあッキリ分かり、本音を伝えて心の通い合ったコミュニケーションができる
2. 自分の気持ちは、だんだん言語化できるようになって人との関係が良くなりつつあるが、まだ本音を言えないことが多い
3. まだ人に対して感情的になったり、緊張したり、悪態をついたりして、うまく気持ちを伝えられない

今、2, 3にいる人は
いいところまで来ています！

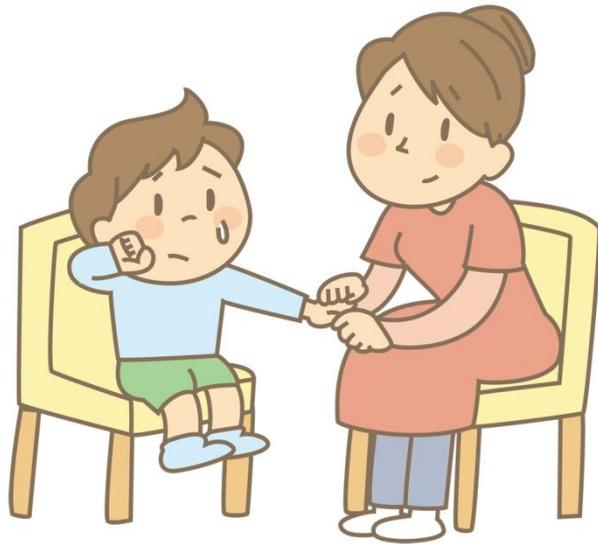
あともう少し続けると
リバウンドしないくらい染み込みます

「ありのままの自分はダメ」 の根は深い

- 三つ子の魂100まで
- 幼少期の体験はその後の成長や人間関係のあり方に大きく影響



- 特に子どもの時の親との関係は
安心感と信頼という命の土台にもなれば
深い不安と恐怖のもとにもなる



親の反応が共感・肯定的

- 「自分の気持ちやニーズはOK」
- 「わたしはそう感じていいんだ〜」



親の反応が無視・叱る・無関心・反応が薄いなど

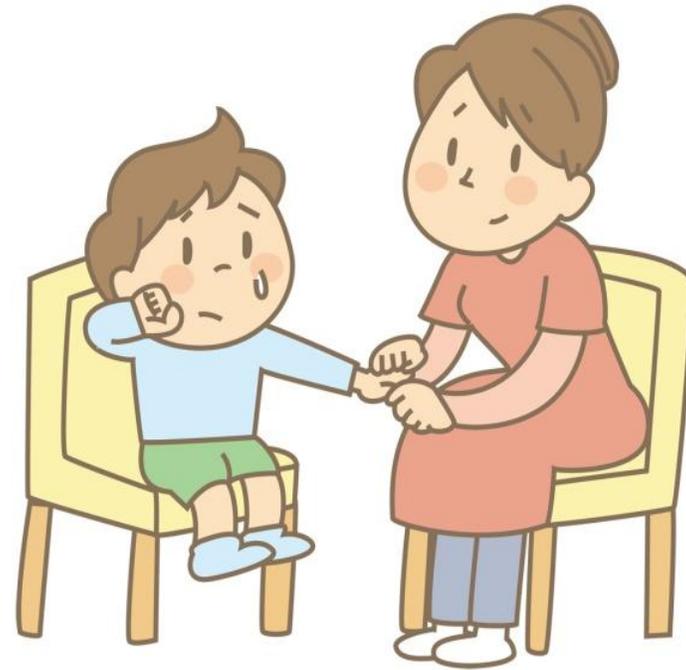
- 「自分の気持ちやニーズは悪いもの」
欲すると悪いことが起こる
➡ 欲してはいけない、ありのまま感じちゃいけない
- 欲しい時にもらえない、自分の感情を「我慢して」
逆をしている
➡ だんだんと自分の感覚を信じられなくなる

責められる



びくびく
分かってもらえない
不安

共感・肯定

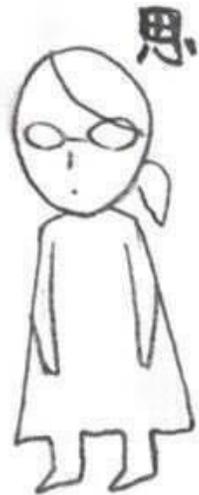


安心
分かってもらった
自信

自分の中に大人の自分と子どもの自分

大人の自分【理性】

- 分別がある
- 周りからどう思われているかや「～するべき」にいつも気を使っている

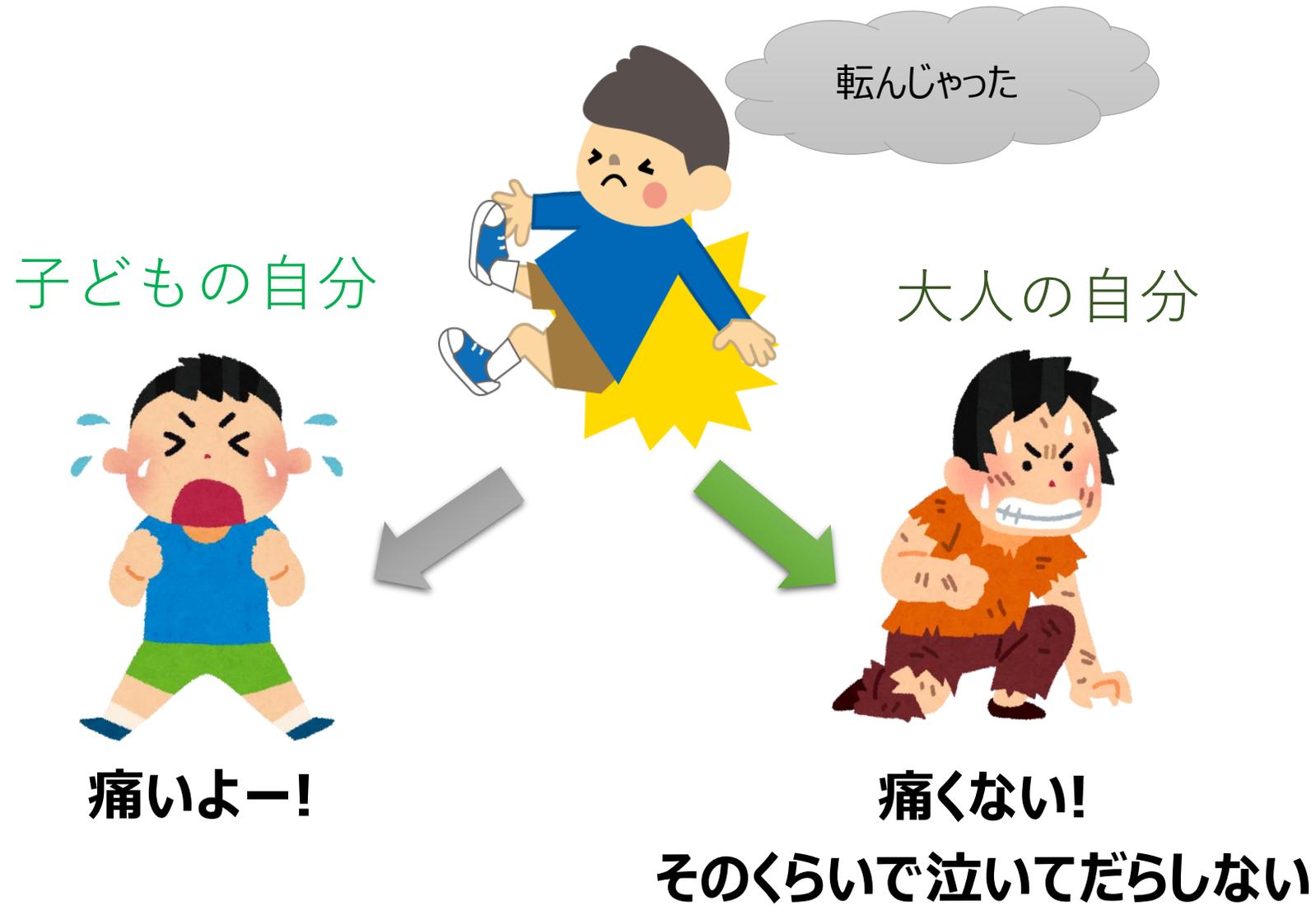


子どもの自分【本音】

- 感情しかない3歳児
- 自分の気持ちをなんの妨げもなく感じる



大人の自分と子どもの自分のバトル



大人の自分は子どもの自分を

押し殺したり
責めたり
無視する

そうすると……



子どもの自分は

- 萎縮して不安になる
- どんどん自信がなくなっていく



大人の自分は本当の感情につながない

- 大人の自分は世間の目や常識を気にしているのがまんするクセがついた
- 自分の本当の感情が抑圧されている

その一方で…

子どもの自分は

うれしいなー
楽しいなー
いやだー
悲しいなー

ぶっちやけ2-3歳レベル



ここでとっても大事なこと！

この2-3歳レベルの
感情だけの自分が

**最終的に
幸不幸の実感につながっている！**

自分の心の奥の実感が

楽しい・安心・のびのび＝幸せ

不安・緊張・怖い＝不幸せ

だから

子どもの自分の感じていることに
素直に共感することが
自分を大切にすることにつながる

具体的には、ただただ共感・肯定

子どもの自分の

痛いな—

悲しいな—

いやだな—

うれしいな—

という思いを受け止めて 子どもの自分の味方になる

痛かったねー
悲しいよねー
いやだよねー
嬉しいねー

そうすると

「分かってもらえた」という

安心感がじわじわと湧き上がります



自分自身が
インナーチャイルドを
守り愛する
インナーペアレントになる

心理学では 子どもの自分はDivine Child



そのくらい

自分の本当に気持ちに正直であること

誠実に自分自身でいること

は、あなたが望むすべての変容を起こす力がある！

シェアタイム

ここまでの話を聞いて、感想・疑問など、チャットワークにシェアしましょう

ワーク（ペアで）

- 昔こどもの頃、好きだったもの
 - ✓好きだったあそび
 - ✓好きだった食べ物
 - ✓好きだった場所
 - ✓好きだった科目

ワーク 2

だだをこねたことはなんですか？

だだをこねたかったこと、甘えたかったことでもいいです

例：

- もっとかまってほしかった
- 欲しいものを買ってほしかった
- もっと抱きしめてほしかった

ワーク 3

子供の頃、さびしかったことは何ですか

例:

- ・ 親が仕事で忙しくて家にいなかった
- ・ 親が自分以外の兄弟をかわいがっていた
- ・ ひとりで留守番をしていた
- ・ コンビニなどの料理ですまされた
- ・ あまり自分に関心を持ってくれなかった
- ・ 親がかまってくれなかった
- ・ 親が病気だった

ワーク 4

寂しかったり、辛かった時、どうしていましたか？

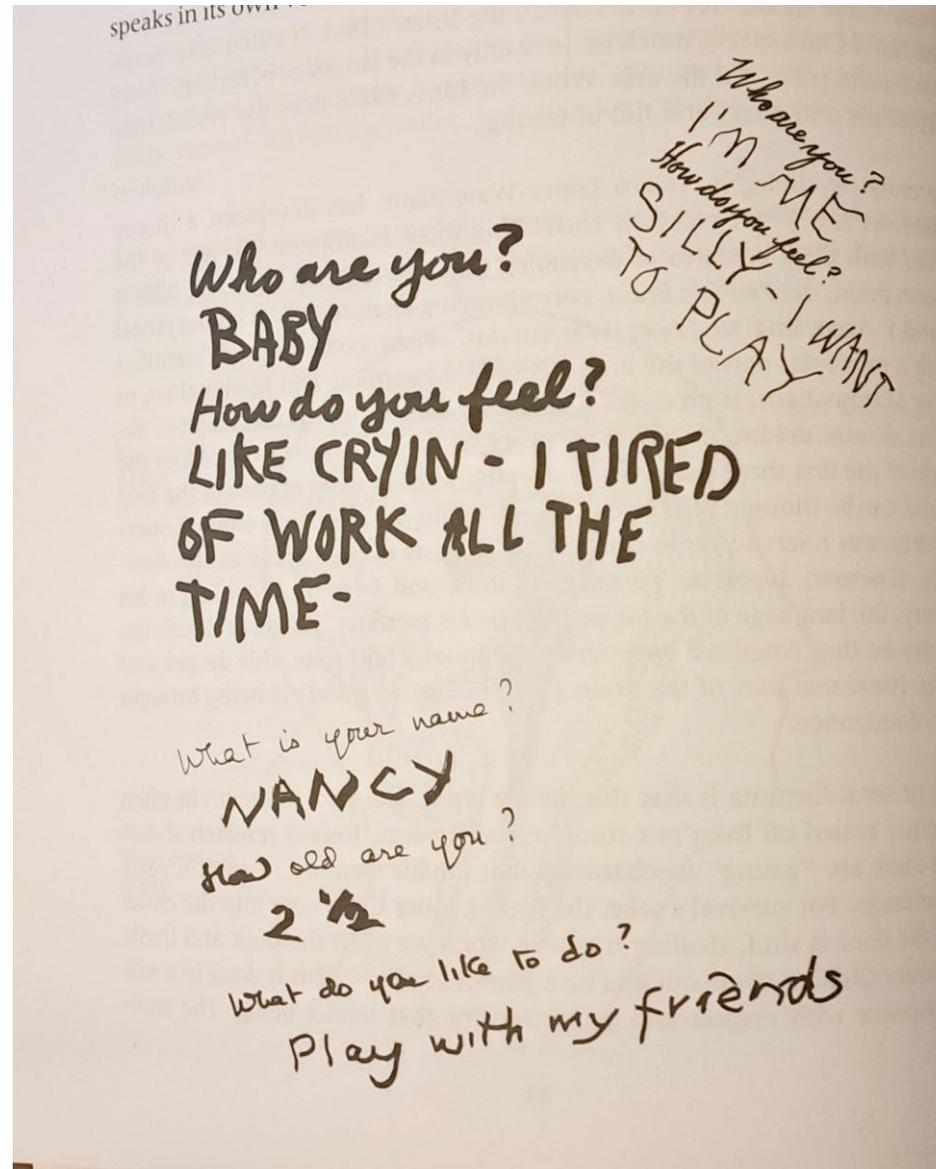
- ・ ゲームやテレビ、音楽などで、気をまぎらわせていた
- ・ ペットとあそんでいた
- ・ 日記を書いた
- ・ 大丈夫なふりをした
- ・ 明るくふるまった
- ・ 親に言えなかった
- ・ 親に言ったけど、ちゃんと聞いてくれなかった

ワーク 5

わたしの誘導瞑想にあわせて、インナーチャイルドに会いにいってみよう

会いに行ったら、利き手で質問を書き、利き手ではない手で答えを書きます

対話の書き方の例



●対話を始める前に、インナーチャイルドに、次の意図を伝える
「あなたのことをもっと大切にしたいから、あなたのことを教えてほしいの」

●質問例

1. あなたのお名前は？
2. なんさい？
3. 今、どんな気持ち？
4. わたしにどうしてほしい？
5. あなたは今、何が一番ほしい？

●最後対話を終える時に、お礼を言う

「出てきて、あなたのことを話してくれてありがとう。また話そうね」

シェアタイム

インナーチャイルドに会いにいったら、どんな感じがしましたか？

チャットワークにシェアしてみましよう