

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

ウォーミングアップ

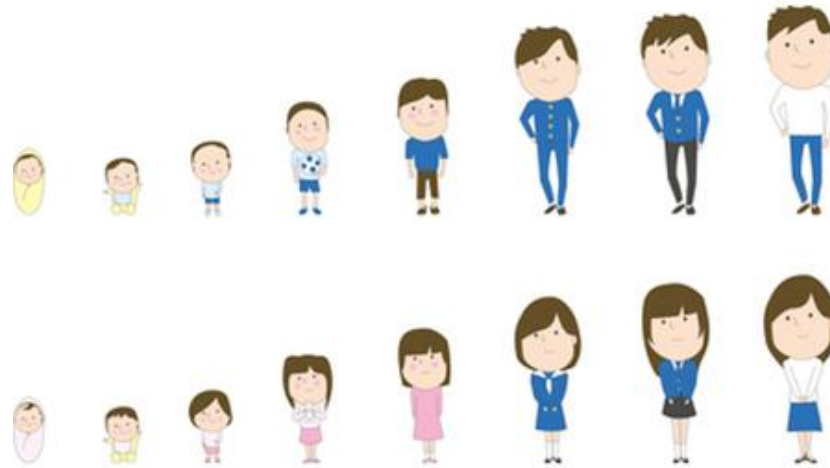
- ペアになって、自分の好きなものをシェアする
- Aの人が「あなたが好きなことはなんですか？」
- Bの人がそれに答える

例：おいしい食べ物を食べに行くのが好きです
のんびり過ごすのが好きです

- Bは、共感的に、「うんうん！ そうなんですね！」と受け入れながら、「あなたの好きなことは何ですか？」と
きく

「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
分かってもらえた
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

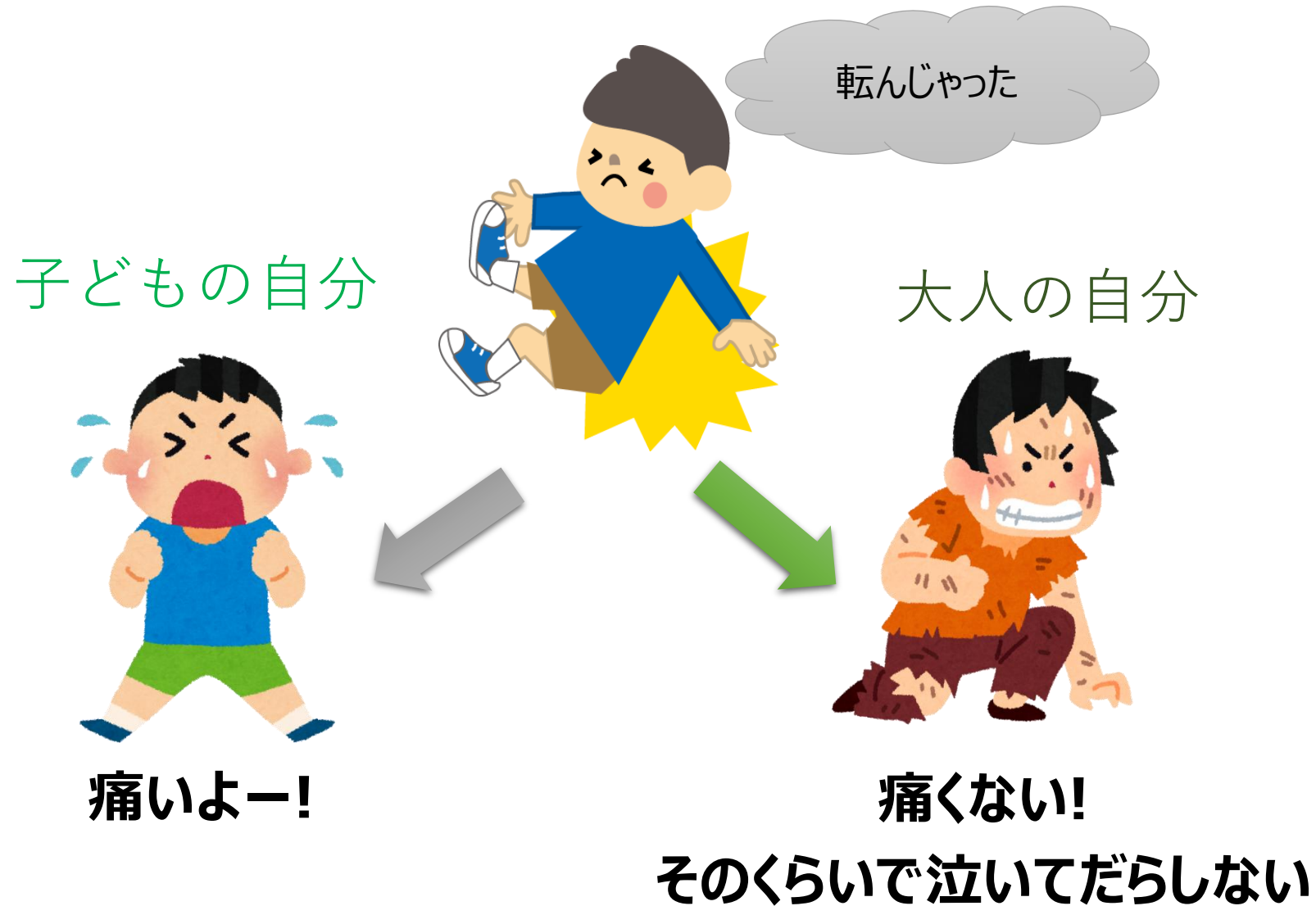


子どもの自分【本音】

- 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っていない

- 大人の自分は世間の目や常識を気にしているので
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

ぶっちゃけ2ー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

痛いなー

悲しいなー

いやだなー

うれしいなー

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

ここからはワークをします

昔好きだった遊びはなんでしたか

例

- 粘土遊び
- 木登り
- 砂遊び
- お絵描き
- お姫様ごっこ
- おままごと
- 虫とり
- 人形遊び

昔、秘密にしていたことはなんですか

例

- 本当はかわいい格好をしたかった
- 少女漫画描きたかった
- 本当は、女の子と遊びたかった。(男の子とばかり遊んでいた)
- 好きなアイドル
- 好きな男の子
- いじめられたこと
- 怒られたこと
-

子供の頃、好きだった食べ物、おいしかったものはなんですか

例

- お芋の天ぷら
- ホットケーキ
- ベビーカステラ
- オムライス

子供の頃、感動したことはなんですか

例

- お母さんが欲しかったかわいいセロテープ買ってくれた
- ドラえもんの映画
- 手品ショー
- 理科の実験

子どものころ、なりたかったものがありますか

例

- 漫画家
- 漫画の中の登場人物
- 有名人のお嫁さん
- お姫様
- 看護師

だだをこねたことはなんですか？

例

- もっと甘えたかった
- 好きなものを買って欲しかった
- かまってほしかった

親にしてもらって うれしかったことはなんですか

例

- おいしいご飯をつくってくれた
- 子供用のミシンを買ってもらって、ぬいぐるみの服を作ったこと
- 友達が持ってたかわいいセロテープを買ってもらったこと
- 父におんぶしてもらったこと。

ほめられてうれしかったことはなんですか

例

- 兄弟より頭が良いと言われた
- 片付けをしてえらいと言われた
- 頑張り屋とほめられた

あなたが子どもの頃、親はどんな感じでしたか？

親の感情、健康、性格、経済面などについて書いてください。

• 感情)

- ヒステリック
- ストレスでイライラしている
- 精神的に不安定

性格)

- 明るい・暗い
- 社交的
- あまりしゃべらない
- 口うるさい、すぐ怒る

健康)

- 病気がち、重い病気をしていた
- 心の病があった
- いつも疲れてしんどそう

経済)

- 貧乏
- 裕福
- ケチ
- 借金がある

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

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

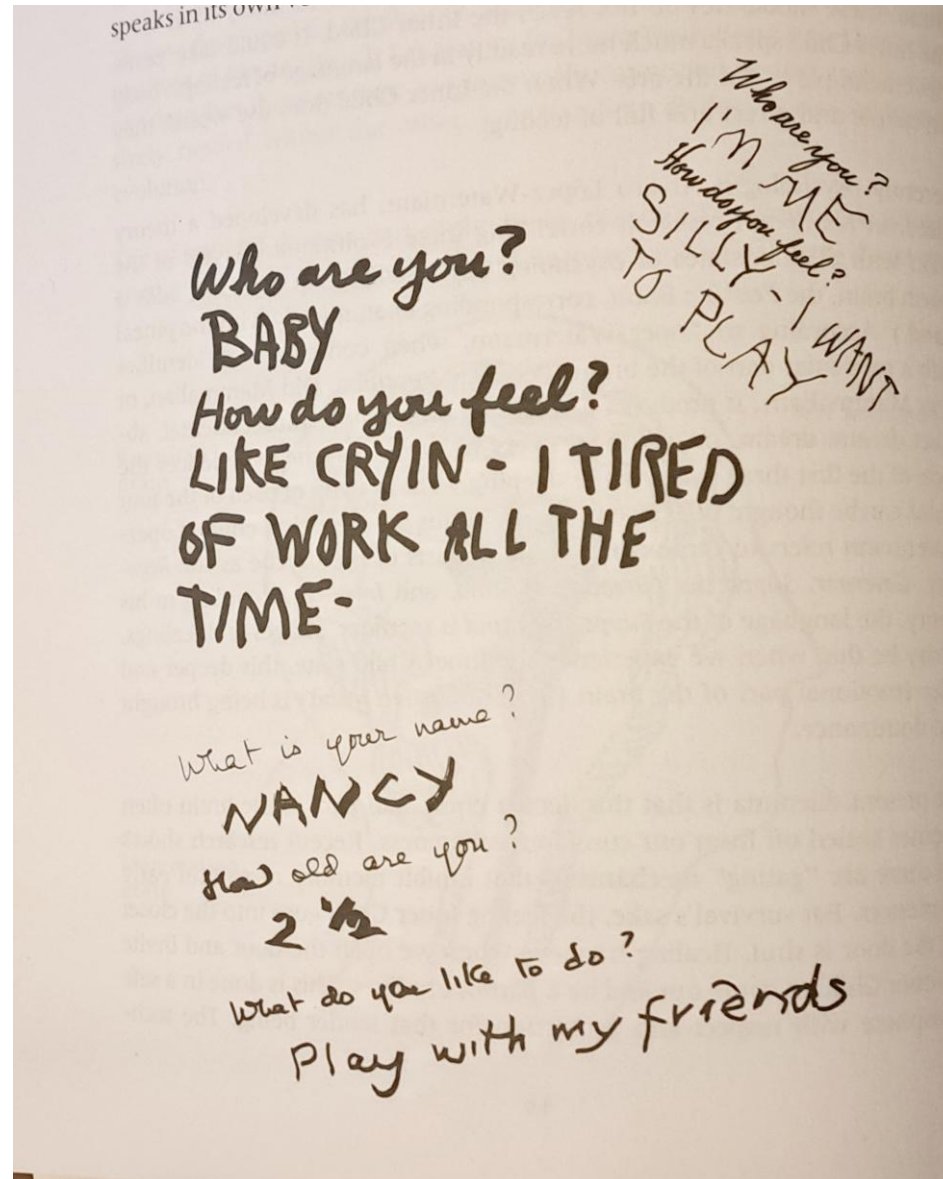
ワーク 瞑想

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

※紙とペンを用意してください

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よう