

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5回講義

置き去りにした自分に会いに行く

Seiko Shirai

今日の内容

- ぶり返す感情は置き去りにされた自分からのメッセージ
- 心の真実を曲げてはいけない
- つらい気持ちの対処法
- 置き去りにした自分に会いに行く
- 瞑想～本来の自分に出会う

ぶり返す感情は
置き去りにされた自分からの
メッセージ

自分の価値観・行動基準は 親からインストールした



もともと
自分のものじゃないものを
「自分自身」とカンチガイ

ウィルス対策ソフトもインストール



怒られないように・・・
怒らせないように・・・
心配させないように・・・
ちゃんと認められるように・・・

親の価値観・行動基準に合わせる
それに合わない自分の感情は、我慢するようになる

親に直接言われなくても
親の価値観や行動基準は

「そうでない自分は価値がない」

というメッセージとして、
自分の中に染み込んでいく

親や文化からインストールしたソフトも、
その基準からはみ出さないようにと
作り上げたウィルス対策ソフトも、

もう必要ない

手放そう～



「手放した方が、逆にダメージ少ないよ」 ↑↑↑

ずっと我慢してきたことに気づく

- 「根っこからの」幸せをつかむために
「我慢しない」って、すごく、大切
- 我慢＝ストレス
- 本音を我慢し続けていると、様々な問題となって現れる

我慢し続ける弊害

- 激しい感情の起伏
- 気分の落ち込みが続く、喜びを感じられない
- 人間関係の問題
- いつも不安、いつもイライラ
- 相手に攻撃的になる
- 気難しい
- 腹黒い
- 体の不調 など



ぶり返す感情は 置き去りにされた自分からのSOS！

ずっと解決できない悩みや
ぶり返す辛い感情は、あなたが

「本当の気持ちを否定しているよ」

「無視しているよ」

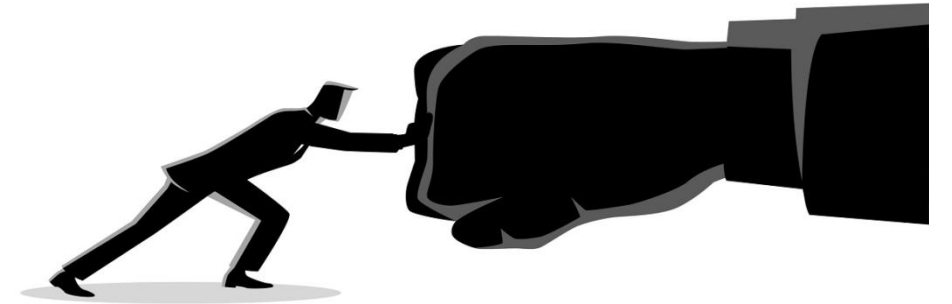
「今の生き方には、どこか無理があるよ」

という、深い自分からのメッセージ

心の真実を曲げてはいけない

自分で自分の本音を、
小さくしない！

相手の都合で、
自分の本音を
小さくする必要はない！



心の真実を曲げてはいけない

**相手が分かってくれないからって
自分の気持ちまで消してはいけない！**

**根っこからの幸せをつかむには、
「心の真実を曲げないこと」**

心の中では何を思っても自由なんだから！

- きっと、その時は、辛い思いをしても分かってもらえなかったり、言えなかったりして、自分で何とかするしかなかった



- 本当の気持ちを伝えたい。でも、素直に言えない。
言えないと、そこからいろんな問題が生じます。

- 察してもらいたいがためにすねる、悪態をつく
- 何か問題を作り上げる
- 病気になる
- 本心とは裏腹のことを言って相手を傷つける

だから

分かってほしい本音を
まず“**自分が**”見つけること

「なんで分かってくれないの？」



「何を分かってほしいの？」

「本当はどうしてほしいの？」

「本当はどうしたい？」

と自分に聞く



自分の本音に気づく一番のチャンスは

腹が立った時、悲しかった時、悔しかった時
辛い気持ちや心が震える気持ちが
自分の中に湧いた時

ちゃんと、自分の気持ちを
1つ1つ拾い上げていきましょう～

シェアタイム

ここまでの感想をチャットワークにシェアしましょう

つらい気持ちの対処法

これからも続く
自分と共に生きる心の旅の
最重要の1つを話します

心の旅での最重要は、安心感

- 安心感があって、初めて心の深いところに入っていける



安心感の役割

- 安心感は、「だいじょうぶ」という感覚
- 怖いけれど、心の準備はできている気がする
- 誰か支えてくれる人がいる
- 家族や周りの状況が安定してる

安心感の役割

- 安心感がない、怖さの方が大きい
- 一時的に距離を置くのもあり
- 「だいじょうぶ」と思っているけど、今までずっとかたくなに閉めてたフタが開くと、心が不安定になることもある
- スローダウンしてゆっくりやる

幼少期からの心の傷はトラウマ

講座で扱っているつらい感情は、幼少期から来ていることが多い

親から「分かってもらえなかった」

「理不尽に怒られた」「無視された」

「冷たい態度をとられ続けた」

などからくる心の傷は、トラウマ

幼少期からの心の傷はトラウマ

心理療法では、これらのつらい感情は
トラウマに分類されている

Complex Trauma（複雑なトラウマ）

原因が1つじゃないから

トラウマの恐怖にどう対処するか

- つらい感情を思い出した時に、恐怖が湧いてきたら意識を自分に戻す！

1. 五感に意識を向ける（触る、かぐ）
2. 歩く、走る（速さは自由）
3. 毛布にくるまる、重たいものを膝にのせる

歩くのをやめると、すぐに恐怖が戻る

これで、恐怖がなくなるわけではないけど
やっているときは恐怖が和らぐ

これが大事

この数秒、数分が脳を書き換えている

感じるのが怖い感情から逃げてもいい

- 怖い感情から逃げようとするのは、別に悪いことではない
- 感じるのが怖い感情は、子どものとき怖すぎて、つらすぎて、1人ではどうしようもできないものだったから
- 今も、自分のインナーチャイルドにとってはその感情と一緒にいることは耐えられないこと



感じるのが怖い感情から逃げてもいい

- その感情を感じなくても済むように、いろんな本音抑圧のクセを身につけたいたったのは自然なこと
- 感情から逃げることは自分を守るため
- だからまず感情から逃げようとする その部分に対して感謝しよう
- 今まで守ってきてくれたんだから 悪者扱いする必要はない

ボディガードさんありがとう～

でも逃げるのは一時的な対処

- 抑圧された感情は、自分自身へのメッセージ
- わたしたちには、嫌なものを避けたいと思う反面、自分のすべての面を受け入れたいと願う心もある
- だから、いつか向き合う時は来ます



なぜ“今”症状が出ているのか？

理由1：自分が強くなったから

- もう自分は十分強くなって、辛い感情を扱えるほど強くなってきている
- だから今、その辛い感情が出てき始めた
- でなければ、いまだにずっと感情を感じないようにすることで自分を守ってきたはず

なぜ“今”症状が出ているのか？

理由 2：頼れる人がいる

- 昔 このトラウマを体験した頃は、自分は一人だった
- 頼れる人が誰も周りにいなかった
- だけど今は、頼れる人や環境がある

つらい感情はインナーチャイルドから

つらい感情を感じるのが怖いCさん

C：（今のこわさを、体のどこで感じるか）おなかのあたりが冷たい

Seiko：その冷たさは、あなたに何をしてもらいたい？

C：抱っこしてほしい

Seiko：その冷たさは何歳くらいの感覚な気がする？

C：生後数カ月くらい

Seiko：その冷たさは、抱っこしてほしい赤ちゃんなんだね。

抱っこしてほしい赤ちゃんを追い払ったら、赤ちゃんはどんな気持ち
するかな？

シェアタイム

ここまでの感想をチャットワークにシェアしましょう

質問があれば、教えてください

置き去りにした自分に
会いにいってみましょう

1. あなたが弱音を吐けないことは何ですか？

例：

- 助けて
- できません
- 休みたい
- したい・したくない
- 苦しい
- 痛い
- 疲れた
- 仕事（学校）行きたくない
- お金ない

2. 本当は言いたいの到我慢していることは何ですか？

例：

- 助けてほしい
- さびしい
- 認めて
- いやだー！
- 別れたい
- もう無理
- 大好き
- きらい
- お金返して
- もう帰りたい

3. 上で書いた、弱音を吐けないこと、我慢していることを言ったら、どんなことになると思っていますか？？

例：

- 嫌われる
- 見捨てられる
- 笑われる
- できないやつだと思われる
- 冷たいやつだと思われる

4. 子どもの頃、「されて」「言われて」辛かったことは何ですか？

例：

- たたかれた
- ひどいことを言われた
- いじめられた
- 無視された
- 無関心
- 締め出された
- 怒鳴られた
- 批判された
- 「何やってもダメ」
- 「あんたは変」
- 「いない方がまし」

5. 子どもながらに「理不尽だ」と感じたことは何ですか？

例：

- 分かってもらえなかった
- ちゃんと聞いてくれなかった
- 信じてもらえなかった
- 自分は悪くないのに、怒られた
- 親は謝らない
- 怒られる理由が分からない
- 認めてくれなかった
- 誉めてくれなかった
- 他の兄弟姉妹や友達と比べられた
- 長男（長女）だからやって当然みたいに思われた
- 他人に言うなと口止めされた

6. その時、本当はなんて言いたかったですか？

例：

- ちゃんと話聞いて！
- 分かってほしい
- 怒らないで！
- やめて!!
- もっと自分のこと見て
- ほめて
- なんでそんなことするの？
- 自由にさせて
- もっと大事にして
- もっとかまって
- 抱きしめてほしかった
- 信じてほしかった

7. 理不尽なことをされた（言われた）時、心に決めたことは何でしょう？

例：

- どうせ言ってもムダ
- 親に期待するのはやめよう
- 全部自分でやればいい
- もう何も言わない
- もう誰も信じない
- どうせ自分が悪いんだ
- こんなふうに思う自分がおかしい
- もっと自分が頑張ればいいんだ
- もっと親を助けなくちゃ
- もっと親を喜ばせよう

8. 本音に触れると、どんな気持ちになりますか？

6で見つけた自分の気持ちを、口に出して、言ってみてください。
どんな気持ちがしますか？

例：

- 少し心が和らいだ
- 「そうだったのかー」と納得
- 怒りが少し静まった
- 悲しい
- 泣きたい気持ち
- 気持ちが落ち着いた

9. 辛い思いをした、心の中にいる、子どもの自分に、どんな言葉をかけてあげたいですか？

以下の言葉を、口に出して言ってみてください。心に響く言葉はありますか？

- このままでいいよ
- 大丈夫だよ
- あなたは悪くないよ
- キライと思っていいんだよ
- いつもありがとう
- よくがんばったね
- 辛かったね
- 悲しかったね
- さみしかったね
- 悔しかったね
- よく我慢したね
- 好きなこととしていいよ
- 休んでいいよ
- 無理しなくていいよ
- 迷惑かけていいよ
- 好きなこと、やっていいよ
- あなたがここにいるだけで幸せだよ
- 大好きだよ

10. 子どもの時からの辛い気持ちを克服できたら、どんな気持ちになると思いますか？

例：

- 気持ちがスツキリできる
- 生きる希望が湧く
- 自分らしく生きることができる
- 心が平和になる
- 自信が持てる

シェアタイム（10分）

ワークをやってみて、感じたこと、気づいたこと、何でも
いいので、シェアしましょう

本来の自分に出会う瞑想

自分の中にもともとある
慈愛を呼び覚ます

シェアタイム

瞑想をやってみて、感じたこと、気づいたこと
何でもいいので、チャットワークにシェアしましょう

気持ちを言語化する大切さ

- 悩みを生み出している原因の多くは、根っこに「自分のことを分かってもらえない」という悲しさや怒りがある
- でも、これがうまく言葉にできない
- 「自分らしくある」ためには、自分のなかにある曖昧な感覚を、ちゃんと言語化するチカラが必要
- 自分の思いを言語化できて、初めて腑に落ちて分かり、自分の感情に価値的に対応できる

気持ちを言語化する大切さ

- もし、モヤモヤのままだと、実は、自分自身もよくわかっていないのかもしれない
- わかったつもりになっているだけで、腑に落ちていないことは、形にすることができない
- 言葉で人に伝えることができない
⇒人生が具体的に動かない

気持ちを言語化する大切さ

「何となく…感覚的に…」そんな曖昧な感覚を
逃げずに、明確な言葉に変換していく努力を
重ねていきましょう！

「自分の言葉」を持つことで
あなたが心から望む
自分を生きる人生を
つかむことができますよ！