

こんにちは葵です。

レッスン3のインナーチャイルドを癒すワークをお届けします。

このワークはインナーチャイルドについてイラストを使った動画が先にお送りしていると思うのでそちらを見てから進めてください。

今回もノートと鉛筆ペンを用意してください。

まず進め方。

1番

あなたを変えたいと思っている感情を思い浮かべてください。

不安とか悲しい、つらいそういう感情が動く。

感情が動いた時が、それがインナーチャイルドになります。

今一番いただいている不安とかで一番大きいのが、子どもに対してイライラしてしまうからそういう自分が今後も続いてしまうのかという不安とか。

あとは旦那さんですね。

旦那さんに対する不満とかイライラとか、そういうところを感じているかなと思います。

その他にも、インナーチャイルドに関しては子育てではなくて、ご自分の人生の振り返りになるので、人生の中でこう変えたいと思っている感情にイライラしてしまったりとか、何か嫌なものが出てくる感情もあると思うんですけどもその感情を思い浮かべて、心が動いたとき、そこがあなたがお腹の中か胸の中か頭の中か、どこかにいるインナーチャイルドになります。

そして、その感情を一番感じる場所はどこですか。

また色や形で表してください。

胸とか頭とかね、もしかしたらおなかの中にインナーチャイルドいるかもしれないんですけども、実際に感情を感じたまま体のあちこちを触ってみてくださいね。

イライラしたこのイライラこれだなんて思ったらこう触ってみてどこにいるのかな。

ちょっと探してみてください。

ちなみに私は感情が一番感じる時、そういう自分のインナーチャイルドを感じる時、ここらへんですよね腕とか肩とか背中この上半身の3分の1ぐらいで感じます。

あなたはどうか感じるかわからないので、その感情を自分の一番で変えたいと思っている感情の思い浮かべた感情のところを、ちょっと触ってみて探してみてください。

どこが一番感じるかね。

もしかして指先とかかもしませんか。

そして色は何色ですか。

どんな形をしていますか。

感情を固体化してみてください。

これがあなたのインナーチャイルドちゃんの象徴です。

感情の話になるんですけども、それをひとつの個体としてとらえてください。

どんな形でもいいです。

もし書けたら、ノートにその形も書いてみてください。

きれいに書かなくて大丈夫です。

3番目インナーチャイルドのネガティブ度を1から10で数値化してみてください。

これはそのインナーチャイルドからどれくらいネガティブさを感じるか、もしかしたらこういった感情がネガティブな感情ではないかもしれないのです。

不快感をMAXが10だとすると、そのインナーチャイルドちゃんはどうですかね。

1から10の間で数値化してみてください。

これは感覚で構いません。

そしてそのインナーチャイルドちゃんに、話しかけます。

固体化したインナーチャイルドに向かって、話をかけてみる。

そのインナーチャイルドは、絵でも示したようにあなたの仲間の1人の子供の頃のあなただったり止まっているあなたなので、そのインナーチャイルド。名前つけてあげてもいいですよ。

そのほうがやりやすいかもしれないです。

声をかけてあげてください。

声のかけ方は何何してるみたいだけど、本当はどうしたいの。

というような声かけにしてください。

後で例を出しますね。

インナーチャイルドを癒すワークの例です。

わかんないと思うのでちょっと表現してます。

これは私のインナーチャイルドなんですよ。

実際、私のインナーチャイルドなんですけども、変えたいものはいつも同じことに後悔する自分

いつも同じことで後悔してたんです。

個体は、白いボワっとした生き物。

人間というか。

何かのクリスマスのクッキーで人形ちゃんいるじゃないですか。

あの人形みたいな白いのが私が嫌な感情が出てきたときに、なんかこう、その感情と向き合っていたときに浮かんだのが、その子、人形みたいな形の白いふわっとしたものだあって。それが私はインナーチャイルドだと思って今まで過ごしてきました。

そして私のそのいつも同じことに後悔する自分のネガティブ度はそのとき7だったんです。

10ではなかった。

嫌な感じってもっと、いろいろ人生味わってきているんですけども、また7-8ぐらいかなって感覚で思ったんです。

そしてここで何何することで、本当はどうしたいのという質問を問いかけます。

君はそこで何をしているのということをまず取り上げます。

いつも同じことで後悔しているんだ。

そのふわっとした生き物が言います。

後悔しないことで本当はどうしたいの。

そうすると、もう同じことはしたくないんだと言ってきます。

同じことをしないで本当はどうしたいの。

自分を傷つけない。そして自分を傷つけないことで本当はどうしたいの。

余裕を持てる人間になってきた。余裕を持てる人になること。

本当はどうしたいの。

人に優しくできる人になりたい。

こういう感じで問いかけをどんどんしていくんです。

この例を見ても分かるように、インナーチャイルドのワークは後半になるに従って、温かい愛情のあるものへと変わっていきます。

一番最初がネガティブだったのに、どんどんどんどんそれがね。

愛情があるものになっていくんです。

問いかけの終了の目安なんですけども、同じような内容が続いたり、

もうこれが限界だな最後だなと感じたら終了です。

一番最初の言葉とは全然違うものになると思うんですけども、これがインナーチャイルドが忘れていた感情です。

でそこでね、3で数値化した
インナーチャイルドちゃんに戻ってみてください。

私で表現しましたよね。

最初に比べるとネガティブな印象が薄くなったと思うんです。

この時にね、ちょっとループしちゃう、マイナスな感情がループしちゃってこう問いかけに関してもマイナスなことになっちゃったりすると、ちょっとね、うまく問いかけができていないことになるので、また最初からやり直してみてください。

一発でちょっと難しいかもしれないです。

大事な点は同じインナーチャイルドで何回も行うこと。

感情の話なので、一度ですっきりすることが難しいですね。

何度も何度も行うことで、正しい方向にできていきますし、2回か3回目には最初に感じた2段階の位置から次の段階がどんどん下がっていきます。

なので何回かやってみてください。

1発目以降うまくできたら一番いいんですけどね。何回も行うことが重要です。

ちなみに私も最初は腑に落ちなかったので5-6回ぐらいやっています。

それでやっと、あ、こういうことなんだってなったんです。

やっぱ自分のマイナスな感情になって、私はこうなんだとか、どうして私はとかどうせ何やったとか、そういう感情が出てきちゃうんですが、何回も同じみんなチャイルドちゃんねこれは試してみてください。

そしてもうひとつ大事な点があるんです。

それは、自分はもう大丈夫だ。

って思っても、継続的に続けてください。

これは、人間は満足をするとう行動自体をやめるんです。

そこに留まろうとするんです。

それはさらなる満足のために、無理やり行動して、なんとかもっと先もっと先に行っていこうとするんです。

しかし本当に豊かな人生を手に入れるには、自分に問いかけ続けていくことが大事なんです。

止まらないこと。
先を急ぎすぎないことが大事です。

インナーチャイルドワークはこのようにあなたがねレツゴー。

行き過ぎてしまうと、インナーチャイルドでおいでけぼりになっていくんですよ。

なので、インナーチャイルドをしっかり癒してあげてから、次に進んだり、また進んでいる途中でも癒してあげたり、ずっと続けていくことになります。

私もやっぱり、7の感情を持ったインナーチャイルド1を癒していますけども、やっぱりその感情が自分なので、出てくるときが時々あるんですよ。

そうすると、また自分のインナーチャイルドに戻って、それを癒してあげるということを繰り返します。

ただこのよし行くぞっ！というのでおいでけぼりのインナーチャイルドちゃんのまま、

頑張っってママが進んじゃうとね、疲れます。

結局はインナーチャイルドが癒されていないと、そのまま空回りみたいな感じですよ。

がんばって頑張っちゃうので疲れます余計に。

なので何度も言いますが大事な点は同じインナーチャイルドで何回も行うこと。
そしてもしやりづらかったら
二つ目のインナーチャイルド 3つ目のインナーチャイルドで試してみてください。

そして自分は大丈夫だと思っても時々継続的に行うこと、が大事です。

やっぱり一回取り組んでみると、何だこれってなったりとかちょっと分からないと思うんですよ。

一番最初って。

ただそれを分からなくて置いとっちゃったりとか、すっ飛ばしちゃったりか。

私はインナーチャイルド。

大丈夫だって思ったりして突き進むとね、

やっぱりイライラしたり不安であったり。
自己肯定感が低い人って、インナーチャイルドが傷ついているんですね。

そこを癒してあげない、限りどうしても進むと疲れちゃったり、どんどん下がっていったりしてしまうんです。

次の回では、子どもの自己肯定感を高めることに入りますが、その前にあなたの自己肯定感が高まっている必要があります。

なのでインナーチャイルドを、しっかり癒してあげてくださいね。

それでは第3回目のレッスン終わりになります。