



あなたの中にいる内なる傷ついた子供を癒す

～INNER CHILD HEALING～

<ダイジェスト版(再配布可)>



著作権について

「インナーチャイルドヒーリング」PDF 版及び音声版(以下、本教材と表記)は、著作権法で保護されている著作物です。本教材の使用に関しましては、以下の点にご注意ください。

- 本教材の著作権は 本教材を製作した「このはなさくや」及び「米国法人ウインカムズジャパン・インク」にあります。
書面による事前許可無く、本教材の一部または全部をあらゆるデータ蓄積手段(印刷物、電子ファイルなど)により、複製、流用および転売(オークション含む)することを固く禁じます。

使用許諾契約書

本契約は、本教材を購入した個人・法人(以下、甲と称す)と「このはなさくや」、そして米国法人ウインカムズジャパン・インク(以下、乙と称す)との間で合意した契約です。本教材を甲が受け取り、パッケージを開封することにより、甲はこの契約に同意したことになります。

第1条 本契約の目的

乙が著作権を有する本教材に含まれる情報を、本契約に基づき甲が非独占的に使用する権利を承諾するものです。

第2条 禁止事項

本教材に含まれる情報は、著作権法によって保護されています。甲は本教材から得た情報を、乙の書面による事前許可を得ずして出版・講演活動および電子メディアによる配信等により一般公開することを禁じます。甲は、自らの事業、所属する会社および関連組織においてのみ本教材に含まれる情報を使用できるものとします。

第3条 契約の解除

甲が本契約に違反したと乙が判断した場合には、乙は使用許諾契約書を解除することができるものとします。

第4条 損害賠償

甲が本契約の第2条に違反した場合、本契約の解除に関わらず、甲は乙に対し、その違約金として、違約件数と販売価格を乗じたものの50倍の金額を支払うものとします。

第5条 責任の範囲

本教材の情報の使用の一切の責任は甲にあり、この情報を使って損害が生じたとしても一切の責任を負いません。

インナーチャイルドヒーリング

著者：[このはなさくや](#)

監修：米国法人ウィンカムズジャパン・インク
代表取締役 佐藤 泉



子どもには、自分を無条件に受け入れてくれる親が必要だ。

**自分が必要とされていることを確信することで、
自分を信じ、他人を信頼することができるようになる。**

**親の愛を得るために感情を抑圧し続けた子どもは、
怒りや心の傷をかかえたままおとなになる。**

**無視され、傷ついた「過去の内なる子ども」、
つまりインナーチャイルドが、
人間の精神的苦痛の根源なのだ。**

**私たちは、自分の力でこのチャイルドを再生し、
本来の自然の子どもを取り戻すことができる。**

「インナーチャイルド」

ジョン・ブラッドショー著(NHK 版 1993)

<目次>

■はじめに・・・

■第一章

Phase1-1	インナーチャイルド(内なる子ども)とは……………P8
Phase1-2	インナーチャイルドが傷つく過程……………P13
Phase1-3	感情面での安全性とは？……………P16
Phase1-4	ここまでのおさらい……………P17
Phase1-5	セルフイメージとは？……………P18
Phase1-6	焦点をあてるべきもの……………P20

■第二章

Phase2-1	欲求を持つ事を自分に許可する……………P22
Phase2-2	自分のニーズに触れるエクササイズ……………P23
Phase2-3	原家族についてふりかえる……………P25
Phase2-4	投影をとりもどす……………P27
Phase2-5	投影に気づくためのエクササイズ……………P33
Phase2-6	シャドーと対話するエクササイズ……………P36
Phase2-7	「ポジティブなセルフイメージ」という仮面に気付く……………P41
Phase2-8	セルフイメージの光と闇を見るエクササイズ……………P43
Phase2-9	エクササイズに抵抗のある方へ……………P45

■おわりに・・・

■はじめに・・・

はじめまして。心理カウンセラーのこのはなさくやです。

わたしが手掛けた教材「インナーチャイルドヒーリング」のプレビュー版を手にとっていただき、ありがとうございます。

わたしがこの教材を書いたいきさつを、お話しいたしましょう。

わたしのところには、日々たくさんのクライアントさんがカウンセリングやセラピーを受けにお見えになります。

問題解決を目的としてお見えになる方もいらっしゃるが、夢をかなえ目標を達成することを目的にお見えになる方もいらっしゃいます。

ここ1～2年の「引き寄せブーム」のせいでしょうか、問題解決を目的にいらっしゃる方の割合と、目標達成を最終目的とし、それを阻むものを癒やし取り除くことを目的にいらっしゃる方の割合が逆転し始めてきたのです。

「年収〇千万円達成したい。」

「今年中にパートナーを見つけて結婚したい。引き寄せたいタイプの女性は・・・」

「このはなさくや先生のようにセラピストとして開業したい。」

「なんどもダイエットをこころみでは挫折しているので、今度こそは成功させたい。」

初回の面談のインテイク(聞きとり)のときに、それぞれのクライアントさんが、それぞれの夢や目標をお話しくださいます。

クライアントさんの瞳をみつめてお話をお伺いするのですが、あるとき、気づいてしまったのです。

一見キラキラ輝いている彼ら彼女らの瞳の奥に、ぽっかりとした空洞のようなものが広がっていることに。

わたしは職業柄もありますが、もともと共感能力はかなり高い方です。エンパス(Empath)ともよばれます。

ときには話をしているご本人がまったく気づいていない感情に共鳴してしまうこともあります。こころの奥深くにしまわれた痛みです。

そして、彼ら彼女らが、夢や目標、理想をハイテンションで語れば語るほど、痛みや空虚感を感じ、ときには涙がとまらなくなるときすらありました。

「わたしが彼ら彼女らから感じ取っているこの痛みはどこからくるのだろうか？」

興味を持ってこの痛みとつながった結果、見えてきたのです。彼ら彼女らのキラキラ輝く瞳の奥に広がる空洞の正体が。

「このままの自分では愛されるはずがない。」

という絶望にも似た悲鳴でした。

このままの自分でいてはいけないから、自分を変えなければいけない。人から認められ、尊敬される自分にならなければならない。成功者と呼ばれる自分にならなければならない。

“自分”から逃げるための夢、目標、理想だったのです。

砂漠の蜃気楼を追いかけ、果てしない旅をつづけるようなものです。

どこにもいるはずのない理想の自分を探して果てしない旅を続けるかわりに、“あなた自身”という家に帰ってきていただくために、わたしはこの教材を書き上げました。

砂漠の蜃気楼を追う代わりに、“あなた自身”というオアシスから湧き出てくる、命の水にふれていただくために。

そしてその澄んだ水を、あなたの愛する人々、あなたを愛する人々に分かち合ってください。

このはなさくや

Phase1-1 ~ インナーチャイルド(内なる子ども)とは ~

インナーチャイルド、という言葉聞いてどんなイメージをもたれますか？
虐待をされ、トラウマを持つ大人が抱える問題、そんなイメージでしょうか？

実は誰にでもインナーチャイルドがいます。
なぜならわたしたちは全員、一人の例外なく、
子どもだった時代を経験していますよね？

例えば・・・、
両親はとてもいい人だった、とても楽しく幼少時代を過ごした、
そう思っている方、

今何かあたらしい事に取り組もうとしたとき、
自分の判断に絶対の自信を持つことができますか？

自分は完全な存在だから、自分の直感に素直に従えばいいんだ！
そう思えますか？

或いは・・・、
友人や知人が成功しているととても嬉しいはず。
だってかけがえのない友人だから・・・。
でも・・・、心のどこかで嫉妬している。とても妬ましい。

自分でそんな自分に気がついて、自分はなんて器の小さな人間なんだ、
と感嘆してしまったりしたことはありませんか？

実は、あなたの中に潜むインナーチャイルドが、
あなたの感情や行動に、とても深く影響しているのです。

子どもが健康に育つために必要な基本的条件は、
以下の3つであるといわれています。

- ①ミルク
- ②無条件の愛情
- ③安心感・安全性(身体的・感情的)

* 特別非営利活動法人アスク(アルコール薬物問題全国市民協会)企画
「ACとインナーチャイルドワーク」セミナー資料(水澤都加佐講師作成)より引用

この3つが与えられることが、すべての子どもの権利であり、
これらを子どもに十分に与えられる家庭を「機能している家庭」とよび、
さまざまな理由により、十分に与えられない改定を「機能不全家庭」とよびます。

とはいえ、現代の家族は、多かれ少なかれ、
「機能不全家庭」と分類されてしまうでしょう。

生き延びることに最低必要な①はおそらく十分に与えられたでしょう。
ですが、②の無条件の愛情、そして③の安心感・安全性を
十分に与えられない場合がとても多いのです。

この3つの条件が与えられないのは、必ずしも故意にというわけではなく、
多くの場合、無知によるもの、つまり、故意ではないケースがほとんどです。

親は全く気付かず、最低限必要なものを与えていない場合が、
どれだけ多いか、これから私が書くことを読んで頂ければ理解できるはずです。

幼児は、自己中心的に生きています。
自分のニーズ(欲求)を満たすことだけに執着しています。

喜怒哀楽の表現も含めて、大人のようにまわりの都合に合わせて辛抱するということが理解できません。

子どもは欲しいものは欲しいと要求します。
たとえば、デパートのおもちゃ売り場で人形をみたしましょう。

その人形がほしくなった子どもは、親に欲しいと告げます。
しかし、経済的な余裕の問題や、子どもが欲しがるものをなんでもかんでも買い与えることが子どものためによくないとする親の判断によるなど、必ずしも親は子どものニーズを満たしてあげられるとは限りません。

「この人形かわいいよね。ほしくなるのも無理ないよね。
でもこの前別のお人形を買ったでしょう？だから今日はやめようね。」

お人形を買ってあげられないのは、あなたの問題ではない、
あなたは無実であるというメッセージを、きちんと子どもにコミュニケーションできるほど、**親が成熟していない場合が多い**のです。

「ダメよ！この前ほかのお人形を買ってあげたばかりでしょ？
しかも別に今日は特別な日でもないでしょう？見たもの全て欲しがると、ほんとうにわがままな子ね。どうして言うこと聞けないの？言うことを聞けない子は、うちの子じゃありません。」

このように、子ども達が納得しようがしまいが、
叱り飛ばしてしまうことがほとんどでしょう。
あなたにも覚えがありませんか？

ここで子供達は、自分の欲求がかなえられないのが納得できず「何で？」と泣いては親に抵抗を示します。

そしてその子どものエネルギーに、**親自身の中**にいる、**傷ついた子どもの部分**(傷ついたインナーチャイルド)が**反応してしまう**のです。

**実は、このように叱りつけてしまう親自身も、
子どもに同じようなやり方で叱られてきたために、
傷ついたインナーチャイルドを抱えているのです。**

『インナーチャイルド』は、『内なる子ども』と訳されますが、インナーチャイルドが必ずしも、すべて傷ついている子どもを意味するわけではありません。

インナーチャイルドには2つの側面があります。

傷ついた存在としてのインナーチャイルドと、
ワンダーチャイルド(聖なる子ども)、つまり、傷ついていないインナーチャイルド、
あるいは癒されたインナーチャイルドです。

インナーチャイルドの本質は、
その人本来のありのままののびのびした姿であり、
ユニークな才能や個性の源泉としての部分であり、
自分の人生を力強く創造していくパワーを持った存在です。

ですから、インナーチャイルドの癒やしとは、
単に「わたしが今自分の力を発揮できないのは、
過去に親(またはほかの誰か)に傷つけられたせい。」というように、
自分の外側に犯人を探し求めて、
自分が無力であることの正当性を証明するためのものではありません。

ここがとても大切なポイントです。

むしろ、わたしたちが本来持っている自分の力に気づき、
取り戻していくためのプロセスとして必要な「癒やし」なのです。

自分の人生の責任は自分にあります。
自分のこれからの人生をよりよいものにするために、
あなたは自分の人生に責任を持ち、自分の中にいるインナーチャイルドを
認め、抱きしめ、解放してあげる必要があるのです。

次章では、インナーチャイルドが傷つく過程をお教えしましょう。



Phase1-2 ~ インナーチャイルドが傷つく過程 ~

先ほど、本来の傷ついていないインナーチャイルドについて触れましたが、ここでは、インナーチャイルドがどのようにして傷ついていくかについて、少し触れてみようと思います。

先ほど述べた、子供が健康に育つための3つの基本的条件がもっとも必要とされる時代、つまり保護とケアがもっとも必要な時代は、**0歳～5歳**といわれます。

特に3歳までの間というのは特に重要であると言われていています。昔から「三つ子の魂百までも」、と言いますよね？

つまりこの時代が、子どものセルフイメージ形成のための重要度の**80%を占める**といわれます。(セルフイメージについては後述します)

また、この時代は非常にニーズの強い時期でもあり、まわりの大人の都合を考えて、要求しない、がまんする、タイミングを見るなどといったことはできない時期でもあります。

「眠い。」

「おなかがすいた。」

「おしっこ。」

「おなかが痛い。」

「〇〇が欲しい。(いらない)」

「××したい。(いやだ)」

自分のニーズ(欲求)に見事なまでに忠実です。待ったなしです。
子どもを保護する立場にある親(またはそれに代わる保護者)も、
子どものニーズに応えるために、必ずしも 24 時間万全な体制にあるわけではありません。

親自身にもニーズがあり、アップダウンもあります。
親だって人間です。疲れているときもあれば何かの原因で機嫌が悪い時だってあります。

子どもに安全な環境を提供する立場にあるはずの親自身が、
心身のあるいは経済的な危機に陥ったり、
家庭の中がうまくいかなかったり、
場合によっては、離婚という選択をするといったケースもあります。

そして、幼少期の子どもの特徴として、
自分と他人の境界線がゆるいということがあげられます。

つまり、**出来事が親に属する出来事なのか、
自分に属する出来事なのかの区別がつかない**ということです。

自分の周りで何か不調和があったとき、
たとえば、両親が不仲である、離婚をしてしまったという場合。
あるいは、親が自分に対して、自分が望むような扱いをしてくれなかった、
というときなど、それを親の側の限界、
つまり、親の側の問題であると捉えることができず、
すべて自分に問題があるからだと受け止めてしまう傾向があるのです。

お子さんをお持ちの方にとって、
とても身につまされる現実だと思います。

こういった理由から、冒頭に述べたような、
子どものニーズに応えられない場合に、親が子どものニーズに応えられないのは、
子どもが悪いからではないのだということを、辛抱強く伝える必要があるのです。

**一番の問題は、子どものニーズに応じてあげられないことではなく、
それによって子どもにどのようなメッセージが伝わるかが問題なのです。**

つまり、

「自分は重要ではない」

「自分は価値がない」

「必要とされていない」

というようなメッセージが伝わってしまって、
その誤解が解かれないまま、潜在意識下に抑圧されたときに、
それが傷ついたインナーチャイルドのはじまりとなるのです。



Phase1-3 ～ 感情面での安全性とは？ ～

感情面での安全性についてももう少し掘り下げてお話ししましょう。

感情面での安全性とは、
子どもが感情をありのままに感じたり、
表現することにおける安全性のことを言います。

ありのままの感情を感じたり表現することへの安全性には、
比較的わかりやすいものと、わかりにくいものがあります。

子どもが怒りや不快感を感じたり表現することに対して、親が、
「なんで言うこと聞けないの！」というように、
叱りつけるという反応をした場合、

子どもにとって、**ありのままの感情を感じたり表現したりすることへの
十分な安全性が保たれない**、ということは簡単に理解できるはずです。

一方、転んで怪我をして、痛みを感じたり、不快感を感じて泣いたりしたときに、
親が子どもに「痛い痛い飛んでいけ～！」をしてあやした場合はどうだと思いま
すか？

実は、ここで子どもが受け取るメッセージは...

ダイジェスト版はここまでとさせていただきます。

是非ご自分の中の傷ついたインナーチャイルドをしっかりと認め、
受け止め、これから先、「あなたらしく生きる」指針となれば幸いです。

また子育て中の方におかれましても、
あなたの言動が、どのようにお子さんに影響しているのか、
しっかり認識し、受け止め、生かして頂けたら幸いです。

傷ついたインナーチャイルドを癒すことで、

あなたの人生がどのように「変化」するのか…

こちらのページでより詳しくご説明させていただいております。

詳細はこちらをクリック

