

インナーチャイルド

インナーチャイルドとは・・・

潜在意識を「子どもころの自分」にたとえて
想像の中で会話や行動をすることで

自分を癒していくイメージワークの一つです。

インナーチャイルドが向いている人は・・・

- ・イメージを使うことが好き、慣れている
- ・感覚優位(VAKでいうK)の人
- ・はっきりとした「幼少期の傷つき体験」を思い出せる人

インナーチャイルドが向いていない人は・・・

- ・イメージを使うことが苦手、苦痛
- ・感覚って言われても全くピンとこない人
- ・PTSDなど強いトラウマ症状がある人

インナーチャイルドの効果

- ・幼少期の傷つき体験を直接癒せる
- ・ビリーフや潜在意識の書き換えができる
- ・高い癒し効果が期待できる
- ・癒しの効果やクライアントの行動変容が長期間(うまくいけば一生)期待できる

インナーチャイルドの流れ(ざっと全体像)

- ①「〇歳の時の自分」を想像する。
(具体的に話に出た場合はその年齢。ない場合はクライアントに直感で思い浮かんだ数字を言ってもらおう)
- ②インナーチャイルドと会話する
- ③インナーチャイルドを受け止める、大切に扱う、一緒に遊ぶ
- ④お礼を言って「また会おうね」とあいさつする。

※エンプティージャーチェアやフォーカシング同様、実際には時間をかけて丁寧に行います。

次のスライドからは
インナーチャイルドを使ったセラピーの
例をご紹介します。

①「〇歳の時の自分」を想像する

Co 「どうされましたか？」

CL 「怒られるのがすごく怖くて。職場でも、他の人が怒られていても、それを見ているだけで震えちゃって」

Co 「なるほど・・・怒られるのが怖いのもって、いつ頃からあるんでしょう？」

CL 「あ～、そういえば3歳の時ですかねえ、お父さんにメチャクチャ怒られたことがあって。ハッキリ覚えています」

Co 「3歳の時の自分が目の前にいると思ってくださいね」

②インナーチャイルドと会話する

Co 「3歳のあなたはどんな表情で何と言ってますか？」

CL 「悲しい目をしています。お父さんに嫌われたと言ってます」

Co 「それを聞いて、どういう言葉をかけてあげましょうか？」

CL 「お父さん怖かったね、もう大丈夫、私が一緒にいるよ」

Co 「・・・3歳のあなたは今、どんな様子ですか？」

CL 「ちょっと安心できたみたいです」

③インナーチャイルドを受止め、大切に扱う、一緒に遊ぶ

Co 「3歳の子に何かしたいことある？と聞いてみてください」

CL 「・・・<話しかけている>・・・ブランコで遊びたいって」

Co 「じゃあ、好きなだけ一緒にブランコで遊びましょう」

CL 「・・・<遊んでいる>・・・あと、わたがし食べたいって」

Co 「わたがし、いいですね。一緒にお買い物してたべましょう」

CL 「・・・<買い物して食べている>・・・満足したみたいです」

④お礼を言って「また会おうね」とあいさつする。

Co 「他に何か3歳の子は言ってますか？」

CL 「・・・いや、遊び疲れたみたいで、膝の上で寝ました」

Co 「じゃあ、お布団に寝かせてあげましょう。そして、一緒にお話しして、遊んでくれてありがとう、とお礼を言いましょう」

CL 「・・・<お礼を言っている>・・・言い終わりました」

Co 「また会おうねと声をかけて、それから戻ってきて下さい」

CL 「・・・はい、ありがとうございました」

インナーチャイルドの基本的な流れはこういった感じですよ。

とにかく、「子どもとの会話を大事にする」ので、今回ご紹介した例どおりにセラピーが進むことはあまりありません。

その時その時、臨機応変の対応が求められることがありますが、カウンセラーは焦らず、落ち着いた声のままに対応する必要があります。

自分ひとりでもインナーチャイルドセラピーをすることは可能ですので、とりあえず練習してみましょう。

慣れるまでは子どもの自分に話しかけても無表情だったり、何も返事してくれなかったりすることもあります。

そういった時は
「ああ、今は何も話したくない気持ちなんやね」
など、子どもの反応ありのままを受け入れ、

「いつかそのうち、何か答えてくれる」と信頼し、
また数日時間をあけるなどして再チャレンジしましょう。