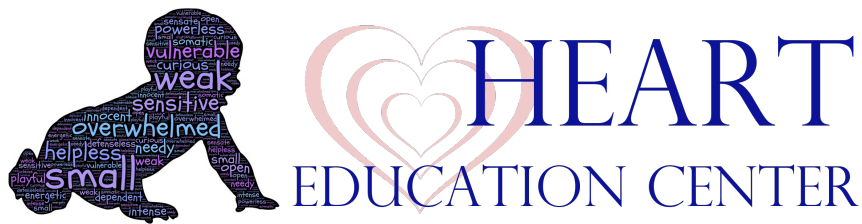


ハートエデュケーションセンター

インナーチャイルドって 何だろう

オープニング・トゥ・HE ベーシック



目次

はじめに～ハートエデュケーションセンターとは

1.子ども時代を経験している全ての人たちへ

2.ワンダーチャイルドの導き

3.無意識の防衛

4.傷と愛

5.中毒と情動エネルギー

6.HE キーワード解説

7.心の3つの輪

はじめに～ハートエデュケーションセンターとは

ハートエデュケーションセンターでは、心身の健康と豊かな人生のためのセラピーを教育プログラムとして提供しています。学びの中で、多くの受講者さんが人生の問題を解決し、幸せや充実感、豊かさ、健康を体験されています。

- ・慢性、急性の身体症状（頭痛、腰痛、アレルギーなど原因不明の症状など）の改善
- ・うつやパニック症状の改善
- ・不登校問題の解決とそれにまつわる心身症状の改善
- ・子どもたちとの愛に溢れた関わり
- ・健康的で喜びにあふれたパートナーシップの構築
- ・充実した職場の人間関係の構築
- ・生きがい、やりがいのある仕事、ミッションの発見…etc.

私たちが抱える様々な課題が、自己治癒力の目覚めによって最善のタイミングで解決されていくことが、これまでの活動で実証されています。セラピーを学ぶことで、心の奥底に抱えた痛みと向かい合い、過去を終わらせ、いまここに戻ることが出来るからです。そして、ポジティブシンキングではなく、私たちの人生は真に輝きだします。

その輝きとは、私たちのハートが勇気と強さを取り戻すことで生じる自発的成長であり、私たちの真のパワーの目覚めです。



過去の真実を認めることは

勇気が必要ですが

それは、あなたの過去に

不幸の刻印を押すことではなく

真実の愛へ向けて扉を開くことです

 **HEART**
EDUCATION CENTER

1. 子ども時代を経験している全ての人たちへ

インナーチャイルドとは、私たちの無意識に存在する子どもの意識のことです。インナーチャイルドたちは、子ども時代の自分の姿をしているかもしれませんが、異性の姿や自分の子ども時代とは異なる姿で存在しているかもしれません。

誰もが子ども時代を経験しています。子どもたちは、安全に保護され、愛され、安心できる環境の中で育つことが大切です。ですが、子どもを養育する大人たち自身が傷ついているとき、彼らは、子どもたちを十分に保護できず、むしろ傷つけてしまうことがあります。

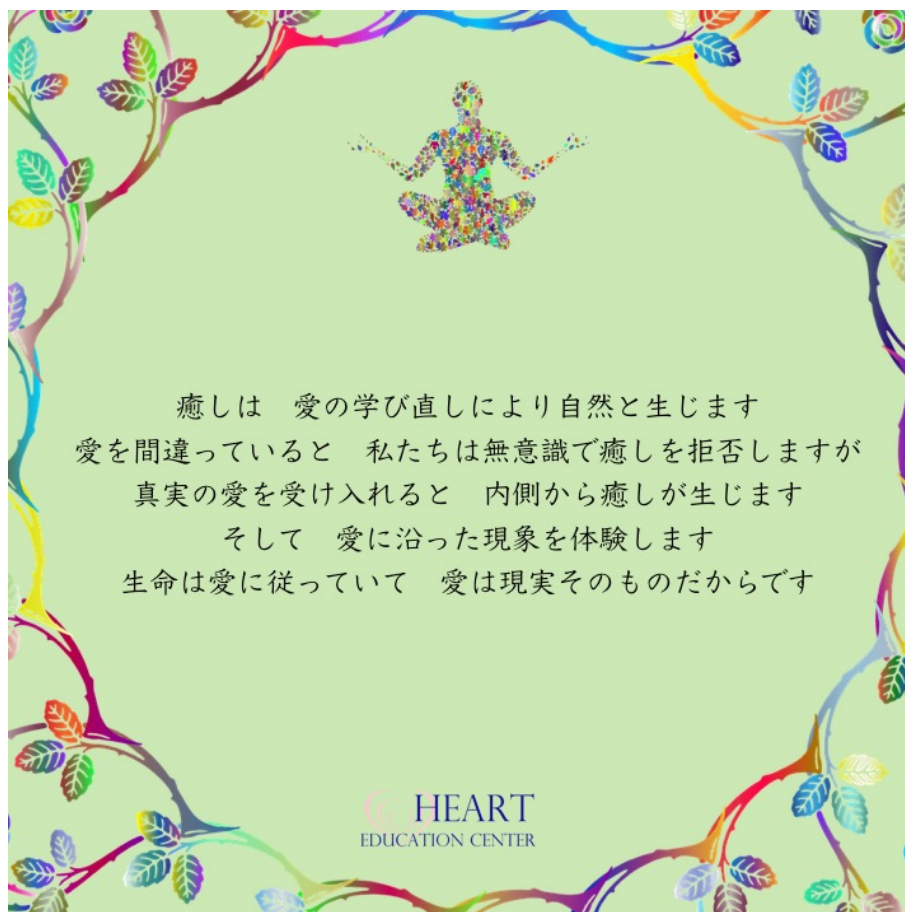
子どもたちは、周囲の大人たちを通して、関わりと愛を学びます。子どもを傷つけてしまう大人たちも、過去に同じように自分の周囲の大人たちから、関わりと愛を学びました。愛しているのになぜか子どもを傷つけてしまう人たちは、傷つけることが愛だと誤解しています。過去に自分が大人たちから傷つけられてきた場合、嫌だと感じていても、それ以外の関わりを知らず、暴力で過去の自分の体験をなぞっているのです。つまり、自分が過去に受けた傷やトラウマに無意識で振り回されて、適切な関わり方や愛し方を意識的に選択できないのです。

子どもたちは、次第に大人になっていきますが、自分が十分に守られ、愛されたという実感がない場合、誰かを守り、愛することは難しくなります。そうして、傷ついたインナーチャイルドの負の連鎖が、家系に無意識で引き継がれていきます。

インナーチャイルドワークとは、親を責めたり、被害者でい続けることを肯定したりするものではありません。親自身が、自分が傷ついた子どもであったことを理解し、健全な愛し方を学ぶことで、家系に受け継がれてきた負の連鎖を止めることもできます。そして、なによりも自分自身が、真に癒されることができます。自然体で創造的な自分を生きるためには、ありのままの傷を認め、癒すことが大切です。

パートナーシップや育児、人間関係のトラブルから、自分の生きがい、日常の些細な出来事、どうしてもやめられない中毒など、「人生の全ての関係性と出来事」に、私たちの無意識に存在するインナーチャイルドが関わっています。それは、インナーチャイルドへの理解が、誰にとっても大切であるということを意味しています。子ども時代を生きたことがある私たちの中に、インナーチャイルドを無視していい人などいないのです。

HE ベーシックコースは、自分のインナーチャイルドたちに向かい合い、真の意味で保護し、愛することを学ぶプログラムです。このワークを受講しながら、現実的な変化が起こることは珍しくありません。仕事のチャンスが舞い込んできたり、素敵なパートナーと出会ったり、難しかった職場での関係が良くなったり、子どもやパートナーへの閉ざしていた愛情が蘇ってきたり、様々な現実的な変化が生じることが予想されます。なぜなら、インナーチャイルドとは、本来、実際の子どもたちと同じで、この世界を心ゆくまま体験したいと願っている私たちの自由な意識だからです。



2. ワンダーチャイルドの導き

インナーチャイルドの中でも極めて身体的であり、五感をフルに使って、この世界を創造的に楽しく生きることを望んでいるのが、ワンダーチャイルドという存在です。

インナーチャイルドの話をする、多くの人が「怖い」と言いますが、「怖い」と感じられることは、決して悪いことではありません。多くの方は、抑圧された感情に出会うことを恐れながらも、未知の自分に出会うためにセラピーを受けています。それは、とても尊いプロセスです。

恐れを感じながらも、セラピーを通して自分自身の真実と向かい合うことができるのは、私たちがワンダーチャイルドのパワーに導かれているからです。ワンダーチャイルドとは、ワクワクすることや楽しいことが大好きで、とても創造的です。彼らは、子どもが持っている純粋な好奇心そのものであり、自己愛の象徴で、体験を通して、この世界を自由に生きることを望んでいます。

小さい時から自信がなかったという方は、親や周囲の大人たちから「失敗は悪いことだから、間違っではいけない。」という誤った思い込みを受け取っています。ですが、その思い込みを受け取る以前の私たちは、失敗を恐れることなく、成功や正しさにこだわることなく、自由に体験することを望んでいました。

ですが、言葉が話せないうちから、少しずつ大人のルールを教え込まれることで、私たちの純粋な好奇心は、少しずつ色あせて、世界はルールと事なかれ主義に染まり、私たちは、徐々に誰かに敷かれたレールの上の人生を失敗せず歩んでいくことが正しいと思い込んでしまうのです。では、どうすれば、私たちは、ワンダーチャイルドを取り戻し、ワクワクと喜びにあふれた創造的な人生を生きることができるのでしょうか。

誰もが、ワンダーチャイルドを内側に持っていて、知らず知らずにその存在の力は発動されていますが、その力がフルに発揮されているかどうかはわかりません。もしも、人生が退屈で、色あせていて、希望がなく、ワクワクすることや、自分の好きなことや魂のミッションがわからないならば、私たちのワンダーチャイルドは、残念ながら無意識下に押し込められています。

ですから、ワンダーチャイルドと出会い、ワクワクと喜びにあふれた創造的な人生を生きたいなら、まずは、ワンダーチャイルドを無意識に閉じ込めている防衛を終わらせる必要があります。そのためには、チャイルドたちが安心できる成熟した大人の意識を

内側に育てることが大切です。ワンダーチャイルドはとてもパワフルですが、現実世界で子どもが一人で生きていくことは難しいように、内側の世界でも、子どもを保護する成熟した大人が必要なのです。

創造性は、すべての子どもたちに与えられたギフトです。
つまり、誰もが持つ素晴らしい才能です。

3. アダルトチャイルドの無意識の防衛

私たちは、知らず知らずのうちに、関係性の中で防衛を利用しています。コースの中では、中級以降で防衛について理解していきますが、ここでは、防衛についての大事な理解を抜粋して解説します。

防衛とは、相手や何かをコントロールしようとする行為です。防衛している間は、問題の原因は、あたかも外側の対象物にあるように振舞っていますが、自分自身に本当の原因があることは理解していません。つまり、防衛は、対象物をコントロールしようとしながらも、その背後では、自分自身が抱える傷や痛みを恐れて、隠そうとする行為であり、自分では気がつかない無意識で生じているのです。

「・・・が・・・だから嫌い。」 「・・・は・・・だからどうでもいい。」 など、相手を主語にして、正当に思える理由で防衛しているとき、私たちは、その奥にある自分の本当の気持ちには気がついていません。真実の答えは、必ず自分自身を主語にしています。つまり、本音であれば「私には・・・というニーズがあり、・・・と感じているため、今回は断ります。」などと、自分の感覚に意識的で、正直でいられるのです。

このように自分に問いかけていくと、多くの人は、核心（＝本音）に出会う前に、もうこれ以上理由がないように感じます。そして、「・・・が・・・だから、という理由以外に考えられない！」と、答え探しに行き詰まり、足踏み状態に陥ります。ですが、時間をかけて、様々な角度から本音に近づくことで、ある瞬間、内側から本当の答えがやってきます。それは、言葉がふと内側から湧いてくるような感覚で、自分自身がその言葉に驚くかもしれません。そんな時、それが自分の本音だと理解するまでには、少し時間がかかるかもしれません。だとしたら、それほどまでに本音と今の自分に隔たりがあるということです。

ですが、それは悪いことでも、間違っていることでもないと理解しててください。なぜなら、それは幼い頃、感情を身体的に感じる事があまりにも大きな苦痛だったため、感覚を麻痺させてきてしまった結果だからです。自分を保護してくれる大人がいない状況では、防衛しなければ、私たちはあまりにも無防備です。防衛によって、私たちはなんとか生き延びることが出来たというのも一つの事実です。ですが、防衛によって、私たちは、苦痛と同時に、その時の自分が持っていた創造性や喜び、ギフトまでも封印してしまったのです。

ケーススタディ「投影がもたらす不和と孤独」Aさん（33歳・女性）の場合

夫と3歳の長女と暮らすAさんは2人目の子を妊娠中で、2ヶ月後に出産を控えていました。フリーランスのライターの仕事も、今月で一旦休業し、出産後の復帰を考えていました。そんなある日、大学時代のサークルの男友達Nの結婚パーティに招待されたAさんは、大きなお腹を抱えて都内のおしゃれなパーティ会場へと向かいました。現場にいたのは、学生時代に一緒に楽しい時間を過ごしていた仲間たち。既婚者もちろほらいるけれど、ほとんどはまだ独身で、学生時代とほとんど変わらない彼らを見ると、大きなお腹を抱えた自分は、ちょっと場違いなところに来てしまったかもしれないとAさんは引け目を感じました。ですが、気を取り直し、友人の結婚を祝うため、今だけは母親の自分を忘れて、楽しい時間を過ごそうと努力しました。会場には、かつての恋人だったIも来ていましたが、母親になったAさんを見ると、IはAさんの現在の幸せを祝福してくれました。少しの気まずさもありましたが、AさんはIとも自然な会話ができて、ほっとしました。すると、酒に酔った花婿のNが、悪ノリをして、自分がこれまで関係を持って来た女性の人数や女性遍歴を仲間の前で語り出し、独身最後の夜の自慢話をし始めました。Aさんは、近くで花嫁がそのことを聞いていないかと、ヒヤヒヤしながら、その場を笑ってごまかしていましたが、次第にNや周囲の仲間たちに激しい怒りが湧いて来ました。「妻になり、母親になることの重みを誰もわかってない！」「結婚がどんなことなのか知りもしないで、はしゃいでいるなんて許せない！」Aさんにとって、学生時代のままの彼らは、とても稚拙に感じました。そして、Aさんの怒りは、その場で笑っていたIに激しく向けられました。Iが、恋人気分のまま、笑いながらAさんの背中に手を回して来た時、Aさんは「やめて！」と一喝して、Iの手を振りほどきました。パーティ会場は一瞬凍りつきましたが、Aさんは怒りを抑えられず、「迷惑なのよ！」と吐き捨てました。近くにいた仲間が、それをうまく笑いに変えてくれましたが、Aさんの気持ちは、全く笑い事ではありませんでした。帰り道、Aさんの気持ちは最悪でした。Aさんの中には「許せない！」という言葉が渦を巻いていました。

セラピスト：それは投影（注1）が起こっているかも知れません。あなたは彼らをどう感じたのですか？

Aさん：愚か者です！彼らは学んでいません！

セラピスト：どうしてそう感じるのですか？

Aさん：学生のままで何も変わってないからです！

セラピスト：彼らが愚か者で、学生のままで何も変わらないと思っているあなたはどんな人ですか？

Aさん：わたしは必死に学んで来ました！一生懸命変わろうと努力して来たんです。

セラピスト：では、必死に学び、一生懸命変わろうと努力して来たあなたはどんな人ですか。

Aさん：・・・わたしは愚か者です。バカでダメな人間なので、学ばなければいけませんでした。

Aさんは、しばらくの沈黙の後、突然そう答えて、セラピストの前で大粒の涙を流しました。そして、自分に何が生じていたかハートで理解しました。努力家だったAさんが、パーティ会場で見た光景は、Aさん自身の《あってはいけない自分の姿》でした。それは、愚かで未熟だと、幼い頃に大人から思い込まされてきたAさんの自分像であり、絶対に許されない姿でした。学生時代の仲間へ向けられていた自分自身の投影が明らかになったことで、彼らへの怒りがなくなるのと同時に、Aさんは自分を追い込むほどに頑張りすぎてしまう癖も止めることができました。その後、風の便りで、Nは離婚したと聞きましたが、Aさんは、Nの未来を応援したくなりました。そして、みんなそれぞれに一生懸命生きているのだと、尊重の気持ちが湧いて来ました。

注1. 投影とは相手の中に自分には絶対にはないと思っているものを映して見ること。相手が本当にそうかどうかはわからない。



セラピーによって、防衛を解いていくと、そこには私たちのギフトが待っています。それは、ワンダーチャイルドの力が目覚めるということです。その力は、私たちの真の直観力と言えます。つまり、防衛をほどこ、ギフトに触れていくと、自分の本音との隔たりがなくなっていき、直観力が目覚めていきます。そうすることで、私たちは、混乱したり、迷ったり、本当は自分が何を求めているのかわからなくなるということが少なくなっていくのです。

このように、ワンダーチャイルドの力が自然と目覚めていくことが、本当の意味での自己変容です。なりたい自分になれないことを責めたり、成功するために無理やり自分をプッシュして行動しようとしたりすることは、一時的な効果はあっても、継続的で本質的な変化をもたらすことはありません。意図的にワンダーチャイルドを見つけようとしなくても、防衛を解いていくだけで、ワクワクや喜びや好奇心が生活の中にあふれてきます。それは、自分ではないものを目指す行為ではなく、本当の自分を取り戻すことと言えます。私たちは、誰もが、内側に自分らしさというギフトを持って生まれてきたのです。

4. インナーチャイルドの傷と愛

インナーチャイルドという言葉に、多くの人たちが恐れを感じます。なぜなら、誰もが子ども時代に傷ついていて、その傷を隠して大丈夫そうに見せながら、大人になっているからです。心に傷のない人はいません。ですが、その傷は、本来、その時に適切なケアを受けて、治癒することもできたはずですが、ケアすることは、子どもを保護する大人たちの義務です。傷つかないことが大切なのではなく、ケアして治癒していく過程と、大人たちの愛を通して子どもたち自身が関わりと愛を適切に学び、成長の糧とすることが大切です。

ですが、大人たち自身が、適切なケアと愛情を受け取れずに、傷ついたまま大人になった子どもです。そのため、多くの場合、親たちは、自分たちに関わってきた大人たちがしたのと同じように、自分の子どもたちに関わります。それがどれだけ暴力的で、苦痛を伴うやり方でも、そうすることが愛する者への関わり方だと思い込んでいる限り、そのやり方を止めることはできません。

そうして愛だと勘違いしたやり方で、自分や他者と関わっていると、隠された内側のチャイルドたちの声は、身体や行動を通して現れます。それは、自分の実際の子どもたちに現れることもあります。このように現象化して初めて問題に気がつくこともありますが、現象化してもなお、原因を外側に見ている場合、事態はさらに混乱していきます。大切なことは、自分自身の内側の隠された傷に気がつくことです。

インナーチャイルドワークは、ときに怖いことかもしれませんが、チャイルドと出会い、自分の傷を認めるとき、私たちは、恐れではなく、むしろ愛に触れるでしょう。防衛の内側には、純粋な愛が存在しています。防衛の壁が取り払われて、自分の愛があふれ出ることで、世界は、また一つ輝きを増していくのです。

自分を許すということは、このようにして、自分だと固く信じていた壁を壊し、体験する領域を広げることです。トラウマによって苦しんでいるということは、過去に体験した出来事を、健全に通過できず、どれだけ時間が経過しても、当時の恐怖を感じたまま凍りついている状態です。つまり、過去のその体験を未だに完了していないのです。癒しとは、その痛みは過去のもので、今のものではないと認知することです。私たちが、この認知能力を育て、自分たちに幅広い体験を許すことで、真の癒しが訪れます。癒しは、ますます感覚を広げ、自己信頼と希望をもたらしてくれます。傷は決して不運への入り口ではなく、むしろ愛への入り口なのです。

あなたのインナーチャイルドと出会ったら
「傷つくことを怖がらなくていいんだよ」と伝えてください

あなたのアダルトチャイルドと出会ったら
「自分を傷つけなくていいんだよ」
と伝えてください

5. 中毒と情動エネルギー

防衛に無意識な時に生じる現象の一つが中毒です。中毒している対象物そのものに中毒の原因はありません。つまり、アルコール中毒、薬物中毒、仕事中毒の原因は、アルコールや薬物、仕事にあるのではありません。共依存やDVなどの関係性の問題であっても、相手に原因があるわけではないのです。また、それは、自分に自制心がないとか、自分が弱いからでもありません。それを引き起こしているのは、まだ癒えない心の苦しみのなのです。

いつもスケジュールを予定で埋め尽くしてしまう、いつも何かをしていないと落ちつかない、愚痴や不満を言い続け、葛藤や苦悩に身を置き続ける、どんな時でも笑顔で接し、良い人であり続けようとする、する必要のないことにふけて、自分の世界に閉じこもる、やると言ってもやらない、いつも後回しにするなども無意識で生じている中毒行為です。

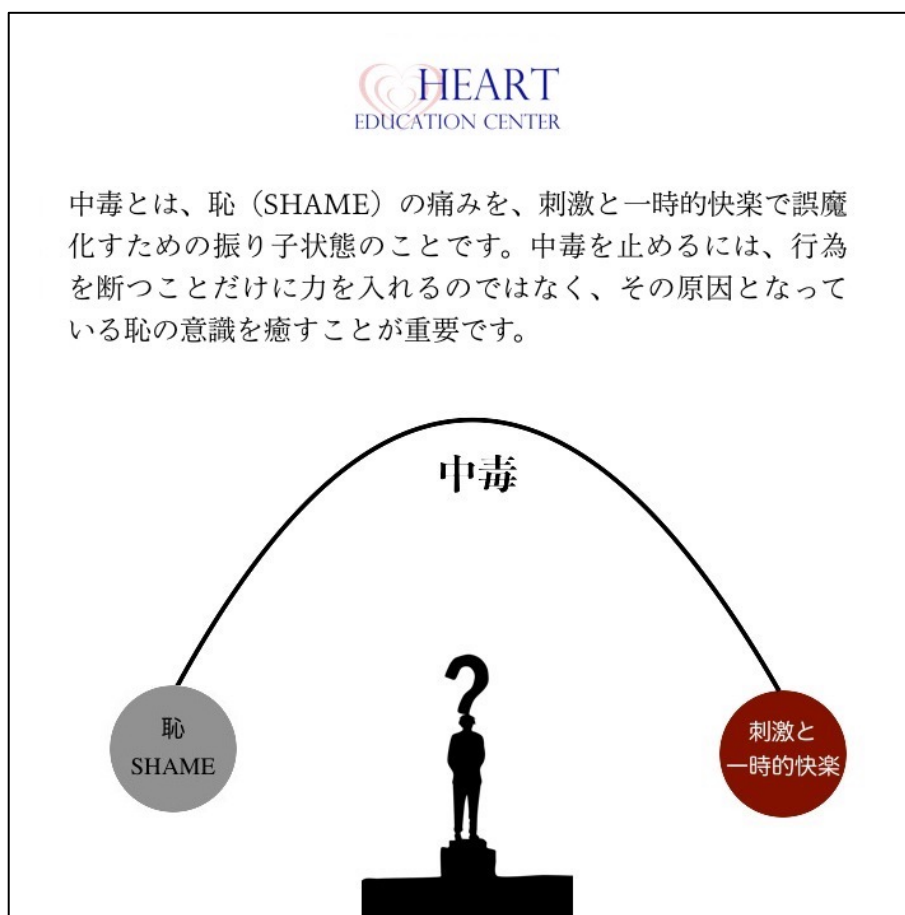
中毒とは、自分を苦しめる未解決の情動エネルギーに耐え切れず、別の行為でそれを麻痺させてしまうことですが、行動の原動力となっているものが“痛みの強い情動エネルギーからの逃避”ですので、別の行為に走ったところで、それは一時的な感覚の麻痺にしかありません。つかの間に苦しみを忘れられたとしても、また、激しい情動エネルギーはやってきます。私たちが、本当に自分らしく生きるためには、この自分を苦しめる情動エネルギーに向かい合う必要があります。

大切な理解は、この情動エネルギーは思い込みと妄想によるものであって、私たちの愛という本質とは関わりがないということです。闇を見るのが怖いと思っているとき、私たちは、この妄想を怖いと思っているに過ぎません。自分が純粋な愛であると真に理解しているとしたら、自分の思い込みを怖がる必要はありません。セラピーとは、どんな現実があったとしても、自分自身の本質に戻るための愛の道を思い出す方法です。そのために、現実を正確に捉えて、その体験と向かい合い、未解決の情動エネルギーを愛の元で完了させる必要があるのです。

「中毒と言っても、さほど破滅的な行為ではないのだから、そんなことを改める必要がどこにあるのだろうか？」と、ある人は言うかもしれません。ですが、理解する必要があるのは、中毒的な生き方をしているとき、私たちはいつも子どもたちを傷つけているのだということです。ここでいう子どもとは、リアルチャイルド（現実の子ども）であり、インナーチャイルドです。

思い込みという情動エネルギーが未解決のままで、親が中毒的生活にふけているとき、その脅威にさらされているのは、私たちの実際の子どもたちであり、私たち自

身のインナーチャイルドです。潜在意識に、そして、目の前に、無力で、傷つきやすく、怯えている、私たちの愛する子どもたちが存在しています。子どもとの関係を健やかなものにし、地球の未来を明るくするために、また、自分自身の本当の安らぎと輝き、そして、喜びにあふれた人生を生きるために、私たちは、目の前にいる子どもたちや、私たちの内なる子どもたちを、今すぐ、思い込みという未解決の情動エネルギーから救う必要があるのです。



中毒と聞くと、重篤なものを想像するかもしれませんが、中毒は、私たちの日常に潜んでいます。ですが、日常的な中毒に気がつくのは容易ではありません。何かを発言した後、に恥ずかしくなって罪悪感を感じる、いつも良い人であろうとして自分の意見を見失う、誰かを喜ばせようとして何事にも責任を感じてしまう、激怒して相手との断絶によって関係を終了させ孤独に陥るなど、当たり前と思っているような自分自身の言動そのものが、中毒とも言えます。

このような日常に潜む中毒を無視して、自分を正当化している時、私たちは、その行為を軽く見てしまいがちです。ですが、忘れてはいけないのは、中毒とはどんなもので

も自分自身の心身を傷つけ、「自己卑下→痛みを回避する刺激と快楽→自己卑下」という負のサイクルに自分を閉じ込めているのだということです。中毒は、このように自分自身の痛みから生じていて、どれだけ幸せを願っても、無意識で私たちの人生をコントロールしています。真の意味で自分の人生を生きるためには、私たちは、無意識の自分の痛みに触れていく必要があるのです。

6. HE キーワード解説

インナーチャイルド

4つの本能的な感情（喜び、悲しみ、怒り、恐れ）を持っている子ども。無垢で、傷つきやすい存在。アダルトチャイルドに守られていて、普段は感じられない場合が多い。チャイルドと呼ぶことがある。

アダルトチャイルド

インナーチャイルドの無垢さを傷つけないために、発達してきた防衛するチャイルド。意識は外側に向いているため、内側を開いていない。インナーチャイルドを守っていると思っている。誰か、何かなど、外側の対象物を原因にして、感情を動かす。ワーク中はアダルトと呼ぶことがある。

ワンダーチャイルド

ギフトを与えられた子ども。世界にウェルカムされていることを知っていて、好奇心に溢れ創造的で、愛と喜びに開いた子ども。私たちのコア。自分らしさの源泉。

成熟した大人

アダルトチャイルドと和解し、インナーチャイルドを保護し、ワンダーチャイルドが自分らしくあれるようサポートする内なる保護者の意識。意識的で、愛に溢れ、内なる子どもたちを罰したり、ジャッジしたりすることなく、責任と自由を知っている状態。

防衛

内側の傷や痛みを隠そうとする無意識の行為。その最中は、防衛している自覚はない。様々な形をとって現れるが、無意識のため自分ではコントロールできない。

分離

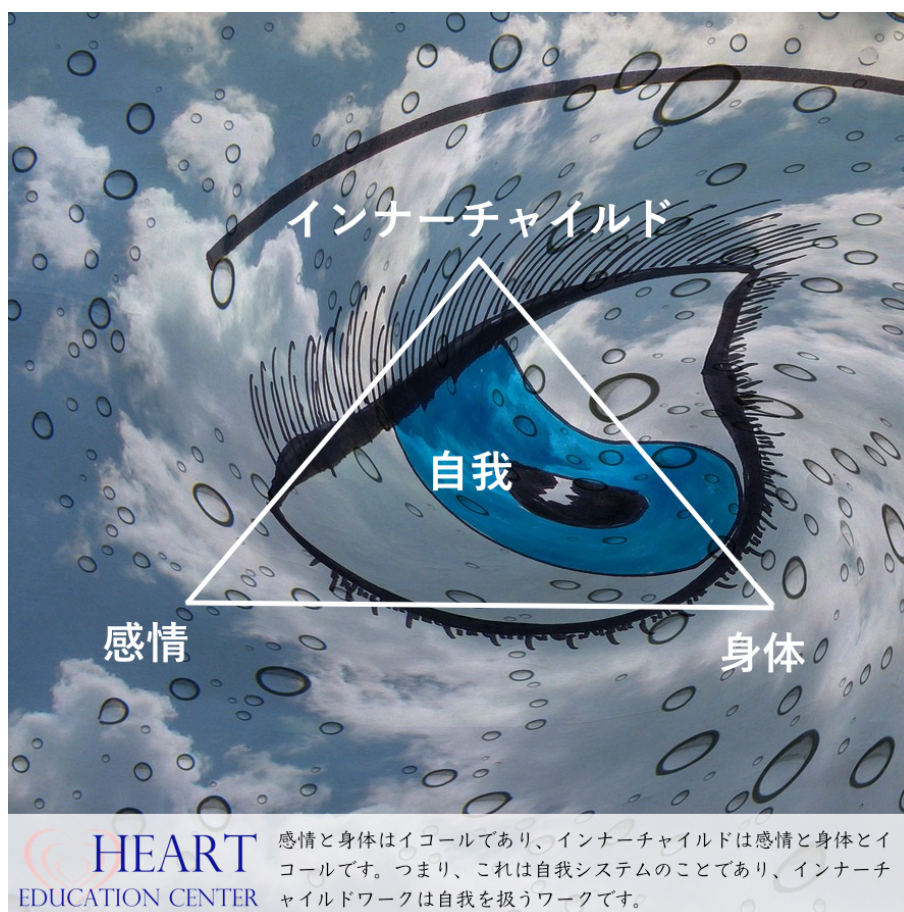
感情と身体感覚が繋がっていない状態。インナーチャイルドは感情であり、感情は身体、身体はインナーチャイルドである。この3つは切ってもきれない関係。つまり、感情が感じられない時、身体の手感覚も麻痺してて、インナーチャイルドとも分離状態にある。セラピーは、分離した心と身体を統合することができる。

ニーズ

生命を生かすために必要なこと。感情が生じる理由。自分にとって大事なこと。安心できる満たされた感覚。ニーズは、誰の中にもあるもので、人類全体で共有している。

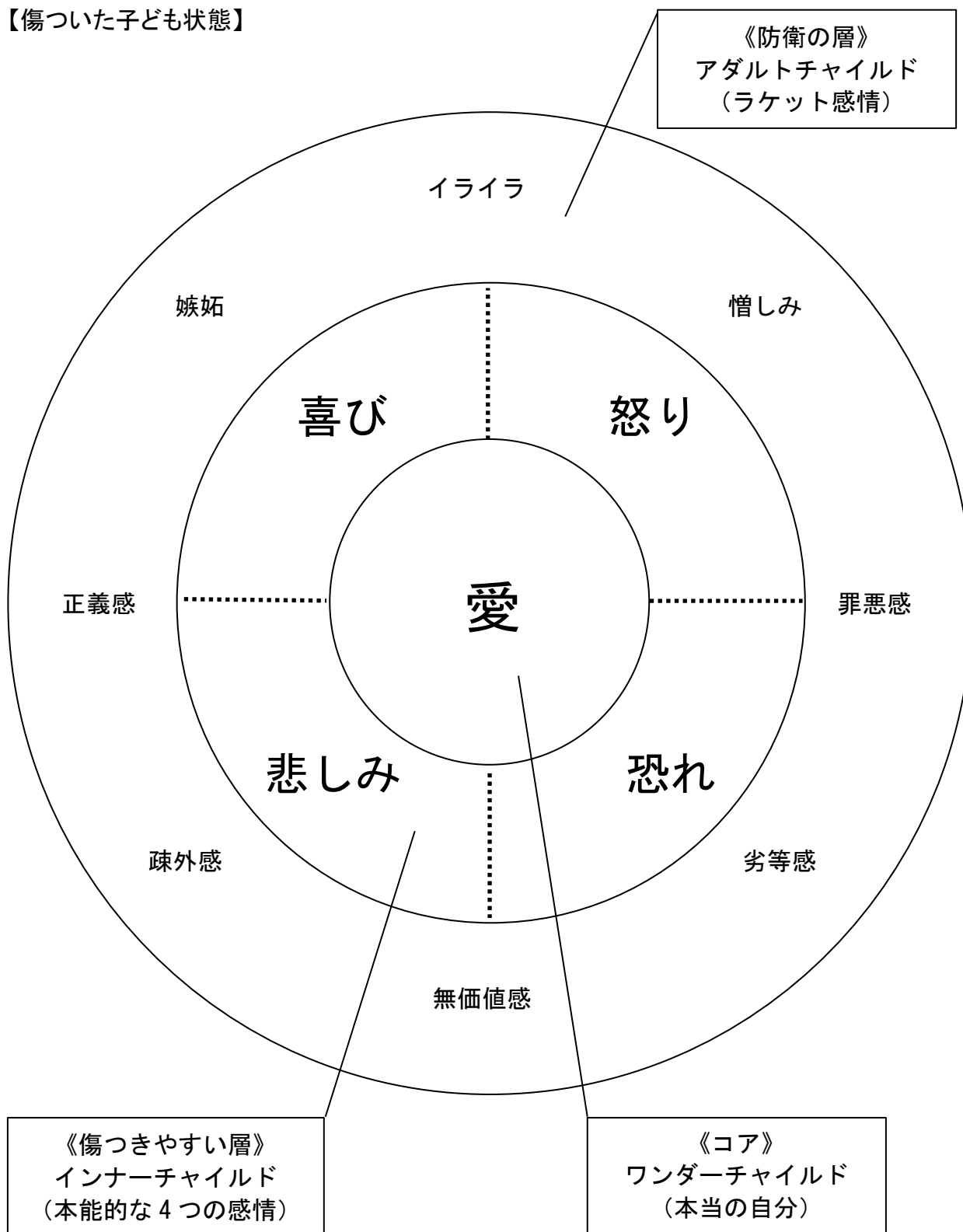
プロセス

意識の成長と拡大の道のり。セラピーや瞑想を通して、気づいていく過程。無意識に意識の光をあてていく癒しの経過

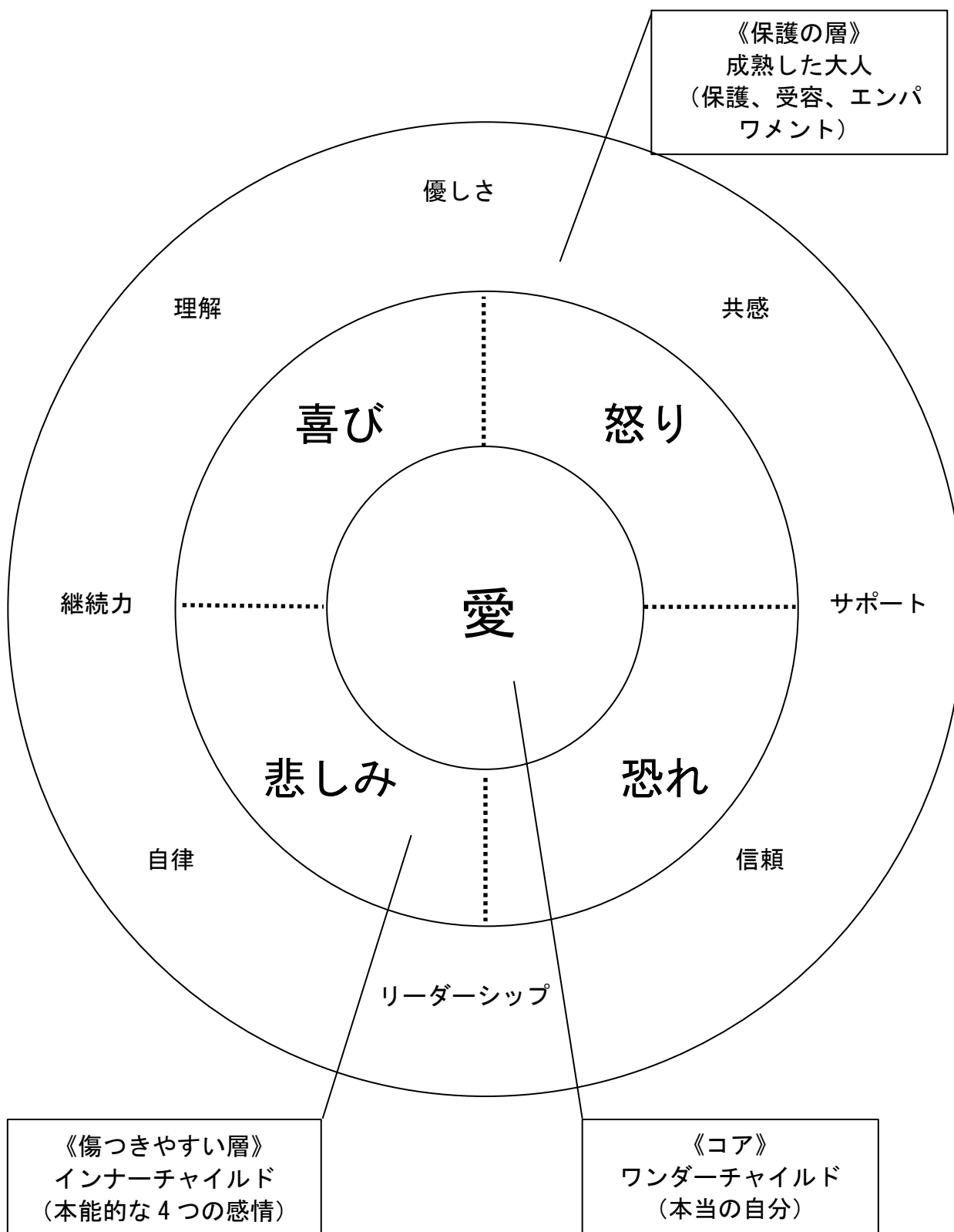


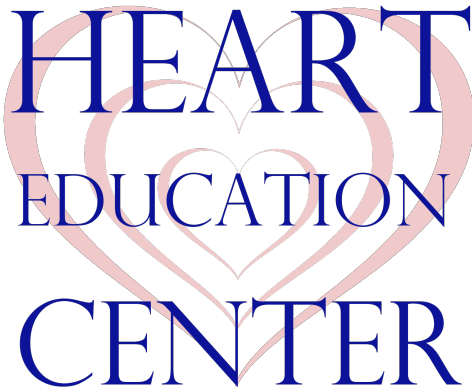
7. 心の3つの輪

【傷ついた子ども状態】



【成熟した大人状態】





HEART EDUCATION CENTER

<https://hearteducation.center/>

制作
ハートエデュケーションセンター
川村法子