

ひとりであそぶ



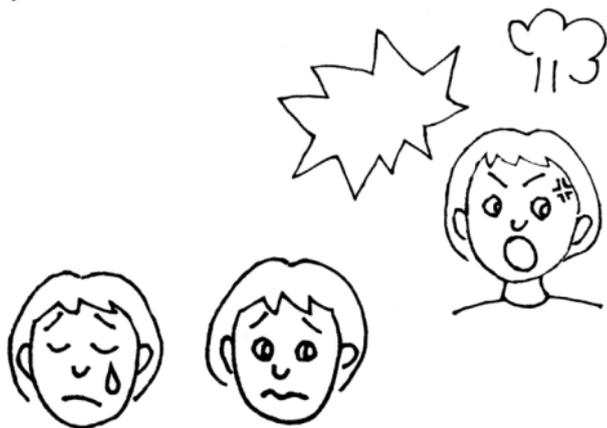
インナーチャイルドセラピー

インナーチャイルドセラピーの流れ

インナーチャイルドセラピーって？

インナーチャイルドとは、『内なる子ども』という意味。つまり、大人の自分の中にいる、傷ついた子どもの自分です。

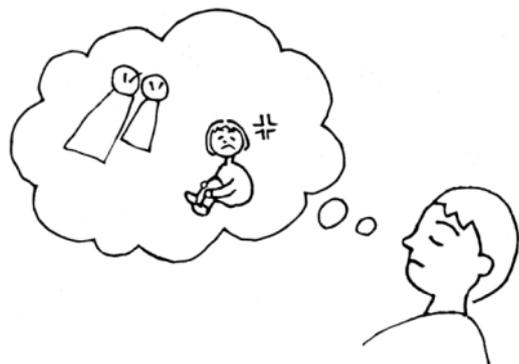
その傷を癒し、小さな自分を抱きしめ、愛することで、より自分らしく幸せに生きることをサポートする。それがインナーチャイルドセラピーです。



1.

感情が湧いたら、ジャッジせず、自分を責めずに、ありのままにじっくり感じる。

怒り、悲しみ、恐れ、もやもや、言葉にできない感情もそのまま感じよう。

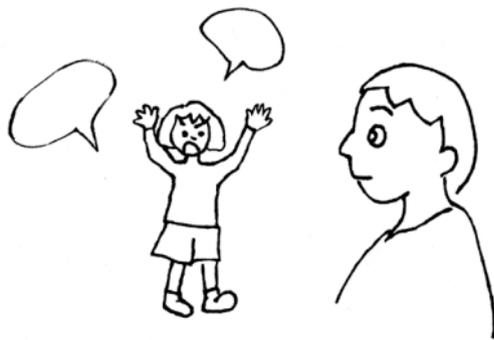


2.

過去に同じような気持ちになったことがないか、思い出そう。いくつか出てきた場合は、一番古い記憶を思い出して。その時、どんな気持ちだった？

3.

小さな自分に寄り添い、共感しよう。
どうしたら安心して本当の気持ちを話してくれるかな。





4.

その時に本当はどうしたかったのか、小さな自分の本当の願いをイメージの中で叶えよう。

本当は言い返したかった？

その場から去りたかった？

小さな自分の感情のままに行動しよう。

5.

小さな自分、インナーチャイルドを
無条件で許し、愛そう。



心がざわざわ、もやもやした時は、あなたの
インナーチャイルドのことを思い出してみ
てください。小さな自分を抱きしめて、大好き
だよ、ってたくさん伝えてあげてください。
インナーチャイルドと手を繋いで一緒に生き
ることは、とても豊かで幸せなことです。
このzineが、あなたとインナーチャイルドを
繋ぐ助けになりますように。



ほりごめさき

JPHF認定インナーチャイルドセラピスト
セラピールーム Sweet Home
therapyroom-sweethome.1net.jp