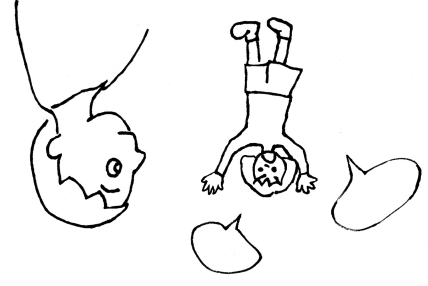


小さな自分に寄り添い、共感しよう。  
 どうしたら安心して本当の気持ちを話してくれ  
 るかな。

3.



過去に同じような気持ちになったことか  
 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？

2.



インナーチャイルドセラピーの流れ



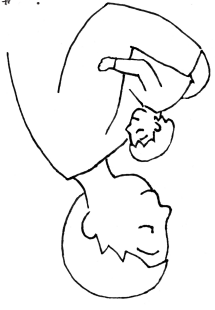
1.

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。

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。

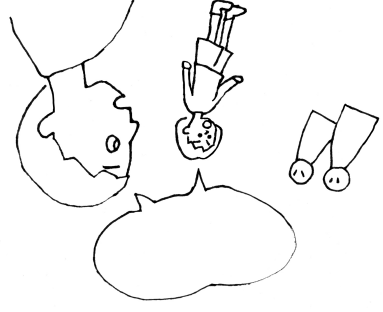
小さな自分、インナーチャイルドを  
 無条件で許し、愛そう。

5.



その時に本当はどうだったのか、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。

4.



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。

ち  
 ゃ  
 り  
 と  
 ひ



インナーチャイルドセラピー



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