

はじめての

インナーチャイルド ケアBOOK

ダウンロード
ありがとうございます！

swipe
up ↗



インナーチャイルドケア講座

ごあんない

【著作権について】※必ずお読みください。
このE-bookは著作権法で保護されている著作物です。
このE-bookの開封をもって下記の事項に同意したものとみなします。

- このE-bookの著作権は株式会社Sodalite（以下、当社）に属します。
- このE-bookは、当社のメールマガジン等へご登録くださった方への特典として配布しているものです。当社の許可なく、このE-bookの全部又は一部を家族・友人知人を含む第三者へ提供することを禁じます。また、いかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。
- 著作権等違反の行為を行った時、その他不法行為に該当する行為を行った時は、関係法規に基づき損害賠償請求を行う等、民事・刑事を問わず法的手段による解決を行う場合があります。
- このE-bookに記載された情報は、作成時点での当社の見解等です。当社は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。
- このE-bookの作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、当社は一切の責任を負わないことをご了承願います。
- このE-bookを利用することにより生じたいかなる結果につきましても、当社は一切の責任を負わないことをご了承願います。

ごあいさつ

このたびは「インナーチャイルドケアメソッド®」(ICCM)にご関心をお寄せいただき、ありがとうございます。

「**インナーチャイルド**」という言葉を見たとき、まっさきに思い浮かぶのはどのようなことでしょうか？

小さな頃の自分？

膝を抱えてうずくまっている子ども？

なんかアヤシイ？

スピ系の話？

おそらくこれを読んでくださっている多くの方は、「**自分の中にいる小さな子どものようなもの**」として漠然とイメージされているものの、正確にどのようなものかを説明するのは難しいと感じるのではないのでしょうか。

また、「インナーチャイルドってよく聞くけれど、それをケアすることが今の生きづらさの解消にどう結びつくのかわからない」と思われている方もたくさんいらっしゃると思います。

今は半信半疑かもしれませんが、インナーチャイルドがどのようなものであるかを深く理解すると、これからの人生を生きていく上で**最も大切なパートナー**であることがおわかりいただけるようになるはずです。

この「インナーチャイルドケアメソッド®」
(ICCM) は、ふわふわとしたスピリチュアル系のお話でも、ただ学ぶだけの机上の空論の心理学でもありません。

きちんとした理論を学び、ワークに取り組むことで、自分の**潜在意識**にいるインナーチャイルドと繋がり、ありのままの自分を活かして人生を最大限に楽しむための、**実践的なメソッド**です。

わたしはこれまで、生きづらさを抱えたたくさんのお客さまとの対話を重ね、インナーチャイルドケアこそが生きづらさを手放して自分らしく楽しく生きていくための唯一の方法であると確信しています。

そして、ひとりでも多くの生きづらさを抱える方にこのメソッドをお伝えして、人生をもっともっと楽しんでいただきたいというのが、わたしの心からの願いです。

このE-bookでは、インナーチャイルドがどのようなものであり、なぜケアが必要なのかということについて解説します。
そしてはじめてのケアをどのように行えばよいのかについてもお伝えします。

後半には実際に取り組んでいただくためのワークも掲載しておりますので、ぜひ最後までお付き合いください。

インナーチャイルドケア講座
講師 森ようこ

なぜインナーチャイルドケアが必要なのか？

あなたは今、どのようなお悩みを抱えていますか？

- ☐ 自己肯定感が低く、自分に自信がない。
- ☐ 何をするにも他人の目が気になってしまう。
- ☐ 人に気を使いすぎたり、無理して相手に合わせてしまったりする。
- ☐ 人前で緊張しやすく本来の自分の力を発揮できない。
- ☐ 他の誰かと比較して自分はダメだと落ち込むことがある。
- ☐ 完璧主義でちゃんとやらないと気が済まない。
- ☐ アドバイスをされると責められたように感じて落ち込んでしまう。
- ☐ 嫌なことがあってもNOと言えず、いつも自分ばかり損をしてしまう。
- ☐ 自分軸がなく、「何がしたいか」よりも「何が正解か」を考えて行動してしまう。
- ☐ ぐるぐる思考が止められず、延々と悩み続けてしまう。
- ☐ 小さなミスや失敗をズルズルと引きずってしまう。
- ☐ ささいなことですぐにイライラしてしまう。
- ☐ 誰にもわかってもらえないような孤独感を感じる。
- ☐ 器用貧乏で、なんでも中途半端になってしまう。
- ☐ 自分が本当は何をしたいのかがわからない。

たとえば、こんなお悩みをひとつでも抱えているとすれば、あなたの**大切な時間とエネルギー**が無駄なことに費やされてしまっています。

本来のあなたはたくさんの才能とアイデアにあふれているはずですが、「**将来への不安**」「**過去への後悔**」「**他人の目**」などに時間とエネルギーを奪われ、「**イマココ**」に集中できない状態になってしまっているのです。

もしもこんなお悩みを手放し、不安や後悔に煩わされることなく、毎日のびのびと自分らしく生きることができたら、どんなに心豊かで楽しい人生になるのでしょうか？

あなたの持っているエネルギーを、好きなことやワクワクすることに費やせるとしたら、あなたはこの人生でどれほど素晴らしいパフォーマンスを発揮することができるのでしょうか？

それを可能にするのが**インナーチャイルドケアメソッド**です。理由は以下で解説します。



人が生きづらさを感じる理由はそれぞれですが、実は、日常生活で抱えるお悩みのほとんどすべてのことは、偏った「**思考のクセ**」が原因で起きています。

たとえば、「自己肯定感が低く、自分に自信がない」というお悩みは、「わたしはダメな人間だ」「わたしはどうせ失敗する」などの思い込みによる**思考のクセ**から生まれます。

また、「人からアドバイスをされると責められたように感じて落ち込んでしまう」というお悩みは、「わたしは人から非難され責められる」「わたしは人から嫌われる」などの思い込みによる**思考のクセ**から生まれます。

お悩みは起こったできごとそのものにより生まれるのではなく、**起こったできごとをどのように解釈するか**という、その人特有の思考のクセが生み出しているのです。

その証拠に、あなたと同じような立場にいても、同じような境遇にあっても、あなたよりも楽に幸せそうに生きている人がたくさんいると感じるのではないのでしょうか？

彼らは何か特別なスキルを持っているわけでも、強靱なメンタルを備えているわけでもなく、単に**ネガティブな思考のクセが少ない**のです。

ネガティブな思考のクセが少ない人は、少々のことでは落ち込まず、また、落ち込んだとしても立ち直りが早いので、あまり生きづらさを感じないということです。

残念ながら、嫌なできごとが起こらないようにすることはできません。

ひとりの人間の力で、意地悪な人をこの世から全員消し去ることもできません。

わたしたちにできるのは、幼少期から身に付けてきた自分の思考のクセを直すことだけです。

思考のクセを直したところでたかが知れていると思うかもしれませんが、決してそんなことはありません。

わたし自身、数年前までは、仕事・パートナーシップ・子育て・親子関係・友人関係、すべてがうまくいっていませんでした。

本節の冒頭でチェックリストにしたお悩みは、当時のわたしのお悩みそのものなのです。

そこから数年、思考のクセの問題に取り組み続けた今、これらすべてのお悩みから解放され、毎日がとても穏やかで幸せです。

人間関係に煩わされることもなく、好きなことを仕事にし、充実した日々を過ごしています。

生きづらい時期を嫌というほど味わってきたからこそ、**思考のクセを変えることさえできれば、置かれている環境を変えなくても幸せになれる**のだということを経験し、知っています。

そして、わたしのお客さまも、ひとりまたひとりと、このようなお悩みから解放され幸せになっていらっしゃる事が、このメソッドを自信を持っておすすめする最大の根拠です。

偏った思考のクセは、なにも機能不全家族など過酷な環境で育った方だけが持つものではありません。

ごく普通の、いや、むしろ恵まれていると思うような家庭環境に育った方でも、知らず知らずのうちにやっかいな思考のクセを身に付けてしまっているものです。

何不自由なく育ててもらったのに、なんでこんなに生きづらいのだろう？

それなりに愛情を注いでもらったはずなのに、どうしてこんなにこじらせてしまったのだろう？

そんな風に思うのであれば、一度向き合ってみる価値はあると思います。

くどいようですが、あなたの**生きづらさの原因は偏った思考のクセ**です。

逆説的に言えば、**思考クセさえ直せば人生が好転する**ということです。

ただし！！

思考のクセを直すのは、**努力や根性**だけではどうにもなりません。

「気にしないようにしよう」「もっと強くなろう」そんな風に自分を鼓舞しても、気づくとまた同じようなことで繰り返し悩んでしまうのは、あなたもご経験済みなのではないでしょうか？

思考のクセを直すには、そのクセを持つことになってしまった幼い頃の自分の気持ちに気づき、心に負った傷を癒し、それが不要なものであると**頭だけではなく心の底から理解する**必要があります。

わたしは、それを実現する唯一の方法が**インナーチャイルドケア**であると思っています。

「心の底から理解する」ということは、知識として知っているだけではなく、**実感**が伴っていることです。

そのためには、あなたの無意識の領域（潜在意識）の住人である**インナーチャイルド**とのつながりが不可欠だからです。



インナーチャイルドケアをすることにより起こる変化

わたしたちが自分の中にいるインナーチャイルドの存在に気づき、そのケアを始めると、日常生活で心や身体にさまざまな変化が訪れます。(以下は、実際のお客さまの声からピックアップしています。)

- 周囲の人の目が気にならなくなった。
- 他人の言動で傷つきにくくなった。
- 落ち込んででもすぐに立ち直れるようになった。
- ひとり反省会をしなくなった。
- 白黒思考がゆるみ、ものごとを柔軟に考えられるようになった。
- ひとりで抱え込まず素直に人に頼れるようになった。
- 心に余裕が生まれ、ささいなことでイライラしなくなった。
- パートナーとの関係が良くなった。
- 子どもがわがママを言ったり泣いたりしても、おおらかでいられるようになった。
- 自然と周りの人への感謝の気持ちが湧いてきた。
- なんとなくの体調不良が改善され、エネルギーが湧いてくるようになった。
- よく眠れ、日中元気に過ごせるようになった。

- 肩の力が抜けてリラックスできる時間が増えた。
 - お金を自分のために使うことへの抵抗感が少なくなった。
 - 自分の好きなものに気づけるようになってきた。
 - 自分に自信が持て、ファッションやメイクを楽しめるようになった。
 - イメージやアイデアをつかめるようになってきた。
 - やりたいことの方向性が見えてきた。
- などなど・・・

これらは、思考のクセが徐々に修正されていくことで起こる変化ですが、インナーチャイルドケアのすばらしいところは、ご覧のとおり、日常のお悩みが解決するだけでなく、その先の自分が**やりたいこと**や**ライフワーク**についてのアイデアも湧いてくるようになることです。

その詳しい仕組みについてはインナーチャイルドケア講座（本講座）でお伝えしていますが、簡単に言ってしまうえば、インナーチャイルドとつながることで**直感**が受け取れるようになるからです。

直感は、カーナビと同じく、あなたを幸せに向かってナビゲートするととても大切な情報です。

あなたが自分らしく生きていくためには、外からの情報ではなく**自分の内側から湧き上がってくる直感をキャッチする**必要があるのですが、インナーチャイルドが癒されておらず心に傷（トラウマ）を抱えた状態では、外からの情報に翻弄されるばかりでせっかくの直感がさえぎられてしまいます。

生きづらさを抱えていた当時のわたしは、ライフワークを見つけることができれば、自分に自信が持て、心が安定していくのだと思っていましたが、実際にはその逆でした。

心が安定してこそ、自分に自信が持て、直感を信じてチャレンジでき、やがてライフワークを見つけることができるのです。

だから、自分らしく生きて行きたい、ライフワークで人生を楽しみたいと願うのであれば、理想の職業について思いを巡らせるよりも前に、ビジネスのノウハウを学ぶよりも前に、**インナーチャイルドケア**にじっくり取り組まれることを強くおすすめしたいのです。



step by step

インナーチャイルドについて

続いて、インナーチャイルドとはどのようなものかについて解説します。

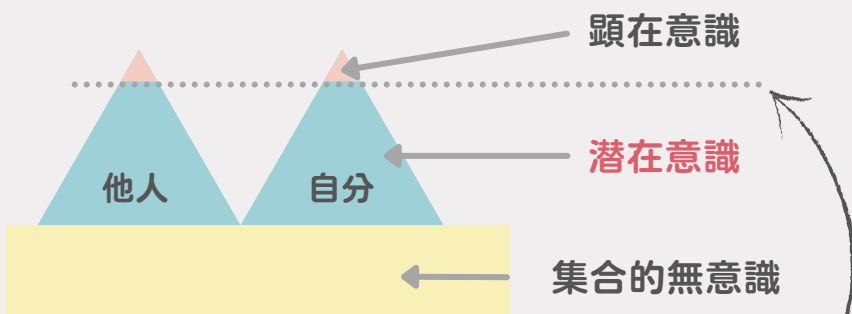
インナーチャイルドは目に見えないものですので、初期段階ではなんとなくつかんでいただくだけでかまいません。

コミュニケーションが取れるようになると、自然とその輪郭もはっきりくっきりしてきますので焦らずに取り組んでいきましょう。

3つの意識

インナーチャイルドについて学ぶ上で絶対に欠かせないのが、3つの意識への理解です。

人間の意識は、「**顕在意識**」「**潜在意識**」「**集合的無意識**」という3つの意識で構成されていると言われています。（分類には諸説あります。）



顕在意識と潜在意識を隔てるフタのような役割をしている部分を「クリティカルファクター」と呼びます。

それぞれの意識について簡単に表にまとめると、以下のようになります。

（当社オリジナルの解釈が含まれます。割合等については諸説あります。）

意識	立場	割合 得意分野
顕在意識 (有意識)	母（癒し） インナーマザー	5% 思考・判断 理性・建前 短期記憶
潜在意識 (無意識)	子（本来の自分） インナーチャイルド	95% 感情・感覚 習慣・クセ 長期記憶
集合的 無意識 (超意識)	父（導き） インナーファザー	∞ 直感 (インスピレーション) 使命

【顕在意識】

普段わたしたちが、ものごとを考えているのは顕在意識の部分です。

今こうしてE-bookを読み、内容を理解しようとしているのは、まさに顕在意識による**思考**の働きです。顕在意識は、**建前**や**理性**といった分別のあるおとなのような存在でもあります。

そして、多くの人は「顕在意識＝自分」とであると認識していますが、顕在意識は全体のたった5%程度に過ぎず、残りの約95%は「潜在意識」という無意識の部分でできています。

「自分のことは自分がいちばんよく知っている」などと言いますが、わたしたちが自分について把握できていることなど、ほんの一握りに過ぎないので

【潜在意識】

潜在意識は、顕在意識（有意識）以外の無意識の部分です。

クリティカルファクター（フタ）によってさえぎられているため、存在すら知らずに生きている人が大勢いますが、多くの心理学者や精神科医がその重要性について語っています。

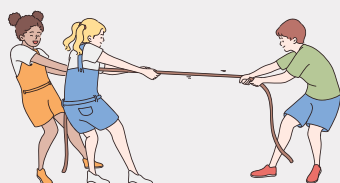
潜在意識の得意分野は**感情**や**感覚**、そして広大な領域には普段わたしたちが意識していない**習慣**や**クセ**、長期記憶など、たくさんの情報がしまい込まれていて、そこからさまざまなきっかけによって必要な情報を顕在意識（有意識）へ送り出す、いわば**ハイパーオートメーション書庫**のような構造になっています。

潜在意識があるからこそ、わたしたちはいちいち考えずとも、最寄り駅から家への道のりをたどれます。お風呂に入れば迷わずに毎回同じところから洗い始めます。

その他にも足を組む、爪を噛む、鼻を触るなど、その人独自のクセも潜在意識の作用です。

直したいクセがなかなか直せないのは、顕在意識（5%）vs潜在意識（95%）だと圧倒的に潜在意識が有利だからです。

いくらチャイルド相手とはいえ、1人対19人で綱引きしたら、なかなか勝ち目はないですよ。



そして「クセ」には目に見えるものだけでなく、生きづらさの原因と説明した「思考のクセ」やその元になる「観念」も含まれています。

観念とは、個人がものごとに対して抱く主観的（客観的でない）な考えであり、自分独自のルールブックのようなものです。

幼少期からの刷り込みにより、その人があたりまえに「そうだ」と信じていることを指します。

いつもポジティブ思考な人もいれば、いつもネガティブ思考な人もいます。これは、潜在意識にある観念に基づく思考のクセのちがいです。

観念は、幼いころからあたりまえのこととして信じ込んでいるため、自分では気づけないことも多くあります。

顕在意識でいくら「ポジティブに考えよう！」と決めたところで、潜在意識にネガティブな思考のクセや観念がある限り、何度でも引き戻されてしまうのです。

これこそが「**変わりたいのに変われない**」の本当の理由です。

この「インナーチャイルドケアメソッド」も、顕在意識（頭）で理論を理解しただけでは変わりません。

実践を重ねて潜在意識（心）に落とし込んでこそ、変化を感じることができるのです。

そして、そんな心の部分（**潜在意識**）に**住んでいるのが、インナーチャイルド**です。

幼少期に負った心の傷（トラウマ）を今なお抱えている小さな子どものようなものが、感情を司る潜在意識の中にいて、日々あなたの心を揺さぶっています。

「チャイルド」という言葉を使うのは、潜在意識がウソや建前や理性などが無いまるで子どもみたいに**ピュア**な領域だからです。

イメージをすることに苦手意識がある方は、「**潜在意識を擬人化したもの**」がインナーチャイルドであるととらえると良いでしょう。

いずれにしても、まずは、自分の中に自分の頭だけでは理解し得ない領域があり、それが自分の意識の大部分を占めているのだということを理解しておきましょう。

（※インナーチャイルドの役割については後述）

【集合的無意識】

潜在意識のさらに奥深くには、個人単位を超えて周りの人と繋がっている**集合的無意識**があります。

わたしたちは人生で出会うすべての人や物と集合的無意識で繋がっているため、何も言わなくても互いに気持ちを汲み取り合ったり、影響を及ぼし合ったりしています。

そして、あなたがこの人生で担っている**使命（役割）**も、集合的無意識を通じて知ることになります。

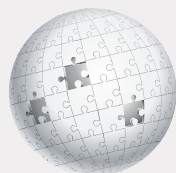
本来、それぞれが自分の使命を果たせば、まるでパズルのピースをはめるように地球に住む人たちは争うことなく何の過不足もなくバランスが保たれるようにできています。

不毛な争いや無理をせずに、誰もが心豊かな人生を送ることができるようになるのです。

顕在意識でいくら考えていても自分の使命を見つけることはできません。

潜在意識（インナーチャイルド）とつながることで、顕在意識と集合的無意識の間に橋が架かり、生きていくのに大切なメッセージ、すなわち「**直感**」を受け取れるようになっていきます。

※集合的無意識については、インナーチャイルドケア講座（本講座）で詳しく解説します。



インナーチャイルドとインナーマザーの役割

インナーマザー（顕在意識）とインナーチャイルド（潜在意識）のそれぞれの役割について、もう少し具体的に解説します。先にインナーチャイルドから解説します。

【インナーチャイルド（潜在意識）の役割】

先ほどこ説明したとおり、インナーチャイルドは潜在意識の住人です。

生きづらさを感じている人だけではなく、誰の中にも住んでいます。

インナーチャイルドは潜在意識を擬人化したものであり、潜在意識のない人は存在しないからです。

インナーチャイルドは非常に優秀で、まるで潜在意識にあるハイパーオートメーション書庫を管理する**図書館司書**のような役割をしています。

たとえば、幼い頃に「恰幅がよく声の低い男の人」にきつく叱られて心の傷（トラウマ）を負った人のインナーチャイルドは、「恰幅がよく声の低い男の人=怖い」という**観念**を書庫に保管しています。

そうすると、おとなになってからも恰幅がよく声の低い男の人に出くわすたびに、莫大な情報が保管された書庫内を検索し、「恰幅がよく声の低い男の人=怖い」という観念を引っ張り出してきては、顕在意識（インナーマザー）に「あの人怖い！！！」と知らせてきます。

このように似たようなできごとや人など（**類似因子**）との**照合作業**をわたしたち（顕在意識）が気づかない間に一瞬のうちにやってのけます。

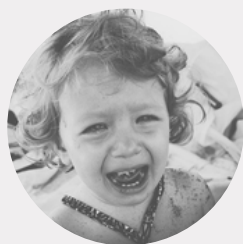
そしてまた、インナーチャイルドは非常に優秀な司書でありながら、感情むき出しの子どもでもあります。難しい思考や判断は得意分野ではありません。

「恰幅がよく声の低い男の人＝怖い」という観念を見つければ、「この人は昔出会ったあの人とは別人物なのでは？」などと疑いを持つこともなく、「怖い！」という感情をダイレクトに伝えてきます。わたしたちはそれを受けて、まだ何もされる前から「あの人なんだか怖そう」などと警戒してしまうのです。

これが思考のクセであり、先入観や偏見で必要以上に人を恐れたり、身構えたりする心の仕組みです。**インナーチャイルドが傷ついていればいるほど、周囲への警戒心が強くなる**というわけです。

今トラウマに心当たりがない場合にも、じっくり掘り下げてみると誰でも多かれ少なかれ心に傷を負っていて、日常生活でその影響を受けています。

（詳しくは講座で解説し、一緒に掘り下げをしていきます。）



インナーチャイルド（IC）

潜在意識の住人。感情を司る。子どもように
ピュアな存在。

潜在意識そのものをインナーチャイルドとと
らえることもできる。

インナーチャイルドは、潜在意識というハイ
パーオートメーション書庫を管理する図書館
司書のような役割をしており、**トラウマ**と似
たようなできごとや人など（**類似因子**）との
照合作業を一瞬のうちにやってのける。

インナーチャイルドが傷ついていればいるほ
ど、周囲への警戒心が強くなる。

【インナーマザー（顕在意識）の役割】

インナーチャイルドからの訴えに翻弄されることなく、優しく包み込んで癒してあげること。

そして、まちがった観念を見つけ出し本当のこと
（先ほどの例では、恰幅がよく声の低い男の人が全
員怖い人であるとは限らないという事実）を教えて
あげること。

それが**インナーマザー（顕在意識）**であるわたした
ち本来の役割です。

わたしがお届けする「インナーチャイルドケアメソ
ッド」は、以下の2本柱で構成しています。

インナーチャイルドケアメソッド（ICCM）

①インナーチャイルドの感情に気づき、受け入れ、心に負った傷を癒やすこと。

（ヒーリング）

②インナーチャイルドが握り締めているまがった観念を見つけ出し、本当のことを教えること。

（レッスン）

①②の順に取り組むことで、偏った思考のクセを修正することができます。

インナーチャイルドケアを別の言葉で言い表すならば、「**潜在意識の中に残る幼児性の子育て**」とも言えるでしょう。

人は本来、幼少期にいちばん身近なおとな（≡母親）に十分に愛され、安心安全な環境で自分の感情を思い切り表現し、そしてそれを無条件に受け入れてもらうことで、**自己肯定感**（ありのままの自分を愛する気持ち）を育んでいきます。

そして、自己肯定感が土台（基礎）となり、社会の中で自分がどうありたいのかという**自分軸**（他人に振り回されず自分らしくいること）を獲得していきます。

残念ながらあなたが今、自己肯定感も自分軸も十分でなく生きづらさを感じるのであれば、なんらかの理由で育みそびれてしまった部分があるということになります。

おとなになってからその欠けている部分を補うためには、**自分の中に住むインナーチャイルドをまるで本当の子どもを扱うかのように**、慈しみ深く愛情深く辛抱強く寄り添い見守る（幼児性の子育てをし直す）必要があります。

つまり、生きづらさを抱えている人が向き合うべきは、外側の世界ではなく自分の内側（インナーチャイルド）なのです。



それにも関わらず、インナーチャイルドの存在を知らない人たちは、

- ・あの人なんだか怖そう
- ・どうしてあんな目で見えるんだろう
- ・何か怒っているのかしら
- ・わたしのこと悪く思っているにちがいない
- ・関わらない方がいいだろう

というように、外側の対象物（先ほどの例では、恰幅がよく声の低い男の人）に意識が向き、そのことに関する思考で頭がいっぱいになってしまいます。

すると、インナーチャイルドは自分の差し出した観念（恰幅がよく声の低い男の人＝怖い）が正しいものだったと理解し、「恰幅がよく声の低い男の人＝めっちゃくちゃ怖い」とさらに強固な観念に上書きをして保管し直します。

そしてまた同じような人に遭遇したときに、上書きした観念を引っ張り出してくるので、もっと大きな感情の波が襲ってきます。

観念が上書きされて強固になっていくことで、人はより頑固になり、より被害妄想が強くなり、より思考のクセが増えていくのです。

これが年々生きづらさが増していく理由です。そのまま放っておくと、いずれ心身に支障をきたしかねません。

「怖い！」と感じているのは、顕在意識のあなた（インナーマザー）ではなく、潜在意識のインナーチャイルドです。

生きづらさを解消したいのであれば、「怖い！」と訴えてくるインナーチャイルドの感情に飲み込まれず、そのまま共感し、優しく包み込みましょう。

（ヒーリング）

ヒーリングを重ねてインナーチャイルドが癒されてくると、やがてチャイルドとマザーの間に信頼関係（絆）が生まれ、チャイルドはマザーの話に耳を傾けてくれるようになります。

そうすることで、「恰幅がよく声の低い男の人が全員怖い人であるとは限らないよ。優しい人もいるよ。もういない観念だから消しておこうね。」というように本当のことを伝えることができるようになります。(レッスン)

ヒーリングとレッスンの繰り返しにより、潜在意識（書庫内）に蓄積されたまちがった観念を手放し、思考のクセを修正していけるのです。

「なぜインナーチャイルドのケアが必要なのか」のところで、「思考のクセを変えるのは、努力や根性だけではどうにもなりません」とお伝えしたのは、まさにこのことです。

信頼関係もできていないのに、インナーマザーの希望でインナーチャイルドが握り締めている不要な観念だけを消去するという都合のいいことはできないのです。

まずは、しっかり感情に共感し、傷ついたチャイルドを癒すことで、信頼関係を作る、そして少しずつ不要な観念を手放し新しい観念に置き換えていく、という順番で取り組んでいきます。

一見すると遠回りをしているようにも思えるこのプロセスですが、表面だけ整えてもメッキはすぐに剥がれてしまいます。(わたし自身も何度も失敗してきました。)

家を建てるのと同じく、土台（基礎）の部分からじっくり積み上げていくのが、実はいちばんの近道であり、手堅いやり方です。

インナーマザー（IM）

顕在意識の住人。思考を司る。理性や建前といったおとなの部分。

顕在意識そのものをインナーマザーととらえることもできる。

インナーマザーの本来の役割は、**インナーチャイルドケア**。

自分の中に住むインナーチャイルドをまるで本当の子どもを扱うかのように、慈しみ深く愛情深く辛抱強く寄り添い見守ることで、インナーチャイルドとの信頼関係を築き、まちがった観念を手放すことを教える。



はじめての インナーチャイルドケア

インナーチャイルドケアの理論と実践方法については、「インナーチャイルドケア入門講座」「インナーチャイルドケア講座（本講座）」と段階を追ってお伝えしていきますが、このE-bookでは、本格的なインナーチャイルドケアに入る前の**プレワーク**として、インナーチャイルドとの**コミュニケーション方法**を学んでいただきます。

このコミュニケーション方法を実践するだけで日常生活に変化が感じられる人もいますので、ぜひお試しください。

また、この後講座の受講をご検討くださる方は、あらかじめコミュニケーション方法を習得しておくこととインナーチャイルドケアメソッドにスムーズに取り組んでいただけることと思いますので、受講日までの間、できる範囲で続けてみていただければ幸いです。

インナーチャイルドに名前を付けて呼びかけてみよう

まずは、インナーチャイルドに名前を付けて呼びかけてみましょう。

名前を付けるなんて子ども騙しみたいと思われるかも知れませんが（実際わたしはそう思っていました！）、その目的は、**呼びかけることで潜在意識の存在を意識できる**からです。

わたしたちは、今まで長らく目に見える顕在意識の世界に捕らわれて過ごしてきましたので、インナーチャイルドのいる潜在意識とつながるには、**意識的なスイッチの切り替え**が必要です。そのスイッチの役目を果たすのが、名前の呼びかけです。

名前は自分の小さな頃の呼び名やあだ名でも構いませんし、インナーチャイルドを略して「インチャイちゃん」、心の中のことなので「こころちゃん」、潜在意識なので「せんざいくん」など、なんでも自由に呼んでいただいてOKです。

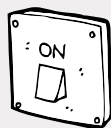
呼び始めてしっくりこなければ途中で変えてもいいので、とりあえずの名前を付けてできるだけ頻回に呼びかけてみてください。

その際、胸のあたりや丹田（下腹部）のあたりなどに手を当てていただくのも効果的です。呼びかけは声に出さなくても構いません。

もし名前を付けたりすることに気恥ずかしさや抵抗感があるようなら、「心！」「潜在意識！」「スイッチオン！」などと呼びかけるだけでも構いませんし、胸のあたりを指でトントンとタップするなどのアクションでも大丈夫です。

名前を付けるのは**潜在意識にフォーカスすることが目的**ですので、やり方にこだわらず、ご自分がやりやすい方法に臨機応変にアレンジしてみてください。

スイッチオン！



インナーチャイルドを頻回に意識しよう

今はまだインナーチャイルドの存在を感じられなくても、誰の中にも必ずインナーチャイルドは存在します。

自分の中に、幼少期に負った心の傷を抱えている小さな子どもがいるとイメージし、一日の中で**できるだけ頻回**にその存在を思い出し、呼びかけたり手を当てたりしてみてください。

他人の態度、目つき、ちょっとした言葉遣いなどに意識が奪われそうになるときにも、スイッチオンで外に向いている意識をその都度内側に切り替えるようなつもりで取り組んでください。

目が覚めたとき、歯を磨いているとき、自転車をこいでいるとき、仕事の合間、家事をしながら、食事中、トイレに行ったとき、お風呂に入っているとき、寝る前などのタイミングがおすすめです。

つながればつながるほどコミュニケーションが取りやすくなります。

インナーチャイルドに質問してみよう

わたしたちは何かを選択するとき、置かれている環境や他人の意見、お財布事情など、外側の要素をばかりに気を取られてしまいがちで、自分が**本当はどうしたいのか**ということを見過ごしてしまいます。

まるで自分の子どもに接するように、日常で何かを選ぶときにインナーチャイルドに希望を聞いてみましょう。

はじめのうちは、**小さなことの二択**でどちらかを選んでみる練習をしてください。

長々と答えを待つのではなく、ピンときた方を直感的に選びます。

気分の良くなる方、ホッとする方、温かい感じがする方、これだ！と思う方、など**ご自身の心地の良さ**を感じてみてください。

対象に意識を向け、**快・不快で感じ取れるものがインナーチャイルドの声**です。

続けることで感覚が研ぎ澄まされていくのを感じられます。

どっちがいいかな？



<インナーチャイルドへの質問の例>

- ・コーヒーと紅茶どっちがいいかな？
- ・部長へのメール返信、今する？あとにする？
- ・こっちの道から帰る？それともこっちの道？
- ・電車で行こうか？バスに乗ろうか？
- ・こっちとあっちどっち買う？

など。

インナーチャイルドのための場所を用意しておこう（マイチェア）

生きづらさを抱える人は、日中いろいろなことに目を配り、気を配り、神経をすり減らしています。

それは言うならば、インナーチャイルドが自分の身体の外に飛び出して、あっちこっちのぞき見しては不要な情報を取りに回っているようなものです。

過去への後悔、未来への不安、他人の顔色、周囲の環境、今日の株価、銀行の預金残高など、外側に意識を取られ、心ここにあらずの状態が続いてしまいます。

これが**脳疲労**や**感情疲労**をもたらし、「たいしたことをしていないのになんだかぐったりしてしまう」原因になります。

そんな人は、自分の身体の真ん中（胸のあたりでもお腹のあたりでも構いません）に**インナーチャイルドの定位置**を用意しておきましょう。

たとえば、座り心地のよいひとり掛けの椅子を一脚イメージしておき、日中なにかひと段落するたびに、そこにインナーチャイルドを呼び戻して座らせてあげます。

そのとき、椅子を置いたあたりに手を当ててみるとさらに効果的です。

そこに座っている間中、インナーチャイルドは**安心安全**で寛いでいます。
他の誰も入ってこない、自分だけの秘密基地です。

定位置を決めておくことで、いつでもどこでも**イマココ**に意識を向けることができようになり、余計な脳疲労や感情疲労が起こりにくくなります。

頻回にイマココに戻れば、一日の終わりにはいつもより疲労度が少ないことに気づかれることと思います。



インナーチャイルドを抱きしめよう (セルフハグ)

生きづらさを抱えている人は、幼少期に身近なおとな（≒母親）からのスキンシップが十分でなく、**愛着形成**に問題があるケースが多く見られます。

家庭内に特に大きな問題がないような場合でも、日本の文化や時代背景などから、現代のおとなで親から十分なスキンシップを受けて育った人は実はあまり多くないのです。

愛着（アタッチメント）

乳幼児期における一番身近なおとな（主に**母親**）との**心理的な結びつき**のこと。

愛着形成が十分にできていないと、その後の子どもの心理発達や社会性の発達に多大な影響を与えと言われ、重度の場合には、愛着障害と診断をされることも。

おとなになっても、不安感が強い、人との距離感がわからない、コミュニケーションが苦手などさまざまな問題を抱えやすくなる。

インナーチャイルドを抱きしめるつもりでセルフハグをすることにより、**オキシトシン**という愛情ホルモン（通称お母さんホルモン）が放出され、愛着の改善効果が期待できるといわれていますので、ぜひ実践してみてください。

<セルフハグのやり方>

左手を右の脇の下で挟み、右手で左の二の腕をつかみます（左右反対でもOK）。

あるいは、両腕を体の前でクロスさせて左右の二の腕を同時につかむやり方でもかまいません。



少し力を強めて、自分で自分をギュッと抱きしめるようにして、安心感が得られるまでしばらくじっとします。

二の腕に触れた手をゆっくりとさすることで、**オキシトシン**が放出されると言われています。

コミュニケーションがうまくいかないときには

インナーチャイルドとのコミュニケーションは得手不得手があります。

感覚的なことが得意な方はすぐに効果を感じていただけることと思いますが、そうでない場合にも焦らず少しずつ取り組んでみてください。

やっていくうちに何となく感覚がつかめてきますので、諦めずに続けることが大切です。

イメージワークが苦手な方は「このようなことをしても効果がないのではないか」などと考えてしまうこともあるかと思います。（わたしがそうだったのでお気持ちはよくわかります！）

抵抗感があるうちは無理をせず、まずは身体に手を当ててみるだけでもかまいません。

朝・昼・晩、できるだけ頻回にインナーチャイルドの存在を思い出し、コミュニケーションを取るようにしてみてください。

講座では、インナーチャイルドの感覚をつかんでいただけるよう、マンツーマンでサポートします。

【ご注意】

強度のトラウマをお持ちの方は、フラッシュバックが生じる可能性がありますので、決して無理をしないでください。

インナーチャイルドへの声掛けの例

インナーチャイルドの声掛けの例をいくつかあげておきます。

ご自分で心地が良いと感じる声掛けを選んで、マイチェアやセルフハグと組み合わせながら実践してみてください。

【ありがとう】

すべてのインナーチャイルドが共通して求めているのは、インナーマザーであるあなたからの「**無条件の愛**」です。

「〇〇してくれてありがとう」などという条件付きの感謝だけではなく、「ここにいてくれてありがとう」と存在そのものに感謝の気持ちを向けてみてください。

【そばにいるよ】

生きづらさを感じている人のインナーチャイルドは、いつもどこかで心細さを感じています。心細さを感じたときは、まずまっさきにあなた自身がインナーチャイルドに寄り添い、いつでもそばにすることを伝えましょう。

【ちゃんと見てるよ】

生きづらさを感じている人は、「みんなわかってくれない」「誰も認めてくれない」などと周りの人の不理解に不満を抱きがちです。

そんなときには、自分で自分の一番の理解者となり、インナーチャイルドのがんばりを労ってあげてください。

【疲れてない？】

生きづらさを感じている人は、他の人からどう見られるかが気になって、無意識のうちに限界を超えて無理をしてしまうことがあります。

自分の残りエネルギーはどのくらいかなと確かめるような気持で、インナーチャイルドに意識を向けてみましょう。

【さむくない？／あつくない？】

わたしたちは、他人の目を気にして、暑さ寒さなどの外部環境もがまんしてしまうことがあります。

今いる場所が快適か、今着ているものが快適か、インナーチャイルドに聞いてみましょう。

【イヤだったんだね／わかるよ】

つらいとき、悲しいとき、悔しいとき。

苦しい思いにあなたが気づいて寄り添ってくれるだけで、インナーチャイルドは救われます。

どんなダークな感情も、おとなの理性で感情を封じ込めることなく、そのまま感じていいのです。

【かぜがきもちいいね／けしきがキレイだね】

インナーチャイルドは、あなたとポジティブな感情も共有したいと思っています。

いい気分になったとき、楽しいとき、うれしいとき、インナーチャイルドとハイタッチするような気持で、心地の良さに寄り添ってあげてください。

【そっか、そうだね】

言葉は要らない。ただ黙って側にいてほしい。インナーチャイルドもそんな気分になることがあります。

インナーチャイルドの肩をそっと抱くような気持で、満足するまで側にいてあげてください。

【おはよう／おやすみ】

インナーチャイルドは、できるだけ頻回にあなたとつながりたいと願っています。

朝起きたとき、憂鬱な仕事や家事に思いを巡らせる前に、インナーチャイルドの存在を思い出してみましょう。

夜寝る前、スマホから目と手を離して、インナーチャイルドに意識を向けてみましょう。



インナーチャイルドへの声掛けに抵抗感があったり、しっくりこなかったりする場合には、無理をせずまずは身体に手を当ててみるだけでもかまいません。講座で理論を学び腑に落ちてくると、自然とインナーチャイルドとの対話ができるようになっていきます。

今日からインナーチャイルドの子育てをはじめよう

インナーチャイルドとのファーストコンタクトはうまくいきましたか？

お伝えしたように、このようなイメージワークには向き不向きがあり、特に思考中毒に陥っている人にとっては、はじめのうちは感覚をつかみづらいかもしれません。

また、自分自身に声をかけるなんて気恥ずかしさを感じる方もいらっしゃると思います。

でも、みなさんの生きづらさの原因は幼少期から身に付けてきた**思考のクセ**にあるのですから、子育てのやり直しをしないことには問題は解決していきません。

残念ながら、ご年齢を重ねた（もしくはすでにお亡くなりになっている）現実のお母さんに頼んで、おとなになった自分の子育てをやり直してほしいと頼むのはムリがあります。

また、母親代わりをパートナーや友人、カウンセラーなどに委ねてしまうと、そこには**依存**や**共依存**が生まれてしまいます。

そして、他者に対して「わかってほしい」「みとめてもらいたい」「大切にしてほしい」と求めることは、相手を疲弊させたり、相手から嫌われることを過度に恐れてしまったりと、いびつな人間関係を生み出します。

おとなになった今、**自分を本当の意味で心から満たすことができるのは、自分だけ**です。

周りの人にゆだねたくなる気持ちもわかりますが、それを続けていてもあなたが心から幸せを感じられる日は訪れません。

今日からあなたがあなた自身の母となることを心に決め、**インナーチャイルドの子育てをはじめてください。**

インナーチャイルドが満たされてくると、次第に**自己肯定感**があがっていき、自分らしくのびのびと過ごせる時間が増えていきます。
そして、あなたのエネルギーを存分に自分の好きなことに費やすことができるようになっていきます。

インナーチャイルドと手を繋いで一歩踏み出したとき、そこからがあなたの人生第2章のスタートです。



おわりに

このたびは、「はじめてのインナーチャイルドケアBOOK」を手にとってくださり、本当にありがとうございました。

インナーチャイルドがどのようなものか、なんとなくつかんでいただくことはできましたか？

また、なぜインナーチャイルドケアが必要であるかをご理解いただけましたでしょうか？

「これに取り組んでいけばわたしの人生もっと良くなるかも！」と少しでも希望を持っていただけなら幸いです。



あちこちでお話しているとおり、わたし自身のこれまでの人生は、順風満帆とは言い難いものでした。

ネガティブで傷つきやすく、人の目が気になって、ささいなことでイライラしたり落ち込んだり・・・ぐるぐる思考にハマっては立ち直るのに時間がかかり、ひとつうまくいかなくなるとすべてがダメに思えてくる・・・

そんな子どもみたいな自分のことが情けなくて好きになれなくて、自己啓発や資格取得など、いつも「ここではないどこか」を求め、「自分ではない誰か」になろうともがいていました。

「自分を良くしてくれる何か」を求めて、莫大な時間とお金を費やしてきました。

だけど、もがけばもがくほど「なんでもできるけれどなんにもできない空っぽのわたし」になっていきました。

そんな当時のわたしは、**人生がうまくいかない理由が「幼少期」にある**だなんて思いもしませんでした。

生まれ育った家庭は良くも悪くも「普通」だった（と思っていた）ので、まさか自分の幼少期の体験がおとなになってからも影響しているとは考えもしませんでした。

この生きづらさは、わたしのメンタルが弱いからで、わたしの努力が足りないからで、周りの人たちが不理解だからで、自分が今いるところが間違っているからだと思っていました。

問題は、「幼少期」ではなく「今」にあると思い込んでいたので、まったく**見当はずれのアプローチ**を続けていました。

だから、どんなに時間とお金を費やしても、ちっとも楽になれなかったのです。

その後何年も自分探しを続けて、ようやく「**幼少期に負った心の傷を癒す必要がある**」と気づいたのは、今からほんの数年前のこと。

そこから人生が劇的に好転していきました。

インナーチャイルドは、わたしの人生を変えてくれた大切なメソッドです。

お祈りやアフターメーションだけで、現実を変えることはできません。

知識武装するばかりで頭でっかちになっけていても、現実を変えることはできません。

「学んで・実践して・感じる」

知識と行動と実感が伴わなければ、人生は動き出さないのです。

そして、インナーチャイルドのケア方法は、十人十色。おひとりおひとり違います。

それは、それぞれの顔が異なるのと同じで、「生まれ持った特性」「家族構成」「幼少期に抱えていた思い」「これまでに出会った人」「身に付けた思考のクセ」など、今のあなたを構成する要素が人によってちがうからです。

本やネットに書いてあるような通り一遍のやり方では、ある程度のところまでできたとしても結局中途半端になってしまい、根本解決はできません。

生きづらさを手放すには、自分自身をよく知り、幼少期に負った心の傷を癒し、自分特有の思考のクセに気づき、それを自分に合ったアプローチで修正していく、その人独自のインナーチャイルドケアが必要だと考えています。

もし、もっと詳しくインナーチャイルドケアについて学んでみたいと思われたら、まずは「**インナーチャイルドケア入門講座**」へお越しください。

生きづらさを抱えながら毎日がんばっていらっしゃるあなたに、少しでも希望の光が差しますように。

いつかお話しできる日を楽しみにしております。

インナーチャイルドケア講座
講師 森ようこ

【入門講座お申込フォーム】

お申込みはこちら

<https://unihipili.com/services/beginners-lesson-application/>

お知らせ

インナーチャイルドケアをもっと詳しく学んでみたいと思われた方は、「**インナーチャイルドケア入門講座**」へぜひお越しください。

インナーチャイルドケアの基礎知識をわかりやすくお伝えし、当社オリジナルの「インナーチャイルドケアシート（入門講座用）」を使って、効果的なインナーチャイルドの癒し方をレクチャーします。

ヒーリングの際のポイント（コツ）もお伝えしますので、ひとりではうまく癒すことができなかった方も安心してご受講ください。

入門講座お申込み

こちらのフォームよりお手続きください。

お申込みはこちら

<https://unihipili.com/services/beginners-lesson-application/>

入門講座の目的

インナーチャイルドケアメソッド®を学んでみたい方に、ケアに必要な基礎知識をお伝えし、インナーチャイルドの癒し方を体験していただくこと。

入門講座のカリキュラム（一部のみご紹介）

はじめに

第1章 インナーチャイルドケアの基礎知識

第2章 アダルトチルドレンの生きづらさの理由

- ・ケーススタディ

第3章 偏った思考のクセを変えるには？

- ・ワーク「不要な観念」を探してみよう

第4章 （重要）不要な観念を手放すには？

第5章 実践インナーチャイルドケア（入門講座ver.）

- ・プレワーク
- ・入門講座用シートを使った実践ワーク
- ・ヒーリングポイントの解説

第6章 理想の未来へ向かおう！

講座の振り返り・質疑応答

講座所要時間：約120分

※当日の進行状況や参加人数などによって多少前後します。

【受講特典】

- ① ICCMオリジナルケアシート（入門講座用）
- ② はじめてのインナーチャイルドケアBOOK（A4判テキスト形式・印刷用）
- ③ 入門講座復習用テキスト（A4判テキスト形式・印刷用）※1
- ④ 本講座プレセッション（マンツーマン・別日程）※2
- ⑤ ケアシート記入方法解説動画※3
- ⑥ 本講座開始前の取り組み方アドバイスシート※3

※1：③は入門講座終了後アンケートにご協力くださる方への限定特典です。

※2：④は本講座をご検討される方への限定特典です。（入門講座終了後5日以内のお申込みに限り無料・諸条件あり）

※3：⑤⑥は④プレセッション後に本講座のお申し込みをされた方への限定特典です。

サービス概要・FAQ

インナーチャイルドケア入門講座のサービス概要やよくある質問（FAQ）は、オフィシャルサイトにご覧いただけます。

【ICCM入門講座サービス概要】

<https://unihipili.com/services/beginners-lesson-overview/>

※よくある質問は、サービス概要ページの下の方に記載しております。

本講座プレセッション（入門講座特典）

「入門講座の受講を終え、本講座のお申し込みを前向きに検討されている方」を対象に、本講座プレセッション（60分）を実施します。（希望者のみ）

- ・ 入門講座で取り組んだワークのシェア（書けた範囲で大丈夫です）
- ・ 本講座で解消したいお悩みのヒアリング
- ・ 生きづらさを手放すまでの道のりについて
- ・ お客様にあったプランの選び方について

など、ざっくばらんにお話しできればと思います。
ご納得の上、**安心して本講座に進んでいただけるよう、森がマンツーマンでお話を伺います**ので、お気軽にご利用ください。

グループ講座では質問しづらかったことも、遠慮なくお尋ねください。

入門講座終了後5日以内のお申込みに限り無料です。（5日以内にお申込み手続きをしていただければ、先の日にもちでも構いません。）

プレセッションのご利用には諸条件があります。
詳しくは入門講座のサービス概要および入門講座受講者さまへの当社からのご案内メールにてご確認ください。

お客さまの声

実際にインナーチャイルドケア入門講座をご受講された方から寄せられた感想です。



正直たった1回でこんなに気持ちが軽くなるとは思ってませんでした。
根本的な原因へのアプローチの仕方を教えていただくことができて本当にうれしかったです！

とにかく、受けてよかったです！
テキストの内容も、話をしながら森さんが感じて伝えてくださったことも、自分一人で考えても絶対にたどり着けない内容ばかりでした。

これまで沢山の自己啓発系の本を読んで、潜在意識についてなど知識はあったものの、全く現状が変わらなかったのですが、この講座を受けてやっといろいろなことが腑に落ちて、これまで変われなかった理由が分かったのが本当によかったです。

実際に受講してもっと早くに出会えていたらよかったと思える素晴らしい内容で、同時に立ち止まって背負っていた大荷物を下ろしてもいいんだという気持ちが湧きました。

他にもたくさんのご感想をいただいております。

<https://unihipili.com/category/voc/voc-beginners-lesson/>

お問い合わせなど

●入門講座お申込み

お申込みはこちら

●ICCMオフィシャルサイト

<https://unihipili.com/>

●入門講座サービス概要・FAQ

<https://unihipili.com/services/beginner-s-lesson-overview/>

●お問合せフォーム

<https://unihipili.com/contact/>

●YouTube

<https://www.youtube.com/@iccm>

●Instagram

https://twitter.com/iccm_yokomori

入門講座のご受講お待ちしております！

インナーチャイルドケア講座
講師 森ようこ



そろそろ
生きづらさを手放して、
自分と仲良く
生きてみませんか？

Thank you!