

読むだけの  
インターネットチャイルドブローカー

# 心の中の 小さな私へ



まえがき

研修でたまに「インナーチャイルドワーク」をします。

インナーチャイルドワークとは、私たちの中の「小さな子どもの人格」を癒す心理療法です。

とはいえ、研修の限られた時間ですから、読むだけの簡易版です。

その、いつもは文字だけのインナーチャイルドワークに、このたび絵がつきました。  
(絵の作者は内藤です。)

必要ない人には必要ないものなのですが、自己嫌悪が強い方には必要かもしれません。

あ、「あとがき」はみんなに読んで欲しいなあ。

お待ち通りOKです。

2つお願いがあります。

1.なにか、気になったかたがいましたら、お返しく下さい。

2.これで、著作権をとる行為だけはしないようにしてください。

株式会社メディアケア・ナビ 代表

人材育成コンサルタント・幸せに成功する組織を育てる

幸せのタネを講ぐ心理カウンセラー

長澤信夫

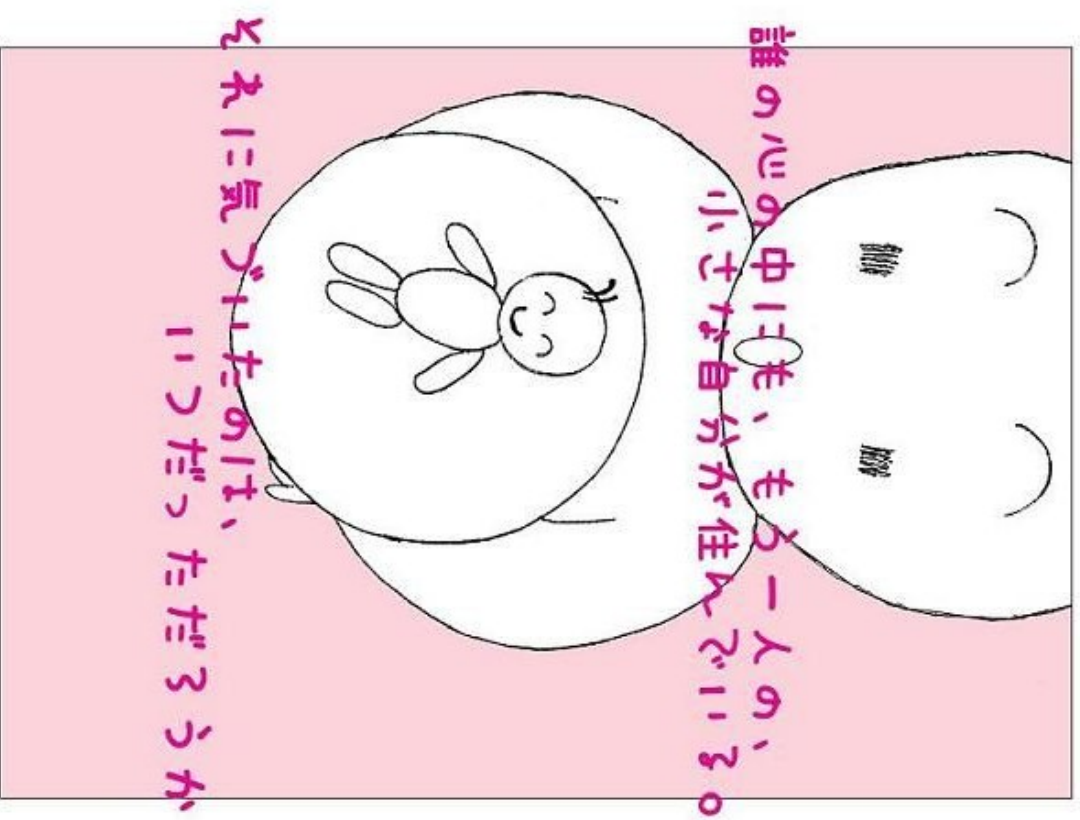
〒440-0084

愛知県豊橋市下地町宮腰 35-1

メールアドレス: [medi@lnc.cc](mailto:medi@lnc.cc)

URL: <http://medi.lnc.cc/index.html>

ブログ: <http://mediarec.blog56.fc2.com/>



ところで最近、私の中のあなたは元気が無いね。



それが何故なのかは分かってるんだ。

私があなただを厳しく叱ってしまったから。



私が憂鬱な気分だったのは、  
小さな私が心の中で落ち込んでいたから。



私が楽しい気分ではいられたのは、  
小さな私が笑っていたから。

あなたを叱ったのは、怖かったから。

今の自分に満足することが、怖かったから。



OKとさえ言えば、立ち止まりたくなくなるかも知れない。

これでいいと言えれば、もう成長できないかも知れない。

そうなるのが怖くて、私はあなたに  
厳しいことを言い続けたね。

まだまだダメだよ、こんなんじや認められない。  
ホラまた！何で同じ失敗をするかなあ……。



満足なんかしないよ。まだダメだから。



さあもっと早く、上手く、賢く、丁寧に、完璧に！

……そうやってあなたを追い立ててきたね。

今日はね、そのことを言おうと思って。

本当はずっと、  
あなたに謝りたかった。

素直な気持ちで謝りたかったんだ。



……私、あなたをいつも責めていたね。

あなたの味方に、なっておげられなかったね。

私、あの時あなたに、「ダメ」って言ったね。  
悲しかった？

あの時あなたに、「努力が足りない」って言ったね。  
苦しかった？



でも本当は、あなたは悪くなかった。  
本当だよ。

ダメじゃないよ。  
あなたは頑張った。



足りなくないよ。  
いつも一生懸命だった。



本当は気づいてたんだ。  
私が一番知っていた。

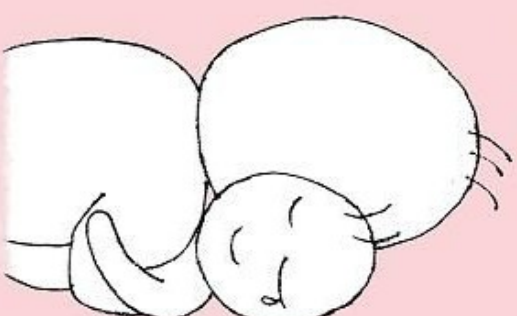
なのに、私はあなたに  
『嫌いだ』って言ったね。



頑張ってるあなたに『嫌いだ』って言ったね。

あなたをたくさん傷つけたね。  
許してくれるかな？

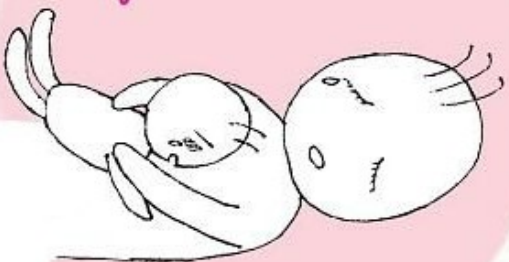
あなたをたくさん叱ったね。  
許してくれるかな？



本当は、『辛かったね』と  
言っておげたかったんだ。

信じてくれるかな？

嫌いじゃないよ。



本当は、あなたを嫌ったことは一度も無かった。

あとがき 【インナーチャイルドを癒すということ】

幸福感は、あなたが感じようとしなくても勝手に現れません。

同じように、あなたが素晴らしい自分に気付こうとしない限り、本当のあなたは目覚めないのです。

あなたの中のもうひとりの自分……インナーチャイルドは、本来、天真爛漫な自由人です。よく笑い、よく泣き、気ままで、優しく、大声で歌い、踊り、駆け出し、触り、感動し、何でも吸収し、前進し続けようとする。

それは、生まれた時から今まで変わることのない、あなたの本質とも言えます。

癒しとは、解放のことです。

理性的にではなく、もっと本能的に、感じるままに進もうとする自分を許した時、あなたは本当の自分の望みに出会い、それを人生の目的とするでしょう。

今必要なのは課題やプレッシャーや反省ではなく、それらからの解放なのです。

インナーチャイルドは、純真です。

あなたの言うことなら何だって信じます。

「ダメだ」と言っても、「悪い！」と言っても、それが自分なのだと信じます。

だからこそあなたには、自分に起きる良い事も悪い事もただ受け止め、何よりもまず、その労をねぎらって欲しいのです。

「よく頑張ったね」と。

インナーチャイルドが癒された時、あなたの心は軽くなり、あなたは自分を縛っていた何かから解放されたのだと知ることでしょう。

あなたはその時、あなたの人生を肯定するのです。

これを読んで下さってありがとうございます。

自分を愛することの中で、ひとつ大事なものは、「すぐに結果を求めない」ということです。「ゆっくりに進もうね」と自分に言っておけば良かったら、それは素晴らしい愛の実践ですよ。

本当は、あなたが一番好きなんだ。

ありがとう、私。

いつもあなたが大好きだよ。

