

# インナーチャイルド を癒す方法

清原 瑠美

3,000人が体感した  
リラクゼーションと感情解放、  
イメージワーク実践編

## まえがき

---

ふと一人になる時やベッドで眠りに入る前など、過去の心の傷、トラウマが甦ってしまい、苦しくなることはありませんか？

「どうして、あの人は、あんなことをしたんだろう？」

「なぜ、あんなことを言われなければならなかったんだろう？」

「どうして、自分はあの時何も言わずに我慢をしてしまったんだろう・・・？」

過去の辛い記憶や感情に襲われて、心が苛まれる・・・。

もしかすると、この本を目にして下さったあなたも、そんなフラッシュバック（記憶の甦り）に苦しんだご経験をお持ちかもしれませんね。

そんな心の辛さを和らげるために、こちらに私がお伝えしている「インナーチャイルドを癒す方法」を、シェアさせていただきたいと思います。

もしよろしかったら、ご参考になさってください。



## インナーチャイルドとは？

---

最初にインナーチャイルドとはどういう存在かを、改めて思い出してみることにしましょう。

私たちの心の中、潜在意識の中には、インナーチャイルドが存在しているといわれています。

インナーチャイルドとは、心理療法では

「自由にのびのびと振る舞うことを許されなかった、傷ついた子どもの部分」  
として知られています。

子どもというのは、のびのびとした態度や感情を自由に表すのが、本来の姿です。

笑ったり、泣いたり、怒ったり、甘えたりと自由に感情を表現し、興味を惹かれた物事には目を輝かせて近づき、疑問に思ったことは「なぜ？」「どうして？」と、素直に大人に尋ねます。

このように自由でのびのびとした本来の子どもの姿は、ワンダーチャイルドと呼ばれています。

ワンダーチャイルドは家族から無条件の愛情を受け、安心できる居場所を与えられているため、自分が思った通りに表現をしたり助けを求めたりしても、安全だと感じられるのです。

それに引きかえ、家族からの無条件の愛情や、安心できる居場所を与えられていると感じられない子どもは、のびのびと自由に振る舞うことができないまま成長していきます。

思ったように話し、行動をすると、両親や周りの人に止められたり、叱られたり、また相手にされなかったりと、ワンダーチャイルドでいることを許されていないように感じ、「自分は認められていない」と思い込むようになります。

そして、両親や周りの人を喜ばせるために、自分の気持ちや欲求を抑えこみ、本来の自分とはちがう姿を演じるようになります。

これがインナーチャイルドという抑圧された内なる子どもの部分となり、大人になっても心の中に存在しつづけるようになるのです。

インナーチャイルドは、両親や周りの人を安心させることが、自分自身の安全を守ることでした  
。

そのために、家族や周囲に波風が立たないよう涙ぐましいほどの努力をして、みんなのために一生懸命に振る舞うようになるのです。

子どもの頃からのこうした習慣は、大人になる過程で潜在意識に深く根づくようになります。

インナーチャイルドは、子ども自身が生き抜いていくための手段だったともいえるでしょう。

ですが、このインナーチャイルドは大人になった今も心の奥に生きつづけており、何か問題が起こった時に表面意識に現れてきます。

それは、子どもの頃に感じた居心地の悪さや不快感、不満、心の痛みとして再び甦り、大人としての自分が健康に生きることや成功することを阻んでしまうことがあるのです。

そのような心の傷（トラウマ）を心に受けつづけていくと、いつしか生きづらさを抱えるようになり、人間関係や自己実現の過程で、トラブルを起こしやすくなってしまいます。

現代に生きる私たちは、多かれ少なかれ、誰もがこのインナーチャイルドを抱えて生きているともいえるのですね。

それでは、インナーチャイルドを癒す次のステップに移ることにしましょう。

## トラウマとフラッシュバック

---

私も時々、ストレスが溜まった時などにフラッシュバックが起こる時があります。

夜遅くまでパソコンに向かっているなど、頭が冴えている時によく起こりやすいように思います。

おそらく、脳が興奮していることや、疲れもあるのでしょう。

眠りに就く前やぼんやりと考え事をしている時というのは、どうしても思考がネガティブに偏りがちです。

人の思考は、無意識に「癒されていない思い」や「不満」の方に向いてしまうものです。

例えば、「歯が痛い」「お手洗いにいきたい」などという体の不快感や、切迫した欲求を抱えている時には、どんなに素晴らしい状況にいてもどうしてもそちらに意識が向いてしまうものです。

それは、今解決しなければならない問題がそこにあるからなのですね。

これらが解決されれば、もうその問題は消えてしまい、いつまでも心に不快感を抱えている必要はなくなります。

心のトラウマも、同じように解決されないまま持ち越してきてしまった、心の不快感や欲求不満の顕れといえます。

これらを長い期間、心の中に保ち続けることで、私たちは非常に多くのエネルギーを必要とします。

そして、その積み重ねが、心身の不調につながってしまうこともあるのです。

次に、このような辛さを一時的に和らげるためのリラクゼーションの方法について、ご紹介したいと思います。



## 心が辛い時のリラクゼーション

---

不安や緊張を感じている時の一時的なケアとして、もし寝る前であれば、無理に目を閉じて寝ようとせず、目を開いていることも良い方法です。

人は、視覚からの情報が80%以上といわれています。

頭が冴えている時に目を閉じると、視覚から得ていた情報のエネルギーが内面に向かうことになります。

そのために、思考がとめどなくネガティブに働きやすくなってしまいます。

目を開けていることで、こうしたネガティブな思考を外の世界へと逸らすことができるようになります。

一時的に気を逸らすという意味では、軽い読書や、テレビやDVD、動画などの映像をぼんやりと見るのもよいでしょう。

また、目（眼球）をゆっくりと回してみる、上下左右、斜め上、斜め下と移動させてみるのもよいでしょう。

目を閉じながら行えば人目を気にすることもありませんので、いつでもどこでもできる脳のストレッチ法になります。

また、顔の筋肉を動かしたり、顔全体のマッサージやストレッチをするのも良い方法です。

目の周りや顔の血流を良くすることで、興奮が鎮まり、呼吸が深くなります。

このように心がけることで、自律神経が整いやすくなっていきます。

もちろん、全身を軽くヨガやストレッチでほぐすことも効果的ですし、可能であればマッサージ受けることも助けになるでしょう。

また、声を出してみることもエネルギーの発散になるので効果的です。

心地よい音楽を聴く、川のせせらぎや木々のざわめきといった自然の音に耳を傾けることも、脳の過剰なはたらきを鎮めてくれます。

そして、ぬるめのお風呂にじっくりと浸かって汗を出す、アロマオイルや好きな香りを楽しむことも、脳のリラックスに役立ちます。

これらは、日常的なケアとして気づいた時に実践してみると、心の力を抜くサポートになるでしょう。

そして、より深いレベルのインナーチャイルドを癒す方法について、次にご紹介させていただきたいと思います。



## インナーチャイルドを癒す方法・第1ステップ

---

普段の生活の中で、トラウマが甦ってくるような体験はとても辛いものです。

ただ、過去の苦しみを何度も再現し、心を苛まれているだけではさらに疲れてしまう一方です。

また、より一層そのトラウマが強化されてしまうことになります。

ですので、フラッシュバックが起こった時には少し勇気を持ってトラウマと向き合い、インナーチャイルドを癒す機会と捉えるとよいかもしれません。

イメージを始める準備として、椅子に楽に腰をかけ、目を閉じて深呼吸をし、全身をリラックスさせます。

まず最初のステップは、「今自分が苦しく感じていることに意識を向けてみましょう」。

今、フラッシュバックが起こって苦しんでいるのは、ある人間関係かもしれませんし、過去の失敗体験かもしれません。

昨日、誰かに言われた一言を、心がひきずっているのかもしれません。

または、もっと恐怖を感じるような、理不尽な体験だったかもしれません。

その出来事を、客観的にじっくりと見てみましょう。

そして、自分が感じている思いや、体に表れている緊張感や不快感などに意識を向けてみましょう。

体のどの部分に、どんな感覚が湧き起こっているのでしょうか？

その部分に焦点を当て、じっくりと感じてみてください。

そうして、体全体を点検していきます。

特に、緊張や不快感が感じられる箇所があるでしょうか？

もし眉間や胸、お腹など特定の箇所にモヤモヤとした感覚があれば、その部分に焦点を当て、じっくりと感じていきます。

そして、その部分にじわじわと少しずつ、力を込めていきましょう。

その部分には、感情を閉じ込めている緊張や不快感が存在しています。

その感情を「体の感覚」として、力を込めていきながら、じっくりと感じていきましょう。

そして、最後にぐっと力を入れ、その感覚を感じ切ります。

いきむ、という感覚です。

もし感覚がうまく掴めない時は、両手の握りこぶしを作り、ぐっと力を込めていきましょう。

だんだんと力を込めていき、足先からお腹、肩や首、頭まで、その力が伝わっていくのを感じます。

十分に力を込めて、いきむことができたなら、ゆっくりと手の力を抜き、全身をリラックスさせましょう。

次にその感覚や不快感を、「一旦体から取り外す」というイメージをしてみましょう。

正確にできなくても構いません。

なんとなく、その感覚を自分の体の外に置いてみる、というイメージでOKです。

この最初のステップを何度も練習し、馴れてくればコツが掴めるようになります。

イライラや不安などの感情が湧きあがった時は、こちらの方法を実践すれば不快さや緊張感をラクに解放できるようになりますので、この最初のステップだけでも役に立つはずです。

また、このように自分の状態を俯瞰して見るだけでも、一時的にトラウマの状態からは解放され

ているのです。

これが、インナーチャイルドを癒す第一歩といえます。

## インナーチャイルドを癒す方法・第2ステップ

---

第2のステップとして、一旦取り外したその感覚を自分の横に座らせるイメージをします。

そのイメージがどんな姿でどんな様子をしているか、観察をしてみましょう。

それは、どのように浮かんでくるでしょうか・・・？

どんな様子が感じられますか・・・？

姿や形、色や大きさなどを、よく観察をしてみましょう。

そして、名前をつけてあげるのもよいでしょう。

何か特徴が感じられたら、それにふさわしい名前をつけてみてください。

その存在は、今も心の中にいる過去の自分、インナーチャイルドです。

インナーチャイルドに出会ったら、こう「言葉をかけてあげましょう」。

「本当に辛かったね。よくわかるよ」と・・・。

そして、次にこう尋ねてみましょう。

「本当はあの時、どんなふうにしてもらいたかったの？」

「本当はあの時、どう言ってもらいたかったの？」

「自分は本当はどうしたかったの？」

「本音を言っていていいよ」と・・・。

または、「何か言いたいことがある？」と聞いて、自由に語らせてあげましょう。

すると、自分の本心が感じられたり、心の奥から言葉が湧いてくるのではないのでしょうか。

「本当は、やさしくしてもらいたかった」

「本当は、認めてもらいたかった」

「私ばかりを責めないでほしかった」

「私を理解し、愛してもらいたかった」

・・・例えば、こんなふうに声が湧いてきたり、気持ちが感じられるかもしれません。

もし感じられたら、それを十分に味わい、受け止めてみましょう。

心の対話が完了したら、またいつでもここで会えることを約束し、過去の自分を解き放つイメージをします。

「元の場所に帰っていいよ」と見送ってあげてもいいですし、空に帰してあげるイメージでもよいでしょう。

そして、再び深呼吸をして全身を「今ここ」に感じ、ゆっくりと目を開きます。

こうして心の中で過去の自分と対話をするうちに、心の奥で張りつめていた思いがふとほどけていくのが感じられるのではないのでしょうか。

これが、インナーチャイルドを癒すひとつの方法になります。

自分で自分を癒せるようになると、心の負担がだんだん軽くなっていきます。

心が辛く感じられた時には、このようにして内面を感じ、過去の自分と対話する時間を持つとよいですね。

「自分にはイメージはどうも感じにくい・・・」という場合には、最初のステップだけでも効果が期待できます。

ぜひ日常的に活用され、心を楽にするサポートにしていただけると幸いです。



## インナーチャイルドが癒されると

---

私の場合は、このワークをおこなった後、すんなりと眠りに就くことができました。

そして、こんな夢を見ました。

台の上に、茶色い犬がいます。

中くらいの大きさで、毛並みは短めのしっかりとした存在感のある犬です。

私とその犬に気づき、近くに立っていると、その犬の方からトコトコと私に近づいてきました。

そして、私が両手を差し出すと、犬は私の腕の中にすっぽりと収まり、とても大人しくじっと抱っこされているのです。

その時のフィットした感触と、素直な犬を心から可愛いと思う気持ちが、目覚めてからもずっと感覚に残っていました。

とても素晴らしい、愛情に満たされた夢でした。

おかげで、その日はとても優しい気分で気持ちよく過ごすことができました。

インナーチャイルドに視点を絞ってこの夢を解釈してみると、この犬が、私自身のインナーチャイルドといえるでしょう。

そして、お互いに信頼や愛情を交わせる関係になれたことを表しているように感じられます。

寝る前のひと時の、短時間のセルフセラピーで、これほど潜在意識が変わるということなのですね。

トラウマに襲われた時には、自己セラピーでもこのように心を癒していくことは可能です。

すると、自分をさらに苦しめることや、他人に苦しみをぶつけて関係を悪化させる必要がなくなります。

自分に優しくなると、周りに対しても優しくなれます。

すると、周りからも同じように優しい反応が返ってくるようになります。

インナーチャイルドを癒すことは、自分だけでなく、周囲との関係を癒すことにつながっていくのです。

すると、人間関係の摩擦も少なくなり、スムーズな流れが起こるようになっていきます。

もし、この方法を「自分にもできそう」と思われるようでしたら、ぜひお試しくださいと幸いです。

心の使い方、意識の用い方を工夫することで、より心地よい流れを感じていきたいものですね。

これらの方法が、あなたの心を軽くするための、ひとつのヒントになりますように。



## さいごに

---

「インナーチャイルドを癒す方法」を最後までお読みくださり、ありがとうございました。

「インナーチャイルドを癒す方法」は、Lumi セラピールームのイメージ法 初級・基礎編になります。

中級・応用編として「自分を愛する・自尊心を高めるイメージ法」、上級・実践編として「時空間を広げてトラウマを消すイメージ法」をご用意していますので、さらに心の癒しと自己成長をめざしたいという方はこちらを活用されるとよいでしょう。

また、中級・上級の内容をスムーズに理解していただくために、[15日間無料メール・レッスン](#)を公開しています。

こちらのメール・レッスンでは、「自分を愛する・自尊心を高めるための7つのヒント」「21世紀を心軽やかに生きるための7つのヒント」を1ステップずつメールにてお届けします。

今すぐ日常に取り入れられるヒントをご紹介しますので、「インナーチャイルドを癒す方法」をもっと深めたいと思われる方、次のステップへのヒントを得たいという方には気軽にお役立ていただけます。

### ● 15日間無料メール・レッスンの内容

#### 【1st ステージ】自分を愛する・自尊心を高めるためのヒント

- ・【第1日目】「リズム」について
- ・【第2日目】「感情」について
- ・【第3日目】「浄化」について
- ・【第4日目】「自然」について
- ・【第5日目】「与えること」について
- ・【第6日目】「宇宙」について
- ・【第7日目】「自分のルーツ」について
- ・【番外編】「自分を愛する・自尊心を高めるイメージ法」読者の声

#### 【2nd ステージ】21世紀を心軽やかに生きるためのヒント

- ・【第1日目】悩みを解消するには？
- ・【第2日目】「居着き」について
- ・【第3日目】意識の進化について
- ・【第4日目】新旧の時代の違いとは？
- ・【第5日目】五次元世界へ移行するために
- ・【第6日目】平和と調和の世界へ
- ・【第7日目】イメージと高次元意識について

また、こちらは特典として「望む現実を引き寄せる！あなたの真の願いを潜在意識に届ける簡単イメージ法/アフメーション・セラピー」（PDFテキスト・有料版）を、無料プレゼントしております。

「アフメーション・セラピー」は、10分でできるシンプルで効果的なイメージワークです。

簡単な誘導に沿ってイメージしてだけで、次のことが明らかになります。

- あなたが本当に求めていること
- その望みを潜在意識に届けるためのキーワード

私たちは、潜在意識を活用することで、望む現実を引き寄せることができます。

そのためには、自分が本当に求めていることを適切に潜在意識に届けることが大切です。

こちらでは、そのための方法をご紹介します。

楽しみながら自由にイメージができる上に、さまざまな場面に応用ができますので、よろしければさらに幸運を引き寄せるサポートにしてください。

★☆ 15日間メール・レッスン&特典プレゼントの受け取り方法 ★☆

上記の2つのプレゼントをご希望の方は、下記URLをクリックし、フォームにお名前（ハンドルネーム可）とメールアドレス（PCメール or フリーメール）を入力してご登録ください。

<http://lumi-therapy.rdy.jp/lp/?p=2155>

※いつでもワンクリック解除ができますので、お気軽にご利用ください。

<Lumi セラピールーム イメージ法>

■ [「インナーチャイルドを癒す方法」初級・基礎編](#)

■ [「自分を愛する・自尊心を高めるイメージ法」中級・応用編](#)

■ [「時空間を広げてトラウマを消すイメージ法」上級・実践編](#)

「時空間を広げてトラウマを消すイメージ法」は、こちらの各プラットフォームにてご覧いただけます。

● [Kindle電子書籍](#)

● [Kobo電子書籍](#)

● [Puboo電子書籍](#)

● [PDFテキスト](#)

また、本編をご覧いただく前にこちらの案内版をお読みいただくと、内容や体験者のレビューなどについてご覧いただくことができます。

■ 「時空間を広げてトラウマを消すイメージ法についてのガイド」案内版（無料）

● [Kindle電子書籍](#)

● [Kobo電子書籍](#)

● [Puboo電子書籍](#)

<Lumi セラピールーム その他の電子書籍>

■ [「人間関係で心を軽くするための10の方法」](#)

■ [「恋愛オーラを磨くための4つの波動アップ法  
～肉体・感情・心・精神波動を高めて幸運な恋愛体質になるには？」](#)

■ [「高次元のメッセージ ～気づきをもたらす47の言葉～」](#)

【Kindle 電子書籍を無料でご覧いただくために】

Lumi セラピールームの電子書籍の多くは、[Kindle Unlimited](#)にてお読みいただけます。

Kindle Unlimited は、登録をするとKindleの対象電子書籍が読み放題になるというサービスです。

30日間無料体験があり、当セラピールームの電子書籍はもちろん100万タイトル以上のKindle本を読むことができますので、ご参考になさってください。

[Kindle Unlimited についてはこちら](#)

それでは、また次にお会いできることを楽しみにしています。



※ 電子書籍の文章を無断で複製・引用・転載することは禁じられています。

Lumi セラピールーム 清原 瑠美

<http://lumi-therapy.rdy.jp/>

[https://twitter.com/Lumi\\_Therapy](https://twitter.com/Lumi_Therapy)