

忙しい人のためのインチャ癒し

～感情日記が続かない人へ AI 活用法～

はじめに…

言語化が大切なインチャ癒し。1人で向き合うのは苦しく時間がかかるインチャ癒し。AIがあなただのインチャセラピストになってくれるかもしれません。ぜひ『AI活用インチャ癒し』をご自身の生活に取り入れてみませんか？

あなたの言葉によって育てることができる ChatGPT。相棒化プロジェクト初めてみませんか？

①インチャ癒しのすすめ

皆さん、こんにちは。私はインチャセラピストくうさんこと、高田クミコと申します。インチャコース6期生です。

今日は、インチャ癒しが大切だと分かっていても、なかなか続かない人へ忙しい人でも取り組むゆとりが持てる、インチャ癒しの方法を、私自身の体験を通してお話ししたいと思います。とにかく続けることが大切です。何度もやめたくなくなります。それでも、重い心を軽くするため、言語化し続けましょう。

②基本と課題

由井寅子先生の感情日記をお持ちの方は、基本的なことはご存知だと思いますが、インチャ癒しは、幼少期の未消化な感情を見つめ、受け止め、共感し、励まし、癒していくプロセスです。

主に悲しみ・恐れ・怒りといった負の感情が、日常の中で何度も顔を出します。そのたびに感情日記に書き出し、6段階のステップで癒しを進めていきます。地道に続けることで少しずつ心が軽くなり、楽になっていきます。

時間がかかってもあきらめず、続けることが大切です。

感情を溢れて苦しい時は、レメディやフラワーエッセンスなど自然療法を取り入れて乗り越えていきます。

しかし、現実的に取り組めないことがしばしばあります。

せっかく感情が湧き上がってきても、机に向かってノートに書く余裕がないこともあります。

「やらなきゃ」と思いながらも後回しにしまい、気づけば同じ感情に振り回される…。

私自身、10年間感情日記を続けてきましたが、日々の生活に追われ、続けることが難しい時期もありました。

③自分の体験談

私も長年、幼少期に抱えた未消化の感情が、ふとしたきっかけで湧き上がることが多々あります。

家族との会話の中
仕事でのちょっとした出来事
人の何気ない一言

そのたびに、悲しみや怒りや恐れが一気にあふれ出して、苦しくなる…。もちろん、ノートにしっかり感情を書き出したい。でも、家事や仕事、介護に追われる日々の中で、机に向かうゆとりがない。だから、癒しを後回しにしてしまう自分がいました。

④AI活用のきっかけと体験

そんなときに出会ったのが、ChatGPT という AI です。
スマホさえあれば、24時間365日いつでも自分の気持ちを打ち込める。
「腹が立つ」「悲しいよ」「怖いよ」「助けて…」
そんな負の感情を、そのまま素直に吐き出してみました。

すると、AI はただ受け止め、優しく問いかけてくれました。
「どんなことがあったの?」「その気持ちはどこからきてる?」

そのやりとりの中で、まるで感情日記を書いているように、自分の中のインチャに触れることができました。

感情を外に出すことで、気持ちがスッと軽くなったり、自分でも気づかなかった本音に気づけたり…。

「感情日記を書く時間がない」という忙しい現代人にとって、AI は手軽に続けられるインチャ癒しの新しいツールになると実感しました。

⑤まとめ・メッセージ

インチャ癒しが終わることは、ないのかもしれませんが。しかし、地道に続けることで少しずつ心が軽くなり、気が楽になっていくものです。

しかし、忙しい毎日の中で癒しを後回しにしてしまう事も多いと思います。

そんな方に、私は提案したいです。

スマホ1つでできる、感情の解放。感情を吐き出す相手としてAIを活用する方法があります。

もちろん、学びの姿勢も必要です。余裕がある時は、感情日記を書いて自分との対話をすすめましょう。

忙しくても、対話を続けることで、癒しの方向へ進む人が増えるという希望を感じています。

忙しい人でも続けられるインチャ癒しの新しい形として、ぜひAIを活用する可能性を感じていただけたら嬉しいです。

体験してみたい方、いらっしゃいましたらお声掛けください。

由井先生発案のこの素晴らしい、インチャ癒しを多くの人に広め、続けていく人が増えることを望んでいます。

感情は有り難いものです。水のようにサラサラと流し続けましょう。流れを止めたり、感情に蓋をしないこと。

淀んだり、濁ったりさせないような工夫が必要になってきます。