

怒り、憎しみから解放されインナーチャイルドを癒したケース  
ホメオパシーセンター韓国 ホンソン  
Holistic Homoepathy Lab MUJIGAE  
JPHMA 認定ホメオパス No.0957  
インナーチャイルドセラピスト No.0225  
アニマルホメオパス No. A0127  
長谷川希生 (はせがわきせい)

目的：ホメオパシー健康相談ではなくインナーチャイルド相談会と感情日記のワークのサポートプログラムによってクライアント自らが気づき成長していった姿をお伝えする。

対象：30代女性 主婦、結婚前まではヨガのインストラクター

#### [コース受講前の状態]

夫との関係が難しい。いつも夫に対して怒りがあり、裏切られた行為に対して許せない。些細なことでも怒りが爆発する。心の中に何かわだかまりがある。現実逃避をしたくて空想の世界に入り込む。

[どんな状態になりたいのか]子供と夫に怒りや苛立ちが起こらない。穏やかな心の状態になりたい。夫に対しても同様。

[三ヶ月後の変化] (数字は深刻度の最高点が10としての基準値をクライアントの感覚で表してもらった)

全体的に70-80%程良くなった感覚がある。

夫への怒り 9→7 顔も見たくない状態ではない。隣にいても嫌ではない。

感情の起伏 8→4.5 些細なことで興奮しなくなった。

憂鬱感8→3 憂鬱感は感じていない。

心の中のわだかまり 9→7

自分の中に何かある感覚。解決していないものがある感覚 空想の世界に入る。6→3 空想は前と同じようにしているがそれに囚われることがなくなった。

#### [一年後の変化]

夫への怒り4、感情の起伏2.5 憂鬱感1ほぼない。心のわだかまり2(あるのを感じるが気にならない)空想の世界に入る2

経過：夫の行動全てが気に障り、決定的には夫の浮気によって信頼関係が崩れたことへの憎しみが大きい。それとともに自分は死にたい、苦しくてもう生きるのが嫌。こんなに自分は苦しいのになぜ夫は平気でいられるのか。自分のように相手もこの苦しみを味わえばいい、と思っていた。その後直視せず回避し続けた状態であった。感情日記のワークと相談会を通しての気づきなどは以下の通りだ。

「私の考えたように相手は動かなければならない」という価値観があることに気づき、それは母親がいつも「M

ちゃんこれはこうするのよ、これはこうしなきゃダメよ」と言われて育ち、母親が仕事から帰ってくるまでに自分はしなければならぬ家事のノルマがあった。できなかった時には母親から注意された。「なんでうまくできないの？下手くそね。」と母親に言われるのが嫌だった。自分は頑張っていたのに。母親から「できない子」と言われるのが嫌で頑張った。でもそこにいるインナーチャイルドは「お母さんは私を理解してくれない、お母さんがしろと言うことをしたのに、なんでそんなこと言われなきゃいけないの？」と母親に対して理解されない怒り、悲しみがあつた。さらには、そんなイライラしていた母親に自らなっていたことに気づく。そしてMさんの子供の中に幼い自分が見え、子供に対して発する癒しの言葉が自らのインチャにも言っているイメージをするようにした。

精神的にもだいぶ楽になった状態の頃、受講初めて六ヶ月に事件が起こる。自分が子どもを連れて実家に長期滞在している間に夫が浮気相手を家に連れ込んでいたことが発覚。結婚当初の裏切りの感情が蘇る。この感情を見つめながらの気づきは、そもそも初めて夫の浮気が発覚した時は怒りと挫折、失望の後何をいっても無理、諦め。そして回避してきたことに気づく。その中に隠されていた価値観とは「自分の枠の中だけで生きているのはダメ、周囲の人に気を使わないのはダメ」。権力の前にして何をしても駄目、無気力、無力を感じる状態が浮上してきた。権力的な存在とは、母親であったことに気づく。いつも母の顔色を伺っていた幼い自分。夫のことを真っ向から見ずにいたけれども、違う！無視したくない。もう無視したくない！と思ったと M さんはいう。

受講一年が経とうとしている時期に、母親が願っていた男の子でなかったことから「自分は不足だらけで生まれてきたから、私はなんでもうまくできなければならない」「相手（母親）をがっかりさせてはいけない。」「いい子でなければならない。」という価値観を見つける。自分が女であること、胎児の頃から条件がついた状態であった。不足だらけの人間で生まれてきたことへの怒り悲しみ、条件付きの愛を受け止めることになった。今まで自分は自分を大切にしてきたし、自尊心もあると思っていたけれど、それは違っていたことに気づく。それは自らが作り出した状態だと言うことに気づき、根本的な否定、存在価値が否定されていたことに気づいた。今まで色んな価値観を探して、解放してきたが、この気づきは大きかった。胎児期の記憶に戻り、M さん自らが自分を身籠り条件なしで受け止める、愛を捧げてイメージの中で育てていくことを勧めた。その後、今まで一度も優しい言葉をかけてきたことのなかった義父から「子ども育てるのに、大変だったな、よく頑張っているな」と言われた。

#### [考察]

M さんは「自分は不足だらけの子だ」だから優秀でなければ、完璧でなければならないという価値観が頻繁に出てきた。「自分は不足だらけの子だ」という価値観から条件付きの愛へ応えようとする努力をしていたことがわかる。これは第3段階の悲しみである。（各段階は「インナーチャイルドが願っている」から引用）悲しみから条件付きの愛へ応えようとする努力をする。その抑圧から「なんでもうまくいかなければ、母親をがっかりさせてはいけない」それでも、褒められることなく、否定される。第4段階の慢性的恐れへと移行。2度と傷つかないように、何でもうまくいかなければならない。という価値観が作られた。しかしどんなに努力して、頑張っても認められようとしても否定される。それにより第5段階の怒りへと移行していった。褒めてくれない母親への怒り、どんなに努力しても報われない怒りがあった。

夫との関係で浮上した感情はインナーチャイルドの怒りの叫びをさらに強化し、憎悪、憎しみ、恨みとして爆発する。第7段階恨みへと移行。何も言っても通じない、対話ができない感覚の中での絶望感へ。死にたい、八方塞がり、逃げる場所もない、どうすることもできない絶望感、9段階の絶望の恐れへと移行。その後、全ての感情を無くして何もなかったように、避けて過ごす日々、別の仮面を被っている。10段階の無感情へと移行。

仮面を装っている状態（10段階）でありながらも、少し刺激すると怒りと憎悪（7段階）が爆発する状態でインナーチャイルド癒しを始めた。怒りが爆発するのは三ヶ月ほどで度合いが弱くなり、パートナーとの関係も楽にはなってきた矢先に試練が訪れた。この事件を通して、権力の前にして何をしても無意味で、無気力、無力を感じる状態が浮上してきた。（9段階）その後、そもそも「自分は不足だらけで生まれてきた」ということを自覚するに至る。（第3段階）悲しみに戻っていった。その後無条件に自分自らを受け入れ、幼い自分を身籠り育てていく過程をおこなった。

自ら自分自身を愛し、受け入れることによって初めて他人から今まで喉に手が出るほど渴望していた言葉を思わぬ人から聞くことになった。自らが変わることによって起こった奇跡のような出来事だ。

繰り返す同種の事件、そして繰り返すごとにその強度が強くなり感情の抑圧と状態が変化してきた。心のわだかまりや憂鬱感本来の姿に生きれない、自らが認められないことからの心の叫びに見て取れる。強度が増した事件を通して、自分自身と向き合い一つ一つインナーチャイルドを癒し解放していった。由井先生がホメオパシーと心理治療とのコラボにより作り上げたホメオパシー的インナーチャイルド癒し、そしてその感情の変容は治癒の過程にも重なる。仮面をかぶ

って何もなかったように過ごしていた日々から「自分が不足だらけ」を認めて受け止めることで悲しみに戻る。ホメオパシーレメディはサポート的役割で活用し、インナーチャイルド癒し、感情日記のワークと相談会をすること、そして瞑想を日々行うことによってこの結果を出すことができた。受講生のほとんどが受講前にあった感情の起伏や自分の在り方が変わり、自分が変わることで世界がわかって見えること、家族や他人の言動が変化していることを実感して下さっている。