

粗末に扱われ不当な体験をした
インナーチャイルドをインナーチャイルド
相談会とサポートレメディーを通して
怒りが和らいだケース

JJPHMA認定ホメオパス No.0957

アニマルホメオパス No .A0127

インナーチャイルドセラピストNo.0225

ホメオパシーセンター韓国ホンソン

長谷川希生

相談会・講座

ホメオパシー
インナーチャイルド
フラワーエッセンス



1年間のインナーチャイルド癒しコース

インナーチャイルド相談会（1-2ヶ月 1回）

×

感情日記のグループワーク（月1回）

×

レメディー（1-2ヶ月 1回）

女性 43歳 教師

【主訴】

- ・ うつ状態、何の理由もなく悲しい
- ・ 家族に対しての怒り、不当な扱いを受けたインナーチャイルド
- ・ 首が勝手に動く（感情が込み上げると悪化）

タイムライン

鉗子分娩で出産、難産。7歳くらいに怪我をして鼻を手術。父親はアル中で家に帰ってくると暴力を振るう日々。13歳足の痛み。16歳「家出」の合理的手段として高校を家から遠い学校に進学。ストレス解消に食べる、過敏性大腸炎になる。19歳大学に入りお酒を飲むようになって父親を思い出して鬱っぽくなる。車に足を引かれてギブス。23歳痔になる。20-24歳夜は酒を飲み朝まで遊ぶ日々。25歳虫垂炎の手術、1ヶ月後に再手術。28歳風邪を引くと扁桃腺がはれる。29歳自転車事故で鼻の骨を折る。打撲。31歳英国に留学したが働きながら勉強で過労ストレスで慢性疲労になる。35歳慢性疲労症候群になり3年間仕事を休む。40歳父親死去 41歳右足を捻挫 42歳自転車事故、その後アトピー性皮膚炎になる。

母：うつ、不眠症、夫が亡くなったのちに良くなる

父：アルコール中毒、肺がん、肺炎で死去

母方の祖母：健康だったが急死

母方の祖父：若い頃事故死

父方の祖父：前立腺癌で死去

1 回目（2025年3月13日）：感情日記のワーク

感情の動いた事柄から気づいた価値観

→「実力を伸ばさなければ生きていけない」

努力をしていない人を見ると怒りが込み上げてくる

→「努力しなければならない」

「実力がなければならない」

価値観は経済的能力のなかった父親に対しての対向価値観として子供の頃「経済的に能力がなければならない」と思い、がむしゃらに勉強を頑張って社会的に認められるように努めてきた。

努力しても報われなかった過去の事件を思い返してインナーチャイルドを癒す。

2回目（2025年4月5日）：相談会（体中心）

- ・ 首が勝手にまわる：リラックス状態や自分の体に意識をするとき（特に寝る前）に悪化、感情の動きや他の方の気持ちに共感している時にも症状が出る。そのため首や肩が痛い。
- ・ 白い痰が3ヶ月前くらいからずっと出続けている
- ・ 月経不順
- ・ 聴覚過敏（ヘッドホンをして外出する）
- ・ 嗅覚過敏、歯茎の炎症、口唇ヘルペスが疲れると出る

2回目（2025年4月5日）：相談会（体中心）

<レメディー>

随時：サポート不満・責め

→ 他人への怒りは自分への怒りと責めからきていると判断

朝・夜 Sul -ac.(硫酸)LM1 Syph.(梅毒マヤズム)LM3 Herpes.(ヘルペス)200c Bell.(ベラドーナ)LM2

→ 自虐傾向に合うものを中心に選択

3回目（4月17日）：感情日記のワーク

見つけ出した価値観「父親の失態は私の失態である」

（サポート不満・責めをとっている状態）

4回目（5月6日）：相談会（心中心）

公的なことと私的なことの区別ができない人への怒りから見つけ出した価値観

「公平であらねばならない、尊重されなければならない」

→ 幼い頃父親が帰ってくる音がした途端に硬直し、私の平穏な時間は終わったと日々感じていた。自分の尊厳を脅かされた経験

5回目（5月15日）：感情日記のワーク

見つけ出した価値観

「私は誰かから助けを受ける価値がない存在だ」

→ 誰にも助けを求めることができなかった幼少期だった。親の荷を自ら背負っていた、助けを求めることの練習が必要だと気づく。

6回目（6月3日）：体と心二つの面での相談会

無気力で鬱っぽい状態 → 改善

首が勝手にまわる → 首の回る回数や強さが軽減 やや改善

随時：サポート粗末

→ 自ら価値がない、誰からも手助けしてもらえないようなそんな価値のない存在だと心底思っているインナーチャイルドがいるため、近い存在の夫への怒りが込み上げると判断して選択

8回目(7月10日)：感情日記のワーク

サポート粗末のお陰で怒りが出てこなくなって不思議だと報告を受ける。

結果

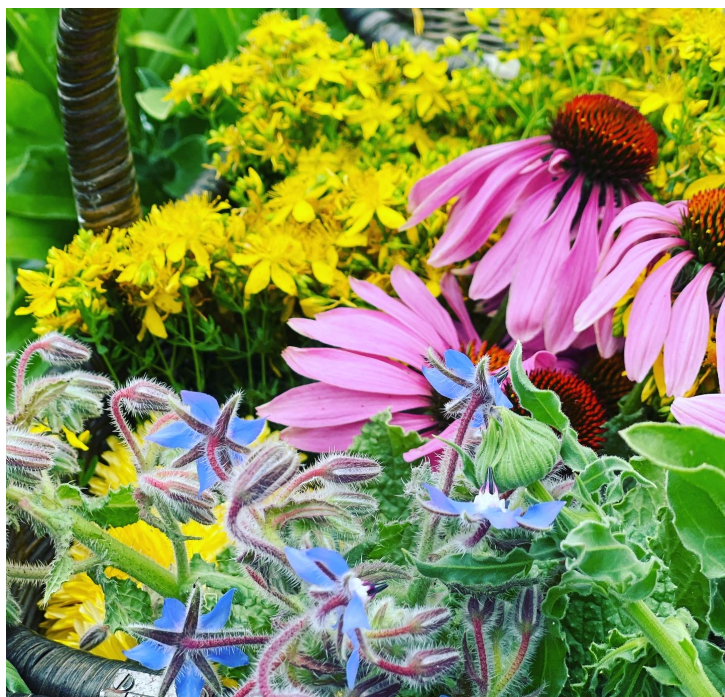
集中的に内面を見つめることで父親への怒りが結局は自分自身への怒りであり、対抗していただけであったことをに気づく。インナーチャイルドの相談を始める前まで嫌いだった方への視点が徐々に変化し、怒りの感情が薄くなる。

体の状態は無気力で活力のない状態から徐々に回復、首が勝手に動く部分も徐々に回数や強度が減少中。

心の状態はうつ状態から涙や怒りなど感情を出しつつレメディで補完しながら肯定的に受け止め、怒りの感情も和らいできた。

考察

インナーチャイルド癒しの中心である感情日記と相談会の併用により自らのパターンとさらには一人では踏み込めない部分、客観視できなところをワークや相談会を通して気づくことができた。1ヶ月に1、2回の頻度で相談会もしくはワークを行うことにより、より内観の速度が高まる。サポートレメディを補完的に使うことで癒しの速度が増したと考える。



命あるものが美しく健やかに生きるために
自然と共に生きるお供にホメオパシーを
ご清聴ありがとうございました。



一般財団法人
日本ホメオパシー財団

日本ホメオパシー医学協会

Japanese Homoeopathic Medical Association (JPHMA)