

【辞めたいと考えていた仕事を継続できるようになりました】

私は、保育園の給食調理の仕事をしています。自己否定感が強く、人間関係が上手くいかなくてずっと悩んできた過去があります。仕事も、一つの会社に永く勤めることが出来ず、数ヶ月や、続いても3年もてば良い方という感じで、両親からもまったくしょうがないといつも言われていました。そんな私が、インナーチャイルドセラピストコースに入学を決意し、学びながら給食調理の仕事をしていました。

入学したばかりの頃は、今までの自分自身の癖で職場の人から何かちょっとしたことでも注意されると「あっ、やっぱり私はダメなんだ。こんなことも出来ない」と、昔から両親に言われてきた言葉が心に浮かび、自己卑下になって、職場の人とも打ち解けられず、小さく小さくいつも引っ込んで、ありのままの自分を出せないでいました。料理も子どもも大好きだからこの仕事を選んだのに、結局私は、どこに行っても上手くやれないんだと、自分自身を責めてばかりの毎日が続きました。新しい仕事を探した方がいいかなとずっと考えていました。

しかし、インナーチャイルドセラピストコースの講義を受講しながら、インチャ癒やしをしていくと、職場の人から注意されても、悩まなくなったのです。「私は、もともと出来ないんだから、今から出来るようにすればいいんだ」と思えるようになりました。今までは、何でも完璧にやらなくてははいけない。完璧に、間違えないで上手にやらなくてははいけないと思っていました。けれどその考え方は、自分が自分を縛っているだけなのかもしれない。そう気づけるようになりました。私のことを注意した職場の人、別に悪気があって言ったわけではないんだ。私自身が、ちょっとしたことで注意されたことをすごく気にして、「私のことを責めた！悪く言われた！」と受け取っているだけなんだ。注意した職場の人は、私のことを責めているのではなく、ただこういうふうにしてねと伝えてくれただけなんだ。そう思えるようになりました。

インナーチャイルドセラピストコースの講義を受講しながら、このように相手の言葉の受け取り方が変わりました。そうしたら、すごく気持ちが楽になって、注意されても「ごめんなさい。次からそういうふうにやります」って素直に相手の人に言えるようになりました。だから今は、すごく気持ちが楽になりました。今まではきちんとやらなくてははいけないと、ぐっと自分自身の体に力が入っていましたが、今では少しずつ職場でもありのままの自分でいられるようになりました。

インナーチャイルドセラピストコースに入学して、相手のせいばかりしていた自分が、本当の原因は自分自身の中にあることを知って、すごく変わりました。普通に生活していたら

気づけない、大切な魂の気づきをいただいた感じがします。