

# フラクタル心理学の インナーチャイルドの修正について

2019年5月のアメブロ記事より

このファイルでは、フラクタル心理学のとても重要なワークの部分、「インナーチャイルドの修正」についてお話しします。

フラクタル心理学を学んだ方々は、よく「修正しなきゃ」っていいいますね。これは具体的にどんなことをするのだろうかと思っているかたも、いらっしゃるかもしれません。

修正とは、一言でいうと、心の中にある考え方のくせを、子どもの頃の自分をイメージして直すことです。これをインナーチャイルド修正法と言っています。

まずは一般的なインナーチャイルド療法とはなにかをお話しします。私は昔、この分野では古典と言える、ジョン・ブラッドショー著「インナーチャイルド」（日本放送協会刊）を読み、インナーチャイルドに興味を持ちました。また、実際にインナーチャイルド療法というものをアメリカ人の先生から学びました。当時は、現在の大人としての自分の感情的な反応が、インナーチャイルドという子どもの心から来ているということは、驚きでした。

しかし、当時はまだ、大人の自分の感情的反応のほんの一部が子どもの頃の体験による反応なのだろうと思っていたのです。しかし、実際はそうではありませんでした。ありとあらゆるところに、インナーチャイルドの影響が存在しています。それは、トラウマというネガティブなものから発生しているだけではなく、ポジティブなものからも、大人の自分にとって困るような影響を与えています。

ですから、インナーチャイルドを知ることは、とても大切なことなのです。

一般的なインナーチャイルドは、ポジティブな思いが大人の自分に影響しているとは考えないので、それは修正しません。人間関係で問題となるネガティブな感情を主に修正します。そして、その元となるトラウマは、必ずとても傷ついたと思われる悲しい、または悔しい出来事なのです。

フラクタル心理学のインナーチャイルド療法は、少し違います。もう少し、インナーチャイルドの意味するものを明確にしましょう。

インナーチャイルドを直訳すると、「内なる子ども」。つまり、心の中の子ども心ですね。ほとんどの人は、この「内なる子ども」の心をかかなり持っています。「かなり！」です。

たとえば、どんなときにこの子ども心が出るかという、次のようなシーンです。

1. 夫の帰りが遅い。遅くなる時は連絡してって言ったのに！
2. 会社で仕事のやり方が変わった。こんなのできないよ！
3. 眠いなあ。もっと寝ていたいのにもう起きる時間だ。いやだな…。

…あるある、というシーンではないでしょうか。

つまり、感情的になることがあるならば、それはインナーチャイルドの反応なのです。ですから、インナーチャイルドを持っていない人はほぼいないのです。

私たちはあまりにも当たり前で心の中で文句を言っています。パソコンがちょっと遅いと「遅い！ もっと速くならないの？」とイライラしますよね。

「ああ、今日は雨か。嫌だなあ、服が濡れちゃう」とかですね。これもある種のわがままなのです。

これらは、インナーチャイルドと呼ばれる脳の部分から来ています。インナーチャイルドは感情の部分と言い換えてもいいでしょう。

ポジティブな感情だけならば問題なさそうですが、しかし、ポジティブが大きいというのは、一般的にはネガティブも大きいということになりますから、注意です。テレビのボリュームと同じで、どちらも大きくなるのです。

インナーチャイルドがほとんどいない人って想像もつきませんね。

試しにイチローを想像してみましょう。

イチローが「ああ、今日は雨か。やんなっちゃうな～」と言うとは想像がつきませんよね。あれだけの練習量を黙々と何年もこなせるのは、心の中の愚痴が少ないから。ポジティブな感情表現も少ない人ですが、それだけネガティブにもならない、ということですね。

次に、天皇陛下を想像してみてください。天皇陛下が感情を表されるのを見たことがありますか？

天皇くらいになると、子どもの頃から時間通りに言い訳なしに行動するくせがついていきますし、もちろん天皇家長男に生まれたという自覚が最初からあるでしょうから、このような思いはほとんどないのでしょうね。だからこそ、あれだけの激務をこなして、まったく感情的にならない。そういう方だからこそ、国民の父として、私たちは敬愛するわけです。

イチローや天皇陛下は、究極のモデル。通常の人はそのままは無理としても、モデルとしてみると、感情のコントロールがなにを生み出すかがよくわかります。

前述のように、インナーチャイルドは、感情を引き起こす部分と言い換えられますから、インナーチャイルドの量の違いが、能力、品格、自己価値、知性の違いになるわけです。

逆に言うと、インナーチャイルドが多いまま、能力、品格、自己価値、知性を高めるのは難しくなります。

そう考えると、できるだけ修正したいと思いませんか？ インナーチャイルドの量の違

いが、能力、品格、自己価値、知性の違いになるわけですから、できるだけ修正したほうがいいというわけですね。

ここに、フラクタル心理学でのインナーチャイルド修正と、一般的な心理学のインナーチャイルド修正の違いが見えます。

フラクタル心理学では、インナーチャイルドの修正は単に人間関係のトラブルを解消するためにはするのではなく、根本的に解消して、インナーチャイルドの量そのものを減らしていくのです。

つまり、チャイルドを癒すのでもなく、抑え込むのでもなく、成長させていくというのが、フラクタル心理学のインナーチャイルド療法の目的です。

そして、能力や知性を増やしていくのです。チャイルドを癒すだけでは、成長はしませんので、感情の量は変わりません。テレビのボリュームが大きいままですから、心の中での不満や愚痴の量は大きいまま。

この心の中の文句のせいで、どれだけ無駄なエネルギーを使っていることでしょうか。これがなくなると、効率が変わります。

では、具体的な例を見ていきましょう。フラクタル心理学協会発行の、**TAWPRESS** の記事より、インナーチャイルド修正のポイントを拾っていきましょう。

最初の記事は 60 号の記事からです。

**SI** さんが過呼吸の症状から抜け出して、オリジナルフラワーキャンドル販売の仕事の才能を開花させたというお話が掲載されています（こちらは会員誌ですので、名称などは伏せさせていただきます）。

**SI** さんはもともとドライフラワーを使ったキャンドルづくりで収入を得ていらっしゃいましたが、ご自分の過呼吸の症状と、一歳のお子さんの問題行動が心配で、仕事を縮小していらっしゃいました。

フラクタル心理学を使ってご自分のインナーチャイルドを癒すことで、ご自分の過呼吸の症状や、お子さんの心配な行動が直り、自分が本当は「仕事をしたい！」のだということに気づかれました。

そして、今では大手メディアの仕事を引き受けたり、自分の店舗を持って仕事をしています。なにをどう直したのでしょうか？

実は、**SI** さんは、長い間「母親からDVを受けてきた」という思いを持ち続けていました。**SI** さんに限らず、親からDVを受けたと言う人たちがいます。子どもの頃の体験とはいえ、深層意識（一般的には潜在意識と呼びます）では、その体験がまだ続いているように感じているのです。一般のかたには、これはとても興味深いことではないでしょうか。

心はいくつもの部分に分かれているので、現在の自分は大人としてDVのない世界にい

るのですが、子どもの時に使っていた心の部分（インナーチャイルド）は潜在意識の中で、時間が止まっています。ですから、まだDVを受けている真っ最中なのです。

想像してみてください。自分はいま大人なのですが、ガンダムのように、もう一人の小さな自分が胸の中にいて、それがまだDVを受けている心の状態なのです。これは問題が起きそうですよね。しかし、本人は通常これに気づいていません。自分はちゃんとした大人だと認識しています。

心の一部がDVを受けている真っ最中だとどうなるかという、大人の今でもなにか自分が嫌だと思ふことがあると、DVを受けていると思っているチャイルドの部分が反応して、ことさらにひどい待遇を受けたと感じます。そして、周りの人を攻撃し始めるのです。

「攻撃」というのは、「なんてひどいことを言うの！」と人に思ったり、「あんな人、大っ嫌い」とかですね。ですから、人の好き嫌いが激しくなり、人間関係が煩わしくなります。本当はただ、自分がなにかを気に入らなかったというだけなのかもしれないのですが、相手が悪い人だという判断になってしまうのです。ですから、世の中には悪い人がいるような感覚に陥りがちです。

多くの人が世の中には5%くらい悪い人がいる…程度に思っている、心の中でDVを受けているという思いが続いている人は、世の中には30%くらい悪い人がいる、という感覚で生きています。でも、本人にはそうとしか思えないので、「周りはわかっていない」と感じて、余計に周りの人と分離してしまいます。

さて、一般的な心理学では、DVを受けたという人をどのように癒すのでしょうか。

まず、DVを受けている真っ最中のチャイルドを深層意識から呼び出します。これを抱きしめるなどして癒して、「あなたは悪くなかったんだよ。親があなたに八つ当たりしていたんだよ。親も生活がつかったんだよ。わかってあげようね」と諭すのが一般的です。チャイルドが安心してにっこりしてきたら、「癒された」ということになります。

ときには、親に謝ってほしいとイメージの中で言います。そして、カウンセラーは実際に親に謝罪することを求めるように、相談者に促すのです。

フラクタル心理学ではどうするかというと、まず、DVを受けているチャイルドの思いから癒していきます。ここまでは同じです。

しかし、そのときに、「親が八つ当たりしていた」とか、「親の生活がつかったから」などという慰めは絶対にしません。それはなぜかという、明確な理由があるのですが、それは後で説明するとして、こういう慰めなしに、どのように癒すのかを先に説明しましょう。

まずは、チャイルドの自分と、大人の自分を分けます。これらは別人格なのです。

大人の自分がチャイルドの自分を抱きしめて、こう言います。

「つかったんだね。気づかなくてごめんね。大人の自分が助けに来たよ。いつもそばにい

るからね…大好きだよ」

こんな感じです。これを繰り返します。そして、ときにはチャイルドの視点に立って、大人の自分を見ます。そして、大人の自分が十分に成長したことを見るのです。すると、「ああ、こんな大人になったんだ。すごいなあ」と感じます。チャイルドはうれしくなるはずで、そして、大人の自分が言ってくれている言葉をチャイルドの自分として聞くのです。

「つらかったんだね。気づかなくてごめんね。大人の自分が助けに来たよ。いつもそばにいるからね…大好きだよ」

すると、とても安心してくるでしょう。ここまでがフラクタル心理学の癒しの部分です。

お気づきかもしれませんが、フラクタル心理学の癒しは「大人の自分」がいなければだめなのです。一般的な心理学にはそれは必要なく、「親は未熟だったから、あなたは悪くない」とカウンセラーが慰めればいいのですが、フラクタル心理学では大人の自分が寄り添い、「最後には大好きだよ」と言う必要があります。

もし大人の自分の成長が足りなかったらどうなるでしょうか。

そういう場合は、大人の自分が心の中でチャイルドをかわいく思えず、「嫌な子だな。意地悪そうだな」と思ったり、逆にチャイルドのほうが大人の自分を見て、「なにこの人。全然成長していないじゃない。こんな人、いらぬ！」と思ったりします。

こういう場合は、フラクタル心理学では修正できませんから、このような人にはフラクタル心理学は不向きです。

さて、この癒しの段階が終わったとしましょう。一般的な心理学ではチャイルドに新しい行動の選択をさせます。

たとえばこんな感じです。

「もう、自分は悪い子だと思わなくてもいいんだよ。あなたは悪くないんだからね。もっと自分の考えを言ってもいいよ。自分のしたいようにしてもいいよ。自分を誇りに思いなさい。自信を持ちなさい」

…という具合です。これは「新しい選択」というものです。

これも確かに、ある程度は効果があります。とても重要な役職にあるかたや、十分に責任を果たしてきた人などにはこれでも良いものになります。実際に誇れるものをすでに持っているからです。自分のしたいようにしても、問題起こさない理性も育っているでしょう。

しかし、もしこの人がそんな実績のない人だとしたらどうでしょうか？

あまり社会性が十分でない場合、「もっと自分の考えを言う」とか「したいようにする」は、逆に問題を作ることがあります。ですから、フラクタル心理学では癒しのあとにこのような修正はしません。

フラクタル心理学では、癒しのあとにすぐに「新しい選択」をするのではなく、この出来事が起きたシーンから、その前にシーンに戻ります。つまり、DVを受けることになるその前のシーンに戻ります。それはいつかはわかりませんが、潜在意識が導くままに任せるのです。すると、どんなシーンを見るでしょうか。

大概、本人にはなんの問題もない、とても楽しいことをしているシーンであることもあれば、自分が親にかまってもらえず寂しいと感じているシーンであることもあります。

大切なのは、ここで自分ではない相手の立場を体験してみることです。フラクタル心理学では、過去のシーンの自分を体験するだけでなく、過去のシーンの他人を体験することを促します。それは親であったり、兄妹であったり、ときには幼稚園の先生であったりします。その視点から子どもの頃の自分を見るのです。

すると、思いもよらぬことがわかります。

たとえばこんな感じです。

1. 自分では楽しく遊んでいるつもりだったけど、妹を振り回して怪我をさせるところだった。
2. 自分はただ寂しい思いをして母親を見ているつもりだったけど、実はいつも兄と親の交流をねたんで邪魔をしていた。
3. 自分はしたいことをしているだけなのに、幼稚園の先生から見ると、わがままを通そうとして人を叩いたりする子どもだった。
4. 勉強しろという親に反抗して、暴れて家のものを壊していた。

…などです。こんなことを知ってしまったら、どうなると思いますか？

自分が今までDVだと思ってきた親の暴力が、実は自分のあまりのわがままを直すために叩いていたのだとわかります。

ここで一つの分かれ道があります。

1. たとえわがままであっても、親が自分を叩くのは悪い、と思う人。
2. 自分がわがままだったと知って、恥ずかしくなって、あれはDVじゃなかった、自分がまったく言うことを聞かない子だったからだと理解する人。

どちらも選ぶことができますが、大人の自分がきちんと成長している人は、2を選びます。なぜなら、自分が人に暴力をふるっていたことが恥ずかしいと感じるので、その分、申し訳なくて、親を困らせてきた自分を反省できるからです。そして、あれはDVではなく、自分をしつけようとしていたのだと理解します。

1を選ぶ人は、結局のところ、自分のわがままや暴力性を十分に認めることができないので、悪いのは自分ではなく、親なのだということにこだわるのです。このような場合は、フラクタル心理学での修正はできませんので、一般的な癒しにとどまります。

もしかすると、読者の中には、DVが事実かどうかは問題だ、あるいはDVの程度が問題だ、と思う人もいらっしゃるかもしれませんね。しかし、それは実は問題ではないのです。

そもそもそれはすでに過去なので、どんなに検証しても事実かどうかはわかりません。ですから、それを心の中でどう受け取っているかということが心の問題となるので、それを変えているのです。

ところで、みなさんも、こんな体験はありませんか？

自分がスーパーのレジで長い列の中で並んでいるとしましょう。そこへ割り込んできた人がいました。腹が立ちますよね。「なんだ、この人は！」と怒ります。しかし、あとになって、真実を知ることになりました。実は割り込みをした人は、もともと並んでいたのですが、列が人の通行の邪魔になるので、わきにそって待っていたところ、自分がそれに気づかずに通行の邪魔になるところを気にもせず並んでしまい、その後ろに長い列ができたので、改めてその人が自分の前に並んだ、というのが事実でした。

実際には自分のほうが割り込みをしたから、その人が自分の前に割り込まざるを得なかったのに、それを知らず、無実の人を心の中でずっと非難していたのです。こんなとき、あなたはどう感じますか？

その事実を一生知らなければ、割り込んだ人は誰がどう見ても悪者です。しかし、ある日真実がわかると、全然違う出来事になってしまいます。本来、自分が割り込みをしない誠実な人であればあるほど、申し訳ないと思う気持ちが深くなるということは想像できるでしょう。

ですから、さきほどの1, 2の分かれ道は、本人がなにをどう思うかで異なるのであって、DVのひどさの程度という事実に基づくわけではないのです。

さらに、これと同様、DVが事実かどうかは関係がなく、なにがそれを引き起こしたかが大切で、それを知ると、同じ出来事は一変します。

さて、セラピーに戻りましょう。

今は過去に戻る瞑想中です。カウンセラーの誘導で、あなたの意識はイメージの中で過去に戻っているのです。

あなたが、親が自分を叩いたり柱に縛り付けたとしても、それが実は自分のわがままで親を怒らせ、周りに迷惑をかけていたからだとわかったとしましょう。そして、申し訳ない気持ちが出てきたとしましょう。次は、そのことをイメージの中で親に謝ります。「私がわがままで、親の言うことを聞かず、暴れていてごめんなさい。兄弟にも嫌な思いをさせてごめんなさい…」などと謝ります。

本当に悪いと思っていなければ、イメージの中でも謝れませんよね。しかし、このことは、自分で過去を見たからこそわかったことなのですから、自分で納得して謝れるのです。

もちろん、心の中にはまだ子どもの自分（インナーチャイルド）がいて、大人の自分に対してもまだ反抗する場合があります。

「だって、だって！！ 私は悪くないもん！！」

大人の心が十分に多くなっていれば、この自分を叱り飛ばして、「いい加減にきなさい！ あなたはわがまますぎる！」と言うでしょう。

長年セラピーをやっていると、ときには、インナーチャイルドと大人の自分の力が拮抗していて、その戦いがかなりすごい人もいます。こういう場合は時間がかかりますが、フラクタル心理学では「パンチ法」という別のやり方をおすすめしたりします。

とりあえず、大人の自分がインナーチャイルドを抑えて、しっかり親に謝れたとしましょう。すると、どんな気分になると思いますか？

この世界がとても安全で、嫌な人はそもそも存在しなくて、自分がとても親に愛されていたのだということがじわじわとわかるのです。

これが一般の修正と大きな違いです。

本当の自分の姿を見ずに、「親を許してあげる」で終わってしまったら、それは「この世界には、自分の親であっても悪い人がいる」ということが刻み込まれてしまいます。

あるいは、「親も大変だったから、仕方がなかった」と言い訳しても、結局誰かの犠牲で自分が大変な目に遭うことがあるということを認めているわけです。

ですから、このような人には世界は安全なところではなく、愛のない人が存在していて、いつ自分がその人たちの犠牲になってひどい目に遭うかわからない世界に住んでいることになります。これでは、人生に対する意欲が違ってくるでしょう。

親に愛されていないと何十年も思っていた人が、「実は親にとっても愛されていたんだ！」と知るのは、天地がひっくり返るような衝撃です。今までの人生がまったく違って見えて、今までの人生の幸せだったときがどんどん湧き出るように思い出されます。タイムマシン



で過去を書き換え、現在を変えたようですね。事例のS Iさんもそれに気づいたようです。

さて、これで修正は終わりではありません。次にやることがあるのです。結局、子どもの頃の自分の性格の悪さを認めてこなかったから、親が悪いと思い込み、「虐待された」と思い込む状態になっていたのですから、本当の問題は、自分の性格の悪さなのです。

「子どもの頃の」性格の悪さと書きましたが、大人になってもそれはまだ続いているのです。

皆さんも、口では「いいですよ。かまいませんよ」などと言いながら、「何、この人！」と思っていることがありますよ。す心の中で思っていることって、なかなか人と比較できないので、むかつくことがあるのは自分の性格が悪いからなのかどうかは、わからないものなのです。

知っているようで知らないことなのですが、私たちは大人になっても心の成長をし続けなければいけません。しかし、これが結構難しく、できていない人もたくさんいます。それは、類は友を呼ぶということわざにあるように、自分のまわりには自分の心の成長と同じレベルの人が集まるからです。「みにくいアヒルの子」という童話がありますね。白鳥がアヒルの中にいたら目立ちますが、アヒルがアヒルの中にも、自分たちが白鳥ではないと感じないのです。このように、この世界にはもっと心が成長した人たちがいることがわかりません。だから、自分は悪くないと思って、親が悪いとか社会が悪いと思ってきたし、周りも同じことを言っていたので、それがおかしいと気づきません。

こんなことがあるので、今までいつまでも問題の多い社会に生きていたわけです。

さあ、これからここを抜け出さなくてははいけません。修正の終わりには、インナーチャイルドに性格を改めて、他の生き方、やり方をしようと提案するのです。そのときに、大人の自分が子どもの自分に話しかけるのですが、その文章をフラクタル心理学では「修正文」と言います。

これを正しく作って毎日インナーチャイルドに語り掛けるようにすることで、頭の中に新しい思考回路ができます。そして、しばらくすると、もともと持っていたネガティブな回路が消えていき、新しいポジティブな回路が動き出すのです。

修正文は、子どもを諭すような文章になりますが、そこに一定のルールがあります。人によっては一分くらいのものであれば、20分くらい言うものもあります。それは、カウンセラーがその人を見極めて、ぴったりなものを作ります。

ここで一番大切なことは、「自己完結」という形にすること。自己完結って何でしょうか？

たとえば、「親からDVを受けたと思っていたけれど、実は自分がわがままで（～を買って！とか）思い通りにならないと暴れていた」という事例の場合、修正はどうなるでしょうか。

「自己完結」の考え方がない修正は、次のようになります。

「お母さんは今忙しいから、思い通りにしてもらえないよ。我慢しようね。そして、お母さんの仕事が終わったら、お母さんに『～を買ってね』って頼もうね」

これは良い修正とはいえません。このように修正すると、結局のところ、いつも人を当てにして、誰かに依存する回路が頭の中にできてしまうからです。そして、依存された人は結局迷惑なのです。この新しい回路は現在のあなたの脳の中にできるのですから、大人のあなたがこのように誰かに依存する回路を持つこととなります（幼児期からすでに持っているのですが、それが直せないということ）。

これでは、自分の幸せは自分で作れず、いつも自分を幸せにしてくれる誰かを待つ人生になってしまいます。自分の人生では、自分が幸せをつくって、自分に与えるべきですね。

では、どうすればいいのでしょうか。

「自己完結」の考えで修正すると、次のようになります。

「あなたはお母さんに～してほしいんだね。でもね、それは自分でできるよね。自分で～してごらん。そしたら、あなたはいつでも自分の欲求を自分で満たせるよね。そのほうが気持ちいいね」

（子どもはお金がないから買えない、と考える必要はありません。その子は、実は現在のあなたの頭の中にいる「大人」なのですから）

こうやって、自分に必要なもの、状態などを自分で与えることをインナーチャイルドに促します。欲しいものがあるなら、人に頼まないで、自分で手に入れなさい、と言うわけです。

「何かが欲しい」というのは簡単に自己完結型の解決策を考えられますが、なかなか自分一人では、この自己完結という方法が見つからない人がいます。

「だって、私は今寂しいのだから、お母さんに抱っこしてもらわないと」とか「だって、弟がうるさいのは私のせいじゃないから、お母さんに怒ってもらわなきゃ」とか。

こう考えると、結局誰かになにかを頼り、それがなかなかうまくいかなくて、「やっぱりこの世は生きにくい」ということになりがちです。

ですから、状況によって、どうやったらベストな「自己完結」ができるか、というのが、カウンセラーの腕なのです。

そして、フラクタル心理学の修正でもう一つ大切なことは、カウンセラー自身が、相談者の親が相談者を愛していると信じることです。

フラクタル心理学では、今までの説明のように、本人が言うとおりに親が虐待したという

ことを認めるわけではありません。それは本人のためにならないと考えるからです。ですから、「親には必ず愛がある」というスタンスで相談者に接します。そのうえで、相談者が親に愛されていたという真実を導き出すのです。しかし、もしカウンセラー自身が「自分は親に愛されていない」と感じていたら、これはうまくいきません。

ですから、フラクタル心理学のカウンセラーとして必須条件になるのは、「親は本当に自分を愛してくれていた」という確信です。この確信は、「自己完結」以上に重要なものなのです。

とはいえ、カウンセラーも最初から「親に愛されていた」と思っている人ばかりではありません。最初は「愛されていなかった」と信じていた人たちも、フラクタル心理学をマスターコースから学ぶうちに、「愛されていた」とわかってきます。フラクタル心理学では、命を育てる行為そのものを愛ととらえるからです。

さて、こうして、出来上がった修正文をしっかりと自分に言い続けることで、あなたは自分で自分を幸せにするパワーを増やすことができるのです。フラクタル心理学マスターコースの初級で、この修正文の作り方を学びますので、ご自分で作れるようになるととても便利ですね。

まずは入門から学びに来てくださいね。