

感情の根っこを整えるルフコーチング ~インナーチャイルドの癒し~

Step 1 | 今、感じている「人間関係の悩み」を書き出す

まずは、今抱えている人間関係のストレスやモヤモヤを素直に言葉にしてみましょう。頭で考えるよりも、感情のままに書くことがポイントです。

書き出し欄

- どんな場面で心が苦しくなりますか？
- どんな相手との関係で疲れますか？
- そのとき、どんな感情が湧きますか？(例:悲しい・怒り・虚しさ・寂しさ)

Step 2 | 感情の奥にある「本音」を探る

その感情の裏側には、本当の望みが隠れています。

「怒り」や「悲しみ」は、あなたの中のインナーチャイルドからの SOS サイン。

質問に答えてみましょう:

- その人に本当は、どうしてほしかったですか？
- 何と言ってもらいたかったですか？
- そのとき、あなたは何を我慢していましたか？
- どんな気持ちを見ないようにしてきましたか？

(思いつくままに短い言葉で OK です)

Step 3 | 似たような気持ちを感じた「過去の出来事」を思い出す

質問に答えてみましょう:

- 今の気持ちと似た気持ちを、子どもの頃にも感じたことはありますか？
- 誰に、どんな言葉を言われた時でしたか？
- そのときのあなたは、どんな気持ちでしたか？

Step 4 | 小さな自分(インナーチャイルド)を思い浮かべる

目を閉じて、当時のあなたを思い出してみましょう。
その子は、どんな表情をしていますか？
どんなことを言いたそうにしていますか？

🕯 イメージの質問

- ・ その子はいま、どんな姿勢でいますか？
- ・ 何を感じているように見えますか？
- ・ もし声をかけるなら、どんな言葉をかけてあげたいですか？

Step 5 | インナーチャイルドへ手紙を書いてみましょう

今のあなたから手紙を書いてあげましょう。書くこと自体が癒しのプロセスになります

💌 書き方の例

親愛なる ○○歳の私へ

あのときのあなたは、本当によく頑張っていたね。
怖かったよね。悲しかったよね。

今の私は、あなたの気持ちをちゃんとわかっているよ。

もう一人で頑張らなくていいんだよ。あなたは、そのままで愛される存在だからね。

🌼 Step 6 | 癒しの統合(

手紙を書いたあとは、ゆっくり深呼吸。
胸に手をあてて、「もう大丈夫」「ここにいていいよ」と
小さな自分に語りかけてあげましょう。