

解放ワーク

では、今回は解放ワークということで進めていきます。

まず初めに、
健康についてですが、物理的不調と、心理的不調ってのがあって、

物理的な不調は体そのものの血行不良や冷え、硬さなどが発生することによって起こる不調です。

で、心理的不調は体を酷使うきっかけになった考え方の部分になります。体を酷使うきっかけになっている心理的不調によって、体そのものが物理的に不調になるという流れで体調を崩します。

ですので、セルフケアで物理的な不調の原因であるバランスを整えて、筋肉の硬さをとり、血行不良を改善するというのは対処療法であって、根本療法ではないんですね。かといって無意味というわけでもなくて、体は日々使うのでケアも大事ということはわかると思います。

けれども、そもそも不調が出るくらい当たり前に体を酷使う事がなくなれば、セルフケアをそんな毎回する必要もないですよ。今回は、ご自身でコーチングセラピーというものをしてもらって、

気がつかず酷使してしまう心理的不調の考え方の部分をクリアにするための取り組みをご説明しますね。

この動画のやり方を丁寧にさせていただければ、健康だけではなく、人生そのものにプラスな影響が出てきて、お金や人間関係の問題すらも解決する糸口が見えるので、是非やってみてください。8つのワークからなる動画になるので、

できれば時間をとっていただいて集中してやるか、ちょっとずつ進めるにしてもあまり間を開けずにやってみてください。それではワークの説明に入りますが前提として、

そもそも、気づかないうちに当たり前に体を酷使してしまうのはなぜかという、

やらなきゃという切迫感があるからです。

〇〇しなきゃいけないとか、〇〇するべきだとか、〇〇が正解だなど、何かの切迫感や義務感が体を休ませるよりも強く働いてしまうので、体よりも義務を優先することでいつの間にかダメージが蓄積されることによって不調が出てきます。

なぜ、そこまで無理したり、頑張ってしまうのかというと、

そうしなきゃいけない気がするからです。

なぜそうしなきゃいけない気がするかというと、

そうしないと誰かから嫌われたり、認められなかったり、怒られたりする恐怖感や不安感が心の中であって、その恐怖心や不安感が切迫感につながり、体を酷使してしまう流れで体調不良が加速します。

その恐怖心や不安感が和らげば自然と体を酷使しなくなり、体を最大限まで休めることができるようになります。そこまでいけば、あとは回復するまで待って、回復したら動き出せばいいんですね。で、ほとんどの場合、

その恐怖心や不安感は、自分の両親から植え付けられたものと言えます。

小さい頃から一番一緒にいた両親の言動や態度を見て、どう生きていけばいいのか？考えてきた結果、体を酷使するという選択肢が無意識で根付いてしまい今の不調になるわけです。

こうしなさい、ああしなさい、これはダメなど、両親の教育を受けてきた自分というのは、心が疲弊してしまったり、傷ついてきたので、そのショックから自分の立ち振る舞いを決めてきたわけです。そのショックが原因で、

○愛されなかった○認められなかった○褒めてくれなかった。その焦燥感が心の中で癒されていないので、ついつい体を酷使してしまう選択肢をとってしまうんです。

このワークは「自分から見えていた両親の印象を、客観的に見られるようにする事」がゴールです。

本当に愛されていなかったのか？本当に認められていなかったのか？本当に嫌われていたのか？という部分を客観的に観察できるようになれば、事実を炙り出す事ができます。というのも、ほとんどの人が、

自分がみたい両親の姿しか見えてないんですね。自分から見た両親はこんなに最悪だった。最低だった。など、自分が受けてきた仕打ちを中心に斜めから両親を見えています。それを事実ベースで見えるようにするのが目的というわけです。

自分の視点から見てきたベースではなく、事実ベースで見えるようになると、両親の愛に気がつけるようになります。そうすると、切迫感や焦燥感がなくなって、恐怖や不安も減るので、結果的に楽な気持ちで毎日を過ごす事ができるようになるはずですよ。次の動画から、ワークを通して掘り下げていきます。ワークの説明ですが、

8つのワークに分かれています。

ワーク1

嫌だった記憶を事実ベースで書き出す

ワーク2

両親への「不幸だった人生手紙」を書く

ワーク3

自分も同じことをしていたと自覚する

ワーク4

両親の行いによってもたらされた利益について知る

ワーク5

自分の行いが他者にも利益をもたらしていると考え

ワーク6

両親の行いには正反対の性質も持っていたことに気づく

ワーク7

愛されていた証拠を事実ベースで探し出す

ワーク8

両親への「感謝の手紙」を書く

補足

という流れでやっていきます。

ではこの動画は以上になるので、次の動画に進んでください。

ワーク 1 嫌だった記憶を事実ベースで書き出す

ワークをするにあたっての注意事項

- 1、紙やパソコンなどに記入、入力しながら進めて下さい
- 2、一つの項目は「やり切った」という所までやって下さい。
- 3、全部のワークが終わるまで時間がかかる場合もありますが、あまり「間」を開けず取り組んでください。

ではワークを始めていきましょう。

最初に、両親から今までどれくらい影響があったのかを自覚するためのワークをします。次の質問にお答えください。

○両親に褒められたくて一生懸命に取り組んでいたことはありませんか？

○両親の喜ぶ顔が見たくて、頑張っていたことはありませんか？

○両親に怒られないように顔色を伺って過ごしていたことはありませんか？

○門限や家庭のルールなど、物理的・心理的な制限を受けたことはありませんか？

○両親や親戚の家族像から「家族とはこういうもの」という固定観念はありませんか？

○就職や結婚など重要な選択時に、親の価値観を取り入れませんでしたか？

○両親との関係で、恋愛や性にネガティブなイメージを持ったことはありませんか？

これらの質問で、両親から受けた影響がどれくらいの量で、どんな事があったのか思い出せたかなと思います。

では、ここから一つ目のワークです。

あなたが今まで親に対して、ネガティブな印象を持っている記憶を3つ思い浮かべて事実ベースで書いて下さい。

まずは一度、思い出せるシーンを文章に起こしてみましょう。

例／家にいる時、母親が勉強しなさいと大きな声で言われてビクッとなって怒られないように慌てて机に向かった。すごい怖かった記憶があるが、怒られないように勉強しているふりをし
てやり過ごした

そのシーンの中で感情が入っている部分を取り除き、事実だけのシーンを記入しましょう。

例／家にいたら母親から勉強しなさいと言われたので、机に向かい勉強しているふりをしていた。

一旦その時のシーンを全て描いてから、文章を客観的に見て感情を抜いていく作業をするのがポイントで、この作業で事実だけを抽出する事ができます。

中には子供の頃のことを思い出せない人もいます。その場合は、最近嫌だった事を思い出してみます。

例／職場でパソコンをしていたら上司に高圧的に「〇〇！あれは終わったのか！？」と大きな声言われて、それに腹が立ったが、もう少しです。と端的に答えてその場をやり過ごした。

という最近の嫌なことを思い出します。それと近いことが過去にあったのか？というのを連想ゲームで炙り出します。

例／大学生の時に先生に「〇〇！課題はやってきたか？」と言われて出来ていなかったなので、その場で誤魔化してその場をやり過ごした

↓

例／小学生の時に母親から「テストを見せなさい」と言われて見せたら思ったよりも成績が悪かったみたいで、なんでこんなテストもできないの？と大きな声で怒鳴られたので、怖かったが黙って聞いていた。

という小さい頃の記憶が蘇ってきたら、感情を抜いて事実だけを抽出します。

例／小学生の時に母親に「テストを見せなさい」と言われたので見せた後、母の意見を聞いていた。

というように連想ゲームをして事実ベースを出していきます。できるだけ具体的に、いつ、どこで、誰が、誰に対して、他に人はいたのか？何があったのか？明確に書けると効果が出やすくなります。

記憶を思い出し、**事実を3つ出して下さい**。3つ出せたら次の動画に進んでください。

この動画は以上になります。ありがとうございました。

ワーク2 両親への「不幸だった人生手紙」を書く

このワークでは、**とにかく感情を出し切る**というのが目的です。この手紙を両親に渡すことはないので安心して、とにかく出せるだけ描き切って下さい。

私の場合はこの手紙を書いていたときに、両親に殺意や恨みつらみが信じられないほど出てきて、客観的にみた時にやばいなと感じるくらいの感情が眠っていたことに気がつきました。

この手紙を書くときに、親を悪く言うのは良くないという罪悪感や自己否定感が出てくるかもしれませんが、それよりも溜まった感情に気がつけない方が良くないので、全て吐き出して下さいね。

ワーク2 【 不幸だった人生手紙 】 を書く
(紙に書いたり、パソコンに入力して出し切って下さい)

例1 / お父さん、お母さんへ、僕が小さい頃ずっとイライラしてたね。いつも俺をダメなやつと罵って、いつもじゃま物扱いする目で見てたよね。過去あった大変だった記憶も平気で本人の前で言って、勉強ができない事を馬鹿にして、ずっとイライラしてたのをみて怖かったです。あなたはいつも怒ってきて、見下してきましたね。今ではそのせいで人と接するのが怖くて仕事にも支障が出ています。きちんと謝って償って下さい。

例2 / お母さんへ、小さいころから欲しいものを買ってくれなくて、いつもお姉ちゃんだからと我慢させてきてましたね。それが今の我慢につながっています。あなたがあの時に欲しいものをくれていたらこんなに我慢することにはなかったのではないかと感じています。あなたのせいでこんなに不幸になりました。謝るだけでは足りませんが、ひとまず謝って下さい。

感情を出す

お前のせいだ、お前のせいだ！！お前のせいだ！

人生を返して欲しい

謝れ

償え

などなど

描き切ったら、次のワークに進んでください。

この動画は以上になります。

ワーク3 自分も同じことをしていたと自覚する

ワーク2で出した文章を元に、両親はこんな親だった。という部分をまず出して欲しいです。

例1 / お父さん、お母さんへ、僕が小さい頃ずっとイライラしてたね。いつも俺をダメなやつと罵って、いつもじゃま物扱いする目で見てたよね。過去あった大変だった記憶も平気で本人の前で言って、勉強ができない事を馬鹿にして、ずっとイライラしてたのをみて怖かったです。あなたはいつも怒ってきて、見下してきましたね。今ではそのせいで人と接するのが怖くて仕事にも支障が出ています。きちんと謝って償って下さい。

イライラしている人
けなしてくる人
馬鹿にしてくる人
見下してくる人

この人はどんな人？

自己中心的な人

相手に自己中心的にしたことはあるのか？あるならばいつ、どこで、誰に、どんなことをした？言った？事を少なくとも20個以上書き出して下さい。

8歳の時に、友達をおいて帰ってしまった

14歳の時に、頼まれていたことを嫌だと感じて放棄してしまった

20歳の時に、お客さんが我が儘だと感じ、話を聞かなかった

24歳の時に、信用してくれた友達を裏切ってしまった。

30歳の時に、ろくに相談せずに家族をおいて家を出てしまった。

など、20個以上書き出す

例2 / お母さんへ、小さいころから欲しいものを買ってくれなくて、いつもお姉ちゃんだからと我慢させてきてましたね。それが今の我慢につながっています。あなたがあの時に欲しいものをくれていたらこんなに我慢することはなかったのではないかと感じています。あなたのせいでこんなに不幸になりました。謝るだけでは足りませんが、ひとまず謝って下さい。

ケチな人

我慢させてくる人

この人はどんな人？

人に厳しい人

人に厳しくした事はあるのか？あるならばいつ、どこで、誰に、どんなことをした？言った？事を少なくとも20個以上書き出して下さい。

8歳の時に、嘘をついた友達を問いただし悪者扱いした

11歳の時に、友達にひどい事を言ったが、謝らなかった

15歳の時に、勉強を教えるという友達に厳しく教えてしまった

25歳の時に、お願いしていたことをしてくれなくて何度も怒ってしまった

30歳の時に、相手が悪いと決めつけて相手のせいにしていた。

など20個以上書き出す

これを思い出すことで、自分自身も他者に対してつれない仕打ちをしてきたんだと気づくと思います。自分自身、両親と同じくらいネガティブな部分があるという事を**感じ切る**までリストアップして下さい。

では、この動画は以上になります。全てが終わったら次のワークに進んでください。

ワーク4 両親の行いによってもたらされた利益について知る

このワークでは、両親と接してきた時間によって、どんな恩恵を与えられていたのか？という「**メリットの部分**」を探り出していきます。ただ、このワークをするときに「メリットなんてない！」という方もいるんですが、怒っている感情は置いておいて、

ワーク1でやった事実を抽出した内容を再確認して、これによって自分にとってどんなメリットが今あるのか？というのを直接的にも、間接的にもメリットがあった事を探り出します。

ワーク1でやった↓

例／家にいたら母親から勉強しなさいと言われたので、机に向かい勉強しているふりをしていました。

直接的↓

できないことはできないと考えられるようになり、出来ることを中心に考えられるようになった。

間接的↓

そのおかげで専門的な仕事に就く事ができて、今の奥さんと出会う事ができた。

例／小学生の時に母親に「テストを見せなさい」と言われたので見せた後、母の意見を聞いていた。

直接的↓

表情から人の顔色を瞬時に判別できるようになったので、相手との距離感を掴むのがうまくなり、サービス業が得意になった

間接的↓

そのおかげで成績が伸びたので、店長までやることになり、人から信頼される事も多かった。

というように、メリットをここでも20個以上描き出せるようにしていきます。ただ、良くありがちなのが、両親を反面教師にしたというメリットを考えがちになるんですが、

それでは両親への否定を探っているのでは、そうではなくて、自分にとってどんなメリットが直接的、間接的にあるのかを探る。という部分が大事になります。

メリットをこんなにも受け取っていたんだ。と感じ切れるまで出して下さい。ここでもやり切るというのが大事です。

では、この動画はこれで終わります。このワークをやり切ってから次の動画にお進み下さい。

ワーク5 自分の行いが他者にも利益をもたらしていると考え

ワーク3で行った。あなた自身が親と同じように誰かを悲しませたり、傷つけてきた事実をもう1度確認して下さい。前回のワーク4でやったように相手にとっても実はメリットがあったりします。

というよりもこのワークでは無理矢理にでも相手にも直接的、間接的なメリットがあったんだと自覚することで俯瞰的な視点を手に入れることができる訓練になるので、ぜひチャレンジしてみてください。

8歳の時に、公園で遊んでいて帰りたくなかったので友達をおいて帰ってしまった

↓きっと友達はその後に、

お母さんに置いて行かれたことを話して家族との絆が強まったと思う

15歳の時に、数学の勉強を教えてという友達になんでできないの！？と厳しく教えてしまった

↓きっとそのおかげで

自主的にも勉強をする事ができるのでテストの点数が上がっていった

25歳の時に、お願いしていたことをしてくれなくて何度も怒ってしまった

↓きっとそのおかげで

人にお願いされることでやらないといけないと感じ、ミスが減って仕事効率が上がった。

30歳の時に、ろくに相談せずに家族をおいて家を出てしまった。

↓きっとその事がきっかけで

依存心が薄れて、自立心が芽生える事で強く生きていけるようになった。

20個は出して下さい。

これも、他人にネガティブなイメージを与えてしまった。と思うのと同じくらいの恩恵が相手にもあったんだ。と100%自覚できたら次に進んでください。

では、この動画は以上になります。

ワーク6 両親の行いには正反対の性質も持っていたことに気づく

あなたはワーク1で書いた言動や態度から、ワーク2で書いたようなネガティブな印象を親に持つようになりました。

しかし、親はあなたに対して、そうした言動とは正反対のこともしているのではないのでしょうか？それに気がつくのがこのワークです。

例えば、私の場合は両親を「**支配的**」と感じていました。なのでその反対の「**自由にさせてもらえる**」「**好きなことをさせてくれる**」という性質が現れたシーンを思い浮かべます。

本来は人は多面的な生き物なはずなので、嫌だと感じていた親の印象は、一方向からみた、自分がみたい親像に過ぎません。なので、今まで感じていた両親の印象は**一つの面しか見えていなかった**。と自覚できるまで少なくとも20個以上書き出して下さい。

私の場合は両親を「**支配的**」と感じていたので、反対の「**自由にさせてくれたこと**」「**好きな事をさせてくれたこと**」というシーンを**20個以上リストアップ**します。この時、特別な事じゃなくて大丈夫です。ご飯を作ってくれたことや、朝起こしてくれたことなど、簡単なことでも構いません。

例／支配的だった→自由にさせてくれたこと、好きな事をさせてくれた事

プロのダンサーを目指していたのでダンスシューズを買ってくれた
音楽の編集ソフトを買ってくれた
整体師という職業を認めてくれた
ラジコンを買ってくれた
学費を出してくれた
私立に行かせてくれた

などなど、20個以上書き出していただき、ネガティブな印象と逆のポジティブな面があったと100%納得できるまで書き出して下さい。

この動画は以上になります。

ワーク7 愛されていた証拠を事実ベースで探し出す

このワークでは、父親、または母親に「愛されていた。」と感じられる記憶のシーンを思い出してもらいます。

親子関係がなければしてくれないようなこと、ご飯を作ってくれたとか、お弁当を作ってくれたとか、病気の時看病してくれたとか、運動会に来てくれたとか、授業参観に来てくれたとか、自転車の乗り方を教えてくれたとか、習い事をさせてくれたとか、遊園地に連れて行ってくれたとか、**おそらく膨大にあるはず**です。

自分は間違いなく父親、母親から愛されていたんだ。と自覚できるまで書いてみて下さい。30個以上は出せると思います。

例／愛されていた証拠集めをする

なくなったらお金をくれた。
カードをいっぱい買ってくれた
ゲームをたくさん買ってくれた
一緒にゲームを見ていた
一緒に映画を見ていた
一緒に旅行に行っていた
名前をつけてくれた
ご飯をくれた
弁当を作ってくれた
アルバムをたくさん保存してくれていた
何回か授業参観に来てくれた
卒業式に来てくれた
塾に行かせてくれた
一人部屋を用意してくれた
机を買ってもらっていた
服を買ってもらっていた
お菓子も買ってくれた
CMに出たこととかを喜んでくれていた

では、この動画は以上になります。

ワーク 8 両親への「感謝の手紙」を書く

ここまで7つのワークをしていただきました。最初はモヤモヤしたり、イライラしたり、そんな気分だった状態から、いつの間にか視点が変わって両親を俯瞰して見えているのではないかと思います。

私も最初は殺意すら感じていた両親に、今では逆に愛されていた方が大きかったという気持ちになり、殺意が湧いていた自分が申し訳ないとすら思えました。

最初とは違う今の気持ちから、両親に当てた「感謝の手紙」を書いてもらいたいと思います。この手紙も親に渡すわけではないので、正直に描き出せるだけ書いて下さい。安心して解放してみましよう。

ではこの動画は以上になるので、最後まで「感謝の手紙」をかけたら補足動画をみて下さいね。

補足

「親との記憶がない場合は？」

ワーク1では「お父さん（お母さん）がいない」と寂しさを覚えたり、「うちにはなぜ父親（母親）がいないんだろう？」と憤りを感じたりした瞬間をピックアップします。

ワーク3では、あなたも「いないこと、面倒をみないことで誰かに寂しい思いをさせた」シーンに戻って下さい

ワーク4では、親がいないことによるメリットを書き出していただき

ワーク6では、姿形はいなくても、その「いない」親の存在を、**あなたが今までの人生で感じたシーンを思い出して下さい。例えば名前をつけられたとか、思い出の品があるとか、話で聞いたというように、親の存在を感じたシーンに戻っていただき書き出して下さい**

この内容を丁寧に自分と向き合っていただけると、**親ブロックが解除されます。**

特に今から言うことは重要なんですが、

1回で終わりだと思わないでください。

確かに1回やることでも親に対しての印象が変わり、自分が癒されていく感覚があります。ですが、子供のころの膨大な傷ついた心や、思い込みなどは何回もやることで深く癒されていきます。

最後までやってみて、まだモヤモヤしている。親に対して嫌悪感があるなどそんな気持ちがあるならば、やり切れていない項目がある、またはワーク1で出た記憶というシーンとは違う記憶で憤りを感じている。ということになるので、何度もやっていただくことで、精度も癒され度も増していきます。

このワークをやると、いかに自分ではなく親中心の考え方や行動をしていたか、いかに膨大なエネルギーを費やしていたかということに気がつきます。

このワークを通して親ブロックから解放されると、

やらなきゃいけないという切迫感がほぼ取り除けます。

健康状態を回復させることはもちろん、お金のブロックや人間関係のブロックすらも解決できる内容になっているので、諦めずに最後までやってみて下さいね。

では、親からの解放ワークは以上になります。
実践お疲れさまでした。