

あなたの中の花咲く夢の種を育てる

# インナーチャイルド<sup>TM</sup> ～癒しのワークブック～



©Angelart

# ワークブックの使い方

このワークブックは、あなたのインナーチャイルドを癒し、  
ワンダーチャイルドへと変容させる旅の記録です。

このワークブックには、インナーチャイルドを癒すための実践的なワークが含まれています。

## 【使い方のポイント】

- ✓ 完璧を目指さず、正直に、自分らしく書く
- ✓ 一度に全部やろうとせず、自分のペースで
- ✓ 感情が溢れてきたら、それを大切にする
- ✓ 定期的に見返して、成長を確認する
- ✓ 必要に応じて、信頼できる人のサポートを受ける

準備はいいですか？

それでは、あなたの中の小さな子どもに会いに行きましょう。

焦らず、優しく、自分のペースで進めてください。



## ワーク 1 : インナーチャイルドとの出会い

まず、あなたの中のインナーチャイルドに出会いましょう。

静かな場所で、リラックスして取り組んでください。

### 1. あなたのインナーチャイルドはどんな子ですか？

目を閉じて、幼い頃のあなたをイメージしてください。

何歳くらいの子が見えますか？

その子はどんな表情をしていますか？

何を着ていますか？

---

---

---

---

---

---

---

---

## 2. その子は何を感じていますか？

寂しさ？怒り？悲しみ？恐れ？その子が抱えている感情を感じてみてください。

---

---

---

---

---

---

---

---

## 3. その子は何を求めていますか？

愛？承認？安全？自由？その子が本当に欲しかったものは何ですか？

---

---

---

---

---

---

---

---



## 《 大人になっても繰り返してしまうパターン 》

いつも同じような問題に直面する、同じような関係性になる、など。

あなたが繰り返してしまうパターンはありますか？

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---









## ワーク5：感情の解放

抑え込んでいた感情を解放しましょう。

怒り、悲しみ、寂しさ、恐れ...どんな感情も、感じていいのです。

### 《 怒りを感じる 》

誰に対して怒りを感じますか？

何に対して怒っていますか？

遠慮せず、正直に書いてください。（誰も見ていません）

---

---

---

---

---

---

---

---

## 《 悲しを感じる 》

何が悲しいですか？何を失いましたか？泣きたい気持ちを言葉にしてみてください。

---

---

---

---

---

---

---

---

## 《 寂しさを感じる 》

どんなときに寂しいですか？誰にそばにいてほしかったですか？

---

---

---

---

---

---

---

---

## ワーク 6 : 自己肯定のリスト

自分の良いところ、できること、好きなところを書き出しましょう。

「こんなこと」と思わず、どんな小さなことでも書いてください。

### 私の良いところ・できること :

1.

---

2.

---

3.

---

4.

---

5.

---

6.

---

7.

---

8.

---

9.

---

10.

---

11.

---

12.

---

13.

---

14.

---

15.

---

16.

---

17.

---

18.

---

19.

---

20.

---

















## 日々の実践記録

毎日のインナーチャイルドケアを記録しましょう。

継続することで、確実に癒しは進んでいきます。

### 第1週の記録

Day 1 月 日 ( )

今日の気分：  良い  普通  辛い

今日、インナーチャイルドに何を伝えましたか？

---

今日の気づき・変化：

---

Day 2 月 日 ( )

今日の気分：  良い  普通  辛い

今日、インナーチャイルドに何を伝えましたか？

---

今日の気づき・変化：

---

Day 3 月 日 ( )

今日の気分：  良い  普通  辛い

今日、インナーチャイルドに何を伝えましたか？

---

今日の気づき・変化：

---

**Day 4 月 日 ( )**

今日の気分：  良い  普通  辛い

今日、インナーチャイルドに何を伝えましたか？

---

今日の気づき・変化：

---

**Day 5 月 日 ( )**

今日の気分：  良い  普通  辛い

今日、インナーチャイルドに何を伝えましたか？

---

今日の気づき・変化：

---

**Day 6 月 日 ( )**

今日の気分：  良い  普通  辛い

今日、インナーチャイルドに何を伝えましたか？

---

今日の気づき・変化：

---

**Day 7 月 日 ( )**

今日の気分：  良い  普通  辛い

今日、インナーチャイルドに何を伝えましたか？

---

今日の気づき・変化：

---

## 第2週の記録

Day 8 月 日 ( )

今日の気分：  良い  普通  辛い

今日、インナーチャイルドに何を伝えましたか？

---

今日の気づき・変化：

---

Day 9 月 日 ( )

今日の気分：  良い  普通  辛い

今日、インナーチャイルドに何を伝えましたか？

---

今日の気づき・変化：

---

Day 10 月 日 ( )

今日の気分：  良い  普通  辛い

今日、インナーチャイルドに何を伝えましたか？

---

今日の気づき・変化：

---

Day 11 月 日 ( )

今日の気分：  良い  普通  辛い

今日、インナーチャイルドに何を伝えましたか？

---

今日の気づき・変化：

---

**Day 12** 月 日 ( )

今日の気分：  良い  普通  辛い

今日、インナーチャイルドに何を伝えましたか？

---

今日の気づき・変化：

---

**Day 13** 月 日 ( )

今日の気分：  良い  普通  辛い

今日、インナーチャイルドに何を伝えましたか？

---

今日の気づき・変化：

---

**Day 14** 月 日 ( )

今日の気分：  良い  普通  辛い

今日、インナーチャイルドに何を伝えましたか？

---

今日の気づき・変化：

---

**第3週の記録**

**Day 15** 月 日 ( )

今日の気分：  良い  普通  辛い

今日、インナーチャイルドに何を伝えましたか？

---

今日の気づき・変化：

---

**Day 16 月 日 ( )**

今日の気分：  良い  普通  辛い

今日、インナーチャイルドに何を伝えましたか？

---

今日の気づき・変化：

---

**Day 17 月 日 ( )**

今日の気分：  良い  普通  辛い

今日、インナーチャイルドに何を伝えましたか？

---

今日の気づき・変化：

---

**Day 18 月 日 ( )**

今日の気分：  良い  普通  辛い

今日、インナーチャイルドに何を伝えましたか？

---

今日の気づき・変化：

---

**Day 19 月 日 ( )**

今日の気分：  良い  普通  辛い

今日、インナーチャイルドに何を伝えましたか？

---

今日の気づき・変化：

---

**Day 20** 月 日 ( )

今日の気分：  良い  普通  辛い

今日、インナーチャイルドに何を伝えましたか？

---

今日の気づき・変化：

---

**Day 21** 月 日 ( )

今日の気分：  良い  普通  辛い

今日、インナーチャイルドに何を伝えましたか？

---

今日の気づき・変化：

---

## 第4週の記録

**Day 22** 月 日 ( )

今日の気分：  良い  普通  辛い

今日、インナーチャイルドに何を伝えましたか？

---

今日の気づき・変化：

---

**Day 23** 月 日 ( )

今日の気分：  良い  普通  辛い

今日、インナーチャイルドに何を伝えましたか？

---

今日の気づき・変化：

---

**Day 24 月 日 ( )**

今日の気分：  良い  普通  辛い

今日、インナーチャイルドに何を伝えましたか？

---

今日の気づき・変化：

---

**Day 25 月 日 ( )**

今日の気分：  良い  普通  辛い

今日、インナーチャイルドに何を伝えましたか？

---

今日の気づき・変化：

---

**Day 26 月 日 ( )**

今日の気分：  良い  普通  辛い

今日、インナーチャイルドに何を伝えましたか？

---

今日の気づき・変化：

---

**Day 27 月 日 ( )**

今日の気分：  良い  普通  辛い

今日、インナーチャイルドに何を伝えましたか？

---

今日の気づき・変化：

---

Day 28 月 日 ( )

今日の気分：  良い  普通  辛い

今日、インナーチャイルドに何を伝えましたか？

---

今日の気づき・変化：

---









## あなたへのメッセージ

このワークブックに取り組んだあなたは、  
とても勇気ある一歩を踏み出しました。

痛みと向き合うことは、簡単ではありません。  
でも、あなたはそれをやり遂げました。

あなたの中のインナーチャイルドは、  
きっと今、少し笑顔になっているはずです。

癒しは、一度で終わるものではありません。  
何度でも、このワークブックに戻ってきてください。

あなたの中の光の種は、  
あなたが自分を愛するたびに、  
少しずつ、確実に、芽吹いていきます。

そして、いつか美しい花を咲かせるでしょう。

あなたの旅路に、たくさんの光と祝福がありますように。  
あなたの人生に、美しい花が咲き誇りますように。

・ あなたのインナーチャイルドは、いつもあなたのそばにいます ・

