

あなたの中の小さな子どもの声を聴く

# インナーチャイルド

～気づきのチェックリスト～



# この診断シートの内容

## ◆ 診断方法

チェックリストの使い方と評価基準

## ◆ チェックリスト (35 問)

5つのカテゴリー別の質問

- A. 対人関係のパターン
- B. 自己認識と自己価値
- C. 感情表現と感情管理
- D. 行動パターンと人生のテーマ
- E. 身体的・心理的サイン

## ◆ 得点集計

カテゴリー別・総合計の集計表

## ◆ あなたの得点の見方

総合得点とカテゴリー別得点の詳しい解説

- ・ 総合得点の評価 (5 段階) 0~105 点の評価基準
- ・ カテゴリー別得点の評価 (4 段階) 各カテゴリーの評価基準

## ◆ タイプ診断結果

あなたのインナーチャイルドのタイプを知る

- タイプ 1: 見捨てられた子ども
- タイプ 2: 否定された子ども
- タイプ 3: 抑圧された子ども
- タイプ 4: 支配された子ども
- タイプ 5: 傷つけられた子ども
- タイプ 6: 混合型

## ◆ 傷ついてインナーチャイルドを抱えたあなたへのメッセージ

インナーチャイルドのタイプ別にメッセージを記載

## ◆ 推奨される癒しのアプローチ

タイプ別の具体的なワークと実践方法

## ◆ あなたの成長記録

定期的な測定で変化を記録

## 使い方のヒント

- ✓ 正直に、ありのままの気持ちで答えましょう
- ✓ 点数が低いほど、癒されている良い状態です
- ✓ 定期的にチェックして、変化を記録しましょう
- ✓ 自分を責めず、優しい気持ちで向き合しましょう

このチェックリストは、あなたのインナーチャイルドの存在を知り、

今の状態を理解し、癒しの第一歩を踏み出すための1つのツールです。

インナーチャイルドのタイプ診断やタイプ別の癒しのアプローチ等は一つの例としてご参考にされながら、インナーチャイルドの癒しの旅にお役立ていただければ幸いです。

あなたの中の小さな子どもは、  
あなたが向き合ってくれるのを待っています。

優しく、ゆっくり、始めましょう。

## 診断方法

それぞれの質問について、あなたの現在の状態に最も近いものを選んでください。

正直に、そして優しい気持ちで答えてみてください。

### 【評価基準】

3点 = よくある（ほぼ毎日、または強く感じる）

2点 = ときどきある（週に数回程度）

1点 = たまにある（月に数回程度）

0点 = ほとんどない、または全くない

### 【重要】この診断では、点数が低いほど良い状態です

点数が高い = インナーチャイルドの傷が深い・癒されていない

点数が低い = インナーチャイルドが癒されている・健康的な状態

※ 正解・不正解はありません。今のあなたの素直な気持ちを大切にしてください。

# チェックリスト

## A. 対人関係のパターン

1. 人に嫌われることが怖くて、自分の意見を言えない

3点  2点  1点  0点

2. 相手の顔色を常に伺ってしまう

3点  2点  1点  0点

3. 親密な関係になると、逃げたくなる

3点  2点  1点  0点

4. 見捨てられる不安を強く感じる

3点  2点  1点  0点

5. 相手に尽くしすぎて、自分が疲れてしまう

3点  2点  1点  0点

6. 「NO」と言えず、嫌なことも引き受けてしまう

3点  2点  1点  0点

7. 本当の自分を出すと、嫌われると思っている

3点  2点  1点  0点

## B.自己認識と自己価値

8. 自分には価値がないと感じる

3点  2点  1点  0点

9. 完璧でないと自分を許せない

3点  2点  1点  0点

10. 褒められても素直に受け取れない

3点  2点  1点  0点

11. 自分の感情がよくわからない

3点  2点  1点  0点

12. 「私なんて」「どうせ私は」が口癖になっている

3点  2点  1点  0点

13. 自分を愛することができない

3点  2点  1点  0点

14. 他人と比べて、いつも自分が劣っていると感じる

3点  2点  1点  0点

## C.感情表現と感情コントロール

15. 怒りを感じても我慢してしまう

3点  2点  1点  0点

16. 悲しいときに泣けない、または感情が出せない

3点  2点  1点  0点

17. 感情が爆発して、後で自己嫌悪に陥る

3点  2点  1点  0点

18. 喜びを素直に表現できない

3点  2点  1点  0点

19. いつも心のどこかに寂しさや空虚感がある

3点  2点  1点  0点

20. 自分の本当の気持ちが変わらなくなることがある

3点  2点  1点  0点

21. 感情を抑え込みすぎて、身体が辛くなる

3点  2点  1点  0点

## D.行動パターンと人生のテーマ

22. 同じような失敗や問題を繰り返している

3点  2点  1点  0点

23. 幸せになることに罪悪感がある

3点  2点  1点  0点

24. 新しいことに挑戦するのが怖い

3点  2点  1点  0点

25. 自分を犠牲にして他人を優先してしまう

3点  2点  1点  0点

26. 「頑張らなければ」というプレッシャーを常を感じる

3点  2点  1点  0点

27. 人生を自分でコントロールできていないと感じる

3点  2点  1点  0点

28. 本当にやりたいことがわからない

3点  2点  1点  0点

## E.身体的・心理的サイン

29. 原因不明の体調不良が続く

3点  2点  1点  0点

30. 緊張すると胃や胸が痛くなる

3点  2点  1点  0点

31. 眠れない、または寝すぎてしまう

3点  2点  1点  0点

32. 食欲のコントロールが難しい

3点  2点  1点  0点

33. 慢性的な疲労感がある

3点  2点  1点  0点

34. 些細なことでパニックになったり、過剰に反応する

3点  2点  1点  0点

35. リラックスすることが難しい

3点  2点  1点  0点

## 得点集計

各カテゴリーの合計点を計算してください。

カテゴリー	質問数	合計点
A. 対人関係のパターン	7 問	点
B. 自己認識と自己価値	7 問	点
C. 感情表現と 感情コントロール	7 問	点
D. 行動パターンと 人生のテーマ	7 問	点
E. 身体的・心理的サイン	7 問	点
総合計	35 問	点

※ 各カテゴリーの満点は 21 点、総合計の満点は 105 点です。

## あなたの得点の見方

この診断では、**点数が低いほど、インナーチャイルドが癒されている良い状態**を表しています。

### 【総合得点の評価】

#### ◆ 0～20点：素晴らしい状態！

インナーチャイルドはかなり癒されています。あなたは自分を愛し、健全な関係を築き、人生を楽しんでいます。この状態を維持し、さらに深めていきましょう。

#### ◆ 21～40点：癒しが進んでいます

インナーチャイルドの癒しが順調に進んでいます。まだ改善の余地はありますが、良い方向に向かっています。継続して取り組むことで、さらに楽になっていくでしょう。

#### ◆ 41～60点：癒しの途上です

インナーチャイルドにまだ癒されていない部分がありますが、気づけたことが大切な第一歩です。焦らず、優しく、自分と向き合ってください。

◆ **61～80点** : **多くの傷を抱えています**

インナーチャイルドが深い傷を抱えています。まずはその痛みに気づき、認めてあげることから始めましょう。必要に応じて、専門家のサポートも検討してください。

◆ **81～105点** : **深い癒しが必要です**

インナーチャイルドがとても深い傷を抱えています。一人で抱え込まず、信頼できる人や専門家のサポートを受けながら、ゆっくりと癒していくことをお勧めします。

**【カテゴリー別得点の評価】**

各カテゴリーの得点から、どの領域が癒されているか、どこに課題があるかを確認しましょう。

◆ **0～5点** : **この領域は癒されています！**

この領域のインナーチャイルドはかなり癒されています。あなたの強みです。

◆ **6～10点** : **良い状態です**

この領域は比較的健康的な状態です。さらに改善の余地はありますが、順調です。

◆ **11～15点：注意が必要です**

この領域には癒されていない傷があります。意識的に取り組む必要があります。

◆ **16～21点：優先的に取り組みましょう**

この領域に深い傷があります。優先的に癒しのワークに取り組みましょう。

**覚えておいてください！！**

**点数が高い = のびしろが沢山ある = 成長・進化と変容のチャンス！！**

## タイプ診断結果

得点とカテゴリー別スコアから、あなたのインナーチャイルドのタイプを見てみましょう。

### タイプ 1: 見捨てられた子ども

**【判定基準】** カテゴリーA の得点が高い（12 点以上）

**特徴:** 愛情不足、孤独感、見捨てられ不安が強い傾向があります。

**よく見られる行動:** 依存的になりやすい、過剰な承認欲求、人間関係への執着が見られます。

**根っこにある傷:** 親からの愛情が不安定だった、放置された経験、愛情を十分に受け取れなかった経験が根底にあるかもしれません。

### タイプ 2: 否定された子ども

**【判定基準】** カテゴリーB の得点が高い（12 点以上）

**特徴:** 自己否定感、自己価値の低さ、存在への不安が強い傾向があります。

**よく見られる行動:** 自分を責める、完璧主義、褒め言葉を信じられない傾向が見られます。

**根っこにある傷:** 批判や否定が多い環境で育った、条件付きの愛しか受けられなかった経験が根底にあるかもしれません。

### タイプ 3: 抑圧された子ども

**【判定基準】** カテゴリーCの得点が高い（12点以上）

**特徴:** 感情表現の困難、自分の欲求がわからない傾向があります。

**よく見られる行動:** 我慢することが多い、感情の麻痺、爆発と抑圧の繰り返しが見られます。

**根っこにある傷:** 感情表現を許されなかった、「良い子」であることを強いられた経験が根底にあるかもしれません。

### タイプ 4: 支配された子ども

**【判定基準】** カテゴリーDの得点が高い（12点以上）

**特徴:** 自己主張の困難、過剰な他者配慮、境界線の曖昧さが見られます。

**よく見られる行動:** NOと言えない、自分の人生を生きられない、他人の期待に応えようとしすぎる傾向があります。

**根っこにある傷:** 過干渉な環境、親の期待に応えることを強制された、自分の選択を尊重されなかった経験が根底にあるかもしれません。

## タイプ 5: 傷つけられた子ども

【判定基準】 カテゴリーE の得点が高い（12 点以上）

**特徴:** 深いトラウマ、人間不信、防衛的な傾向が強く見られます。

**よく見られる行動:** 親密さへの恐怖、過度の警戒心、孤立しやすい傾向があります。

**根っこにある傷:** 虐待、暴力、深刻な裏切り体験などが根底にあるかもしれません。

## タイプ 6: 混合型

【判定基準】 複数のカテゴリーで高得点（10 点以上）

**特徴:** 複数のタイプが混在している状態です。

**よく見られる行動:** 様々なパターンが複雑に絡み合っている可能性があります。

**根っこにある傷:** 複数の傷が重なっている状態で、それぞれの傷に対して段階的にアプローチすることが大切です。

# 傷ついたインナーチャイルドを抱えた あなたへのメッセージ

インナーチャイルドのタイプ別にあなたへ伝えたいメッセージです。

## ◆ インナーチャイルドが「見捨てられた子ども」タイプのあなたへ

あなたの中の小さな子どもは、ずっと誰かに気づいてほしくて、愛してほしいと待っていました。もう大丈夫。今、大人のあなたがその子のそばにいます。あなたは決して一人ではありません。これから一緒に、その子の声を聴き、抱きしめてあげましょう。

## ◆ インナーチャイルドが「否定された子どもタイプ」のあなたへ

あなたの中の小さな子どもは、「ありのままがいい」と言ってもらえるのを待っていました。完璧でなくても、失敗しても、あなたは愛される価値があります。これから一緒に、その子に「あなたは素晴らしい」と伝えてあげましょう。

## ◆ インナーチャイルドが「抑圧された子どもタイプ」のあなたへ

あなたの中の小さな子どもは、泣きたいときに泣き、笑いたいときに笑い、怒りたいときに怒る権利がありました。感情を感じることは、悪いことではありません。

ん。これから一緒に、その子の感情に寄り添い、表現する練習をしていきましょう。

### ◆インナーチャイルドが「支配された子どもタイプ」のあなたへ

あなたの中の小さな子どもは、自分で選び、自分で決める自由を持っています。他人の期待ではなく、あなた自身の望みを大切にしているのです。これから一緒に、その子の「本当にやりたいこと」を見つけてあげましょう。

### ◆インナーチャイルドが「傷つけられた子どもタイプ」のあなたへ

あなたの中の小さな子どもは、深く傷つき、怖い思いをしてきました。もう安全です。あなたは守られています。ゆっくりでいいのです。これから一緒に、その子が安心できる場所を作り、癒していきましょう。

### ◆インナーチャイルドが「混合型タイプ」のあなたへ

あなたの中の小さな子どもは、いくつもの傷を抱えながら、それでも生きてきました。その強さを認めてあげてください。傷は一つひとつ、丁寧に癒していけます。焦らず、優しく、その子と向き合ってください。

## 癒しのアプローチ



あなたのインナーチャイルドのタイプに合わせて、以下のワークから始めてみましょう。

### ◆ 見捨てられた子どもタイプ

#### 【優先的に取り組むワーク】

- インナーチャイルドとの対話 - 「私はここにいるよ」と毎日伝える
- セルフハグの習慣 - 毎朝・毎晩、自分を抱きしめる時間を作る
- 見捨てられ不安ノート - 不安を感じたときに書き出し、客観視する

#### 【日常でできること】

- 一人でいる時間を怖がらず、自分と向き合う練習をする
- 信頼できる人に「不安」を正直に伝える練習をする
- 「私は愛される価値がある」と鏡に向かって言う

## ◆ 否定された子どもタイプ

### 【優先的に取り組むワーク】

- 自己肯定リスト - 毎日3つ、自分の良いところを書き出す
- ミラーワーク - 鏡を見て「あなたは素晴らしい」と伝える
- 完璧主義を手放すワーク - 「60点でOK」を合言葉にする

### 【日常でできること】

- 小さな成功を認め、自分を褒める習慣をつける
- 他人の評価ではなく、自分がどう感じるかを大切にする
- 失敗を「学び」として受け止める練習をする

## ◆ 抑圧された子どもタイプ

### 【優先的に取り組むワーク】

- 感情日記 - 今日感じた感情を色や天気で表現してみる
- 感情解放ワーク - 一人で泣く、叫ぶ、クッションを叩くなど
- ボディスキャン瞑想 - 身体感覚を通して感情に気づく

### 【日常でできること】

- 「今、どんな気持ち？」と自分に問いかける習慣をつける
- 感情を言葉にして表現する練習(「私は悲しい」「私は怒っている」)
- 信頼できる人に感情を共有してみる

## ◆ 支配された子どもタイプ

### 【優先的に取り組むワーク】

- 「NO」を言う練習 - 小さなことから断る経験を積む
- 本当の望みリスト - 他人の期待を外して、本当にやりたいことを書く
- 境界線ワーク - 「ここまではOK、ここからはNG」を明確にする

### 【日常でできること】

- 自分の気持ちを優先する選択を、1日1回はする
- 「私は～したい」という言葉を使う練習をする
- 他人の反応を気にせず、自分の選択を尊重する

## ◆ 傷つけられた子どもタイプ

### 【優先的に取り組むワーク】

- 安全な場所の瞑想 - イメージの中で安心できる場所を作る
- トラウマに優しく触れるワーク - 専門家のサポートを受けながら進める
- グラウンディング - 今ここに意識を戻す練習(5-4-3-2-1法など)

### 【日常でできること】

- 自分のペースを大切にし、無理をしない
- 信頼できる人やプロフェッショナルのサポートを受ける
- 小さな「安全」「安心」を積み重ねる



あなたの中の小さな子どもは、  
あなたが向き合ってくれるのを待っています。

このチェックリストが、  
あなたの癒しの旅の第一歩となりますように。

