

「私がインナーチャイルドとの約束を果たせなかったとき、自分の間違いを認めインナーチャイルドに、まだ勉強中で上手にできなくてごめんねと伝えました。それが信頼関係を築く始まりとなりました。」—共に歩む仲間の言葉

「私が実践している簡単なリペアレンティングの一つは、鏡の中の自分に向かって少なくとも一日一回『愛しているよ』と言うことです。」—共に歩む仲間の言葉



リペアレンティング・チェックイン

The ACA Solution(ACAの「解決」)は、自身が自己の「愛情に満ちた親」となることです。リペアレンティング(心の奥底に内在するする子供たちの再養育)は、学習可能なスキルであり、チェックイン(心の内を見つめる作業)の練習を積み重ねれば積むほどこのスキルに磨きがかかります。初めのうちは、主として心的外傷体験を思い出させるような場所や人物と、その反応として現れる解離^{注1}に対処するためにリペアレンティング・チェックインを使うこととなるかもしれません。トリガー反応(目の前の事柄が子供の頃のトラウマ(心的外傷)の引き金となり当時の感情が蘇りパニックなどの症状をおこすこと)の回避はできないとしても、チェックインを試みることで自分の中のどの子が愛と関心を必要としているか知る手がかりを得ることが出来ます。練習を重ねていくにつれ、一日を通してチェックインすることを見つけていきます。チェックインすることで、外因によって引き起こされる行動パターンをやめ、新しい健康的な行動パターンを作り出します。この瞬間の積み重ねが束縛からの自由に繋がっていきます。

チェックインは「愛情に満ちた親」の強化に役立ちます。また、感情を認識する能力を発達させ、肉体からの解離を防ぎ、インナーファミリー(心の中にすむ家族)の存在とその欲求を明らかにする助けとなります。この実習のなかで、これまではしばしば自分を犠牲にしてでも他者に与え、または、他者から求めていた愛と関心を自分の心の内へと向けます。リペアレンティング・チェックインに取り組むたびに、インナーチャイルドを守り、育て、導く能力が向上します。

チェックインに取り組む際に付属のワークシートを活用することで答えを書くのに集中しやすいと感じる方もいます。また、沈黙の瞑想をとおしてチェックインをおこなう方が良いという方もいます。

自分と繋がる: 今あなたは何を感じていますか?

呼吸の状態はどうか、—短い、荒い、早い、息苦しいですか。深い、なめらか、ゆっくり、それとも楽ですか。どんな感情を感じますか、—悲しい、怒り、苦痛ですか。どのような身体症状を覚えますか、—締め付け、そわそわ、暖かさですか。良し悪しを判定することなくそれらを感じてみましょう。床に接している足の感じなど、他にもどのような感覚があるか自分の体に意識を向けてみましょう。身体的感覚と感情が認識できたら、次のステップに進む前にそれらをしっかりと体感してみましょう。

誰: (あなたの中の)誰が愛情に満ちた親からの思いやりを必要としていますか。

インナーチャイルドの感情が誘発されたときは、不安、恥、悲しみ、困惑などといった、より傷つきやすい感情を感じる傾向があります。インナー・ティーンエージャーの場合は、怒りの感情や憤り、フラストレーションを感じる傾向があります。自分の中の誰であるかに関わらず様々な感情を感じることができます。「これは何歳の自分だろうか」と自分に聞いてみることは、誰が気遣いを必要としているか知る手がかりとなります。

もしも、それが誰なのか分からなくても気にしないでください。単に注意を向けることで感情の誘発を弱め心的な信用を築きます。

何: 何が自分の中のその子を呼び起こしましたか。

¹注「解離」状態に陥ると、思考、感情、感覚などが分断され、あたかも自分のものではないような距離感を感じる。外傷体験、耐えがたい問題などにより引き起こされることが多い。



人、場所、または物などといった外的要因が心的外傷体験の記憶の誘因となることがあります。また、心の中にすむ批判的な親や、生まれ育った家族の影響による歪んだ思考など内的要因で誘引されることもあります。いったん何かがきっかけとなり心的外傷体験の記憶が誘発されると、無意識に自分自身がその体験時の怯える子供や怒ったティーンエイジャーに戻ってしまったかのように考えられます。

元となる身体的外傷体験が外的なものであるかもしれない一方、心に内在する批判的な親や内在する他の人格が非難したり侮辱したりして状況を悪化させるということがあるかもしれません。それら心の中に存在するインナーファミリーには「ありがとう。大丈夫、私に任せて」と、後で関わるから今は休んでくれるようお願いすることで境界を設定しても良いでしょう。

インナーチャイルド、または、インナー・ティーンエイジャーを呼び起こす心的外傷体験の記憶が何であったかを特定し傷ついた内在する子供たちを再養育することは、刺激に反応しないようにし、かつ、反応する代わりに心に内在する「愛情に満ちた親」として元となった痛みの世話をすることを助けます。この知識は、チェックインを終えた後に行うことができる実際の行動にも意識を向けさせます。

世話: どのようにしたらその子の世話ができるでしょうか。その子が必要としているのは何でしょうか。

その子は何を必要としていますか。心に内在するその子に対して、あなたはどのように感じますか。心の繋がりはですか。興味でしょうか。思いやりでしょうか。そうではないとしたら、どのようにしたらそうした気持ちになることができるでしょうか。そうした気持ちを感じたら前に進みましょう。

もしも、ティーンエイジャーが呼び起こされたとしたら、言うことに耳を傾け、共感を示し、そして安心させてあげましょう。「これは最初からあなたの責任ではないのに、そこには誰も責任を取る人がいなかったから、あなたが勇敢にもその役目を請け負ったのね。これは私が何とかします」などと声をかけてあげましょう。

もしも、インナーチャイルドが呼びさまされたとしたら、その子の感情と欲求に焦点をあて、言うことに耳を傾け、共感を示し、支え、そして安心させてあげましょう。「どんなに傷ついているかわかっているよ。あなたは何も間違ったことをしていないよ。大丈夫。愛しているよ。あなたはあなたのままでいいよ。安心していいよ」などと声をかけてあげましょう。肩や胸に手を置く、または、優しく体をゆする、暖かい飲み物を飲む、などといった身体的な慰めも役立ちます。(長々とした詳細を語るのではなく)短くて簡単な言葉がインナーチャイルドの最も聞きたい言葉のようです。インナーチャイルド、またはインナー・ティーンエイジャーの感情に関わる心配事に愛情をもって接し世話をするという事は、その子達が語る物語に同意するか同意しないかということではありません。その子達の語る物語、または歪んだ考えに集中することは、「ACAの問題」に囚われる脳のパターンを強化してしまいます。そうではなく、インナーチャイルド達の感情と欲求に感情移入しましょう。そうすることでインナーチャイルド達の悩みを解決し、あなたを「ACAの解決」に導きます。

愛所溢れる親からのメッセージ例:

感じるままに感じていいのよ。
愛しています。あなたはあなたのままでいい。
ここにいるよ。安心していいよ。
怒っているのね。私はあなたの味方よ。

「私は何年もの間リペアレンティングという概念を受け入れられませんでした。私の中の「愛情に満ちた親」と繋がる事が出来ずどうやって始めてよいか分からなかったからです。チェックイン・ミーティングで他の

人の話を聞くやいなや、全てが変わりました。その人達の指導に従いました。すると私の回復は急激に加速しました」—共に歩む仲間の言葉





リペアレンティング・チェックイン・ワークシート

ラビングペアレントガイドブックによるこのACA実習に取り組むことで、自分の感情を見つけ感じる能力を強まり、今この瞬間に集中できるようになります。自分の中のどの子が反応し、何がきっかけでそれが生じたかを認識することは、愛情に満ちた親としてその子をケアする手助けになります。一つ質問を読み終えるごとに間を取りましょう。よし悪しを決めつけることなく、心の底から答えが湧き上がってくるのを待ちましょう。答えられなくても気にしないでください。

1. **自分と繋がる** 呼吸も含み、どのような身体的感覚と感情を認めますか。それを感じてみましょう。

a. 私の呼吸は、 (とぎれとぎれ、穏やか、早い、ゆっくり) です。

b. 私は(身体的感覚) (緊張、暖かさ、その他)を認めます。

c. 私は(感情) (悲しさ、嬉しさ、怒り、その他)を感じます。

2. **誰** あなたの中の誰が愛情に満ちた親からの関心を必要としていますか。当てはまる項目全てにチェックを入れてください。

インナーチャイルド インナー・ティーンエージャー わからない

3. **何** 何がきっかけとなりあなたの中のその子が反応しましたか。心の声に注意を向けてください。当てはまる項目全てにチェックを入れてください。

批判的な親/歪んだ思考 人、場所、または物 わからない

簡単に説明してください:

例) 私の批判的な親が恐ろしい未来を予測した。そのせいで私のインナーチャイルドが怯えた。

4. **世話をする** 愛情に満ちた親からの関心を必要としているあなたの中のその子に対して思いやりの気持ち、関心、結びつきが湧いてきたら、どのようにその子の世話をしますか。その子の(話や歪んだ考え方ではなく)気持ちと欲求に共感を示しましょう。

例) 「わかるよ、怖いね、安全だから心配ないと安心したいんだね」
安心させる / 愛しむ:

例) 「そんな気持ちでいるあなたを一人にしたりしないよ、一緒に深呼吸しよう、大丈夫」
その子は他に何か必要としていますか。 優しいふれあい、みちびき、それともゆるやかな内面的な境界でしょうか。

例) 自分を両手で抱きしめる。「あの時と同じじゃないよ、今はここにじっとしていよう」
この子(達)と意識的な繋がりを持つ時間を取りましょう。傍にいてあげることも共感です。