

第4話 アダルトチルドレンを克服する独自のアプローチとは？

こんにちは、メンタルヒーリングルーム主宰の金澤修一です。

最後の動画が公開となりました。ここまでお付き合いいただき本当にありがとうございます。

いよいよ、アダルトチルドレンの生きづらさを克服するための正しい方法論を詳しく解説していきますね。

それでは原因がわかったのであれば、次に考えるべきは**解決策**ですよ！

どうすれば、アダルトチルドレンの生きづらさを克服できるのか、親と向き合い、自分自身と向き合って、幼いころに受けたトラウマを癒していくにはどうすればいいでしょう。

ここで、前の音声でも少し事例をご紹介させていただきましたけれども、私のサポートしたクライアントたちが取り組んだ『**独自のアプローチ**』について、詳しく解説していきます。

人によって多少違いますが、大きくは以下のような5つの手順で心の傷を癒やしていく必要があります。

- (1) 自分が抱えている問題を自覚する。
- (2) 過去の喪失を探る
- (3) 過去と現在をつなげる
- (4) 取込んだ信念に挑む
- (5) 新しいスキルを学ぶ

では(1)から(5)までを簡単に説明していきます。

- (1) **最初に、自分が抱えている問題を自覚していきましょう。**

子どものころの心の傷を抱えているという問題を解決したいのであれば、まずは、自分が抱えている問題を自覚することから始めてみましょう。

とかく、子どものころの心の傷を抱えているある人は、自分の心の傷と直面できないという特徴があります。

それは、完璧ではない自分を認められないからかもしれません。しかし、完璧な人などいませんよね。そんな人は、いないからこそ、完璧ではない自分を認めてあげても大丈夫なんです。

むしろ、そうすることで生きづらさは、かなり解消されてくるはずです。生きづらさを解消したい人との関わり方を、もっと上手になりたいのなら、自分が抱えている問題をしっかりと認識することは重要です。

そうすることで、どんなアプローチで対処すればよいか分かるからです。

(2) 2番目には、「過去の喪失を探る」です。

過去を繰り返し語ることで、子ども時代の家族の中にあつた問題や自分の中の心の傷に気づくことができます。そして、かかえていた感情を解放していきます。

これは、親を責めることとは違い、あくまでも自分自身のための作業になります。

信頼できる専門家に話を聞いてもらうなど、安全で自分を受け入れてもらえる場で行なうことが必要です。

(3) 3番目に、「過去と現在をつなげる」です。

過去の心の痛みが、現在の自分にどう影響しているかを確認します。感情レベルではなく、俯瞰して自分を振り返る作業になります。

自分の過去は、現在の自己イメージにどう影響しているのか、人間関係にどう影響しているのか、職場での私・親としての私にどう影響しているのか・・・

などです。

こうして、自分の中にある課題に気づいていきます。

(4) 4番目には、「取りこんだ信念に挑む」です。

過去に取りこんだ「私は〇〇だ」「〇〇すべき」「〇〇であるべき」といった考え方やルールのうち、自分を苦しめているものを手放していきます。そして、正しい考え方やルールとして受け入れていきます。

たとえば、

「他人の要求になるべく応えるべきだ」→「私はイエス、ノーを自分で決めていい」

「マイナスの感情をもつのはよくない」→「感情は自然にわいてくるもので、いい・悪いはない。すべて自分に大切なことを伝えている」のように。

(5) 最後に、「新しいスキルを学ぶ」です。

自分流の新しい考え方やルールのもとで生きていかれるように、これまで学ぶ機会がなかったスキルを学び、練習しながら身につけていく。

たとえば、人間関係の方法、感情の扱い方、自分を大切にすする行動、つらさに対処する方法、遊ぶことや楽しむこと、ノーを言うこと、他人からの言葉の攻撃をまともに受けない方法・・・などなど。

はい、ここまでアダルトチルドレンの生きづらさを克服する方法をお伝えしてまいりましたが、いかがでしょうか。

アダルトチルドレンがどんなもので、どういう反応パターンがあるのかを知れば、自分自身その問題を抱えているかどうかを判断することができます。

ご自身の問題を解決するために、ご紹介した5つの手順をあなた独りで出来そうでしょうか？

私が行っている「アダルトチルドレン克服プログラム」では、5つのステップに沿って「自分自身と向き合って、幼いころに受けたトラウマを癒す」という『独自のアプローチ』で、今回の音声にもありましたが、多くのアダルトチルドレンの方を救ってきました。

ちなみに、この時点でピンときたかたは、ぜひ無料説明会にお申込みください。

説明会で、問題を解決するために、自分が抱えている問題を自覚することから始めてみませんか。

自覚することができれば、改善・解消を目指すこともできるようになります。さらに改善・解消に成功すれば、今度は次の世代がアダルトチルドレンの問題を抱えることを、予防することだってできるんです。

説明会は、オンラインで個別に開催しておりますので、ご都合よい時に、ご自宅からご参加いただけます。

私自身、強引な勧誘とかセールスとかは大嫌いですので、そういったことは一切しておりません。あなたのお悩みや目標をお伺いしながら、あなたにとってベストなご提案をさせていただきます。

ただ、オンライン説明会のご参加は、お一人様1回限りとなっております。たった1回しかチャンスがございませんので、手前みそではありますけれども、本当に貴重な機会となっております。

この動画をご覧になって、「アダルトチルドレン克服プログラムに取り組みたい」と思われた方は、ぜひ説明会にお越しください。

また、この動画へのご感想やメッセージも受け付けております。「面白かった

です」「勉強になりました」とか、一言でも構いません。ご質問やご感想がありましたら、どしどし送ってください。

すべてにはちょっと物理的に難しいですけど、できる限りお一人おひとりにお返事させていただきます。

さて、私のプログラムは、起死回生を図るためにはじまりました。子ども時代を上手く生きられなかった人生を、大人になった今こそ、再び生き直して、自分らしい人生を歩める人を増やしたいと思ったんです。

小さいころから親子の関係性があまりにも薄かったために、社会に出てもコミュニケーションがうまくとれない、プライドだけは高く、周囲からの評価ばかりを気にするので務めては嫌になり10社もの転職を繰り返す。こんな自分からどうやって這い上がるかを考えて、もがきにもがいてきました。

一人ぼっちの部屋で、自分に「このままで終わりたいくない」「絶対変われるはず」と声をかけて、なんとか、もがいてもがいて、やっとここまでできました。

私はすべての人を助けることはできないかもしれません。私は完璧な人間ではないですし、完全でもありません。しかし、このプログラムに来てくださった方にはきちんと結果を出してみせます。

その根拠として、私がどういうスタンスで仕事をしているかを私のクライアントに聞いてください。たくさんのお客様の声を公開しています。嘘偽りはありません。仕掛け無しです。

これらの音声を聞いて、この「自分自身と向き合うこと」や、プログラムに興味を湧いた方は、ぜひ説明会にお越しください。あなたとお話することを心から楽しみにしています。

それでは4本に渡るビデオをご視聴いただきまして、心からありがとうございます。今回は以上です。ありがとうございました。