

韓国でのインナーチャイルド癒しの実践
ホメオパシーセンター韓国 ホンソン
Holistic Homoeopathy Lab MUJIGAE
JPHMA 認定ホメオパス No.0957
インナーチャイルドセラピスト No.0225
アニマルホメオパス No. A0127
長谷川希生 (はせがわきせい)

目的：

ホメオパシーとインナーチャイルド癒しの融合の価値を伝える。インナーチャイルド癒し中心の相談会、感情日記のグループワーク、講座をセットにすることで確実に癒しのプロセスを踏むことができる。相談会のみではなく実践をサポートするプログラムが必要であることを伝える。

経緯:

コロナ禍の中でインナーチャイルドの問題が浮上している人が増えていると実感していた。コロナ禍で表面化してきた病や死への恐れ、不安と向き合い自らの感情、インナーチャイルドを癒して行くことが必須と考え、当センターでのインナーチャイルド癒しの相談会及び講座を本格化した。その実践をまとめる。

実践した内容：

主な対象：生きづらさを感じている方、人間関係に問題がある方、感情の起伏が激しくてどうしたらいいかわからない方、自分を変えたいけどどうやったらいいかわからない方など。ホメオパシー入門者でも受講可能とする。

活動ツール：オンライン(Zoom)

実践プログラム内容：

入門セミナー

インナーチャイルド入門セミナー2 時間（最初の六ヶ月は無料で行った）＋無料相談会 1 時間（感情日記の項目に沿っての相談会）を開催、入門セミナーは最大 5 名まで受け付ける。じっくり対話をし、信頼感を築きながら進行。セミナーのなかで感情日記のワークを取り入れ、受講生 1、2 名の話の聞き、インナーチャイルドが何を願っていて叫んでいるのかを探し出す。セミナーの中でカバーできなかったことは相談会へと持ち越す。希望者のみ個別相談を実施。

個別相談では感情日記の順に沿って話を進め、再度どんなインナーチャイルドが癒しを求めているのかを相談会の中で探し、その叫びと願いは何なのかを一つでもいいから探し出す。この過程を続けてして行くための 1 年コースを紹介する。

本コース（1 年制）

一人でするには限界があり、独り立ちできるよう 1 年間サポートしながらインナーチャイルド癒しの実践と理論を学ぶ。月に一度感情日記のグループワーク（上限 3 名）、二ヶ月に 1 度個別相談会、理論講座が一月に一回。グループワークは、各自最近あった出来事の中からもしくは日々書き留めてきた感情日記の中から感情が湧き上がったことについて客観的に見つめ直し、湧き上がった感情がどこからきたものなのか、自らの中にある価値観はなんなのかを掘り下げていく。理論授業では聴覚、臭覚、視覚、触覚の問題と各感情に対するレメディーの紹介やチャクラに対応するレメディーの紹介。また、瞑想の授業もプラスして、五感と合わせて第六感への刺激ができるよう構成。韓国人対象で CHhom で学んだ祝詞般若心経を伝えるのは難しいと判断し、ヨガやマヤの叡智で学んだ瞑想（Natural Mind Meditation）を統合させた。

実践結果

2020 年 9 月から開始した入門セミナー＋相談会は 2022 年 9 月の時点でのべ 101 名が参加した。一ヶ月に最低 1 回持続的に開催。最初の頃は開催予定の日に参加者がいない時もあったが今では参加者がいない月は無くなっている。101 名入門受講者からコースの受講は計 20 名。約 20%の方が本コース受講をしている。現在修了者は 16 名。修了者のほとんどが始めた頃の心の問題を克

服した。自分のインナーチャイルドは何を言っているのかを自覚することができるようになった。激しい感情の起伏があった受講生はキレるほどの怒りは出てこなくなり、一步離れて客観的に自分を見ることができるようになった。幼児期の身体的トラウマがあった方は自ら幼い自分を見つめて共感できる言葉かけができるようになった。まだたくさんの傷ついたインナーチャイルドがいるけれども、インチャに対してどう言葉かけをして、対話をしていったらいいかのを1年間しっかり身につけてインナーチャイルドのセルフケアができる状態になった。

考察

グループワークでは掘り下げていく中で自ら気づき、同じグループ内の方の話聞くことで勇気もらい、自分だけではないのだ、みんな同じようなテーマで悩んでいるのだという連帯感が生まれる。インナーチャイルド癒しは自らが変わりたいと思わない限り、癒すのは困難だ。入門セミナーに来て自分自身と向き合いたくない人、そこまでのエネルギーがない人もいる。自らが変わりたい、癒したいという思いの人と出会えるよう常に入り口を開けておくことが重要だと感じる。そして自分を癒すこと、自分を救うことが核であるので単なる相談会ではなく独りの人として立てるようセラピストはサポートすることが重要だと考える。