

The logo for HEART EDUCATION CENTER features the word "HEART" in a large, blue, serif font, with "EDUCATION CENTER" in a smaller, blue, serif font below it. To the left of the text are three overlapping, light red hearts of varying sizes, with the largest heart in the foreground and two smaller ones behind it.

HEART
EDUCATION CENTER

ハートメッセージガイダンス

Vol.4 家族の心理学1～愛の基礎としての家族

ハートエデュケーションセンター

理念

(1) セラピーを文化として普及させ、現代人のメンタルヘルスの向上を目指すこと

(2) 子どもをサポートできる成熟した大人を増やし、子どもたちに希望を与えること

(3) ACEスコア（小児期逆境体験スコア）を1世代で半分以下に減らすこと

<https://hearteducation.center>

HEART
EDUCATION
CENTER



代表
川村 法子

1. 愛を学ぶ場所

子どもたちの愛の誤解

親は真実の愛を教えられるのか？

親が傷ついた子どもだとしたら・・・？



子どもたちは家族を通して愛を学びます

そこには無条件の愛もあれば
条件付けの愛もあります

問題となるのは
条件付けの愛そのものではなく
条件付けの愛を真実の愛だと
子どもたちが誤解してしまうことです

インナーチャイルドワークでは
大人になった私たちが
親から受け取ってきたものを
愛ではない物と真実の愛に精査し
私たちの内なる子どもたちの
愛の誤解を解いていきます

2. 家族の真実に向かい合う

✖ 親を責めるため → ○ 自分自身のため

✖ 不幸になるため → ○ 幸せになるため

✖ 可能性を閉ざすため → ○ ギフトの開花のため



内において、本当の姿でいるためには、私たちはまず、幻想を捨てなければならない。「豊かで」「黄金色に輝く」「幸せな子ども時代」という虚飾を脱ぎ捨て、自分自身の灰色の真実に直面しなければならない。

Family Secrets
What You Don't Know Can Hurt You
John Bradshaw

3. 親の理想化

この状態ではセラピーの準備がない

「親は悪くない、自分が悪かった」親を理想化して、親を助け、愛をもらおうとしている傷ついた子の状態

成熟した大人の視点＝親も傷ついていたという理解とともに、自分のインナーチャイルドの傷をいたわる。



親の理想化は
自我防衛の核となっています
それを捨て去る必要があります
親自身は確かに
悪かったわけではありません
彼ら自身も
傷ついたチャイルドだったのです

John Bradshaw

4. 許し～自然発生的現象

親を許そう、感謝しようと努力しない
＝認知の歪み、防衛を強くする

自分の痛みを理解した先に、感謝や許し
は湧いてくる可能性がある。



HEART
EDUCATION CENTER

感動、許し、感謝など、ハートの仕事は《するもの》ではなく
《生じるもの》です。つまり、誰かに強制されるものではなく、
本人のハートの自然発生的現象なのです。チャクラ心理学

5. 親は本当に不幸なのか？

サバイバーの親は、大抵さらにひどいサバイバーです。

そのため、子どもは不幸な親を救おうとします。

子どもは、親を救うために生まれていない。



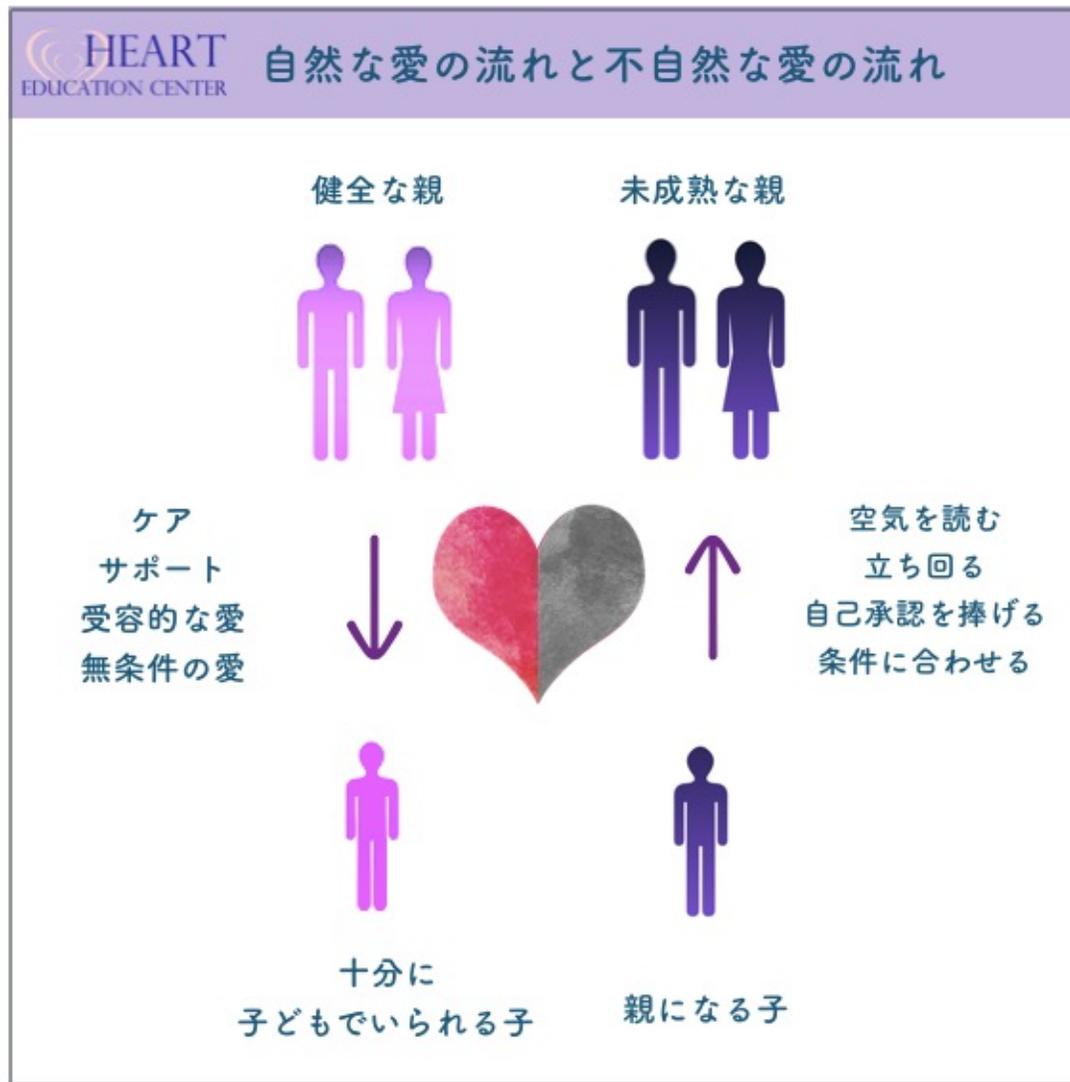
子どもが、親の人生をなんとかしようすることは、親のありのままを認めていないことであり、暗に親を貶めています。

6. 愛の大原則

愛は上から下に流れる

親から子に与えられる

子から親ではない



7. 愛の源

親が傷ついた子であっても、生命に感謝することで、愛の源につながり、愛を受け取ることはできる



8. 子どもの在り方

サバイバーは、子を自分の親にする

なぜなら、親が、自分にそのように関わってきたから、それを愛の関わりだと誤解している。



子どもたちが責任を持つ必要のないこと

1. 親をいい気分させること
2. 親の結婚生活の調整役
3. 親を安全に保つこと
4. 兄弟姉妹の世話をすること
5. 親の見た目を良くすること
6. 親の問題を解決しようとする事
7. 不在の親、無責任な親の役割につくこと

9. 愛の勘違い

親との関係で、何を愛だと勘違いしてきたのか？

関係性の苦しみとは、愛ではないものを愛だと勘違いしている時に生じます。つまり、誰かとの関係に苦しんでいる時、その人の心の奥では、その人が考える愛に従っているのです。その苦しみが生じているメリットは何かを明らかにすることで、私たちは愛の勘違いを訂正し、本当の愛に開くことができます。

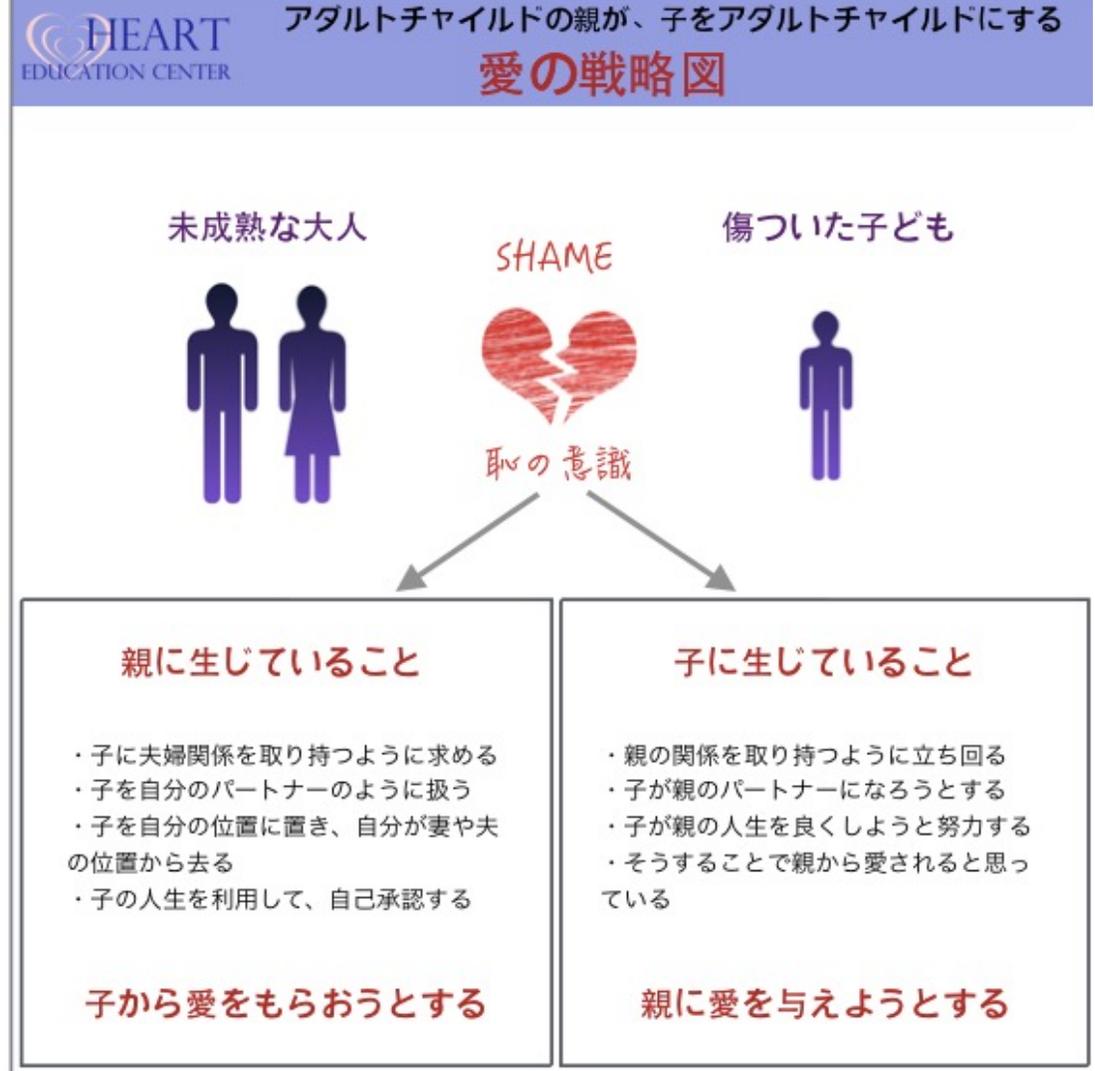
10. シェイム（恥）の 愛の戦略図

傷ついた子どものままのサバイバーが、
子をサバイバーにする

子にシェイムを植え付ける

シェイム＝恥の意識

（罪悪感、劣等感、屈辱感、自己卑下、
自己不信、自己批判...全ての痛みの根源）



11. 母性と父性からのギフト

母親＝子どもが最初に出会う存在

父親＝2番目に出会う存在



HEART
EDUCATION CENTER

母親は子どもたちが、世界にウェルカムされていることを伝え、
父親は子どもたちが、自分自身の道を開拓していくことを、自らの
在り方を通して伝える役割を持っています。

そして、親がそのことについて
傷を抱えていると
子どもたちは親の在り方から
その傷を学び取るのです。

12. 母性の役割

母親、父親の中の女性性（母性）、母親的役割の保護者

子どもたちに「あなたは世界にウェルカムされている」と伝えるのは、母親、母親的役割の養育者、または、父親の中に存在する女性性です。



13. 父性の役割

父親、母親の中の男性性（父性）、父親的役割の保護者



子どもたちに「あなたはこの世界で個として在っていい」と伝えるのは、父親、父親的役割の養育者、また、母親の中の男性性です。

14. 女性性と男性性の役割

女性性と男性性の平等な関わりの必要性

母性の力＝飲み込む力（受容、育む）

父性の力＝分断する力（精査、決断）



子どもたちの成長には、母性の力だけが必要なわけではありません。父性は、母性が子どもたちに与えた「世界にウェルカムされている」という安心感を自我のパワーに変えて、世界を心ゆくまま冒険することを子どもたちに教えます。両親それぞれの中の女性性と男性性が、この役割を担うこともできます。生命は本来、女性性と男性性の平等な関わりを必要としています。

15. 関わりによる自我成長

母親との出会いは、自分との出会い

父親との出会いは、他者（社会）との出会い



John Bradshaw

Healing the shame that binds you

子どもが自分という
感覚を発達させる唯一の方法は
他者との関係を通すことだ。
私たちは《私》である前に
《私たち》なのである。

 HEART
EDUCATION CENTER



HEART
EDUCATION CENTER