

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 is a graphic of three overlapping hearts in a light red color, 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.5 家族の心理学2～世代間連鎖する愛と痛み

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.親からもらうもの

愛の大原則：愛は上から流れてくる

世代間で愛が引き継がれる

愛と勘違いされた痛みも、世代間で引き継がれる



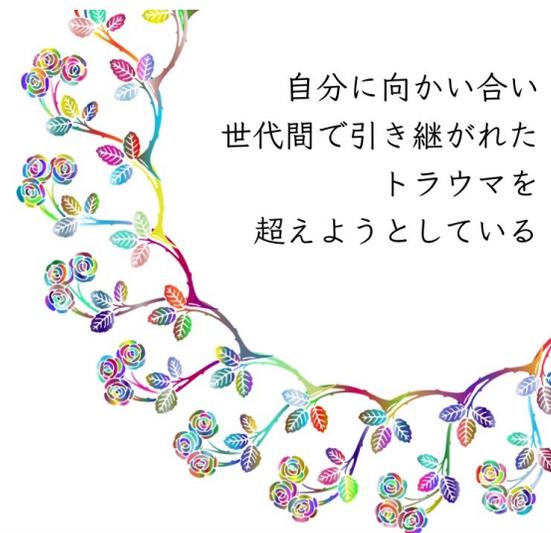
2.世代間連鎖

～止めるか、続けるか？

間違った愛を訂正することは個人の責任

自分への問いかけ

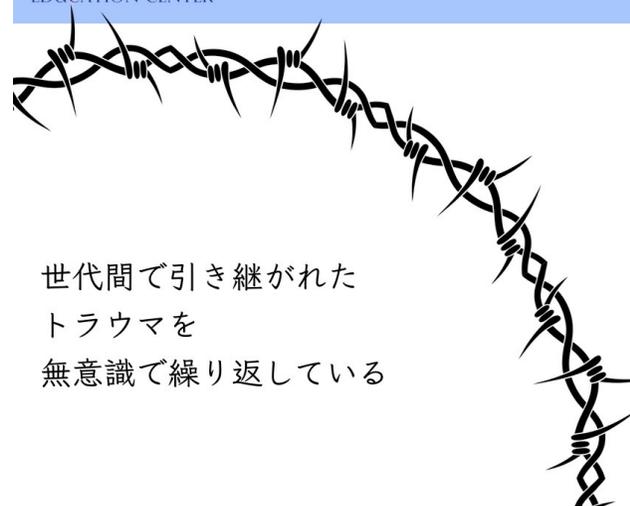
「私は誰の人生を生きているのか？」



自分に向かい合い
世代間で引き継がれた
トラウマを
超えようとしている

HEART
EDUCATION CENTER

私たちは、誰もが、このどちらかを生きています。



世代間で引き継がれた
トラウマを
無意識で繰り返している



3.誰の人生を生きているのか？

親が傷ついた子である時、子が親の親になる、つまり、無意識で祖父母のあり方を模倣する



あなたが無意識で祖父母から受け取ってきたものは
* 両親から直接受け取ってきたものより *
強烈にあなたの人生に関わっている場合があります

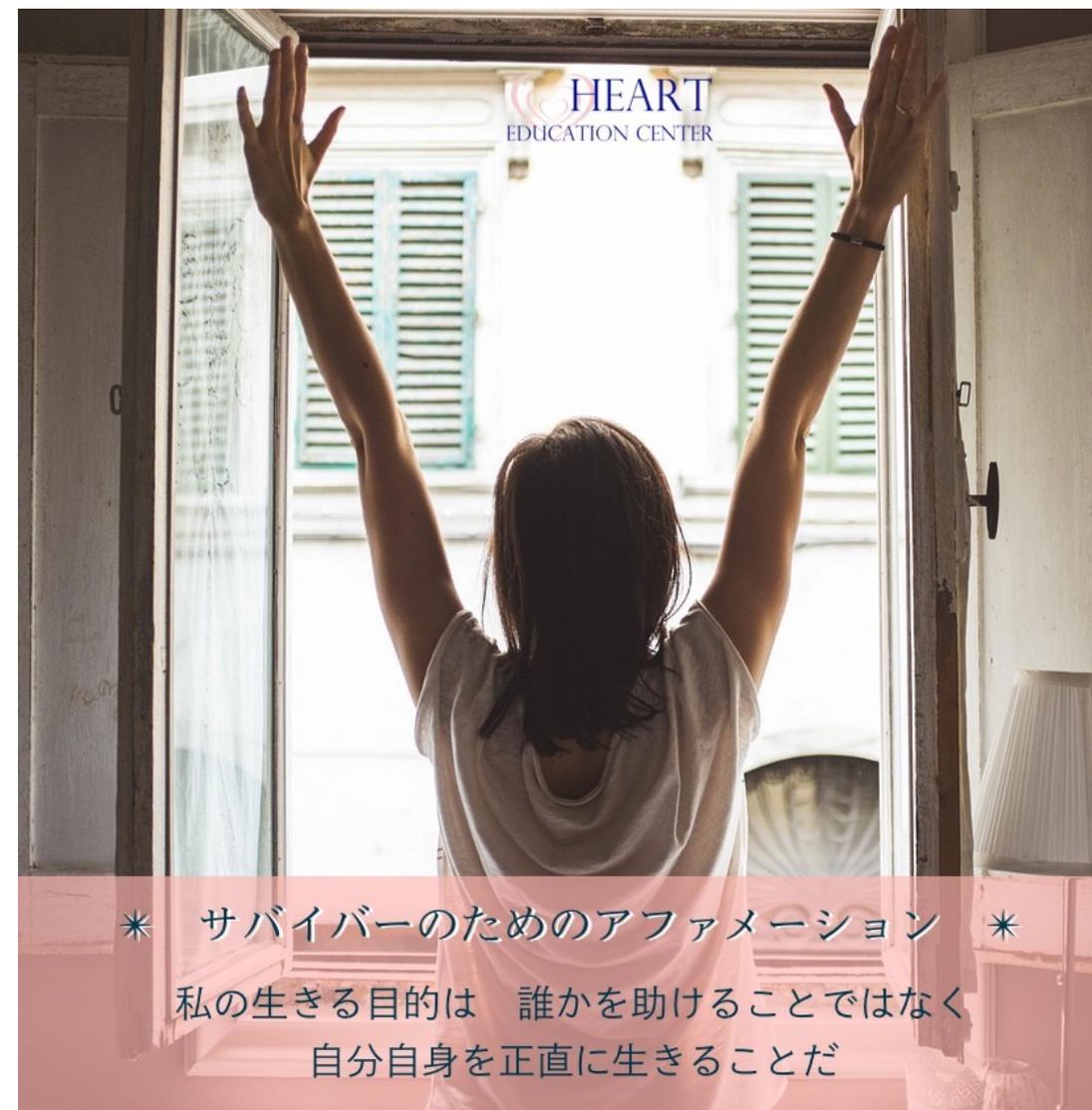
4. 自分を生きる = 自分を取り戻す

親を助ける子を脱却する

そのやり方をしていたら子どもでいられるという戦略をやめる

傷ついた子どもの痛みに寄りそう

家族の中で学んだ間違った愛を訂正する



* サバイバーのためのアフターセッション *

私の生きる目的は 誰かを助けることではなく
自分自身を正直に生きることだ

5. 痛みの認知は 家族への尊重

サバイバーの誤解：痛みを痛みだと認知したら、親が悪いことになるので、親から愛をもらえなくなる、親を世話していないと、親から愛されないし、愛することもできないし、家族でいられなくなる。

インナーチャイルドへのメッセージ

「親が過去にあなたの愛し方を間違っていたとしても、あなたは親を愛しているんだよ。」

サバイバーのためのアフターセッション

私は、過去の事実を認めることが
親を愛さないことではないと知っている

私は、過去の事実を認めることで
自分を尊重し、自分が愛だと理解する

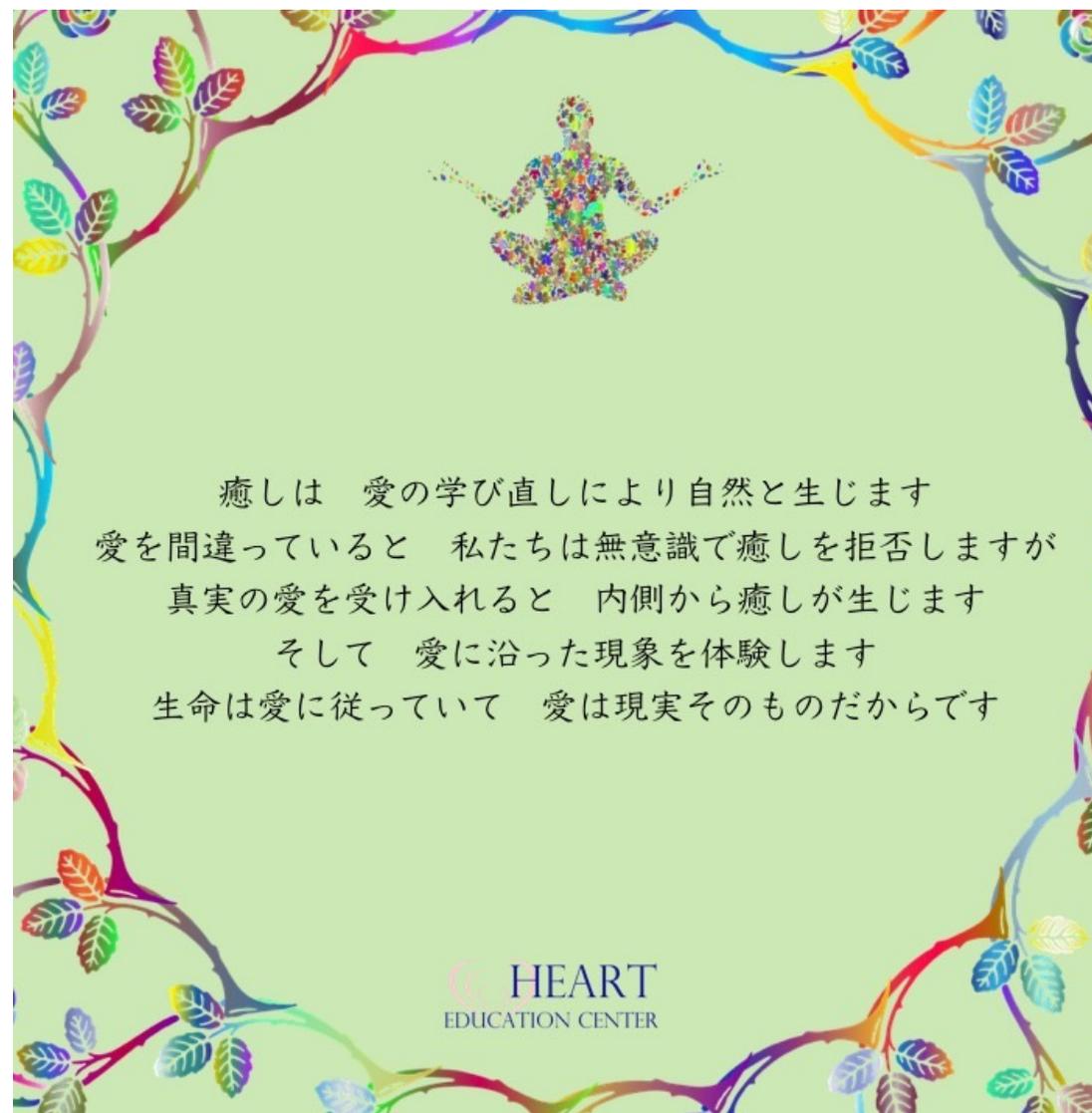
それによって、私に命を与えてくれた
親や先祖へ感謝が生じる可能性に開いている

6.現実とは愛

サバイバー：親を世話しながら「どうせ自分なんて・・・」と自己卑下していて、苦悩と憤りの連続。



スライバー：愛の戦略としての世話をやめると、ありのままの自分でいられる。愛することも、愛されることも自分に許す。



7. 愛を取り戻すエクササイズ¹

- 早く亡くなった家族（病気、自死、事故、死産、中絶、出産による母子の死、...etc）
- 行方不明者
- 家族の中で存在を認められていない人（婚外子、前妻、後妻、養子縁組...etc）
- その他家系図を書いて、気になる家族



あなたの人生がどんなものであっても
あなたのためのスペースが 私のハートの中にあります
ファミリーコンステレーション～家族の座～

8. 愛を取り戻すエクササイズ₂

両親をイメージして、両親それぞれに、メッセージを伝える。

「あなたの人生がどんなものであってもあなた方以外に私の両親はいません。生命をありがとうございます。」

「私の命は、半分ずつあなた方からやってきました。命をありがとうございます。」



9. エクササイズのポイント

- 無理やり完了しない。
- 出てきた感情や痛み、違和感などの正体を明らかにする。
- 簡単に完了することはできない。



10. 傷ついた子どもからの脱却

● 母親との癒着を超える

- ・ 胎児期、乳児期の傷を理解する
- ・ 母親（母親的保護者）との関係を理解
- ・ 両親と祖父母の親子関係を理解
- ・ 兄弟姉妹の関わりを理解
- ・ 自分が家族の中で生きていた役割を理解



母性の中の育む力と、飲み込む力は同時に存在します。子どもたちは、母性の育む力によって自分の居場所を得て、飲み込む力を超えて、健全な自我を確立させます。自我が不安定なとき、その人は、母性の飲み込む力を超えていません。つまり、大人になっても、母性とへその緒が繋がったまま《母親の小さな子》を生きているのです。

11. 肥大化した母性と不在の父性

● 全ての子どもたち（自分、父、母）が、母親（母性）の飲み込む力に汚染されている可能性。

● 自己内部で、肥大化した母性の撤退と父性の復活が必要。

● 内なる女性性と男性性の調和。

中毒の原因には、肥大化した母性と不在の父性という課題が横たわっています。不在とは、物理的不在よりも心理的不在の影響を大きく受けます。この状況下で子どもたちは、母の影の中で父の愛を求め続け、中毒によって愛の欠乏感を表現しています。



12. 世界の始まりとしての母性

- 母性の力は、全ての始まり
- 肌に染み付いた愛の形
- 無意識なので、普段は意識できない



13. 自我の力

母性：赤ちゃんが最初に出会う人

→生きる基盤、豊かな大地、自分を生かしてくれる恵み

父性：赤ちゃんが自他の認識ができるようになって出会う人

→社会の扉、他者の象徴、どうあるべきか指導してくれる人



母親から「世界にウェルカムされている」という感覚を受け取ることは、子どもたちの自我に安心を与えます。その安心は、子どもたちが世界へ自分を堂々と表明していくための揺るぎない自我の力となります。

14. 命の根源を知る

- 家族、先祖とのつながり
- 命の連鎖
- 命の起源
- バイオロジカルなつながり
- 愛はセックスによって受け渡される
(プラトニックではない)

Family Secrets

What You Don't Know Can Hurt You

John Bradshaw



人生それ自体と同じく、私たちの家族を完全に知ることは不可能だ。私たちは家族を、神秘として抱きしめなければならない。

15. 家族と自分

- 家族が教えてくれるもの
- 痛みとギフトの意識化
- 痛みの世代間連鎖を止め、ギフトの世代間連鎖を促す



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

HEART
EDUCATION CENTER

家族は、遠い祖先からつながる一族であり、私たちの運命の一部であり、そしてさまざまなかたちで、私たちの一生を決定するものである。



HEART
EDUCATION CENTER