

## 「幼少期の自分の癒し」

家族の困難な状況があり私が幼稚の時、母にかまってもらえなかった時の事を癒やしたいと思いました。3歳のなので、気持ちを伝えられるのか、場面を思い出せるのか、不安もありましたが、私を守ってくれる存在にも手伝ってもらい、子供の私を癒やしていきました。

幼稚園で、お弁当の中身が嫌で何度も変えて欲しいと言ったけれど、取り上げてくれない母。幼稚園の先生も、私が食べられなくて残すので、母に変えて欲しいと伝えてくれたけれど、母は、私にちゃんと食べなさいとかえって強く言うだけだった。

「気持ちが悪くて食べられない。」「いくら言ってもお母さんは私の言うことなんか聞いてくれない。」「私はいくら言っても聞いてもらえないんだ。」3歳の私にタッピングすると、気持ちを出して大泣きして、ひっくり返り、あきらめ、無力感を感じていきました。

よっしーさんの誘導で深くしっかりと、この気持ちを感じ続け、気がつくと、あきらめも無力感も溶けていました。角砂糖のように、ゆっくり溶けるのではなく、気がついたらいつの間にか無くなっていました。そのまま、ずっとこの感覚を感じて行ったら、自分の皮膚と周りとの境目がなくなっていました。軽くもなく重くもなく漂うような感覚でした。私を守護する存在からメッセージを言葉にすると「この充実感」という表現が出てきました。感情を感じ切ると溶けて無くなるという体験を実際に行うことができ、よっしーさんに感謝します。カナヅチの私が海で、浮き輪を外してみる事ができたように感じました。よっしーさんへの信頼感とセルフワーク講座と平行してのセッションにして良かったです。

この後、母をタッピングして癒やした時に「どうしていいかわからない。生きて朝を迎えるのがつらい。」という気持ちを初めて知ったのは大きかったです。3歳の私の理解そのままに生きていた事を実感しました。母は本当に大変だったんだと素直に思いました。

「お弁当箱に毎日違うのを作って欲しい。」「朝幼稚園に行く時に怒らないで欲しい。」「幼稚園から帰った時だれもいないから、ちゃんと居て欲しい。」3歳の私は素直に思いを伝えて、お母さんにちゃんと聞いてもらい、うれしそうでした。

そんな事が大切だと思える自分を受け入れていくのは、少しくすぐったい気持ちですが大切にしてゆこうと思いました。セッションの帰り、慈しみ、慈愛という言葉が浮かんできました。私の中から、それらが育って行ったら良いなと感じています。ありがとうございました。

M・Aさま