

にじいろママセラピスト養成講座

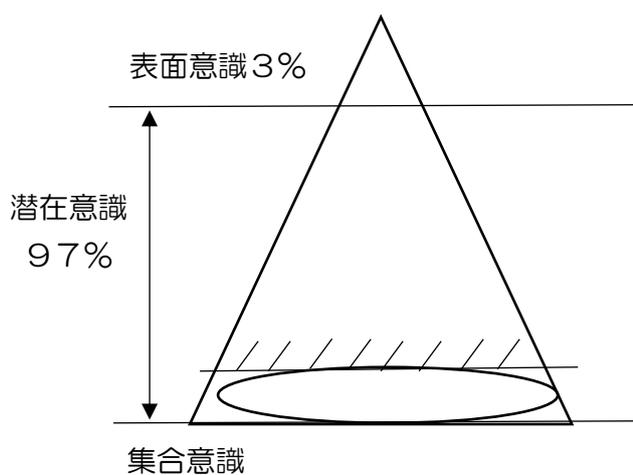
STEP I

ママになるという心理学



■心の仕組み

○潜在意識と表面意識



○バーストラウマ

*一覧表別添付

○感情について

• ネガティブとポジティブ

• 感情の開放



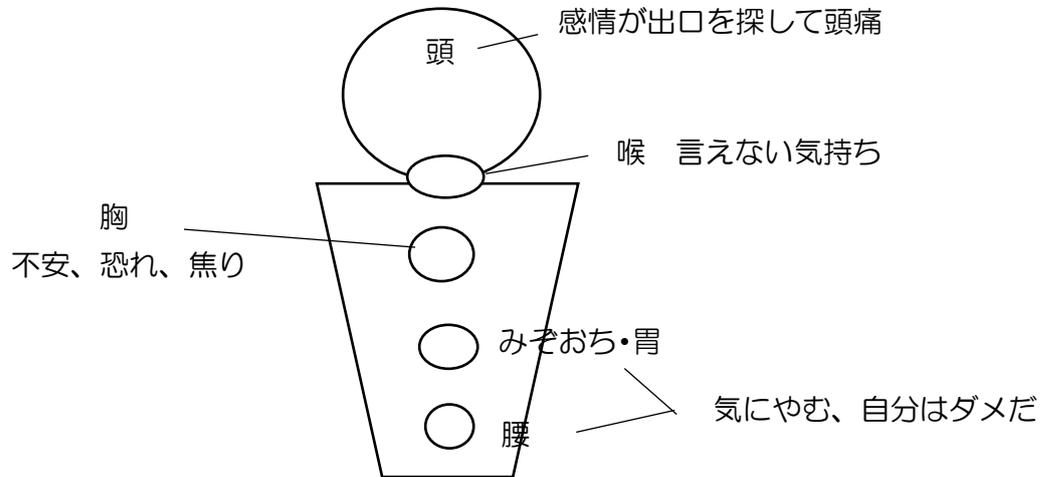
■心と身体

感情は必ず、筋肉または何らかの身体症状となり現れます。

触ったりさすったりすることで筋肉がほぐれ、強くなっていきます。

五感で身体・感情を感じ、両方からのアプローチを効果的に取り入れましょう。

・身体に現れる感情のしこり



■子どもの心を知る

○心の発達について

- ・胎児期：母親と一心同体。母親の感情を、自分の感情のように感じる場合がある。
- ・0～12ヶ月：新生児でも自分の感情を抑圧。愛されようとする。
- ・1歳以降：感情を抑圧し続けると自分の本当の気持ちがわからなくなる。いい子と悪い子に分かれるが根っこは同じ。

○親思いの心

○きょうだい関係

○量より質の愛情



○防衛メカニズム

自分の感情を認めない・感じない・孤立など

■感情の解放

○泣くということ

- 泣くー・生理的要求
- ・不快、痛み
- ・感情の解放

泣くのは感情の浄化！

○怒り

怒りの下に悲しみ・寂しさがある。「怒りは心の扉を開く鍵」！

感じてだめな感情はない。ありのままを感じて味わう。
ありのままの自分・感情を受け入れる。



■ママの心

○生理・産前・産後の身体と感情

深い感情レベルにアクセスし、潜伏していた感情が表面に現れ不安定になることがある。
浄化の時期！

・妊娠中

感情を抑圧することが影響を与える。抑圧せずに感じ味わう。
ママが気持ちいいと覚えることが一番の胎教。

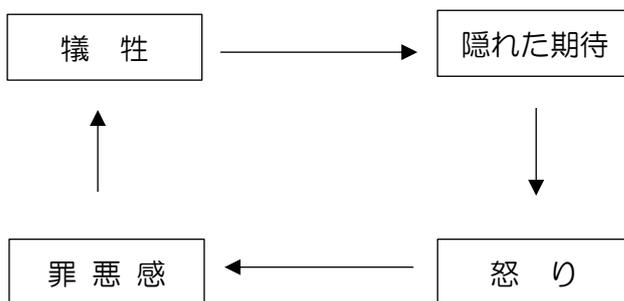
・産後

喜びと喪失。
一番の浄化の時期。骨盤が以前よりいい状態に戻ろうとし、心身ともに深い浄化が
起こり、細胞レベルで大きく変化する。

○インナーチャイルド

潜在意識レベルに潜伏している幼い頃の心の傷。父親も同じ。
育児を通してさまざまな傷のボタンが刺激され表面化する。
子どもが泣くのが耐えられない、駄々こねが受け止められない、イライラをぶつける、
夫婦問題…など。

○犠牲のサイクル・罪悪感



○制限



バーストラウマ一覧表



胎 児 期

経 験 内 容	潜在意識に持つ否定的信念と成長してからのパターン
産むのをためらった 墮ろそうとした	「私はいない子」「私はどうせ愛されない」などの信念を持つ。幼い頃からどこにいても自分の居場所がないように感じる。いつ死のうかと常に自殺願望がある。深い自己否定、無価値観。
できちゃった結婚 ①女児なのに男を望んだ ②男児なのに女を望んだ	「私はお荷物」「いない方がいい」などの信念を持つ。親のケンカがたえなかった場合、自分を妊娠したことで親が結婚したことに「私のせいで」と罪悪感を持つ。どこにいても自分の存在はお荷物のように感じて萎縮し自信が持てず、いじめられることもある。 ①「女では愛されない」「女の私は価値がない」の信念を持ち、女性性の否定が大きなテーマとなる。愛されるために潜在的に男になろうとするので、赤ちゃんの頃から男の子に間違えられたり、男の子っぽい服や遊びを好んだりする。性的虐待やセクハラ、痴漢を引き寄せたり、卵巣・子宮など女性器の病気になるケースもある。 ②男の子なのに女の赤ちゃんに間違えられる。「男では愛されない」「男の僕では価値がない」の信念を持つ。成長過程において女性っぽい男性となったりする。
胎児に気をかけない 母親の強い不安・孤独感 切迫早産・流産で入院 母親が普通にお酒を飲む	母親が忙しく胎児の存在を忘れがちな場合、「私を見て」「淋しい」という感情を持ち、お腹にいる時居心地が悪く安心できず、子宮の中にいながら寒さを感じている。「生まれたくない」という感情も持ち、予定日を大きく過ぎたりなかなか生まれず難産になったりする。 胎児は母親の感情を自分の感情として持ってしまい、大人になっても原因不明の不安感・孤独感に悩まされる。特に父親不在などで母親が心細く淋しい出産をすると、そのまま胎児にも伝わり「私はどうせひとり」「私は大切にされない」などの信念を持つ。成長してからは、愛されるために自分を犠牲にする人生を送るケースがある。 赤ちゃんにとって早い時期に子宮から出てしまうことは、イコール死を意味しているのもものすごい恐怖心を持つ。生まれてから夜泣きの原因にもなる。成長してからは死に対する異常な恐怖心に悩まされるケースがある。 子宮の中は熱く居心地が悪い。不快。



分娩期

経験内容	潜在意識に持つ否定的信念と成長してからのパターン
<p>安産</p> <p>難産</p> <p>逆子</p> <p>へその緒のからみ</p> <p>無痛分娩（麻酔出産）</p>	<p>安産で生まれてすぐ母親と接触し離されなかった子は、楽観的、外交的、人を疑わない性格で、困難にも立ち向かい勝つというパターンを持つ。潜在的に絶対的母親からの愛と信頼を持っているので、ゆるぎない溢れる自信、幸せになるのが当たり前と思えるので、幸福な人生を送る。</p> <p>出産が長く苦しいものだったので「人生は苦しいものだ」という信念を持つ。苦勞を買ってでもし、いばらの道を選ぶ。挫折しやすく変化を恐れ嫌う。攻撃的・暴力的傾向。</p> <p>前に進むことへの焦り。先が見えない恐れ・不安。</p> <p>呼吸器疾患やぜんそく、パニックになりやすい。喉が弱く、自分の気持ちを表現することの恐れを持つ。</p> <p>薬物依存、無力感、無気力。計画無痛分娩の場合は、胎児の生まれてほしい日を無視しているのでさらに無力感が強く、筋肉が弱く体に力が入りにくい場合がある。</p>
<p>帝王切開</p> <p>早産・未熟児</p> <p>陣痛促進剤</p>	<p>計画出産と緊急切開によって異なる。自分で産道を通ってきていないので「自分で最後までやりとげることが難しい」というパターンを持ち、目的達成まで多くの助けを必要とする。手術で生まれているので光に対する異常な反応を示す。刃物への執着。</p> <p>外出に対する恐怖。不安や恐れが強い。「まだ早い」という気持ちを持つ。</p> <p>赤ちゃんにとっては全身苦しい痛み。「助けて」という叫び。</p>
<p>鉗子・吸引分娩</p> <p>お尻を叩かれ仮死状態</p> <p>羊水を飲み呼吸困難</p> <p>出産が原因で母親が病 気</p>	<p>成長過程において原因不明の頭痛となる。特に鉗子や吸引で挟まれた部分。</p> <p>「誰かにお尻を叩かれないと前に進めない」というパターンを持つ。</p> <p>喉のつまり、表現することに恐れを持つ。息が出来ないことの恐怖。</p> <p>自分のせいで母親に苦しい思いをさせたと、迷惑をかけないように大人しい手のかからない子になったり、母親に対する心配（母に何かあったらどうしよう、出かけてちゃんと帰ってくるか不安）を強く持つ。</p>



出産期

経験内容	潜在意識に持つ否定的信念と成長してからのパターン
母子分離	たった1日母親から離れただけでも淋しさ、孤独、見捨てられた恐怖、自己否定、「私は愛されない」という信念を持ってしまう。長期に渡れば渡るほどその傷は深く、無力感・無気力も伴い、何かをやろうとしても「どうせ」という気持ちが出てくる。ぬくもりを求め特に性的なものに現れる。依存が強く様々なものに中毒する傾向にある。皮膚疾患、ぜんそく、呼吸器障害、アレルギー、接触障害。嫉妬心、競争心、自己否定、無価値観。
保育器 黄疸のため光線治療	「母子分離」同様、泣いても来てくれない諦め、淋しさ、自主性の欠如、母性の渴望。社会に出ていけないなどのケース。
自然な発達の制限	歩行器・ベビーバンスなどで本来の自然な発達・発育を妨げると、ハイハイが遅かったりしなかったり、大人になってから骨格のゆがみとなり、心身共に体調不良となり現れる。

BlueWinds／バーストラウマ一覧表より

にじいろママセラピスト養成講座

STEP 2

人生のたな卸し



人生のたな卸し♪



幼児期 	
小学生 	
中学生 	
高校生 	
大学～ 	
社会人 	
結婚 	
妊娠・出産 	

人生のたな卸しをして気づいたこと



幼児期 	
小学生 	
中学生 	
高校生 	
大学～ 	
社会人 	
結婚 	
妊娠・出産 	

<どんなことで、イライラ・ザワザワする?!>

○子どもに対して

○旦那に対して

○自分に対して

○他人に対して（家族以外）

<MEMO>



にじいろママセラピスト養成講座

STEP 3

子どもの成長・心の発達を知ろう



人間のライフサイクルモデル



時期	年齢の目安	危機的なテーマ
乳児期	0～2歳 基本的信頼	人を信じる事が出来るように育てられるかどうか。 人を信じる事が出来るようになった子は、自分を信じる力を得ます。赤ちゃんが信じる事が出来る相手は母親（母親的な人）から始まります。
幼児期 初期	2～4歳 自律性	自立ではなく自律。セルフコントロールを学ぶ時期。 理想は外では良い子、家では駄々っ子。基本的信頼関係を身につけてからしつけをする。しつけは教えたらず待つ。
幼児期 後期	4～7歳 積極性 自発性 自主性	親の仲介なしで遊べる事。好奇心を持ち。自分から進んで活動すること。遊びの中で何でも自分でやってみよう。限界を知り、自分の力を知り、自分で目標を立てること、努力することを体験する。
学童期	7～12歳 勤勉性	小学生の時の過ごし方が大人になった時、社会的に勤勉に生きていく事が出来るか？重要なポイントとなる。同世代の仲間と道具や知識、体験を共有することで社会的な活動の予行練習となる。自分と違うタイプの友だちを作る。
青年期	13～22歳 アイデンティティ	自分という人間を確認する。自分はこの人間だと知る。自分を主観ではなく、客観的に見る事が出来るかどうか。夢が現実的な夢になっていく時期。容姿を気にするようになり、仲間という鏡を見て自己洞察する。価値観を共有できる仲間を見つけ、友達付き合いが深くなる。
成人 初期	23～35歳 親密性	価値を生み出す力は親密性によって生まれる。職場の仲間との連帯感や親密な人間関係の中から、社会に価値を生み出していく。恋人と「人生をかけられるくらいの関係」になること。結婚に人生をかけ価値を生み出す。
成人 後期	36～55歳 世代性	前の世代からその人達が生み出した文化を学び、継承する。その上に様々な業績や想像を積み重ねて、新たに生み出したものを、自分たちが生きた証として次の世代に譲り渡す。
老年期	56歳～ 自己統合 人生の統合 完成	人生の締めくくり。自分の人生を振り返り、満足できている。健康に幸せに危機感を感じないで人生を終えていく事が出来る。（満足と感謝の境地）最後に問われるのは、「人生に感謝ができるか」高齢になったことを静かに受け止める。

参考書籍：あなたは人生に感謝ができますか？ 佐々木 正美 著



新生児

生まれてから1ヶ月までの赤ちゃんを『新生児』と呼びます。赤ちゃんが順調に育っているか目安になるのが体重です。生後1週間の間に、一時的に体重が減りますが、この現象は『生理的体重減少』といい7日～10日ほどで体重は元に戻ります。その後少しずつ体重は増加していきます。

ママのお腹からこの世界に誕生して、赤ちゃんは新しい環境に自分を適応させていこうとします。教わってないのに自然にママのおっぱいを飲むことができるのは、『吸てつ反射』という生まれつき備わっている『原始反射』のおかげです。この他に赤ちゃんの手のひらに指を握らせるとぎゅっと握り返す『把握反射』、大きな音がしたり、驚いたときに両手を広げてしがみつくような仕草をする『モロー反射』などがあります。『原始反射』は中枢神経の発達につれて自然と見られなくなります。

新生児の赤ちゃんは泣くことで心を表現します。『お腹が空いた』『眠い』などの欲求を赤ちゃんは泣いて訴えます。ママはおっぱいをあげたり、抱っこしてあげたりして赤ちゃんの欲求を受け入れてあげることで、不快や不安を取り除いてくれる人だとわかってきます。また赤ちゃんは触覚・聴覚・視覚・味覚・臭覚の五感をほぼ完全にそなえて生まれてきますので、ママやパパの語りかけは聞こえていますし、ママの匂いも嗅ぎ分けることもできます。

3～4ヶ月

3～4ヶ月になってくると、体重は生まれたときの約2倍になり、身長も平均で10cmくらい伸びます。皮下脂肪も増え、赤ちゃんらしい身体つきになり、体型も個性がでてきます。この頃になると昼と夜の区別がつくようになり、夜まとめて眠れるようになってきます。

原始反射も消えてきて、赤ちゃんは自分の意思で身体を動かせるようになり、手足の動きが活発になります。

また、感情が豊かになり、ママの話しかけにも「アー」「ウー」など盛んに声を出すようになります。赤ちゃんの言葉・心の発達に大きな役割を果たしますので、ママはたくさん話しかけてあげましょう。



4～5ヶ月

4～5ヶ月の赤ちゃんは首がすわり、筋肉も発達してきます。また好奇心旺盛になってきますので、興味のあるものには手を伸ばすようになります。視覚と聴覚が発達してきますので、目で見たものに手を伸ばしたり、耳で聞いたものに手を伸ばすというように、目・耳と手を連動させる運動ができるようになります。

また、甘えたり、怒ったりという感情を表現だけでなく身体全体で表現し、自分の意思で喜びやうれしい、嫌という気持ちを表現できるようになります。

6ヶ月

6ヶ月を過ぎると寝返りが上手になり、短い時間なら手で支えてお座りの姿勢ができるようになります。

この頃から片方の手でおもちゃを持ち替えるなど、両手が上手に使えるようになります。

声を出して大人の注意を引こうとするようになります。赤ちゃんが声を使ってママに合図を送ることを覚えたのです。ママはその合図に話かけて答えてあげましょう。

離乳食も始まります。

また、ママから貰った免疫が切れる頃ですので、ウイルスや感染症にかかりやすくなります。

7～8ヶ月

手で支えなくても座っていられる赤ちゃんが増えてきます。1人で座れるようになると目の前のおもちゃに手を伸ばして取るようになります。そして指の発達が進み、親指と他の4本の指で物を持てるようにもなりますので、指先を使うおもちゃを用意してあげるといいでしょう。知的な発達も盛んになり、『いないいないばあ』などの遊びを喜びます。また人見知りをする子も増えてきます。

これはいつも見慣れているママやパパと、知らない人の顔の区別がついてきて、心が成長してきた証拠です。（個人差があります）

8～9ヶ月

お座りの姿勢が安定してきて、身体をねじって後ろを向いても倒れないようになります。支える筋肉も発達してきた証拠です。1人でおもちゃを手にとって遊ぶようになるとお座りは完成です。ハイハイ（はじめは“ずりばい”スタイル）がはじまるので、赤ちゃんの行動範囲が増えて興味も一層高まります。気に入らないことがあると怒ったり、ママの声が聞こえなくなると泣いたりなど、意思表示がはっきりしてくるのもこの頃です。ママに名前を呼ばれると振り向き、大人の呼びかけに反応します。

10～11ヶ月

ハイハイも上達して、つかまり立ちもできるようになります。赤ちゃんの行動範囲も広がってきますので、部屋の中見まわして、危ないものがないようにしましょう。

大好きなママの姿が見えなくなると不安を感じ、常にママの後を追いかける後追いがはじまります。ちょっとした間でも赤ちゃんの不安を取り除くために声をかけてあげましょう。

11～12ヶ月

体重は生まれたときの約3倍、身長は1.5倍くらいになり、身体つきも引き締まって幼児体型に近づいてきます。体型に個人差もでてきます。

つかまり立ちはほとんどの赤ちゃんが出来るようになり、早い子は2,3歩歩いたり…歩き出す時期は個人差があるので、心配せずその子のペースで歩き出すのを見守ってあげましょう。





乳児期

幼児期

学童期

青年期

にじいろママセラピスト養成講座

STEP 4

良い親子関係を築く方法



レッドちゃんの心

レッドちゃんの特徴

○声掛けの仕方
ハッピーワード

NGワード



ブルーちゃんの心

ブルーちゃんの特徴

○声掛けの仕方
ハッピーワード

NGワード



イエローちゃんの心

イエローちゃんの特徴

○声掛けの仕方
ハッピーワード

NGワード



オレンジちゃんの心

オレンジちゃんの特徴

○声掛けの仕方
ハッピーワード

NGワード



グリーンちゃんの心

グリーンちゃんの特徴

○声掛けの仕方
ハッピーワード

NGワード



パープルちゃんの心

パープルちゃんの特徴

○声掛けの仕方
ハッピーワード

NGワード



レッドママの心

<特徴>



ブルーママの心

<特徴>



イエローママの心

<特徴>



オレンジママの心

<特徴>



グリーンママの心

<特徴>



パープルママの心

<特徴>



にじいろママセラピスト養成講座

STEP 5

イライラしないママになる方法



♡終わった後にどうなっていたら最高ですか？

♡最近イライラしたことをできるだけたくさん書き出してみよう！

♡なぜイライラしたのかな？原因を考えてみよう！

1次感情→悲しみ・苦しみ
2次感情→イライラ・怒り

} 期待があるから♡

♡感謝のお手紙



♡最近うまくいっている事を3つあげてみよう！

①

②

③

♡言われて嬉しい言葉を10個あげてみよう！

①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

⑨

⑩



【ハッピー脳の作り方4か条】

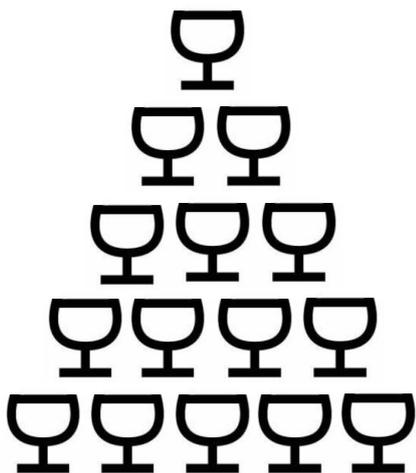
①毎日寝る前に、今日の良かったこと・上手くいったこと・嬉しかったことなどのポジティブなことを思い返す。(紙に書くとなおよし)

②それを毎日続け、半年以上続けるとネガティブをポジティブに変換できるハッピー脳になると言われています。

③子どもの良かったところ、素敵だなと思ったことをママが子どもに毎日伝えてあげると、子どもの自己肯定感が上がります。

④子供の笑顔を見てママも幸せになります。

♡シャンパンタワーの法則



1 _____%

♡尋問と効果的な質問

♡自分を満たすために出来ること

①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

⑨

⑩



♡欲しい感情は何ですか？

♡そのために出来ることは何ですか？

♡気づき&感想



にじいろママセラピスト養成講座

STEP 6

なりたいママになっているパーティ



♡理想のライフスタイル

- ①どんな環境で何をしていますか？

- ②その時、どんな洋服を着ていますか？（視覚要素を細かく）

- ③どんな仲間に囲まれていますか？

- ④いつもどんな感情を味わっていますか？

- ⑤隣にはどんなパートナーがいますか？

- ⑥パートナーとはどのような関係ですか？

- ⑦1ヶ月、何日働きますか？

- ⑧理想の年収はいくらですか？

- ⑨お休みの日は、どのように過ごしますか？

- ⑩あなたのイメージワードは？



♡理想の一日を自由にイメージしてみましょう♪

