★ヒヤリング

家族間の話

小学校2年〜３年生の時

両親や品があるかっこいいお父さんお母さんいるとか、見栄えとか

お父さんもおじいちゃんって言われてた

髪の毛が早くなくなっていて、印象でそう見られてた

すごく恥ずかしかった

お兄ちゃんも病弱で障害があったし6つ離れてたから

２〜3年離れてる兄弟がいたら集団下校があるとみんな兄弟がいたけど自分は一人　寂しい

やっぱり一人って感覚が強い

自分に自信がないの方に出てる

愛情系じゃなくてコンプレックス系

ーーーー

普通レベルまで行ってない

忙しいけど、作ってしまう

しんどい時とか好きに買ってきてねと言えるようになった

でも全部やっちゃう

稼げてない　もうちょっとゆとりがあれば・・

ゆとりがない

ーーー

側から見られる印象が「できそう」「友達も多そう」「華やかなバックがありそうと見られがち」

中を開けたらおじいちゃん、家族は見られたくない、自慢できる家族じゃない、「見られてる私じゃないよ」という中身を見られた時の怖さがある

「そんなんじゃないよ」って言っちゃう、そわそわしちゃう

自分の背景と自分の見られ方にギャップを感じる

「そんな思われる感じじゃないよ」という感覚

見られるのが恥ずかしい

息子が彼女を母の実家に連れてきた

彼女が重いんじゃないかな？と思った

智美さんの母、智美さんのお兄ちゃんがいてよかったの？

「彼女さんが離れちゃうんじゃないの？大丈夫？見られたくない」

焦りや恥ずかしさ

彼女さんに何か言いたい気持ち

浮かばなかったけど、グッと抑えた

彼氏が実家に来たらお兄ちゃんとお母さんを見て離れて行った

だから会わせたくない

智美さんの元彼はそこを見て離れた

そこで急に歯車が変わる気がしちゃう

今でも「彼女さんどう思ったんだろう」「別れるって言い出したらどうしよう」

ーーーー

★統合覚醒セッション

胃のあたりがぎゅーっとする

モヤ〜っとした形があまりない

グレーの濃い霧がぐわーーとある感じ

嫌な感覚がする　横に広がってる感じ

ちょっと重たい感じ

子供　丸い運動靴　制服っぽい　ショートパンツ　私の小学生くらいの

後ろ姿　顔が見えない

明るくはない

※「今」は「今の智美さん」、「小」は「小学校の智美さん」

今「こんにちは。こっち向いてくれる？」

振り向いてくれた

何って感じ

今「どうして出てきてくれたの？」

小　急いで歩こうとしてる

今「待って、どこ行くの？」

小　学校に向かってる

今「どうして急いでるの？」

小「誰もいないから」

今「置いてかれちゃったの？」

小「気づいたら誰もいないから、急いでる」

今の智美さんは、「かわいそう」って感じる　なんで周り誰もいないんだろう、なんでこんな状況になってるんだろう

喋りたい

今「焦らなくていいから私と一緒に喋ろう」

小　止まってくれた

今「何が一番寂しいの？」

小「ほったらかしにされてる感じ」

今「誰からほったらかしにされてるの？」

小「お父さんもお母さんも」

でも小学生の智美さんは不安そう

※小学生の智美さんにどうしてあげたい？

思ってる不安をとってあげたい

※どうしたらとってあげられる？

思ってることや聞いてあげたら取れるかな

小学生の智美さんは、お父さんやお母さんに対しては諦めを感じてる

今「なんでも話したいこと言ってみて」

小 人を信頼できない

今「私があなたを理解できるよ」

小　みんなお兄ちゃんを心配してる感じ

今「あなたには本当に誰もいないの？」

小　誰もいない感覚になってる　安心できる友達が欲しかった

友達とも本心でいてなかった感覚

近所の友達から憐れまれてる感じがしてた

そんな感覚を隠すようにしてた感じ

今「哀れだね。みんなお兄ちゃんばっかりであなた誰にもみられてないもんね。」

小　そんなことない

誰も見てくれなくて、それでもみんなについていこうと頑張ってきた

それを理解できるのは、自分自身

今「自分の感情をわからないまま、どうだしてわからないまま、過ごしてたな〜。いろんなキャラを演じてた。よく泣かずにいろんな状況をキャラに合わせながら、すごい頑張ったね。明るい子を演じることもあった。ふざける自分が出てきたり、その度に疲れてた。自分がわからないかったな。」

今「強くて色々対応してきて偉かったな。かっこいいよ。」

小　ここまでの感情をわかってもらってもらえた

今「私ってかっこいい？」

小　すごいかっこいい

今「どういうところがかっこいい？」

小「安心してなんでも喋れる。なんでも受け止めてくれそう。そういう人になりたい。」

今「もう恥ずかしくないし、まだまだなりたい自分になっていくから、安心してみててくれていいし、そうなるから大丈夫。」

小「かっこいい。頼もしい。」

もう助けるから大丈夫、安心してて

お兄ちゃんをイメージ

ぼーっとして微笑んで立ってる

今「お兄ちゃんのこと見られるの恥ずかしいってずっと思ってた。でもそんなこと誰にも言えないし、言ったこともなかったけど、すごく恥ずかしかった。そう思ってる自分もすごく嫌だった。ずっと心の中で思ってた。ごめん。」（そう思ってた自分が恥ずかしい）

兄「そんな風に思ってたのはなんとなくわかってた。そうだったと思う。」

でも全然怒ってない。

今「心配してくれてるのか、母のこととか相談したくて電話しても電話くれない。LINEしても返信が来ない時も。お兄ちゃんなりに考えてるかも。また相談できる人がいないって思ってるから。」

今「相談しても答えてくれないのはなんで？」

兄「めんどくさそう」

お兄さんはキャパオーバー

相談に乗ってよ〜って思う

一人で抱えないでいいじゃん

お兄ちゃんを助けたい

今「お兄ちゃん、私の負担になりたくない」

兄「なりたくない」

小さい頃から迷惑かけてきたから

今「私がもっと頑張ってゆとり、お金を渡してあげれるくらい楽にさせてあげたい」

兄「そんなん気にしなくていい」

兄が何も言ってくれないし、辛そうなのが嫌

今「（小学校の智美さんに）どうしたらいいと思う？」

小「そのままでいいんじゃない？」

お母さん寂しがり

お兄ちゃんはお母さんと一緒にいるという役目がある

そんなお兄ちゃんに感謝してる

今「お兄ちゃんかっこいい。すごいかっこいい。」

兄「何にも気を使うことないから。」

今「本当にありがとう。いつもありがとう。」

兄とさよなら

元の気持ちが全然ない

二人で一緒に統合

グランディング

体がとても軽い

センタリング

すごいふわーーと心地よい感覚

★感想

小学校の時にいろんなキャラを演じてたことが思い出された

暗い顔見せてなかった、元気に振る舞ってた、本当は暗い

今が本当だと実感できた

物静か、自分の世界がある感じ

お兄ちゃんには謝れたのがすごく大きなこと

いろんなことに気づかせてもらえた