

# 3回目

## 私を支配するコアイメージ

1統合とコアイメージ

2エセポジコアイメージ

3コアイメージの種類と個々のコミュニケーション方法

統合覚醒セッションの前に  
自分のビフォーをしっかりと書いておきます

この講座に入る前の自分を書き出しましょう  
今ある悩みもしっかり書きます

ビフォーも大事なわたし

**前の自分を忘れると  
自分の変化や成長をなかったことにする  
危険性も・・・！！**

**この講座を受ける前の状態はどうでしたか？何に悩んでいましたか？今も何に悩んでいますか？過去に解消できなかった思い出なども書きましょう。**

# 1 統合とコアイメージ

陰陽統合、ネガティブとポジティブの統合  
人格統合、体・心・魂の統合.....

いろんな意味合いがあります  
ざっくりいうと

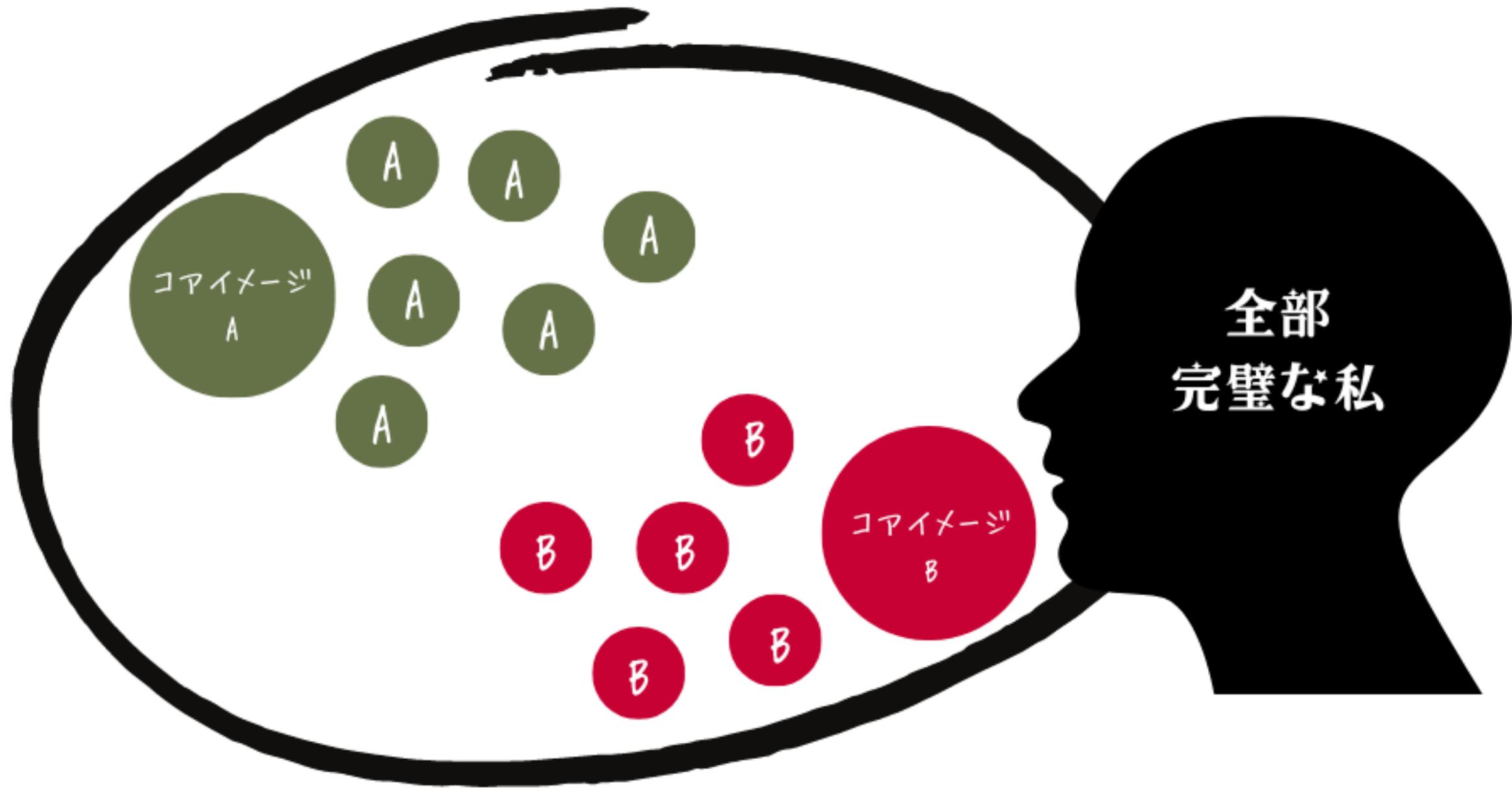
相反する性質のものも全て包括する  
視点に変わることに

# 詩乃がセミナーでお伝えする統合とは

## 人格統合と脳の統合

ポジのセルフイメージでも  
ネガのセルフイメージでもいい  
両方の性質が自分にはあるんだ  
両方あってもいいんだ

どちらもあっていい、どちらも完璧になってくると  
右脳と左脳のバランスも取れてきます



コアイメージ  
A

A  
A  
A  
A  
A  
A  
A

B  
B  
B  
B  
B  
B  
B

コアイメージ  
B

全部  
完璧な私

感情がだんだん出てくると  
**ボス的な存在の”コアイメージ”**が  
明らかになってきます。

ネガティブなセルフイメージは50～100個。  
その中でも複数のセルフイメージの  
集合体が**コアイメージ**です。

コアイメージはネガセルフイメージの中でも  
大きなネガの連鎖を起こします。

※コアイメージは私の体感ですが、5～10人ほど

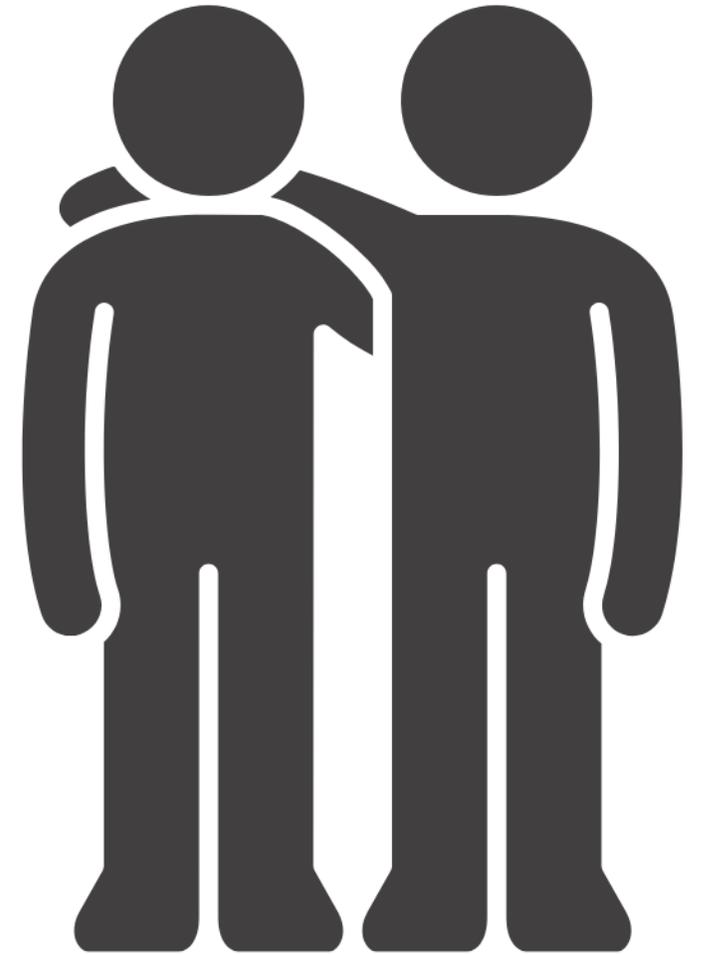
コアイメージはものすごい精密に作られた  
ディテールの細かいあなた（の一部）です

自分からできたものなので、  
自分のエネルギーそのもの

だからコントロールできない  
困った存在ではなく  
必ず自分でなんとかできます

セルフイメージもコアイメージも  
あなた自身です！

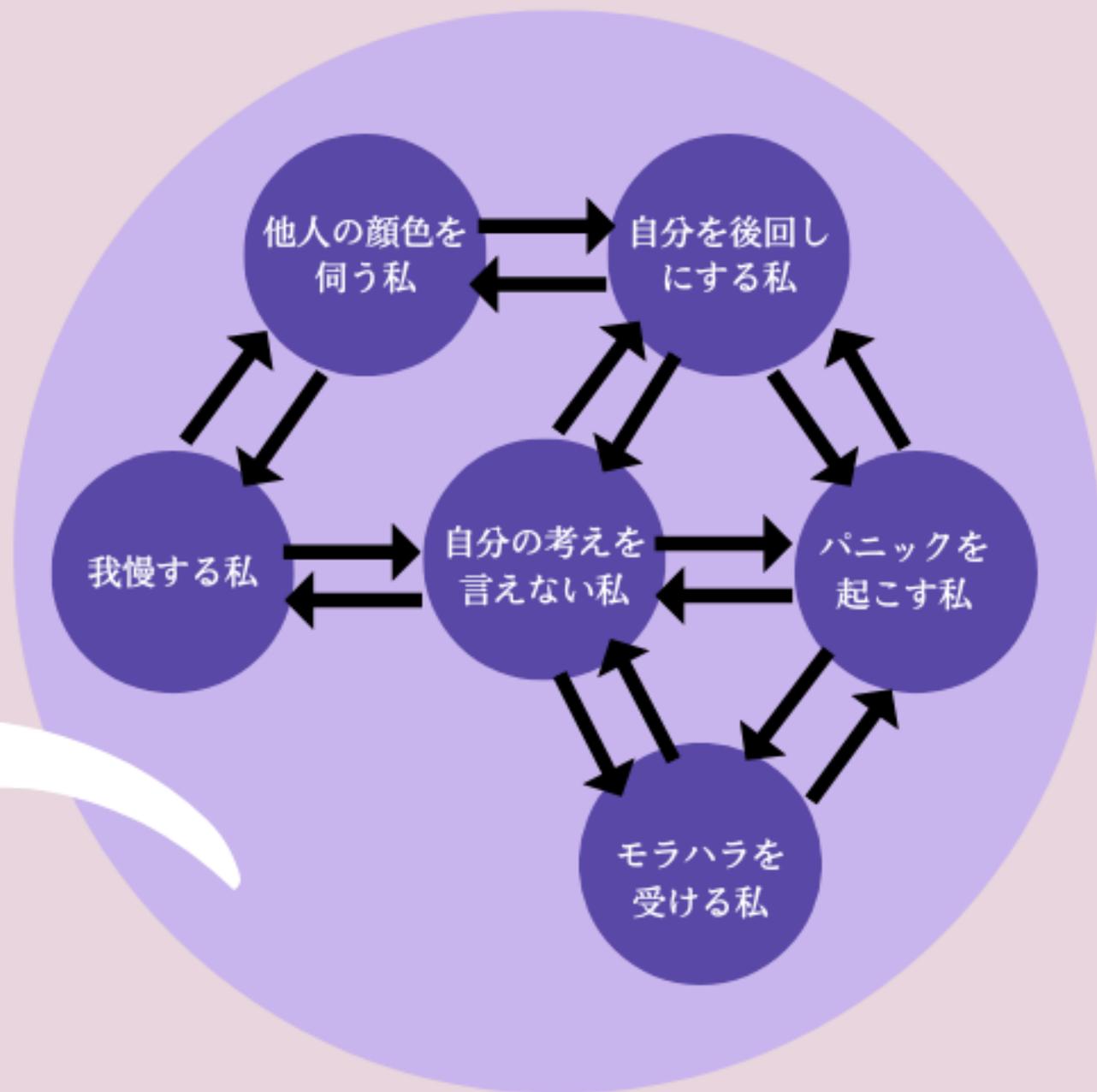
主人格であるあなたが  
暴走するセルフイメージたちを  
統合覚醒セッションで  
受け入れていくと統合されます！



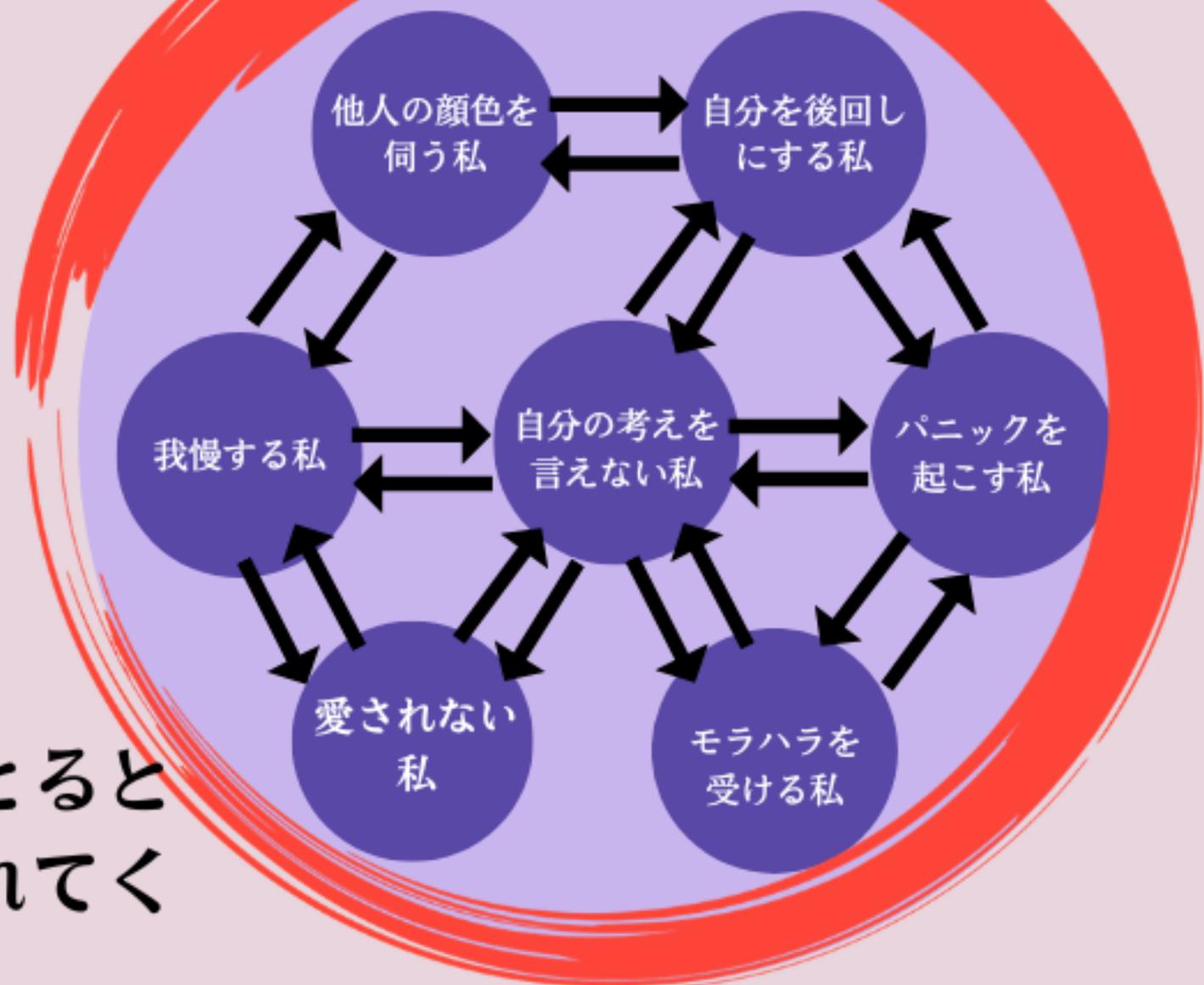
# 自己犠牲のコアイメージ

感情解放ワークでは  
コアイメージの  
一部を受容  
(うまくいけば統合)

愛されない  
私



# 自己犠牲の セルフイメージ



コアイメージと  
コミュニケーションをとると  
ゆっくり全体が統合されてく

コアイメージが心から満足すると

①今の自分に吸収（統合）される  
（でも消えてはおらず、影響力が弱まる感じ）

②どんどん変化する

③今の自分を応援してくれる

④隠れてた特性・天才性が出てくる

こんな変化が起こってきます

だからこそ、この統合覚醒セッションでは  
それぞれのセルフイメージを、  
”1人の人間”として扱います。

1人の人間として扱うことで

- ・ 尊重する気持ちが出てくる
- ・ 言い分に耳を傾けられる
- ・ コミュニケーションを取りやすくなる

このコアイメージの数は複数いますが  
そこまで多くありません

私が統合できているのは5名

怒り、無価値、恐怖、自己犠牲

誇り高い私（プライド？）

コアイメージは統合すると意識が変化します

怒りのコアイメージは、行動力・好奇心

無価値なコアイメージは誇り・勇気

恐怖のコアイメージは霊性

自己犠牲のコアイメージは委ねる力

プライドのコアイメージは全体性を見る力

それぞれ統合するごとに復活しました

が「コアイメージを統合したら〜〜が得られる」  
ということはあまり考えないでよるしい

↑これだと「**条件付け**」「**取引**」になるし  
何が得られるかは人によって違うため

※私も統合して手に入れた後に気づきました

「一人ひと宇宙を持ってる」

と言われてますが

**統合は自分の宇宙でビックバンが起こって**

**新しい惑星ができるくらい**

**インパクトがあること！！**

「行動できないを解決する」なんて事だけに

限定してやってたら勿体無い！

コアイメージの中には  
一見するとネガティブ度の  
低いコアイメージがあります

このコアイメージの影響で  
「現状維持」を  
繰り返すことがあります

例えば”怠惰なわたし”

”安心を求めるわたし”

”献身的なわたし”

などなど

激しいネガティブ感情ではないので

気づきにくい

特に「自分は基本的にポジティブだな」  
とってる方は

この一見するとネガティブじゃない  
コアイメージに切り替わってる  
可能性があります！

それが

エセポジティブコアイメージ

## 2 エセポジコアイメージ

【エセポジコアイメージ】は  
ネガティブ度が低いので  
「本当の自分」から切り替わっても  
気づきません

が、現状維持を選んでいきます



一見ポジティブに見える  
【エセポジコアイメージ】

独自の成功パターンを持っていることが多いです。

そのせいで、成功パターンから外れる行動はしたがりません。  
さらに「ネガティブを避ける」傾向があるので、内観が苦手。  
ネガティブな感情もすぐにリフレーミングします。

ネガティブなセルフイメージに比べて、精神的には比較的安定しています。

そのため、「この私でいいんだ」と勘違いしやすいです。

さらに一定の成果を出せるため、「本当のあなた」に成り代わって主導権を握ることが多いです。



【エセポジコアイメージ】  
は自分の成功パターンから  
外れることはしたがりませ  
ん。

「私はこれで頑張ってきたんだから…」というプライドによって  
現状を謙虚に認めることができなくなります。

つまり、視点が低いです。

そう言った点でネガティブなコアイメージと変わりありません。



人間は例外なく

『陰と陽』両方の特性を持っています。

ネガティブを避ける行為は自分の半分を否定してるのと同じこと。

つまりエネルギーの半分しか活かせない。

**どこか突き抜けられないのは半分しか  
エネルギーを出せてないから**



現状維持を無意識に選ぶので

「他にもっといい方法があるんじゃないか？」

「もっとスキルをつけたらいけるんじゃないか？」と、外側に答えを求め始める。

詩乃も一昨年まで「自己犠牲をするわたし」

というセルフイメージが強く  
主人格の代わりに出てきていました

しかもネガティブな感情がほぼ出ないので  
代わったときに  
非常に気づきにくかったです

# 自己犠牲のコアイメージ※詩乃バージョン

## ★光の部分

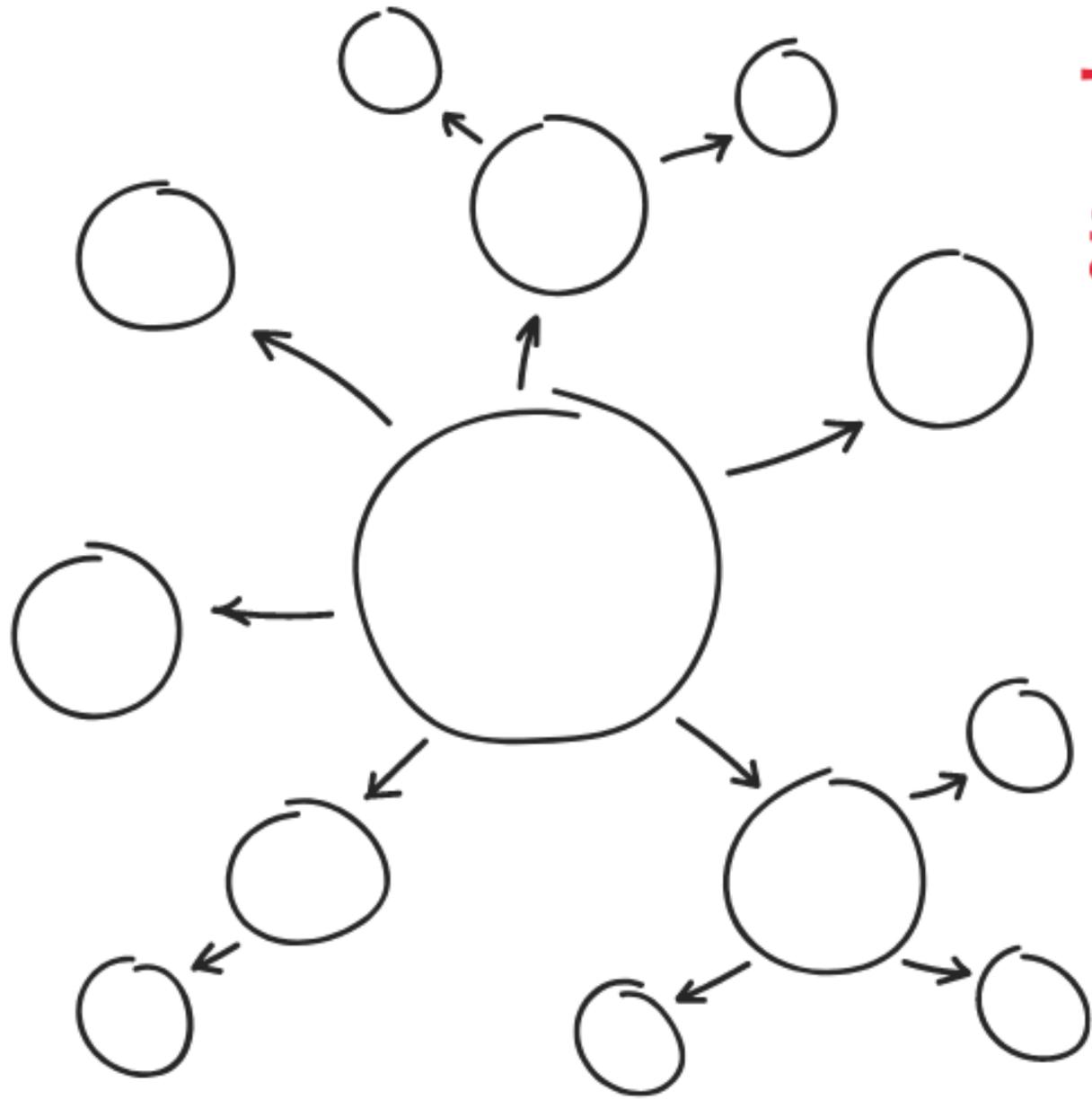
- ・ 献身的、自分の生命エネルギーを他人に分ける
- ・ 自分が満たされることは選ばない、人が満たされることを選ぶ
- ・ 相手が幸せになること、喜ぶことが生きがい
- ・ 人に好かれる、ギバー

## ★闇の部分

- ・ 素の自分を極端に抑圧
- ・ 素の自分を否定されたことに強い憎しみを持つ
- ・ わかってもらえないという絶望を抱える
- ・ 他人を受容はできるが、導くことが苦手
- ・ 疲れ切ると別のネガティブなコアイメージに切り替わり世界を呪う
- ・ 自分を優先しようとするとき非常に強い抵抗感が出る

ネガティブなコアイメージも  
一見ポジティブなコアイメージも  
しっかりコミュニケーションを取り  
主導権を取り戻しましょう

# 3 コアイメージの種類と 個々のコミュニケーション方法



マインドマップで  
まとめていくと○

使い勝手のよい  
XMind

Google Driveと  
連携できる  
MindMup

### 本当の詩乃

※繊細で自由で天真爛漫  
インスピレーションが降りてくる

ワクワクとかではない  
基本、陰が心地良い  
ここにチャンネルが合うと、  
現実もうまくいきやすい  
※ライティングで  
出現しやすい

怒りのコアイメージ

無価値のコアイメージを  
統合して、行動に移したら  
ほぼ出現しなくなる

姿はマグマ

理不尽なことをされた時  
怒るためにも復活希望

無価値のコアイメージ

統合後→行動に移す  
かなり協力的に  
新しい挑戦は  
ほぼほぼできるようになる  
姿は幼い子に  
黒い霧がかかったような感じ

恐怖のコアイメージ

恐怖はあったけど  
挑戦できてたのでしばらく放置

耀稀さんに一部を統合してもらう  
その後“天才性”を全面に出す  
インスピレーションが来たり  
靈性が上がった

一部  
残っている

姿は見えないので  
全貌が不明

感情は無く  
体感覚がとにかく強い

表面上はネガティブに見えない  
コアイメージ  
そのため



統合するには

①統合覚醒セッション

②コアイメージとコミュニケーションをとる

この二つの方法があります。

今回は、多くの方の中に存在する  
代表的なコアイメージと、細かい  
コミュニケーション方法について解説します。

# パターン①

受容・コーチングで  
コミュニケーションするとよい  
コアイメージ5例

- 1 抑圧が強いわたし (エセ)
- 2 甘えん坊なわたし (エセ)
- 3 回避するわたし (エセ)
- 4 無価値なわたし (ネガ)
- 5 怖がりのわたし (ネガ)

※他にもたくさんいます

# 1 抑圧が強いわたしの特性の一部

## ★光の部分

- ・我慢強い
- ・頑張ることが得意
- ・人に合わせられる

## ★闇の部分

- ・自分の意見や感情を出すことに大きな恐れがある
- ・どうせわかってもらえない...という諦めがある
- ・表情が乏しくなる
- ・表現力が低くなる
- ・ひどくなると「全て麻痺するわたし」になる

抑圧が強いわたしはこんなコアイメージの  
場合もあります

我慢強い、頑張る、休めない、平和主義etc



## 抑圧が強いわたしの最大の負のパターン

- ・好きなこと、やりたいことがわからなくなり、時々爆発してしまう

## コミュニケーションの取り方

- ・気持ちをどんどん吐き出させる  
やりたいこと、好きなことを書き出す

①「抑圧が強いわたし」の場合、主人格とのコミュニケーションを深め、自分がどんなことを感じ、どんな気持ちなのか、内面で表現していきます



②その後、他人に対してどう思っているのか、どんなことを伝えたいのか、シュミレーションをする



③実際に言いやすいことから、他人に伝えるようにする

## 2 甘えん坊なわたしの特性の一部

### ★光の部分

- ・ 無邪気
- ・ 人懐っこい
- ・ わかってくれる人に心を開く
- ・ 純粹無垢

### ★闇の部分

- ・ 甘えたいけど甘えられなかった無念がある
- ・ 甘えられないと拗ねる
- ・ 自分は無力で、何もできないと思いがち
- ・ 頼れる人を常に探してしまう
- ・ 寂しさを抱えている

甘えん坊わたしはこんなコアイメージの場合もあります

親が好き、依存的、恋愛依存、恋愛大好き、執着心が強い、寂しがり etc



## 甘えん坊のわたしの最大の負のパターン

- ・甘えられる！と思うと依存的になってしまう

## コミュニケーションの取り方

- ・沢山甘えさせてあげて、話を聞いてあげる  
無条件の愛を注ぐ、プレゼントをする

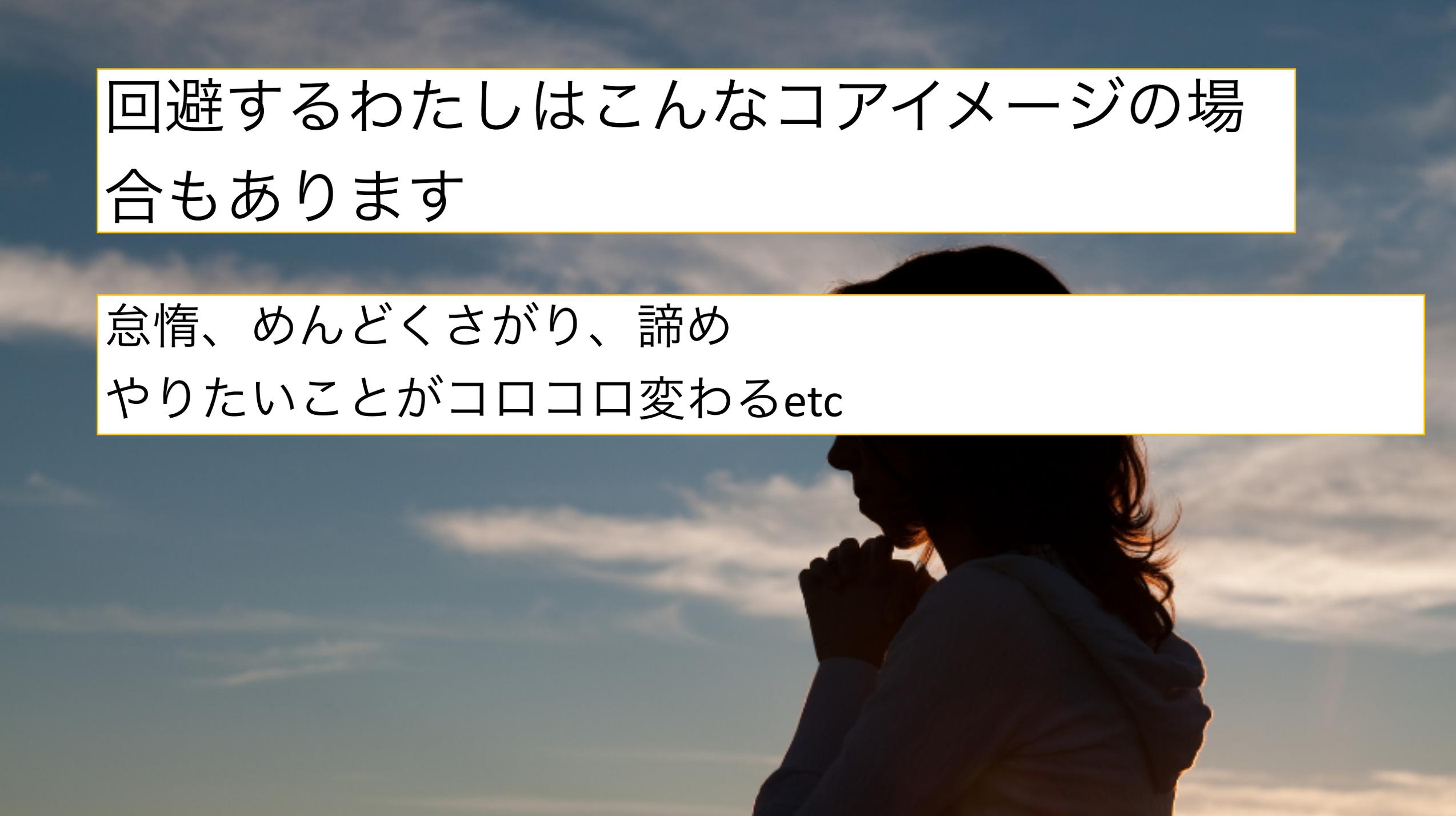
### 3 回避するわたしの特性の一部

#### ★光の部分

- ・一定の向上心はある
- ・インプットは得意

#### ★闇の部分

- ・大きな恐怖や不安を抱えてることがある
- ・不安になるとインプットを始めたり、別のことをしたくなる
- ・めんどろ、どうでもいい...という気持ちが出て来やすい
- ・諦めの感情が強い
- ・やらない言い訳をする
- ・自分の価値がわからない
- ・意志が弱く、周りに流されやすい

A silhouette of a person wearing a hoodie, looking out over a sunset sky with scattered clouds. The person's hands are clasped near their face.

回避するわたしはこんなコアイメージの場合もあります

怠惰、めんどくさがり、諦め  
やりたいことがコロコロ変わるetc

## 回避するわたしの最大の負のパターン

- ・ 現実や課題から目をそらし、ずっと逃げ続けて自己評価を下げてしまう

## コミュニケーションの取り方

- ・ 二人三脚で、小さい成功体験をさせて「もう逃げない」という気持ちを引き出す（勇気を取り戻す）
- ・ 本当はどうしたいのか、丁寧に引き出す

※逃げるのは悪いこと...という教え方はしない

## 4 無価値なわたしの特性の一部

### ★光の部分

- ・ 謙虚

### ★闇の部分

- ・ 人と比べて「どうせ私は…」と落ち込みやすい
- ・ 罪悪感とセツトになると非常に苦しい
- ・ 他人に承認されても満たされない
- ・ 他人に認められたり役に立たないと価値が無いと思う

無価値なわたしはこんなコアイメージの場合もあります

消えたい、強い孤独、不安定、空虚、無気力、絶望etc



## 無価値なわたしの最大の負のパターン

- ・消えたい気持ちが出てエネルギー値が下がり、復活まで時間がかかる

## コミュニケーションの取り方

- ・無価値感が出たときに、その全ての苦しみを「今の自分」が全て引き受ける...！という覚悟を見せて受け止める

# 5 怖がりのわたしの特性の一部

※事件や事故など、強烈なトラウマ体験がある方は、本物の恐怖です

## ★光の部分

- ・ 慎重、敏感
- ・ 未来をイメージすることが得意
- ・ 記憶力がいい

## ★闇の部分

- ・ チャレンジが怖くてできない
- ・ 被害妄想が激しくなり、自分を追い込んでしまう
- ・ ときに攻撃的になる
- ・ 勘違いや思い込みが強い→身体が反応してしまう
- ・ 得体の知れない恐怖や不安を抱え込む

怖がりわたしはこんなコアイメージの場合  
もあります

対人恐怖、人見知り、場所見知り、おどおどするetc



## 5 怖がりのわたしの詩乃の例

★過去に付き合った人に女性として屈辱を味わい、モラハラを受けた  
その経験から、男性不信に

本当は過去の経験と違うと分かっている

男性が怖い...でも男性全てが怖い人じゃないと知っている冷静な自分もいる

その状態で「怖い！怖い！」と相手を拒否するのは大変に失礼な話だし、偏見  
男性は加害者、自分は被害者という意識から抜けないと、対人恐怖が抜けない

↓

「怖い！」という感情は出ず、体感覚で恐怖が出ていた

男性と接するときは「怖がりのわたし」を出さず、「自己犠牲のわたし」が登場し  
ていた

↓

セッションで緩和

「あなたは被害者のような弱い存在じゃない」

「いざとなったら自分で身を守れる」

「今この瞬間、怖い目にはあってないよ」

「もし失敗しても、死んだりしないから大丈夫」

「ゆっくり息を吐いて...」

「それも被害妄想だよ。自分を弱いものとして扱  
うと、弱いものになってしまうの。」



## 怖がりのわたしの最大の負のパターン

- ・被害者意識が抜けず、どんどん弱いものになっていき、他者に依存するようになる（共依存）

## コミュニケーションの取り方

- ・「怖い怖い！」という感情が出たら、ゆっくり息を吐いて恐怖を逃がす。そのうえで「本当のわたし」が諭して、「思ったより大丈夫だった」という経験を積み重ねること。

## パターン②

教育すべきコアイメージ5例

- 1 良い子のわたし（エセ）
- 2 プライドが高いわたし（エセ）
- 3 コンプレックスが強いわたし（？）
- 4 完璧主義なわたし（？）
- 5 怒るわたし（ネガ）

※他にもたくさんいます

# 1 良い子のわたしの特性の一部

## ★光の部分

- ・ 向上心があり、努力家
- ・ 成長することが好き
- ・ 人のお世話も好き、社交的
- ・ ポジティブなことが多い
- ・ コミュニケーション能力がある

## ★闇の部分

- ・ ネガティブを嫌いジャッジする
- ・ 他人から嫌われるのが怖い
- ・ 他人の評価が気になる、世間体を気にする
- ・ 他人に認められない、思うような結果が得られないと、他のネガセルフイメージに切り替わる
- ・ コンプレックスやできない自分を認められない

良い子のわたしはこんなコアイメージの場合もあります

優等生、仕切りや、おせっかい、世話好き、長女気質、未来志向、姉御肌、兄貴気質etc



## 良い子のわたしの最大の負のパターン

- ・ 偽善的で自分のネガティブさを見てみないふりをするため、ネガティブなコアイメージを生み出しやすい

## コミュニケーションの取り方

- ・ 人には必ず欠点や闇がある。そこも含めて愛すべき存在であり、陰陽揃って完璧になれることを教える。

## 2 プライドが高いわたしの特性の一部

### ★光の部分

- ・ 目標達成に意欲的
- ・ 変わる意欲もある
- ・ 責任感も強く、頼られる
- ・ 成功体験がある

### ★闇の部分

- ・ 実力が伴わないと、比例して不安が強くなる
- ・ 自分の正しさを証明しようとする、頑な
- ・ 人を見下し、謙虚さが無い
- ・ 口だけ理想を語り、行動が伴わない
- ・ 攻撃的になる
- ・ 自分のやり方にこだわり、中身が無い

プライドが高いわたしはこんなコアイメージの場合もあります

見栄っ張り、嘘つき、自己保身、正義感が強い、攻撃的  
人の目が気になるetc



# プライドが高いわたしの最大の負のパターン

- ・ 現実剥離が起こって、傲慢になり、成長が一定で止まる

## コミュニケーションの取り方

- ・ 今の現状と、中身が伴っていない空っぽである事実を伝えて、真の実力者になることを促す

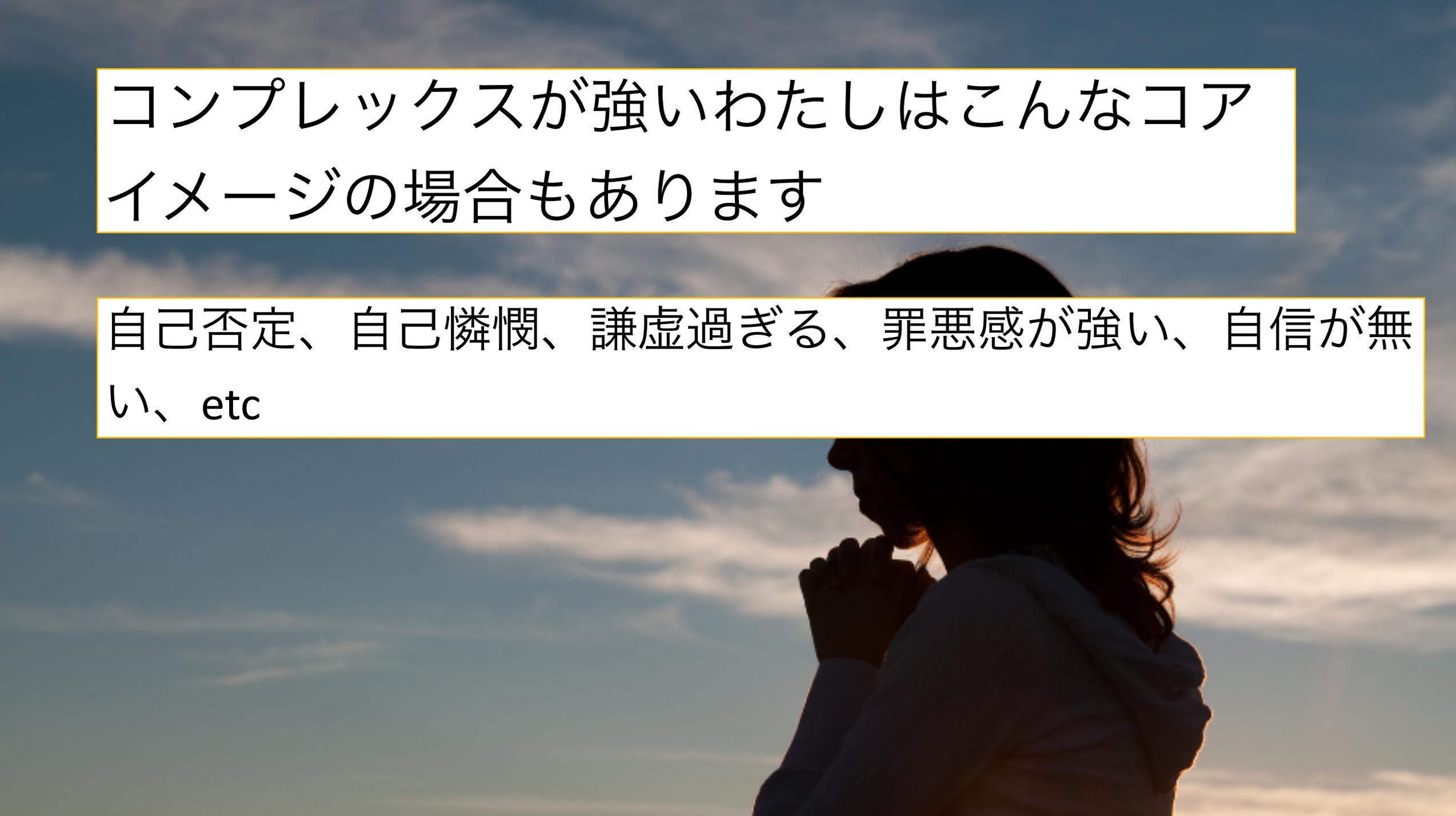
# 3 コンプレックスが強いわたしの特性の一部

## ★光の部分

- ・表現力がある
- ・話がうまい
- ・実は能力が高い

## ★闇の部分

- ・悲劇のヒロインを発動する
- ・被害者意識が強い
- ・エネルギーヴァンパイアになったり、エネルギーを跳ね返す
- ・自分を憐れんで、前に進まない
- ・嫌な記憶をいつまでも握りしめている
- ・無力なふりをする（無自覚なことも多い）

A silhouette of a person with long hair, wearing a light-colored hoodie, with their hands clasped together in front of their face. They are looking out over a vast landscape under a dramatic sky with soft, golden light from a low sun, creating a hazy, atmospheric effect. The person's profile is visible against the bright background.

コンプレックスが強いわたしはこんなコア  
イメージの場合もあります

自己否定、自己憐憫、謙虚過ぎる、罪悪感が強い、自信が無い、etc

# コンプレックスが強いわたしの最大の負のパターン

- ・被害者意識が強く、「可哀想なわたし」という人生を歩んで前に進まなくなる

## コミュニケーションの取り方

- ・いつまでも同じ状態ではないのではなく、その経験を活かして前に進むことを促す

## 4 完璧主義なわたしの特性の一部

### ★光の部分

- ・クオリティが高い
- ・行動力と実行力がある
- ・孤高で精神性が高い
- ・結果を出せる

### ★闇の部分

- ・人の話を聞く耳を持たない
- ・無理をしすぎて自分を追い込む
- ・神経質
- ・人を見下す
- ・こだわりが強く頑固

完璧主義のわたしはこんなコアイメージの  
場合もあります

美意識が高い、気位が高い、王様や女王etc



# 完璧主義なわたしの最大の負のパターン

- ・自分を追い詰めてボロボロになる

## コミュニケーションの取り方

- ・気が済むまでやらせて疲れたらケア
- ・「余裕をもってやることが大事」と教える

# 5 怒るわたしの特性の一部

## ★光の部分

- ・エネルギーが強い
- ・現実創造の力が抜群に高い
- ・アクティブ
- ・情熱がある
- ・逃げないで立ち向かう

## ★闇の部分

- ・他人との関係を破壊してしまう
- ・ヒステリーを起こしやすい
- ・一度怒ると止められない
- ・悲しみ、絶望、憤りの感情が強い
- ・ときに憎悪、憎しみ、殺意など強烈な感情を持つ
- ・コミュニケーションが下手

怒るわたしはこんなコアイメージの場合も  
あります

わかってもらえない、攻撃的、正義感が強いetc



## 怒るわたしの最大の負のパターン

- ・他人との関係を破壊してしまう

## コミュニケーションの取り方

- ・まずは何を怒ってるのかしっかり聴く、表現させる  
(気が済むまで)
- ・コミュニケーションが取れるようになったら、現実世界で怒りを表現していく

先程のコアイメージの例を見ながら、あなたの中にどんなコアイメージがいそうか、観察しましょう

Q1 あなたがよく陥る感情はどんな感情ですか？無念の思いでもいいです（複数ある場合は全て書いてください）例えば悲しみだとしたらどんな悲しみですか？

Q2 Q1の感情を出しているコアイメージは、何歳くらいでどんな姿をしていますか？（なんとなくこんな感じ...と、心のなかで出てきたイメージで良いので、書き出しましょう）

先程のコアイメージの例を見ながら、あなたの中にどんなコアイメージがいそうか、観察しましょう

Q3 Q2で出てきたコアイメージはどんな場所にいますか？何をしていますか？（ふと出たイメージや言葉でいいので書き出しましょう）

Q4 Q2で出てきたコアイメージに名前をつけてください

先程のコアイメージの例を見ながら、あなたの中にどんなコアイメージがいそうか、観察しましょう※詩乃の自己犠牲の例

Q1 あなたがよく陥る感情はどんな感情ですか？無念の思いでもいいです（複数ある場合は全て書いてください）例えば悲しみだとしたらどんな悲しみですか？

- ・助けてあげたい
- ・もうちょっとやってあげたい
- ・私の治すべきところはどこだろう？
- ・私にはこんな欠点があるな

Q2 Q1の感情を出しているコアイメージは、何歳くらいでどんな姿をしていますか？（なんとなくこんな感じ...と、心のなかで出てきたイメージで良いので、書き出しましょう）

- ・ツギハギのぬいぐるみと泣いてる幼いわたし、そしてゾンビのようなシスターの3人組

先程のコアイメージの例を見ながら、あなたの中にどんなコアイメージがいそうか、観察しましょう

Q3 Q2で出てきたコアイメージはどんな場所にいますか？何をしていますか？（ふと出たイメージや言葉でいいので書き出しましょう）

- ・今はただっぴろい草原のブランコで三人で乗って遊んでいる。シスターは基本ゾンビのままだが自分を大切にできたときに顔が半分だけ人間に戻る

Q4 Q2で出てきたコアイメージに名前をつけてください

- ・愉快的な三人組

◆私が紹介したコアイメージはあくまで**目安**  
**なので囚われすぎないこと！**

だから実際に統合覚醒セッションをする時には  
クライアントさんから出てきた  
イメージを一番大事にしましょう

「一緒に答えを探しに行こう」 「何が答えかはわからないけど、何が出てくるかね～」 という感じでセッションをすると良いです

# ★シェアタイム★

気づいたこと、感じたこと  
ワークの内容について  
話し合ってみましょう

## 4 セルフイメージに会う

## ◆誘導瞑想でセルフイメージに会う

では、今からセルフイメージの  
1人に会う誘導瞑想をしていきます

セルフイメージの一人に会えたら  
今後、コミュニケーションを  
取れるようになります

## ◆誘導瞑想でセルフイメージに会う

今までの間で、経験したことがある

・嫌な出来事、感情的になった出来事

それを思い出して、なるべく詳しく

書き出しましょう。

## ◆誘導瞑想でセルフイメージに会う

そのエピソードを  
頭に思い浮かべながら  
私の声を聞いていてください。

エイブラハムの22段階の感情スケール

|    |                   |
|----|-------------------|
| 1  | 喜び、愛、気付き、自信、自由、感謝 |
| 2  | 情熱                |
| 3  | 熱意、やる気、幸せ         |
| 4  | ポジティブな期待、信念       |
| 5  | 楽観                |
| 6  | 希望                |
| 7  | 満足                |
| 8  | 退屈                |
| 9  | 悲観                |
| 10 | ストレス、イライラ、短期      |
| 11 | 戸惑い               |
| 12 | 落胆                |
| 13 | 疑い                |
| 14 | 心配                |
| 15 | 非難                |
| 16 | 失望                |
| 17 | 怒り                |
| 18 | 復讐                |
| 19 | 敵意、激怒             |
| 20 | 嫉妬                |
| 21 | 自信喪失、罪悪感、自己卑下     |
| 22 | 恐れ、苦惱、憂鬱、絶望、無気力   |

出会ったセルフイメージが  
どんな感情が強いか

目安にしてください

- 現れてくれたコアイメージと  
コミュニケーションを取るワーク

## ステップ①リラックスできる時間に話しかける

(寝る前やお風呂の時間)

### 声掛けの例

「何をしてほしい？」

「なにか言いたいことがある？」

「なにかやりたいことはある？」

そして「言ってほしいだろうな」という言葉をかける

ステップ①の段階では、まずは受容

抱きしめてほしいなら抱きしめる

怒りたいなら怒らせてあげる

壊したいなら壊させてあげる

抑圧が強かった場合、

最初は爆発が起こるかもしれませんが

でもまずは見守ります

## 4回目

# 統合覚醒セッション

① 日常的なコミュニケーション  
(自己統合)

② 統合覚醒セッション

③ セッションをするときの心構え