

〈インナーチャイルドセラピー講座カリキュラム〉 1回・2時間/月2回(12ヶ月間)

第1回	インナーボンディング(内なる絆)	学習で使用していく用語の理解と、内なる絆を取り戻していくためのプロセスである6つの段階について学びます。
第2回	あなたのインナーチャイルドを見つける	あなたのインナーチャイルドとインナーアダルトを見分けるために様々な問いかけをし、探っていきます。
第3回	インナーチャイルドの気持ちと結びつく	苦痛を防衛するためにとっている方法に気づき、身体の内側に意識を集中させ感覚や感情と結びついていきます。
第4回 第5回	インナーチャイルドをどう思っているのか	両親が持っている子供、あなたに関する思い込みは何か、そしてあなた自身が持っている子供に関する思い込みは何かについて気づいていきます。
第6回	「共依存」対「全体性」	共依存と全体性、つまり、防衛の意図に基づいた外部準拠状態と学習の意図にもとづいた内部準拠状態について学びます。
第7回	世話する人、される人	共依存行為の2つのカテゴリーである、世話される側のナルシスト型行為と世話する側の感情移入型行為について学びます。
第8回	共依存反応を引き出す状況	あなたが日常生活で出くわすどのような状況によって、共依存反応が引き出されるかを探っていきます。
第9回 第10回	あなたが親から学んだこと	子供のときの問題処理のためのビジュアライゼーションを体験します。そして、インナーアダルトの役割モデルである、親や養育者はあなたをどう育ててきたのかを思い出していきます。
第11回	あなたのアダルトチャイルドに気づく	アダルトチャイルドが主導権を握っている内なる会話(インナーダイアローグ)はどんなものか探っていきます。
第12回	〈間違っただ思い込み〉に関する真実を探る	苦痛の原因となっている〈間違っただ思い込み〉は何かに気づき、真実を探るプロセスについて学びます。

第13回	自己の中核に出会うために	自己の中核、真のインナーチャイルドに出会うために、あなたの内側を探り、愛される者として生まれたことを気づいていきます。
第14回	パーソナリティー	《愛するアダルト》の大切な仕事のひとつとして、あなたのユニークさや自分らしさは何かについて探っていきます。
第15回	インナーチャイルドの喜びを感じ取る	何かの活動や体験を通じて、インナーチャイルドの充実感や喜びを感じているかどうか探っていきます。
第16回	インナーチャイルドを養子に迎える	インナーチャイルドを迎え入れ、「学習の意図」を持つためのプロセスについて学びます。
第17回	あなたが望んでいた親に	《愛するアダルト》になるために、インナーチャイルドの助けをかりて、どうすればその子が愛されていると感じられるかについて考えます。
第18回	インナーチャイルドと会話する	あなたの自己信頼が高まり、インナーチャイルドを愛せるよう、インナーチャイルドとの会話の方法を学びます。
第19回 第20回 第21回	プロセスを深める	過去の様々な問題を深くさぐることで、インナーチャイルドを愛し、育てていくプロセスを深めていきます。
第22回	愛する行動を起こす	他者との葛藤を感じる時、また、自分の内側に葛藤があるとき、インナーチャイルドを愛する行為について学びます
第23回	行きづまった時に	誰もが行きづまりを感じます。そんな時の打開策を様々な角度から学びます。
第24回 第25回	まとめ	インナーチャイルドの克服状況を確認します。