

AC克服ステージUP講座

1回目 アダルトチルドレン化の仕組みと抜け出し方

AC克服カウンセリング 吉野 遼太

- 本レジュメは講座参加者のみご利用いただけます。他への転用・転載等は固く禁じます
- 本講座は動画撮影を行い、講座受講者のみに約1ヶ月間公開します。（上記同様転用禁止です）
- 講座内容に対するご意見やご質問は、講座中はZoomのチャット機能で。講座後はメールでご質問ください。個別に返信または、参加者の学びや気づきにつながると判断した場合は別途動画等で順次回答していきます。講座をより良いものにするためにも活発にご利用ください

AC克服ステージUP講座

この講座の目的

① 変化し始めた「心のあり方」を「安定」させる

- カウンセリングを通じて学んだ「心のあり方」を本講座を通じて安定、継続させましょう
- 人は1人では継続（習慣化）するのは難しいもの。定期的に参加し、ワークや課題に取り組み正しい心のあり方が習慣化していく感覚を会得してください

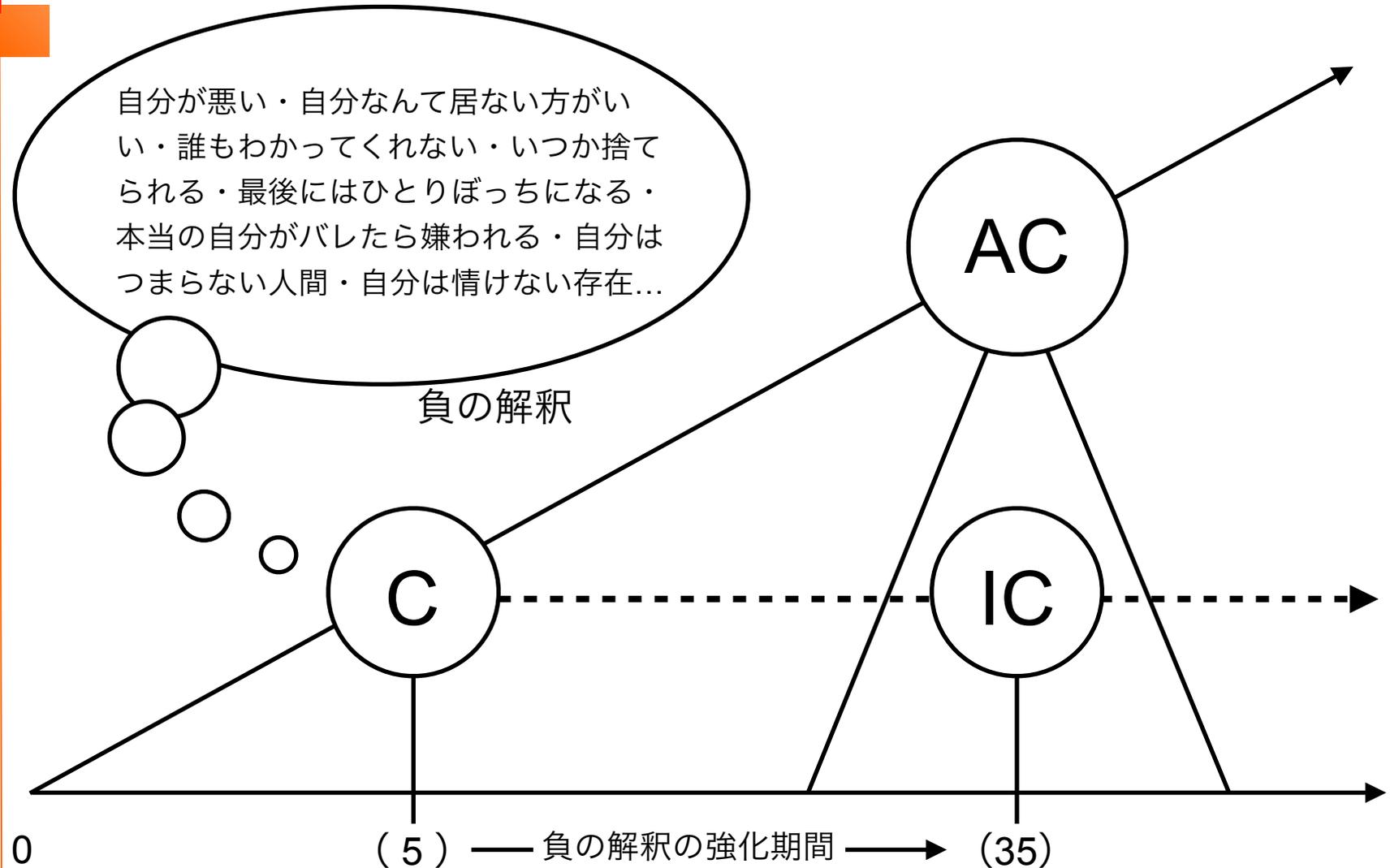
② 「新しい学びと気づきの場」につながりを持つ

- カウンセリングで1度聞いた話も、改めて講座で聞くと全く違う気づきを得る場合もあります
- また、聞けなかった情報や新たな情報に触れる可能性も高まります

③ 心のステージを1段階以上アップさせる

- アダルトチルドレンに苦しんだあなただからこそ、心のステージを駆け上がることができます
- 本講座の主催者（吉野遼太）は、共に進める仲間を求めています。
なんらかの形で一緒に関わっていけるチームづくりができれば嬉しいです
- 少なくとも1段階、できればさらに上のステージに上られるよう、学びを深めていきましょう

アダルトチルドレン化のしくみ (例)



アダルトチルドレン化のしくみ（例）

負の解釈があると...

自分が悪い・自分なんて居ない方がいい・誰もわかってくれない・いつか捨てられる・最後にはひとりぼっちになる・本当の自分がバレたら嫌われる・自分つまらない人間・自分は情けない存在...

良いことがあっても...

こんなのたまたま・まぐれだ
調子に乗るな・本気にするな

ほらやっぱり・どーせ
調子に乗るからだ

良くないことがあれば...

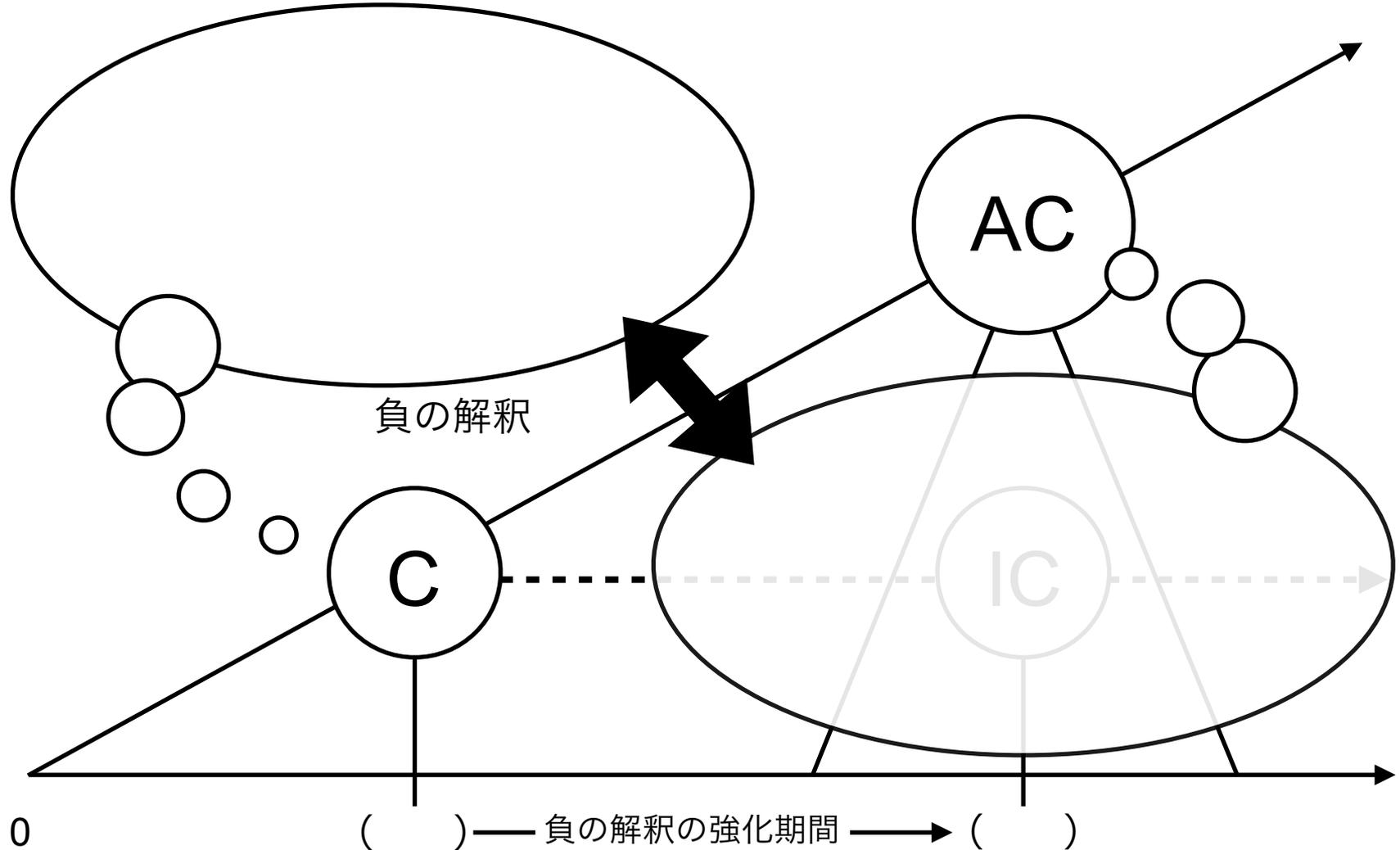
負の解釈があると...

良いことがあっても受け取れず、良くないことがあれば「やっぱり」と受け取ってしまう人生がずっと続いてしまう。

とんでもないレベルの「自信の毀損」が繰り返され、どんどん生きづらさが増すことに

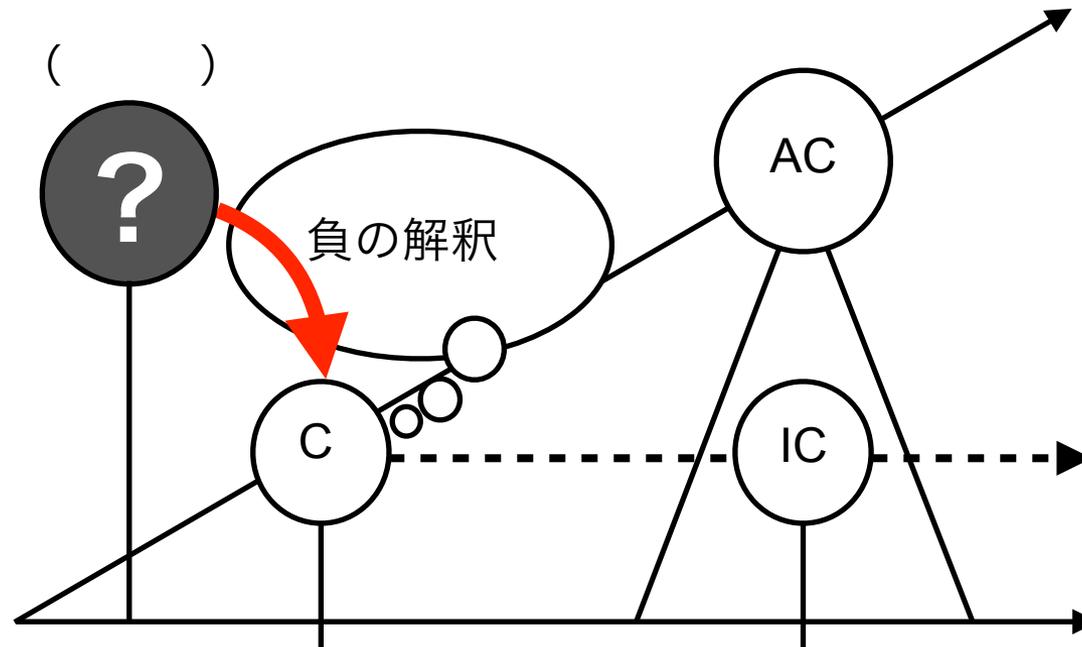
アダルトチルドレン化のしくみ (ワーク)

- ① あなたの「負の解釈」と「負の解釈を背負った年齢」を書いてみましょう
- ② 負の解釈に対して、今のあなたならインナーチャイルドに何と伝えますか？



インナーチャイルドワークの流れ

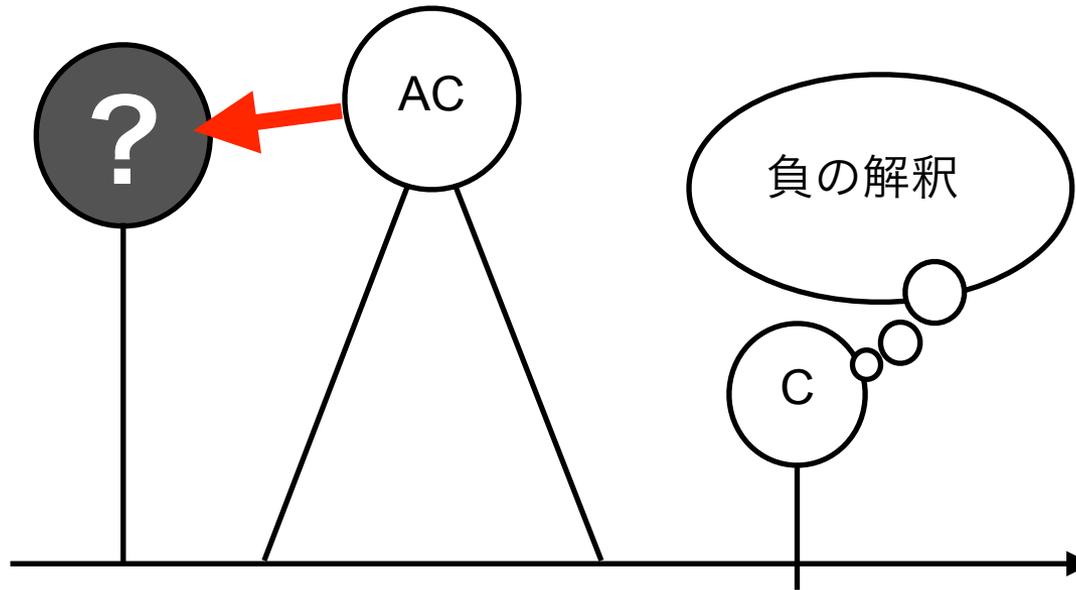
ワークの流れ① 「あなたは何も悪くない」と知ること



あなたがアダルトチルドレン化してしまったのは、あなたのせいではなく、あなたに「負の解釈」を意識的・無意識的に背負わせた存在がいるはず。それは誰ですか？

インナーチャイルドワークの流れ

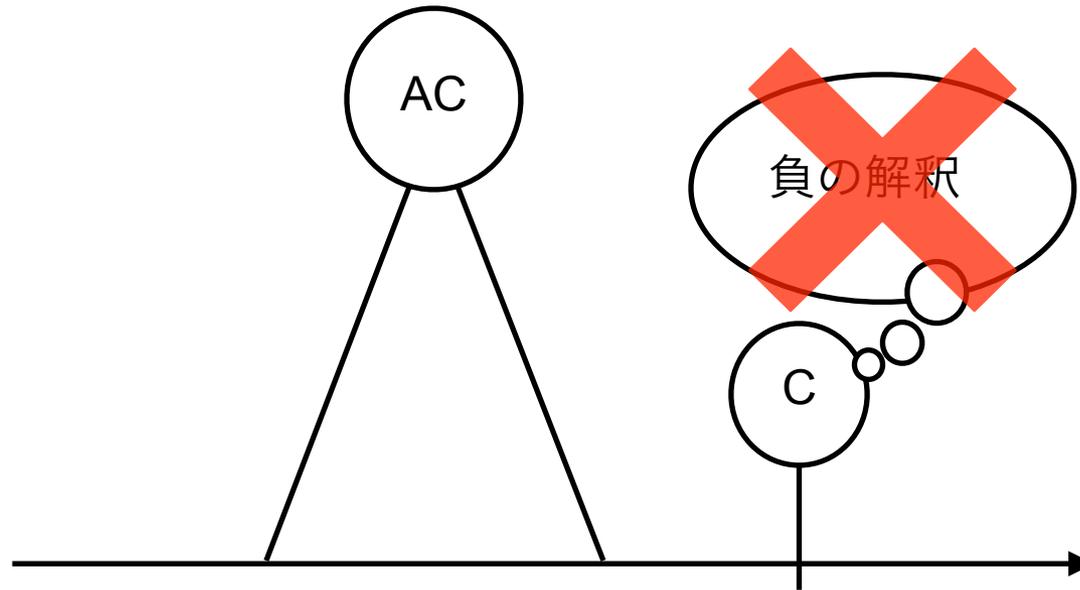
ワークの流れ② 負の解釈を与えた相手と対決する



幼いあなたに「負の解釈」を意識的・無意識的に背負わせた存在に、
今のあなた自身に対峙して、これ以上「負の解釈」を持たせないよう促します

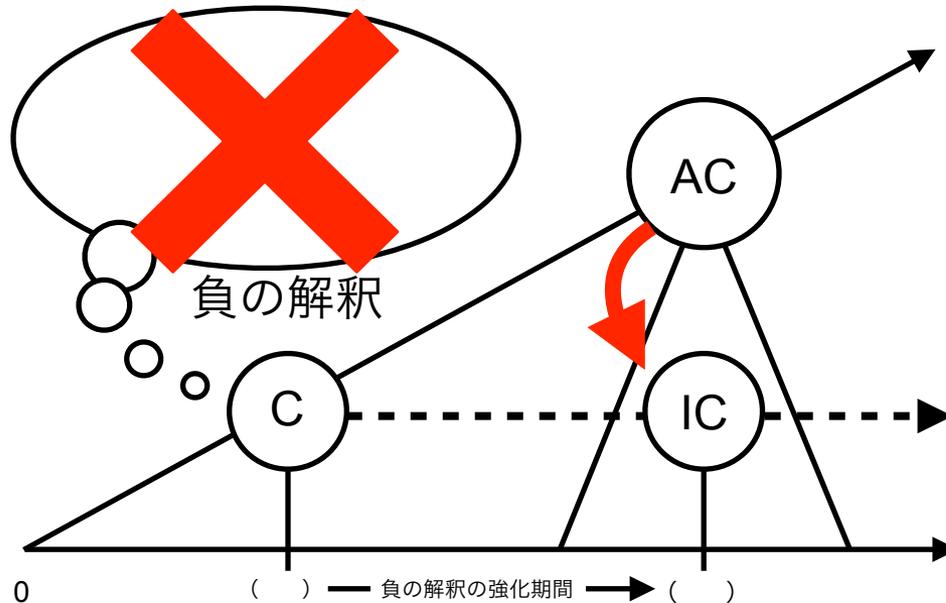
インナーチャイルドワークの流れ

ワークの流れ③ 負の解釈を背負った昔の自分を救う



今度は今のあなたが、過去の自分を救いに向かいます。
背負ってしまった「負の解釈」なんて持たなくていいことを伝え、
これからは一緒に進む（私が育て直す）ことをこの子に宣言します

インナーチャイルド (IC) の育て直しの仕組み



- ① ICに今までの負の解釈を背負わなくて良いことを伝え、正しい価値観を伝え直す
- ② 過去の記憶があればICを都度救い出し、現在につれてくる
- ③ 今のあなたならどんな育て方をすればICが健全に育つかを考えながら日々を過ごす
- ④ ICにも声を掛けつつ、自分自身が「心地よい状態」を心がける

インナーチャイルド (IC) を育て直すことを「リペアレンティング (自己再養育)」と言います。自分が新しい親に成り代わり、正しい子育てを行うことで、自分の中にいる**成長が止まっている子どもを大人へといざなう (グレートチャイルド (GC) 化していく) 感覚**が大切。目一杯抱きしめたり、一緒に遊んだりしながらも、偏った価値観を持っている場合は「違うよ」と指導し直すこともときには大切です

要点

ICは「癒やす」のではなく「育て直す」感覚が大切

インナーチャイルド (IC) を育て直そう

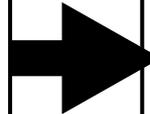
ワーク：あなたが過去に禁じられたことを思い出してやり直してみよう

禁じられたこと

例) お菓子を食べたら怒られた

今からできること

例) 食べたかったお菓子を買って食べる



インナーチャイルド（IC）を育て直すのにオススメしないこと11選

- **親に不満をぶつける**→高い確率で「返り討ち」にあいます
- **ICに償う**→償いは必要ありません。罪悪感からICに接するのはやめましょう
- **過去に救えなかったことを自分責め**→気づいた今日から始めましょう
- **もっと早く知っていたら、という後悔**→今日が一番若い日です
- **ICに言われるがままに従う**→ICに乗っ取られてはいけません
- **ICに罵声を浴びせる**→自分を愛せていない証拠。即カウンセリングを
- **ICの存在を忘れる・放置する**→回数が多い方がAC克服には効果的
- **ICをICのまま扱う**→ICはGC（グレートチャイルド）に成長させる
- **相談相手にしない**→ICはやがてあなたの相談相手になってくれます
- **うまくいってるかどうかばかり気にする**→心地良ければ正解
- **他者に癒しを求める**→自分で育て直す意志が重要（たまにはOKだが）

要点

AC克服とICの育て直し（再養育）には深い関係があります

インナーチャイルド（IC）の育て直しにオススメな本や映画



子どもを生きれば おとなになれる (クラウディア・ブラック)

アダルトチルドレンの概念を提唱した人物の書籍。
ICの育て直し方についても語っています



サラとソロモン (エスター・ヒックス ジェリー・ヒックス)

ICにどのような声掛けをしたらいいのかわからない、という方へサラとソロモンの会話が参考になるはず



THE KID (ディズニー映画)

インナーチャイルドそのものが現れて大騒ぎになる作品。
最後のICとの向き合い方とラストシーンは必見です



ルイスと未来泥棒 (ディズニーアニメ)

問題を乗り越えつつ進んだ少年と、1つの失敗で人生を狂わせてしまった少年とが対峙する作品。
失敗とは何なのか？を考えさせられる作品です

～ 今日のまとめ ～

① アダルトチルドレン化の仕組みを知って「負の解釈」を消していこう

小さかった頃に背負ってしまった負の解釈は「親が正しい」と思っていた時代に思い込んでしまったもの。正しい親などいません。みんな未経験なまま手探りで子育てをし始めるのです。間違った負の解釈に気づき、1つずつ消し去っていきましょう。

② 救い出したインナーチャイルドをあなたの力で育て直しましょう

「インナーチャイルド（IC）を癒しましょう」とよく言われるのですが、吉野的には「インナーチャイルドは癒やすのではなく「育て直す」もの」と考えています。

救い出した幼いICを自分の手で再養育（リペアレンティング）して、グレートチャイルド化していきましょう。

③ インナーチャイルドが我慢してできなかったことをあなたが叶えてあげましょう

あなたが昔、やりたかったけどできなかったことや、欲しかったのに手に入らなかったものはないですか？

P10のワークをこれから何年もかけて取り組み続けましょう。

ここからあなたの人生大逆転劇は始まります。やり残しが無いよう、ICと一緒に楽しみながら取り組んでください。

～ 宿題 ～

① 動画で復習

② P10のワークに取り組み、最低1つ以上叶えてみる（心の中でガッツポーズも忘れずに）

③ P12で紹介した書籍や映画もどれか1つ取り組んでみてください