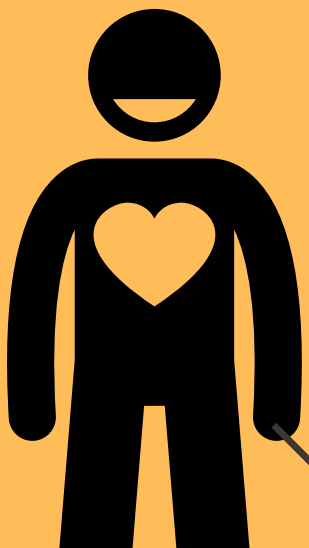
AC克服カウンセリング
吉野 遼太

Maybe I'm an adult child?

「私って アダルトチルドレン？」と思ったら読む本

A book to read if you think.



✓人の目を気にしてしんどい…
✓なんか生きづらい
✓他の人と違う気がする。。

アダルトチルドレンを克服して、
＼自分らしい人生を手に入れませんか？／

はじめに

こんにちは。
アダルトチルドレン克服
カウンセリングです。

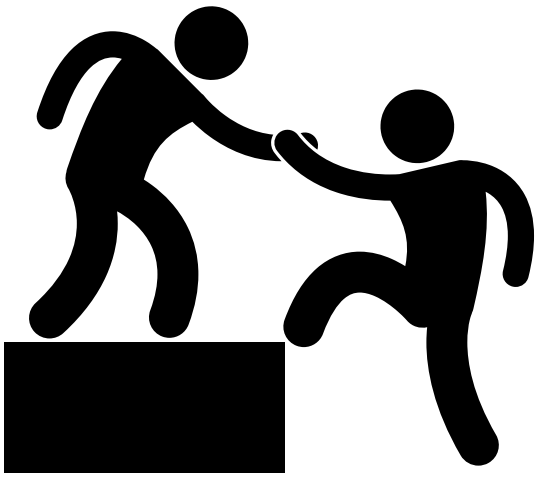
この小冊子を手にとってくださって
有難うございます。

この小冊子は
「ひょっとして私、アダルトチルドレン（AC）なんじゃ…？」
と思った方のために作りました。

さまざまなアダルトチルドレンの
タイプ別チェックリストを
ご用意しましたので、

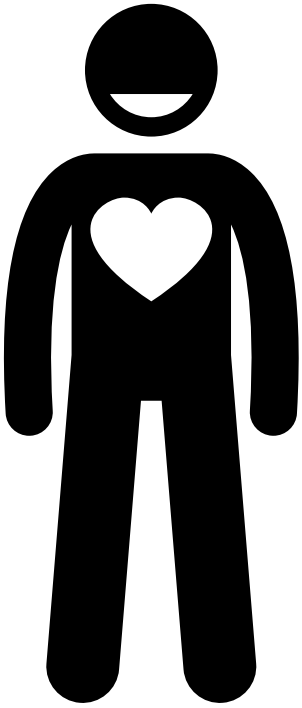
チェックをつけていくだけで
ご自身がどのようなタイプかが
わかるようにできています。

また、タイプがわかるだけでなく、
今の状況から抜け出す（克服していく）
ための方法も解説しています。



年間のべ800件以上の
カウンセリング実績から見えてきた、
アダルトチルドレン克服の実際
についてまとめていますので

ぜひ最後までご覧ください。



目次 -CONTENTS-

はじめに …… P2

① アダルトチルドレンとは?

アダルトチルドレン(AC)とは? …… P6
機能不全家族とは? …… P7

② AC5タイプ徹底解説

アダルトチルドレンの5タイプについて …… P13
マスコット型　解説 …… P14
ケアテイカー型　解説 …… P23
ヒーロー型　解説 …… P31
スケープゴート型　解説 …… P39
ロストワン型　解説 …… P47

最後に …… P55
著者プロフィール …… P57

①

アダルトチルドレンとは?

アダルトチルドレン(AC)とは?
機能不全家族とは?

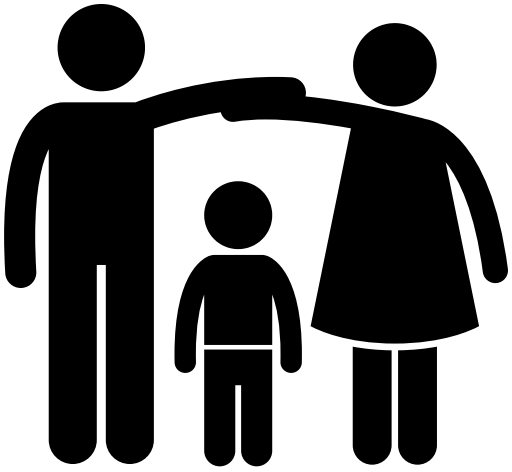
アダルトチルドレンとは?

機能不全家族に育てられたことが原因で
子ども時代に心に傷を負ったまま大人
になってしまった人。

対人関係や仕事、子育て、家族関係
に問題や悩みが生じやすい。

日本人の8割はアダルトチルドレン
であると言われています。

機能不全家族とは?



ストレスが日常的に存在している
家族状態のこと。
日本の全家庭のうち、85%が該当します。
例えば、

①両親の喧嘩や不仲(面前DV)

親がいつも仲が悪く、
家族間の雰囲気が悪かった

②過度な期待をかけられた

「良い子」であることを求められた
「さすが私の子」と言われた

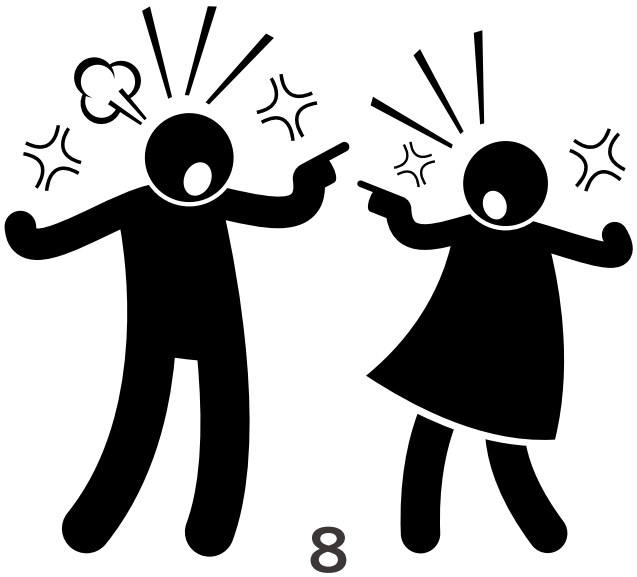
機能不全家族とは?

③親の愚痴を聞かされた（親子の役割逆転）

自分の話はあまり聞いてもらえず、
親の話を聞かされた。

④親が気分屋、怒りっぽい

親がイライラしていて
話しかけにくかった。
いつ怒られるかビクビクしていた。



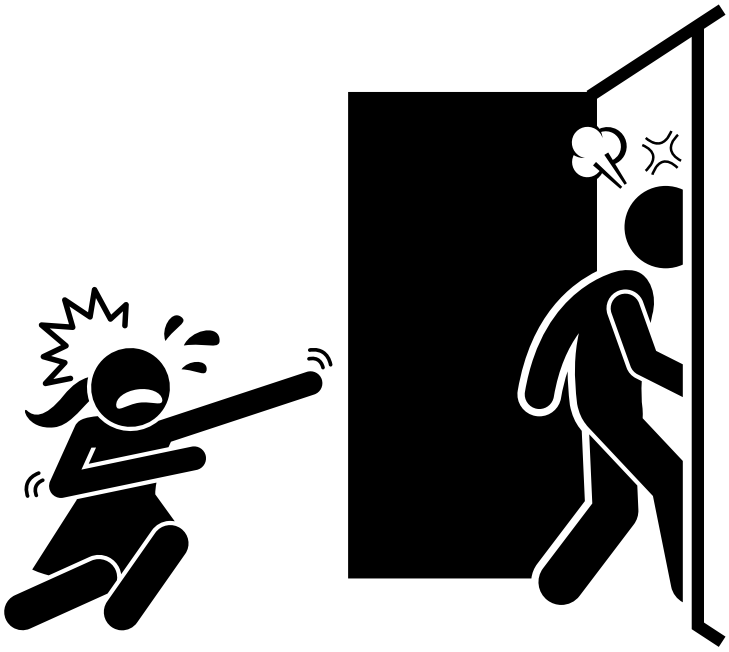
機能不全家族とは?

⑤よく兄弟と差別された

兄弟と比べられて
自分は愛されなかった。

⑥ネグレクト・虐待があった

育児放棄(ネグレクト)や
暴力・暴言を吐かれるなどの虐待があった。



機能不全家族とは?

など、
機能不全家族では
家族の内の**誰かが我慢をしています**。

本当は、家族は子どもにとって
安心できる場所
であるべき。

でも、お家にいて
安心できた感覚が無かった方は、
機能不全家族だったのかもしれません。

まとめ

アダルトチルドレンは、このように
ストレスの多い家庭環境で育ち、
生きづらい思考のクセ
を身に付けてきた人のこと。

あなたは何も悪くありません。

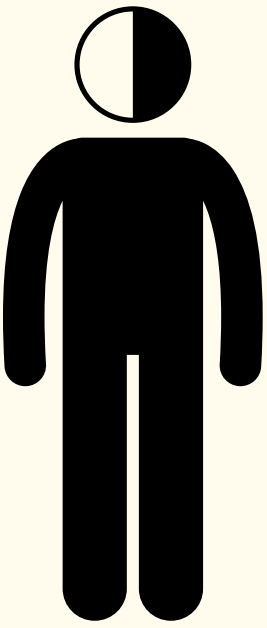
克服するためのステップ
を踏んでいけばアダルトチルドレンは
克服することができます。

次章以降で解説していきます⇒⇒

②

アダルトチルドレン 5タイプ解説

アダルトチルドレンの5タイプ診断
アダルトチルドレンの5タイプ徹底解説
5タイプそれぞれの克服のポイント



ACの5タイプについて

ACを抱えた方は、
小さい頃、家庭環境に適応するために
役割を背負ったんですね。

その役割は大きく**5タイプ**に
分かれます。

それが、アダルトチルドレンの5タイプ、

①マスコット型
②ケアテイカー型
③ヒーロー型
④スケープゴート型
⑤ロストワン型

です。

1つずつ解説していきます⇒⇒

①マスコット型

笑顔で人懐っこく、誰とでも仲良く
接することができる性格。

「愛されキャラ」の一面と、
強権的な態度の人には下手に出る、
家庭では態度が大きくなる、
などの矛盾した一面を抱えます。

①マスコット型

チェックリスト

（17問中、5問以上で疑いあり）

□笑顔で愛嬌を振りまいているイメージ

□「いい人」と言われることが多い

□友達は多いが、「本当に心を許せる人はいない（少ない）」と言う

□みんなが嫌がる仕事も引き受けて、他者の応援も積極的に行うので人気が高い

□上司や先輩にも可愛がられるが、パシリっぽい扱いを受ける場合もある

①マスコット型

□重い責任を背負うのを無意識に嫌がる

□重大な役割を他者に花を持たせる形

で回避しようとしがち

□誰かが怒る状況が苦手で、

回避しようと必死になるか固まってしまう

□今まで行っていたバイトや仕事を

突然辞めることがある

□「大丈夫?」と聞かれるのが苦手

（つらいのを悟られたくない）

□子供の頃、言い争いが多い家庭に育った

①マスコット型

□自分がおちゃらけた態度を取ると、
家族が和んだ

□家庭を持つと、家の中では案外態度が
大きく、怖い存在になったりしがち

□突然引きこもってしまったり、
学校へ通えなくなることがあった

□生真面目すぎる人が苦手

□冗談や笑顔が通じないとどうしたら
いいかわからなくなる

□真面目（シリアス）なシーンになると
茶化してしまうことがある

合計：　　／17

①マスコット型

いかがでしたか?

17問中、5問以上
当てはまればマスコット型の可能性
が高いです。

マスコット型の方は、
一生懸命に周りに合わせて
笑顔で振るまって生きてきた人。

自分がしんどいことに気づかず、
<u>いつの間にかボロボロに</u>
なっていることも。

詳しく説明していきます!⇒

①マスコット型

マスコット型の本当の姿

マスコット型の本心ではこんなことを
感じています。

①自己評価が低く、いつも何かに怯えて、
不安を隠すことに必死。

②心が折れるまでストレスを
抱えていることを認めない

③自分の感情を外に出す方法が分からない

④「自分がうまくやらないと怒らせる」
「自分が油断したら皆が不機嫌になる」
と思っている

①マスコット型

家庭環境と背景

マスコット型の方は、
幼少期の環境が常に緊張状態
（両親の不仲や怒りっぽい親　等）
にあった方がとても多いです。

そのため、自分が周囲に気を使わないと
家族の誰かが不機嫌になると思いこんだ人、
両親の不仲の間を取り持つ、
バランサー的な役割を担ってきた人も。

①マスコット型

引き起こしがちな問題

他者同士の言い合いに過敏に反応し、
仲を取り持とうと奔走します。

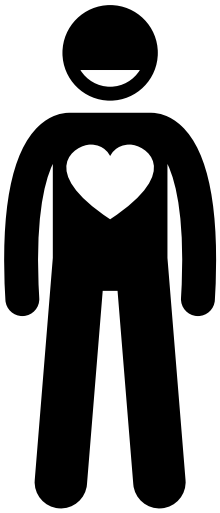
人間関係が破綻したり、
衝突が起こったりすると心が折れたり、
少しでも険悪な雰囲気になると恐怖を
感じたりして、
人間関係がつらくなってしまい、
最終的には人と関係を絶ってしまうことも。

①マスコット型

克服のポイント

マスコット型は、本音を我慢してしまうので
本当の気持ちを打ち明けられる存在
に出会えると良いです。
（友人、上司、カウンセラーなど）

また、「頑張らなくても愛される」
ことを知り、
自己犠牲をやめて無理をしすぎない
ように心掛けていきましょう。



②ケアテイカー型

相手に対する思いやりが深く、
誰かに尽くすことで
存在価値を見い出そうとします。

「気のつく人」「思いやりのある人」
「優しい人」と思われがち。

②ケアテイカー型

チェックリスト

（18問中、5問以上で疑いあり）

□なぜか付き合ってきた相手が依存的になる

□優しくして感謝されることに強い喜びを感じる

□感謝されないとひどくおちこんでしまいがち

□「ダメな人」「自立していない人」に
やたら惹かれ世話したくなる

□理不尽な扱いを受けても、笑って受け流せて
しまう

□相手の気持ちに気づけないと過度に自分を
責める

②ケアテイカー型

□頼まれたら断れない
（断ったらすごい罪悪感が襲ってくる）

□おせっかいと分かっていても、
やらずにはいられない

□友達の愚痴や悩みを聞くのは苦ではない

□誰かのために飛んでいける覚悟がある
自分のことが少し好き

□周りに「困った問題が山積み」になってると
なぜか燃える、またはホッとする

□災害などが起きたとき自分が元気でいる
ことを申し訳なく思う

②ケアテイカー型

□好きではない相手に言い寄られて
　付き合い始める事が多い

□受け取るよりも与える方が多い

□私が支えないとあの人は不幸になって
　しまう、という人がいる

□お礼を言われることを心待ちにする

□「恵まれた幸せ」よりも「苦労を伴う不幸」
　を無意識に選ぶ

□「お世話しない人生」と聞いて違和感
　（や嫌悪感）を感じる

合計：　　／18

②ケアテイカー型

ケアテイカー型の本当の姿

ケアテイカー型の本心ではこんなことを
感じています。

①困っている人や悩んでいる人を探しては
お世話がしたい

②「気遣いができなければ存在価値がない」
と思っている

③「私なしではいられないと思ってほしい」
「自立せずにずっと私のお世話を
受け取り続けてもらいたい」と思う

②ケアテイカー型

家庭環境と背景

自分の話はあまり聞いてもらえず、
親の愚痴や話を聞いてきた。
親の面倒や誰かの世話、
家事をしないといけなかった。
気を遣わないと説教されたり、
誰かを怒らせないようにしないと
いけなかった。

など、親の面倒を子どもが見る
親子の役割逆転
の家庭が多いです。

②ケアテイカー型

引き起こしがちな問題

基本的に行動のすべてが
他人軸なので
自分が分からなくなったり、
他人の一言で一喜一憂したり
してしまいます。

人に尽くして自己犠牲をしてしまう、
舐められやすかったり、
自分から人の支配下に入ろう
としたりする人も。

②ケアテイカー型

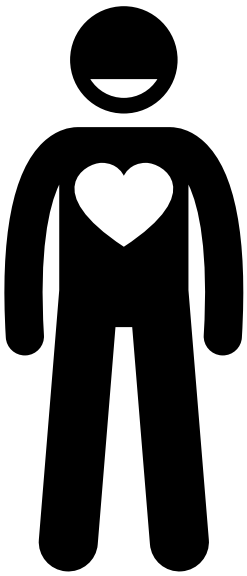
克服のポイント

他者のことに気を配る前に
自身の問題を見つめ直していきましょう。

あなたの人生はあなた自身のもの。

あなたがどう生きていきたいかを
よく考え、
自分の幸せを考えていきましょう。

**あなたは、もっと自分を優先して
自分を大切にしても良い。**



③ヒーロー型

子どもの頃から大人たちに期待され
一家を支えるために頑張ってしまい、
人に頼れなくなる。

「子どもの頃からしっかりしていた」
「あの子が一家を支えていた」と言われる。

③ヒーロー型

チェックリスト

（19問中、5問以上で疑いあり）

□子供の頃から優等生だった

□親や家族を助ける必要があった

□長男・長女か「まるで長男（長女）みたい」と言われる立場だった

□意見を求められ、採用されることが多かった

□子供の頃、なぜか優越感があった

□（本人の気持ちに関わらず）目立つタイプ

□逃げることは許されず、常に戦っている感覚

③ヒーロー型

□勝つことだけを求められた・
勝利のために我慢を強いられた

□「兄貴」「姐さん」「一生付いて行きます」
と言われることがある

□「すごい!」と褒められることに快感を感じる

□負けなどあり得ない・負ける勝負なら
しないほうがマシだと思う

□無意識に弱い他者を蔑む(低く見る)クセ
がついてしまっている

□ネガティブなことを言う相手にイライラし
説教してしまいがち

③ヒーロー型

□失敗することが想像できない、
　失敗したら人生終わり、と感じる

□自分の非を認めず、
　責任転嫁してしまう場面もある

□結果がすべて。結果が出ないものは無意味

□憧れられてリーダーになるが、人間関係が
　うまくいかず崩壊させることが多い

□「英雄色を好む」の理に似て、
　異性面でやんちゃな人も多い

□孤独に強く、コツコツやることに抵抗はない

合計：　　／19

③ヒーロー型

ヒーロー型の本当の姿

ヒーロー型の本心ではこんなことを
感じています。

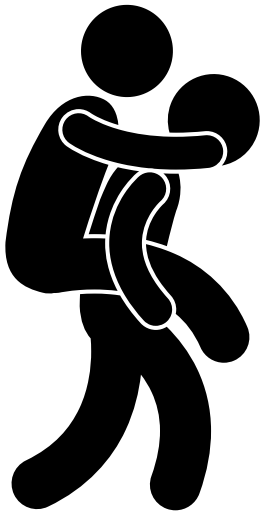
①絶対に失敗することは許されない
②助けられない存在がいてはならない、
　いつも頑張ってしまう
③心の中は常に孤独で他人に素直に
　助けを求められない

③ヒーロー型

背景・家庭環境

√常に周囲から期待されて、
できることが当たり前と思われた
√家族のいざこざをとりなす役割や
だらしない親の代わりにしっかりした
√甘えることは許されなかった

など、
自分が家族を支えなければ
期待に応えなければ
いけなかった場合が多いです。



③ヒーロー型

引き起こしがちな問題

✓大きな失敗がないまま大人になると、
周囲にも自分と同じように
生きることを強要する

✓小さな失敗がきっかけで
大きな挫折感を覚え、ふさぎこむ

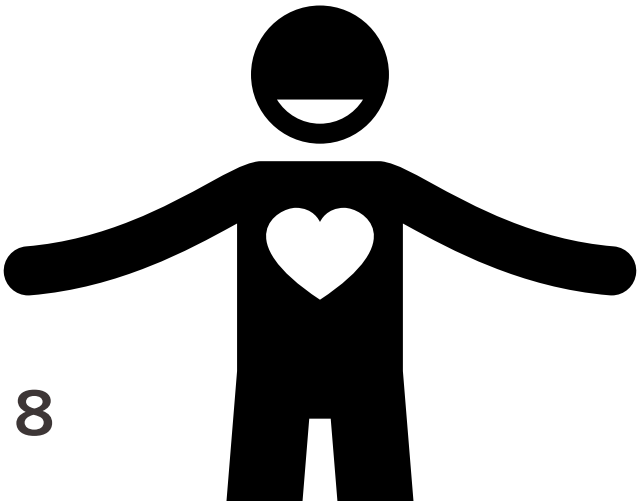
ヒーロー型の方は、
何かで大きな挫折を経験して
メンタル不調になる方が多いです。

③ヒーロー型

克服のポイント

✓「勝者・覇者」という価値観を解放し、
別の価値観を受け入れていく
✓自他の失敗を受け入れる、失敗後の
リカバリーを楽しむ感覚を身に着ける
✓人に頼り、仲間とともに成長を楽しむ
意識を身に着ける

など、自分の人生に許可を与えて、
背負ってきた重荷を下ろしていくことが
大切です。



④スケープゴート型

機能不全家族の生み出した闇の部分を
引き受けさせられてしまう存在。

最初は従っている姿勢を見せながらも、
最終的には言うことを聞かないことを
無意識に仕掛けている。

④スケープゴート型

チェックリスト

（15問中、5問以上で疑いあり）

□いわれのない批判・誤解を受けることが多い

□世の中を斜めに見ている

（どうせ綺麗事、人はいつか裏切る、等）

□最終的に嫌われて捨てられる、

と深いところで信じている傾向

□「エラそうにしてる人はみんな○○」と

否定的な一般化が多い

□虐待（身体的虐待・心理的虐待・性的虐待

・ネグレクト）の経験がある

④スケープゴート型

□または、虐待ほどの自覚はないが、
苦労しながら生きてきた感じ

□親やきょうだいとの「楽しい関係」や
「抱っこ」されてるイメージが浮かばない

□親をイメージしたとき「笑顔でこっちを見て
くれてる映像」よりも「横向き」「背中」「相手
にしてくれない」イメージの方が強い

□無意識に自分は「居てはいけない存在」
と思うことがある

□自分が悪くなくても謝った方が早い、楽だ、
と思う

□自傷行為が止まない（止まなかった）経験

④スケープゴート型

□つらい思いや感情が動く経験があると、
無意識に自分を引っ掻いたり、太ももを叩いたりしてしまう

□「生まれてきてはいけなかった」と言われたり、思わされたりした

□親や上司、医師、カウンセラーなどの一見「権威のある存在」には従う姿勢を見せるが心の中では反骨心や嫌悪感を持っている

□本心から納得して行動するより「誰かに命令されて」という行動が多い

合計：　　／15

④スケープゴート型

本当の姿

スケープゴート型の本心ではこんなことを感じています。

①罪悪感や自責の念を持ちながら「自分は悪くない」「でも周囲に従わなければ生きていけない」と混乱する

②疑いの念や反骨心を持ちながら「いつかは嫌われる」と思い込む

③自傷行為、自暴自棄、アルコール依存症等で自分の存在を確認する

④スケープゴート型

背景・家庭環境

✓目上の存在からあれこれ命令され、
守ろうとしても結局ダメ出しをされて
嫌われた

✓**犠牲者的立場**にいることで愛を
感じられる環境にあった

✓**いわれなき誹謗中傷**を受け、
常に悪者にされた
などの経験をされてきた方が
多いです。

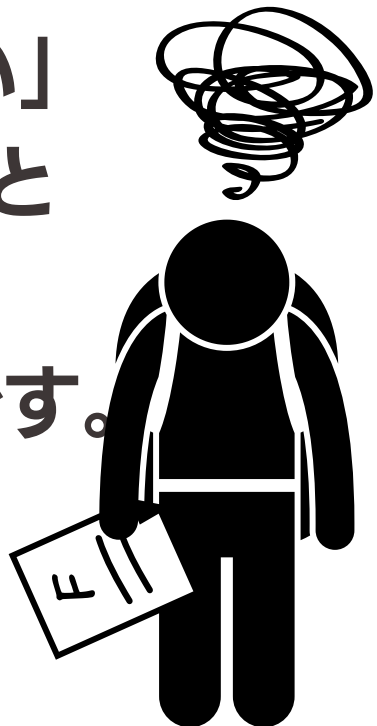
④スケープゴート型

引き起こしがちな問題

✓気付かないうちに「権威に対する反抗」を行っている

✓周囲の犠牲になりやすい
→虐待被害、原因不明の病気、自傷行為、年少妊娠、犯罪に巻き込まれやすい

スケープゴート型の方は、
「どうせ誰も信じられない」
「誰も分かってくれない」と
思い、
孤独になっていきやすいです。



④スケープゴート型

克服のポイント

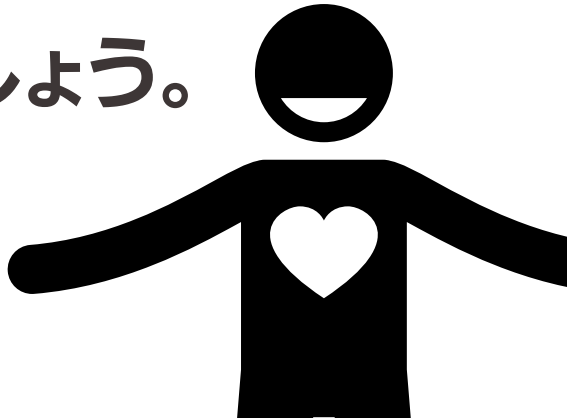
✓過去の状況を癒し、許し、認める。

✓過去が自分の未来までを決定づける訳ではないと理解する

✓愛される価値がある、ひとりぼっちではないと自分に何度も伝えていく

あなたはもう誰かの犠牲者なんかにならなくても良い。

自分の人生に許可を与えられる生き方を共に探していきましょう。



⑤ロストワン型

普段からあまり目立たず、
<u>自分の意思を主張しようとしない。</u>

「手がかからない子」「おとなしい良い子」
と思われる。
その反面、周囲からなぜか**存在感が薄い**と
言われてしまいがち。

⑤ロストワン型

チェックリスト

（17問中、5問以上で疑いあり）

□できるだけ責任を負わない場所にいる

□人前で話すことが苦手

□消えたい・存在を隠したい、などと考える
　ことがよくある

□自分の意見や価値観を主張するのが苦手

□そもそも意見や価値観など自分にはない

□人間関係が長く続かない。
　自分から関係を断つことが多い

⑤ロストワン型

□親が過干渉か、他の姉弟より優遇されて
育ちそれが嫌だった

□親が気まぐれに自分をかまったり
ほったらかしにされたりした

□自分で判断することができない

□自分に期待する気持ちはない

□自分のことを気にされるとなぜか
鬱陶しさを感じる

□居心地の良い環境を疑う
（どうせまた捨てられるんだろ、など）

⑤ロストワン型

□口ごたえや反抗が許されない環境にいた

□人と関わることが苦手。できればずっと
放っておいて欲しい

□悩みを打ち明ける相手がいない、

□思いを打ち明けても笑われるか
バカにされるか説教されるだけ

□感情が邪魔だ、感情なんてないほうが
楽に生きれる、と思う

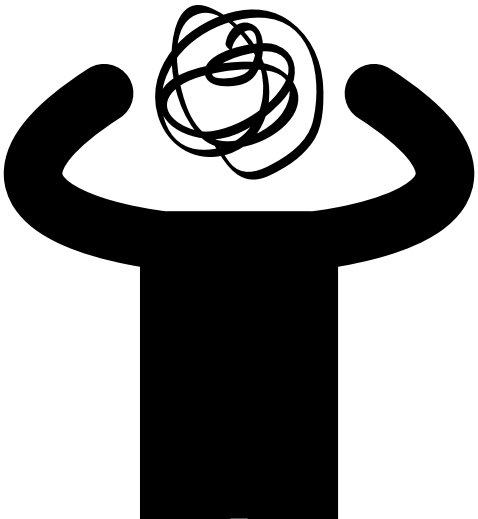
合計：　　／17

⑤ロストワン型

本当の姿

ロストワン型の本心ではこんなことを
感じています。

①親の希望通りにしか生きられないと思う
②自分の意見は通らない、無視される、
自分のことなんて誰も気付いてくれない
と思う
③消えたい、居なくても気付かないだろう
と思う
（見捨てられ感が強い）



⑤ロストワン型

背景・家庭環境

①ネグレクトを受けた家庭：
無視・放置される環境で生きてきて、気付かれないことに耐性がついた

②兄弟が虐待を受けている家庭：
親の言いなり・コントロールで言われた通り生きてきた

③過干渉な家庭：
人との関わりを諦め「世捨て人」のような生き方を選ぶ

この3つのどれかに
当てはまっている可能性が高いです。

⑤ロストワン型

引き起こしがちな問題

✓「自分の考えや意見を出す」ことを
要求する社会で生きづらさを感じる

✓感情を感じず、存在を消していたい
という状態が続くと鬱っぽくなる

✓自分の子や配偶者を愛せない
（理詰めで納得させようとする）

自分に興味がなく、
自信がない、言いたい事が言えない
などで悩みを抱えます。

⑤ロストワン型

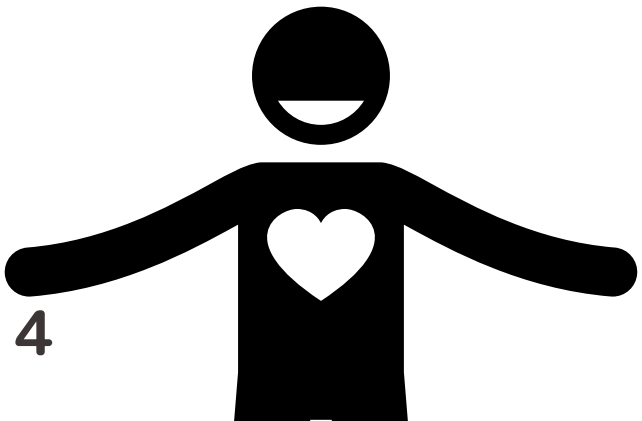
克服のポイント

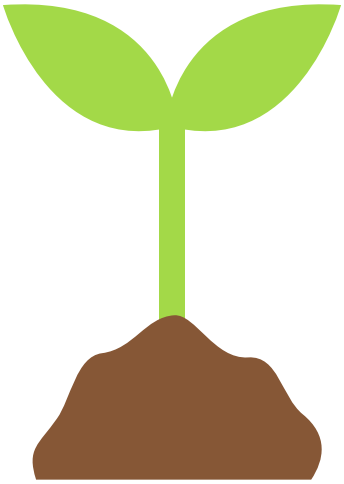
孤独感を少しずつ解消し、
存在価値を自分で認めていきましょう

✓少数でも、本当の自分を分かってくれる
存在を大切にする

✓今より少しずつ、人と関わって
頼ったり相談したりする人を増やす

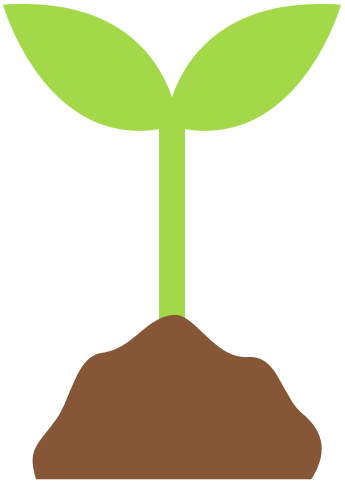
あなたは一人じゃありません。
必ず、理解してくれる人がいます。





いかがでしたか?
あなたはどのタイプに
当てはまったでしょうか。

アダルトチルドレンは克服することで
√自分に自信が持てる
√周りの言動に一喜一憂しなくなる
√心から笑えるようになる
√人の目を気にしなくなる
など…
人それぞれですが、
今までのしがらみから解放されて
身も心も楽になっていく方が多いです。



大丈夫。
あなたは一人ではありません。

少しずつ少しずつ、
これからは
自分を大切にする時間を
作っていきませんか?

いつでもご相談くださいね。

著者プロフィール

AC克服カウンセリング
ステージアップカウンセラー　吉野遼太

「自分は生まれてはいけない存在だった」
そんな風に思い込んで生きてきた時期がありました。

自分で自分のことを「存在してはいけない存在」
と信じ込みながらも、
それが「他人にはバレちゃいけない」
「自分には価値があると証明しなければならない」
と必死に生きるものの失敗とトラブル続きだった頃、
心理学との出会いで人生が大きく変わっていきました。

心理の世界に入って20年。
講演活動やカウンセリングを
お受けするようになって10年。
毎年のべ800～1,000件のカウンセリングを通じて、
アダルトチルドレン克服のための情報を
お伝えし続けています。

著者プロフィール

吉野自身がアダルトチルドレンだったからこそ、
お伝えできることがあります。

この小冊子もアダルトチルドレンを克服するための
基本的な情報を網羅したものになりました。

もしここまでお読みいただけたけれど抜け出すのが難しいなと
思った方は、決して1人で無理せず一度カウンセリングを
体感いただくこともご検討頂ければ、と思っています。

同じように悩まれていた方が、本当に生きたい自分を
生きれるように人生を変えていっています。
もしよかったらこちら(↓)のページをご欄ください。

https://ac-counseling-osaka.net/adultchildren/

今いる場所から動くためには、一歩足を動かす
(何か行動を始める)必要があります。
ここまでお読みくださったあなたが、
一歩行動を始めることを楽しみにしています。

AC克服カウンセリング
吉野遼太