

# AC克服ステージUP講座

## 2回目 ACが陥りがちな【認知のゆがみ】から脱出しよう

### 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

## もくじ

### 1. 認知のゆがみ10種類を知ろう

全部を覚える必要はないのですが、自分に関係がありそうなものは知っておきましょう  
また、認知のゆがみがなぜダメなのか？について「ABC理論」を学びましょう

### 2. 認知の歪みが引き起こす「心理ゲーム」とは？

心理ゲームとは？何種類あって、どういうときに使うの？なんで身についてしまったの？  
人と関わると、いつも同じパターンでバッドエンドを迎えてしまいがちな方必見の  
「15種の心理ゲーム」を理解しましょう

### 3. 認知の歪みや心理ゲームからどうやって抜け出るのか？

10種の「認知の歪み」と15種の「心理ゲーム」から、どうやって抜け出せばいいのか？  
大切なのは①認知の歪みに気づき、②今までとは違う行動を試し、③心地よさを感じる  
という3つのサイクルを回し続けること。  
3章で具体的な方法についてお伝えします。

# 認知の歪み＝「非合理的な考え方のくせ」

## 認知のゆがみ10種解説

### 1.カンペキ思考（ハクゼロ思考・白黒思考）

全か無か思考とも。ある行動や個人的な資質を黒か白という両極端に評価する考え方のくせ

### 2.一般化のし過ぎ（過度の一般化）

不十分な根拠で一般化をする考え方のくせ

### 3.心のフィルター（選択的抽象化）

良い部分は見ずに除外し悪いほうに目を向け、否定的な意味を持つ細かい点だけを取り上げて、その他は見ようとせずに、自分のネガティブ思考を正当化する考え方のくせ

### 4.マイナス化思考（ポジティブな側面の否認）

うまくいってもそれはたまたまで、うまくいかないとやっぱりそうなんだと考えるくせ

### 5.結論の飛躍（独断的推論）

事実と違うような、あるいは全く事実無根の、否定的な結論を独断的に引き出す考え方のくせ

### 6.拡大解釈・過小評価（誇大視と極微視）

双眼鏡的歪曲ともいい、物事を極端に誇張したり、逆に矮小化してとらえる考えかたのくせ

### 7.感情的決めつけ（感情的論法）

物事が実際そうであることの証拠として、自分の感情を引き合いに出す考え方のくせ

### 8.「べき」思考（「すべき」表現）

「～すべき」「～しなければならない」など。罪責感、圧迫感、鬱積した怒りを生み出す元になる考え方のくせ

### 9.レッテル貼り

ある誤りや不完全さを理由に、まるでそれがその人そのものであるかのように、否定的な人間像を作り出す考え方のくせ

### 10.自己への関係づけ（自己関連付け・個人化）

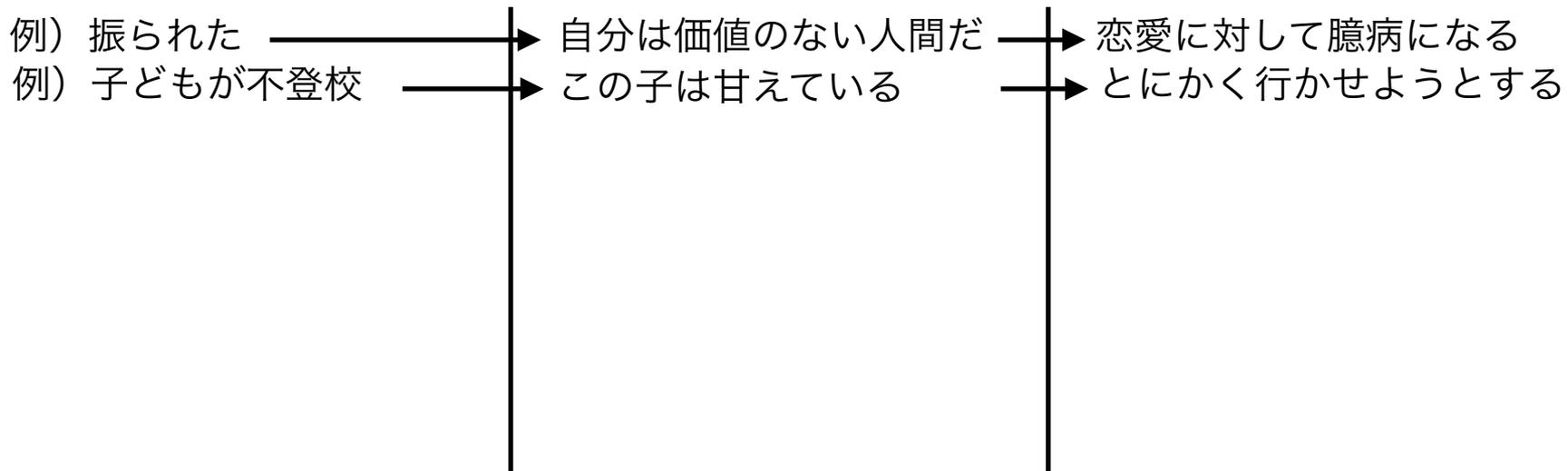
自分とは何の関係もない出来事を、自分にとって意味があると考えるくせ

**認知の歪み = 「非合理的な考え方のくせ」****認知の歪みが人を苦しめる?! 「ABC理論」について**

ABC理論とは

**A : 出来事** → **B : 認知** → **C : 結果**

目の前で起こった出来事 (A) をどのように認知 (B) するかで気分 (C) が変わる



## 認知の歪み = 「非合理的な考え方のくせ」

### 認知の歪みに共通する「マズい特徴」とは？

#### 1. 事実と異なる「余計な憶測」が混じる。さらにその「余計な憶測」を信じて疑わない

「だってそうだから」と憶測と真実との切り分けが不能となり、別の角度からの考え（別の考えの方が真実であったとしても）が入ってこなくなる

#### 2. 認知の歪みを持ち続けると、なぜか生きづらさが増す（不幸な選択をしがち）

幸せな生き方ができている人のほとんどは、認知の歪みを手放しています（後述）  
その逆に生きづらさが増している人は、認知のゆがみを手放せずに苦労していると言えます

#### 3. 「馴染み」の「不快感情」を何度も味わい「あきらめ」の心情に行き着く

自分にとっては幼い頃から何度も繰り返され続けた馴染みの感情なため、違和感すら感じず、やがてはものごとに興味を持てなくなりがち

# 認知の歪みが生み出す【心理ゲーム】とは

## まずは心理ゲームの仕組みを理解しよう

### 心理ゲームの特徴

- ① 何度も何度も繰り返される
- ② お互いが気づかずに「役割」につかされる
- ③ いつまでも長時間続く
- ④ 双方傷ついて終わる（そしてまた①に戻る）

### 心理ゲームの役割（登場人物）

心理ゲームには「迫害者」「救済者」「犠牲者」の3役が、ゲーム進行にあわせて入れ替わる

迫害者＝他者を自分より低くみなす（Not OK）

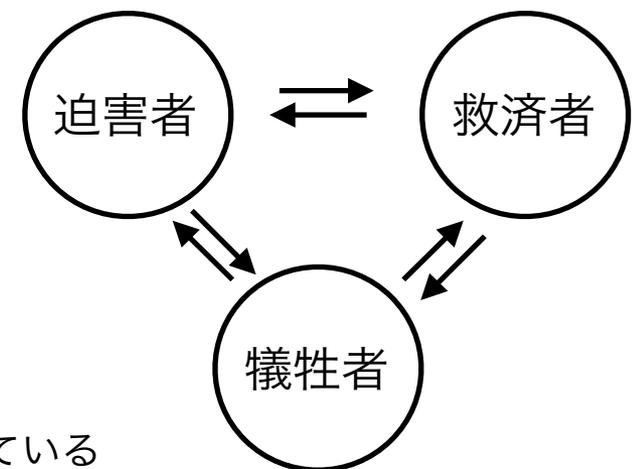
救済者＝他者を自分より低くみなす（Not OK）

犠牲者＝自分を他者より低くみなす（Not OK）

どの役も自他を「Not OK」とみなしているため

いくらゲームが進行しても全員が傷つく仕組みになっている

【カープマンのゲームの三角形】



# 認知の歪みが生み出す【心理ゲーム】とは

## 心理ゲーム15種解説 ①

### 1. イエス・バット (Yes But) のゲーム

(はい・でも、のゲーム) アドバイスをする相手に対し、最終的には「できない理由」を伝え、最終的に相手が不快な感情をあらわにして気まずい雰囲気になるゲーム。

アドバイスされる側(犠牲者)は一見気弱で相手に救済を求める雰囲気を匂わせている場合が多く、その求めに応じた救済者が迫害者に変貌することで双方が不快感情を得る

### 2. あなたのために思って、のゲーム

アドバイスをして相手を救済しようと思っている人(救済者)がよく使うゲーム。

「あなたのために思って言ってるのよ」と救済者が口にするとき、利得を得るのは救済者本人だけ、ということが多い。このやりとりが続くとやがて「イエス・バット」が始まり、救済者は迫害者になる

### 3. キック・ミー (Kick Me) のゲーム

迫害者に変貌した相談相手に対して「自分なんてダメな人間なんだから嫌ってくれ(蹴ってくれ)」という態度を取り、最終的に双方(犠牲者と迫害者の両方)が傷つくゲーム

### 4. 義足(特別扱い)のゲーム

「自分は義足だから、あなたと同じように歩けない」と自分の能力のなさを卑下して、値引き扱いを期待する犠牲者が引き起こすゲーム

# 認知の歪みが生み出す【心理ゲーム】とは

## 心理ゲーム15種解説 ②

### 5. こんなに一生懸命やってるのに、のゲーム

共生しようと努力していることをアピールし、受け入れられないと落ち込む、という犠牲者のゲーム

### 6. 私になにかして、のゲーム

救済を必要としていることをアピールし、受動的に助けを求める犠牲者のゲーム

### 7. 間抜け・馬鹿、のゲーム

自分が無能であることをアピールし、救済してもらおうとする犠牲者に対し、救済者が乗り出すところからゲームが開始。その後、その方法ではうまくいかないように仕向け「結局、お互いダメダメだよ」と共生関係を作ろうとするゲーム

### 8. あらさがしのゲーム

他者の間違いを探すことに執着する迫害者のゲーム

### 9. 「さあつかまえたぞこの野郎」のゲーム

救助要請をしておいて、助けることができないことを責めるゲーム。犠牲者が救済者を呼び寄せ、やがて迫害者になり、双方が傷つき終わるパターンを生む

# 認知の歪みが生み出す【心理ゲーム】とは

## 心理ゲーム15種解説 ③

### 10. 責任転嫁（あなたのせいでこうなった）のゲーム

自分の行為に責任を取ってくれる救済者を求める犠牲者のゲーム

### 11. あなたさえいなければ、のゲーム

失敗を他者（救済者）のせいにする犠牲者が迫害者に変貌するゲーム

### 12. 仲間割れ、のゲーム

コミュニティに入り込み、仲間を疑心暗鬼にさせて関係性にヒビを入れ、全員が犠牲者になるゲーム

### 13. 警官と泥棒のゲーム・14. 「捕まえらるなら捕まえてみる」のゲーム

迫害者が問題を起こして逃避し、追いかけてほしいゲーム。そういう負のストロークでもいいから関わって欲しい心情がある

### 15. ラポ（誘惑）のゲーム

少しでも犠牲者の顔をすれば、異性が救済にやってくるということを知り「ホント男って馬鹿よね」

「どいつもこいつもミエミエなんだよ」と、救済者に肘鉄を食らわせる迫害者のゲーム。

過去につらい恋愛経験のある人が（仕返しのように）このゲームを繰り返しやすい

救済者

犠牲者

## 認知の歪みや心理ゲームから抜け出すために

10種の「認知の歪み」と15種の「心理ゲーム」から抜け出すコツ

### ① 認知の歪みや心理ゲームに気づく

まずは気づくことが何より大切です。無意識にやっていたことに気づくだけで「問題の60%は解決」しています。

P4の認知のゆがみ10種と、P8～10の心理ゲーム15種の全部を覚える必要はありませんがあなたに該当しているものに意識を向けていきましょう

Work : あなたのハマりがちな認知の歪みや心理ゲームは？

## 認知の歪みや心理ゲームから抜け出すために

10種の「認知の歪み」と15種の「心理ゲーム」から抜け出すコツ

### ② 今までとは違う行動を試す

気づいた後は「認知のゆがみやゲームが発生したあと、自分はどのような行動パターンにハマっていたか」を思い出し、今後はどういう「行動」に切り替えるか？を決めます。

もちろん最初から1発で思い通りの行動ができるはずはありません。

でも「100回チャレンジして1度もできない」ものでもありません。最初の成功を目指しましょう

Work : 気づいたらどんな行動を取ることにする？

## 認知の歪みや心理ゲームから抜け出すために

### 10種の「認知の歪み」と15種の「心理ゲーム」から抜け出すコツ

#### ③ 心地よさを感じ、口にする

100回チャレンジして1回でも上手くいったら「宴（うたげ）」をしましょう。

まずは「あーきもちいい！」と口に出し、上手くいった記念にプチ贅沢をしてください。

そして①認知の歪みに気づき、②今までとは違う行動を試し、③心地よさを感じるという3つのサイクルを回し続けましょう。

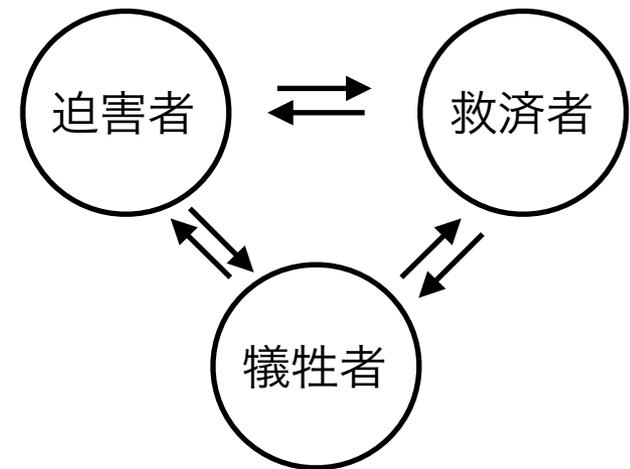
Work : うまくできたときどんなご褒美（宴）をする？

## 認知の歪みや心理ゲームから抜け出すために

### 「迫害者」「救済者」「犠牲者」にならないためにどうするか？

迫害者・救済者・犠牲者の立ち位置自体が抽象的であり  
なった瞬間に音になる訳ではないため、感覚的な  
説明しかできないのですが、目指して欲しいのは

「対等性」の立場を目指し、貫く姿勢です。



### 「対等性」とは？

迫害者＝他者を自分より低くみなす (You're Not OK)

救済者＝他者を自分より低くみなす (You're Not OK)

犠牲者＝自分を他者より低くみなす (I'm Not OK)

という「あり方」に対し「対等性」は「I'm OK, You're OK」を目指す「あり方」。

他者との関係性において「どちらが上（下）」と考えるのではなく、

「常に人と人とは対等である」という姿勢でいることを意識していれば

「対等性が崩れた」と感じたときには「何らかのゲームが始まっている」とわかるはず

## ～ 今日のまとめ ～

### ① 認知のゆがみを理解し、自分の陥りやすいパターンを知ろう

10種類の認知のゆがみを理解しましょう。

持っていて得になるものは何也没有ありません。いきなり解除できるようにはなりません、まずは自分の認知のクセを知ることが大切です。

### ② 心理ゲーム15選の特徴を知り、不要なゲームから降りよう

心理ゲームは至るところで繰り返されます。知らずに巻き込まれてしまえば、あなたの人生の残り時間が減ってしまいます。最初のうちは「あ、心理ゲームだ」と気づいたときにはとさずでに遅し、ということが多いのですが、段々避けられるようになります

### ③ 対等性を意識しましょう

いきなり相手に対して偉そうな態度を取ることが対等性ではありませんが、必要以上に卑下したり、尊大な態度を取る必要もないのです。親子であっても上司であっても人間としては対等。この意識を持つことで心理ゲームから抜け出す確率が上がります

## ～ 宿題 ～

#### ① 動画で復習

② P11：あなたが陥りやすい認知のゆがみや心理ゲームをメールで連絡してください

③ P12・13：気づいたときの行動や宴についてもメールで教えてください（成功体験談大歓迎です）