

AC克服ステージUP講座

3回目【否定命令】をゆるめる

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. 否定命令をゆるめることがAC克服の最短距離

アダルトチルドレンの生きづらさの理由No.1が「否定命令まみれになっている」と言っても過言ではないほど、否定命令をゆるめることがAC克服では大切なポイントです。
否定命令をゆるめることの大切さを知っておきましょう。

2. 否定命令の「言い方」と「5つの特徴」

否定命令特有の言い方と特徴について学びましょう。
否定命令はどこの家庭にもあるものですが、生きづらさが増す家庭には何があるのか？
知っておくことで抜け出すことも可能になります

3. 否定命令をゆるめる「3つの許可+α」

否定命令をゆるめる方法について、具体的な方法と「フルバージョン」、
吉野がこの手法を生み出すきっかけになった参考書籍等も紹介します。

2. 否定命令の「言い方」と「5つの特徴」

2-1. 否定命令の「4種類の言い方」

① ○○してはいけない

- ・しちゃダメ！・するな！・アカン！・嫌・～されたら悲しい・はぁ…（ため息）
- ※どんな言い方であれ「してはいけない」と思わされたら否定命令

② ○○しなければならない

- ・しなきゃダメ！・しなさい・しろ・～してくれたら嬉しい・ニコッ（喜び）

③ ○○すべき

- ・②の「○○しなければならない」と意味は全く同じです（大人・常識っぽさUP）

④ ○○すべきではない

- ・①の「○○してはいけない」と意味は全く同じ

【ワーク】あなたの中にある否定命令を書き出してみましょう。

2-2. 否定命令の「5つの特徴」

1. 否定命令はきけない（守れない）

否定命令は「脳が処理できない」命令です。「してはいけない」方向に一旦向かわせて急ブレーキを踏ませることになるので、脳のリソースを多く消費します

2. 否定命令はストレスでしかない

〇〇してはいけない、しなければならない、という言葉を使っているとき。心はストレスにさらされている状態です。「この考えはストレス？それとも平和？」と自問自答しましょう。

3. 否定命令は脳内で無限増殖する

否定命令は「似たような言葉」と「反対の言葉」に気づく度、無限増殖を始めます。脳には限界があり（1日3～6万語）限界まで増殖させてしまうと鬱になります

4. 否定命令はあなたのものではない

「考えているのは自分だから自分のせい」という人がいますがこれは勘違い。

P7（ニューロロジカルレベル）の環境で養育者が使っていたものを学び、バトンタッチしただけです

5. 否定命令は「さもなくば」で凶暴化する

どこの家庭にも否定命令はあります。生きづらさに発展したのは、否定命令の中に「さもなくば」があるから。「愛されない・嫌われる・笑われる・捨てられる・母が出ていってしまう」などがあれば、否定命令は絶対的命令になってしまうのです

否定命令をゆるめることがAC克服の最短距離

否定命令の何がダメなのか？

1. 自信が奪われてしまう

自信や自己肯定感が持てないのは、「自分を既定している意識構造をねじ曲げられた」から。意識構造をねじ曲げる最大の問題は前回お伝えした「認知のゆがみ」であり、その認知のゆがみの中でも最大の問題となる「否定命令」（認知のゆがみの中では「べき論」と紹介）を使わないようにすることが大切なのです。

2. やりたいことが見つからなくなる

意識構造がねじ曲げられてしまうと、当然「何をやってもうまくいく気がしない」状態になり、「やりたいこと」や「好きなこと」を考えれば考えるほど「できない自分」を想像してしまいがち。そんな状態でやりたいことは見つかりません。

3. チャレンジできなくなる

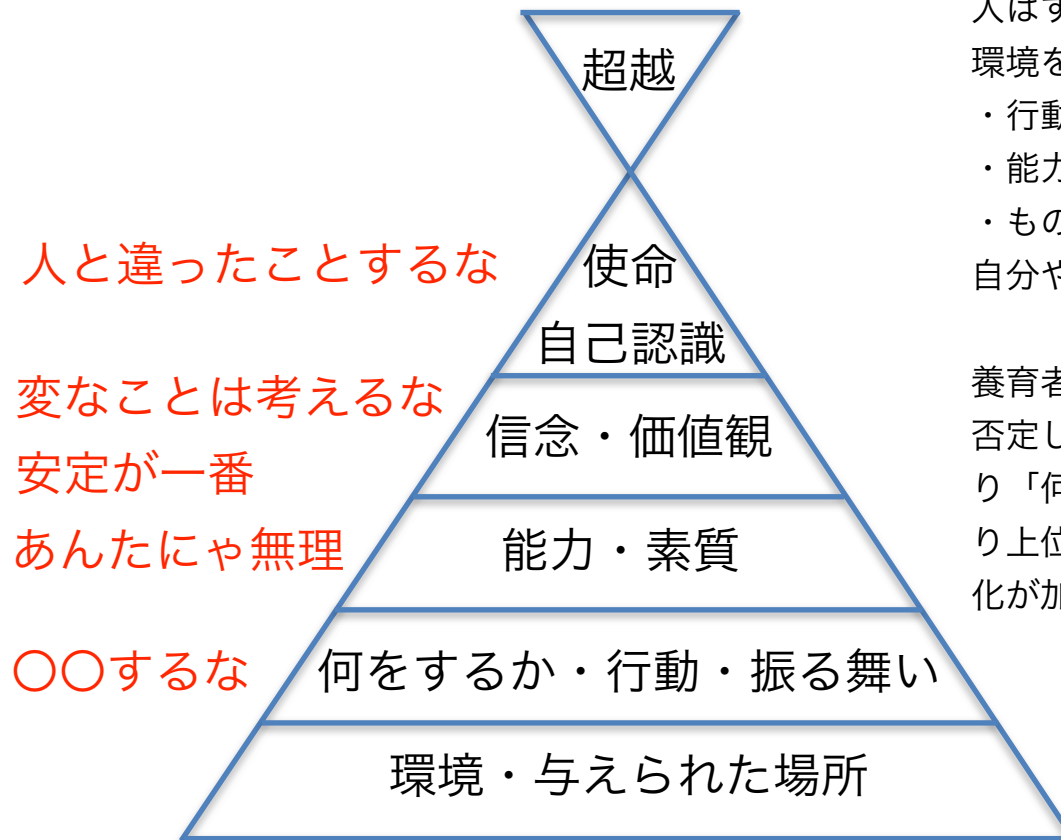
意識構造をゆがめられ「失敗は恐ろしいもの」「取り返しのつかないもの」と教えられると当然チャレンジすることができなくなります。

だから

否定命令をゆるめることはAC克服において重要なのです

否定命令をゆるめることがAC克服の最短距離

自分を既定している意識構造とは？



人はすべて、親（養育者）から環境を与えられ、より上位の概念の

- ・行動（振る舞い方）
- ・能力・素質の評価を受け
- ・ものごとの価値観にも影響を受けつつ

自分や周囲との関わり方を覚えていきます。

養育者が「そんなことしちゃダメ！」と行動を否定したり「もっとできるはず」と求め過ぎたり「何をやっても無表情」だったりすると、より上位の意識構造まで育てることができず、AC化が加速してしまうのです。

※左図＝
ニューロ・ロジカル・レベルを
吉野流にアレンジしました

幼児期～青年期に身についた意識構造を書き換えることが大切

3. 否定命令をゆるめる「3つの許可+ α 」

3つの許可

P6.で書き出した「あなたの中から出てきた否定命令」を1つ選び、3つの許可をしてみましょう

1. $\bigcirc\bigcirc$ しても構わない
2. $\bigcirc\bigcirc$ しなくても構わない
3. どっちでも構わない

+ α = 「なぜなら？」

【ワーク】あなたの中にある否定命令をゆるめてみましょう

3. 否定命令をゆるめる「3つの許可+α」

なぜなら？の抽出パターン

なぜなら？は、ある一定の「生み出し方のパターン」があります。

コツをつかんでしまえば（あなたが納得できるかどうかは別として）大量生産することが可能です

- ① そう考えた方がストレスが減るから
- ② 否定命令を持っていてもしんどくなるだけだから
- ③ 幸せに生きてる人はそんな命令を自分に言わないから
- ④ 否定命令を教えた人が幸せそうじゃないから
- ⑤ どっちでも構わないから
- ⑥ この命令は言った相手が都合良いだけだから
- ⑦ 自分ならこんな命令を自分の子に言わないでいたいから
- ⑧ 「さもなくば」の反対の言葉を探してみる

例えば「さもなくば…嫌われる・一人ぼっちになる・家庭崩壊する」などが出てきた場合、

「なぜなら？…そんなことで嫌われないから。嫌う方がおかしいから。ひとりぼっち・家庭崩壊なんてならないから」などと、「さもなくば」で湧いた言葉を否定するのも手、です

否定命令やさもなくばには3倍の兵力で立ち向かおう

	ストレス軍	VS	解放軍
先鋒	否定命令 	VS	 3つの許可 ① ② ③
次鋒	さもなくば 	VS	 なぜなら？ ① ② ③
中堅	さもなくば 	VS	 なぜなら？ ① ② ③
副将	さもなくば 	VS	 なぜなら？ ① ② ③
大将	さもなくば 	VS	 なぜなら？ ① ② ③

常にストレス軍に対して、3マンセル（3つ以上のなぜなら？）で立ち向かうこと

否定命令やさもなくばを脳内にはびこらせるな！

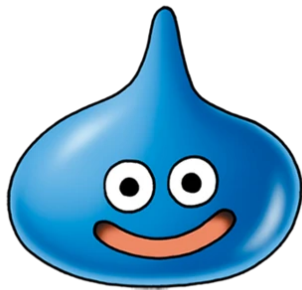


悪玉菌（否定命令）より善玉菌（3つの許可+なぜなら）の割合が増えれば、日和見菌（どっちつかずの概念）までもが全部ひっくり返って脳内フローラが快適に...

「3つの許可+α」のコツ

弱い敵をたくさん倒してレベル上げてコツをつかもう

最初は「何度か3つの許可をやればやっつけられる」程度の弱い否定命令（ザコキャラ）から倒していくのが鉄則です。



最初はこちらのレベルも低く、ちょっとしたことでワークがうまくできなかったり、立ち止まったり、変なところに力を入れすぎてヘトヘトになってしまいがち。

だからこそ、最初からあまり強い否定命令と立ち向かってはいけません。

やがて中ボスやラスボスにも立ち向かえるようになる

レベル上げを続けていけば、ザコキャラの否定命令はやがてあなたの前に現れなくなります。

そうってから次のレベル、次のレベル、と立ち向かっていくうちに、いよいよあなたの人生で乗り越える必要のある試練のようなラスボスの否定命令と対峙することになるのです。

でも大丈夫。あなたはひとりではありません。
私も一緒に立ち向かいます。共に乗り越えていきましょう。



「3つの許可+α」フルバージョンも使ってみよう

「3つの許可」の「フルVer」をお伝えします。何か1つ否定命令を思い出してください

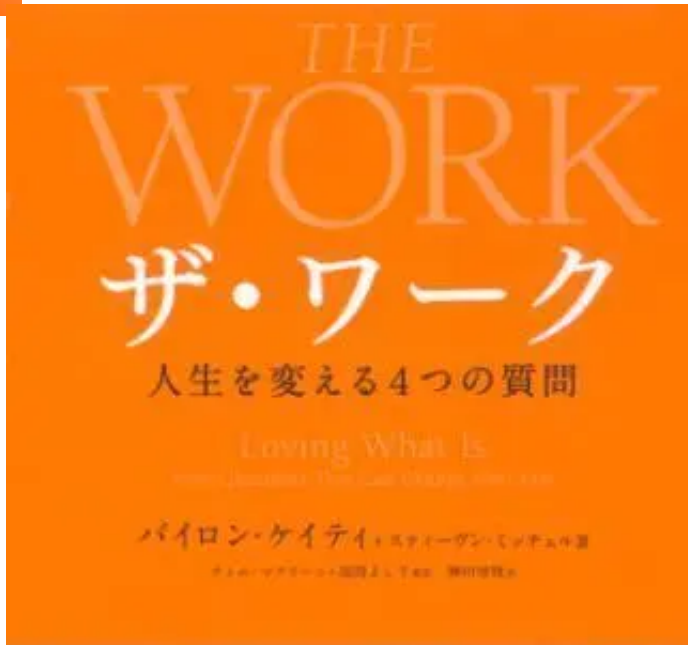
1. それ、本当に本当？ (Y/N)
2. それ、一体、誰に思い込まされたの？
3. そう考えたとき、ストレスですか？平和ですか？
4. 上記3つの質問に答えてどんな気分ですか？

5～7. 3つの許可を試してみましょう

〇〇しても構わない・〇〇しなくても構わない・どっちでも構わない

8. なぜなら？ (3～5個出しましょう)
9. これからもこの否定命令を持ち続けますか？ (Y/N)
10. 次からこの否定命令が出てきたらどうしますか？

「3つの許可+なぜなら？」のヒントになった本



ザ・ワーク

バイロン・ケイティ著

<https://amzn.to/3woKKIO>



～ 今日のまとめ ～

① 否定命令（べき思考）は認知のゆがみの中でも強敵です

否定命令は、物心つく前から、養育者によって、繰り返し何度も何度も、習慣化するまで植え付けられることになる思考です。

ゆるめることは決してカンタンではありませんが、習慣化すれば人生が一変します。

② 否定命令を感じたら、3つの許可+なぜなら・フルVerでゆるめよう

まずは弱っちいザコキャラ（カンタンにゆるみそうな否定命令）から順に慣れていきましょう。ゲームの最初は私たちのレベルも装備も弱いものしかありません。

でも多くの否定命令をやっつけるうちに、強烈な武器があなたに備わっていくのです

③ 常に脳内フローラを良好な状態にしましょう

腸内に必要な「ビフィズス菌・フェーカリス菌・アシドフィルス菌」などの乳酸菌ですが脳内フローラを正常化するのは「3つの許可+なぜなら？」です。

1食で腸内が激変はしませんが、続けていけば良好になっていくはずですよ

～ 宿題 ～

① 動画で復習

② P4：あなたの中にある否定命令をメールで連絡してください

③ P8・13：3つの許可やフルVerでゆるめてみてください（成功体験談大歓迎です）