

AC克服ステージUP講座

まもなく始まります♪ (10時開始予定)

- ☑ カメラはOFFにしてお待ちください
- ☑ マイクもOFFにしてお待ちください
- ☑ ご質問がある方は♡または挙手マークをあげてください
- ☑ または吉野あての個別チャットに【質問】とお送りください
- ☑ ここは安心・安全な空間です。ご相談内容はすべて守秘義務で守られ、外部に漏れることはありません。ご参加者のみなさまもここで学ばれた内容やご相談内容等を外部に広めないようご協力をお願いします。

AC克服ステージUP講座

4回目【4つの支配とコントロール】

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. 知っておきたい「虐待の定義」とは？

アダルトチルドレン克服カウンセリングに来られる方の多くが「虐待を受けた訳ではないのに生きづらい」「親は悪くない」と言われます。生きづらさを感じている方が勘違いしていることが多いのが「虐待の定義」を理解していないこと。改めて今回の講座で一緒に学びましょう

2. 機能不全家族に必ずあるもの、とは？

機能不全家族には必ず「〇〇」があり、「〇〇」がある家庭は機能不全家族と言えます。
「〇〇」とは一体何なのか？について学んでいきましょう

3. 機能不全家族から卒業！支配から抜ける方法

機能不全家族から卒業するためにはとても長い時間がかかるもの。この時間を少しでも短縮するための効果的な考え方についてお伝えします

1. 知っておきたい【虐待の定義】

1-1. 虐待とは「相手の人生を支配し害悪を及ぼす」行為

結構な割合で「殴られたから虐待」「殴られてないから虐待じゃない」と思っている人が多い。でも実際は「殴ったか、殴られていないか」ではなく「人生を支配し害悪を及ぼす」ことにつながっていれば、その行為は（どんな手法であれ）虐待行為と言えます

1-2. 虐待の定義は4種類（厚生労働省発表）

厚労省が虐待の定義についてHP上で紹介しています。

厚労省の定義は以下の通り

- ① 身体的虐待
- ② 心理的虐待
- ③ 性的虐待
- ④ ネグレクト（育児放棄）

あともう1つが最近問題になっている

+1 経済的虐待

児童相談所での児童虐待相談対応件数とその推移

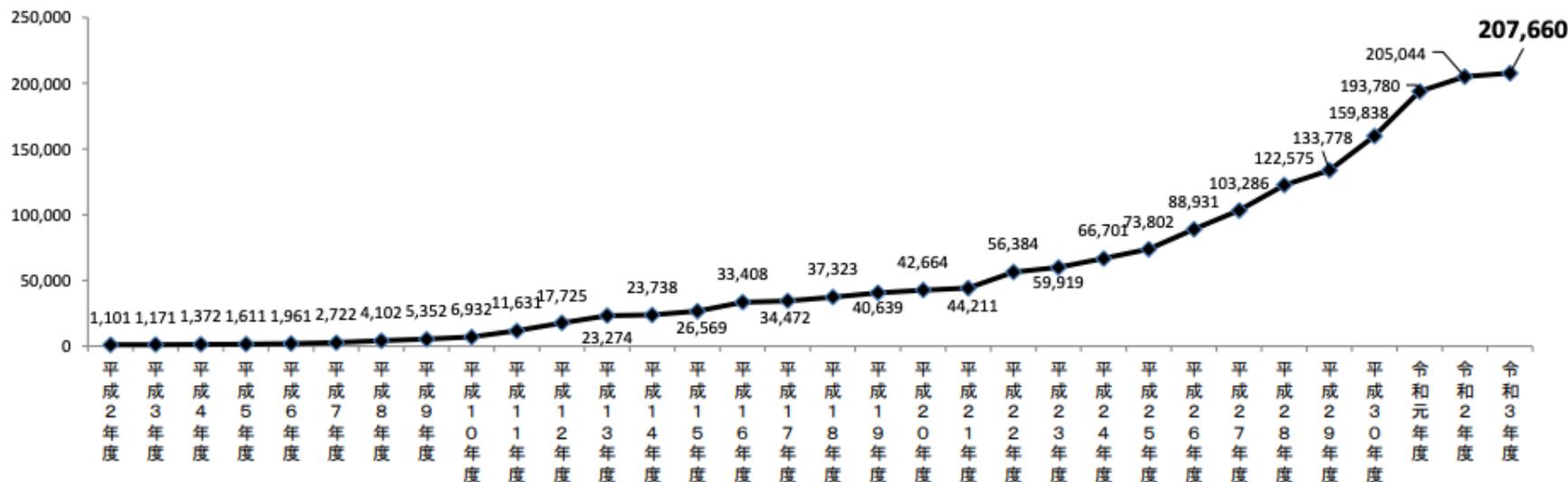
1. 令和3年度の児童相談所での児童虐待相談対応件数

令和3年度中に、全国225か所の児童相談所が児童虐待相談として対応した件数は 207,660 件で、過去最多。

※ 対前年度比+1.3% (2,616件の増加) (令和2年度：対前年度比+5.8% (11,264件の増加))

※ 相談対応件数とは、令和3年度中に児童相談所が相談を受け、援助方針会議の結果により指導や措置等を行った件数。

2. 児童虐待相談対応件数の推移



年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度	平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度
件数	44,211	注 56,384	59,919	66,701	73,802	88,931	103,286	122,575	133,778	159,838	193,780	205,044	207,660
対前年度比	+3.6%	-	-	+11.3%	+10.6%	+20.5%	+16.1%	+18.7%	+9.1%	+19.5%	+21.2%	+5.8%	+1.3%

(注) 平成22年度の件数は、東日本大震災の影響により、福島県を除いて集計した数値。

3. 主な増加要因

- 心理的虐待に係る相談対応件数の増加 (令和2年度：121,334件→令和3年度：124,724件 (+3,390件))
- 家族親戚、近隣知人、児童本人等からの通告の増加 (令和2年度：46,521件→令和3年度：47,949件 (+1,428件))

(令和2年度と比して児童虐待相談対応件数が増加した自治体からの聞き取り)

- 虐待相談窓口の普及などにより、家族親戚、近隣知人、児童本人等からの通告が増加。

児童相談所での児童虐待相談対応件数(対前年度比較、都道府県、指定都市、児童相談所設置市別)

都道府県・指定都市・児童相談所設置市	児童相談所相談対応件数			対前年度比
	令和2年度	令和3年度	対前年度増減件数	
1 北海道	3,694	4,020	326	9%
2 青森県	1,749	1,693	▲ 56	▲ 3%
3 岩手県	1,376	1,709	333	24%
4 宮城県	1,431	1,764	333	23%
5 秋田県	651	596	▲ 55	▲ 8%
6 山形県	666	570	▲ 96	▲ 14%
7 福島県	1,871	1,985	114	6%
8 茨城県	3,478	3,743	265	8%
9 栃木県	1,595	1,625	30	2%
10 群馬県	2,255	1,932	▲ 323	▲ 14%
11 埼玉県	13,661	14,370	709	5%
12 千葉県	9,863	9,593	▲ 270	▲ 3%
13 東京都	25,736	26,047	311	1%
14 神奈川県	7,021	7,195	174	2%
15 新潟県	2,064	2,074	10	0%
16 富山県	1,035	894	▲ 141	▲ 14%
17 石川県	754	814	60	8%
18 福井県	1,113	1,018	▲ 95	▲ 9%
19 山梨県	1,347	1,462	115	9%
20 長野県	2,825	2,651	▲ 174	▲ 6%
21 岐阜県	2,268	2,390	122	5%
22 静岡県	2,398	2,222	▲ 176	▲ 7%
23 愛知県	6,019	6,588	569	9%
24 三重県	2,315	2,147	▲ 168	▲ 7%
25 滋賀県	1,992	2,264	272	14%
26 京都府	2,474	2,505	31	1%
27 大阪府	16,055	14,212	▲ 1,843	▲ 11%
28 兵庫県	5,581	5,567	▲ 14	▲ 0%
29 奈良県	1,761	1,837	76	4%
30 和歌山県	1,726	1,792	66	4%
31 鳥取県	109	135	26	24%
32 島根県	364	378	14	4%
33 岡山県	615	669	54	9%
34 広島県	2,868	2,956	88	3%
35 山口県	729	662	▲ 67	▲ 9%
36 徳島県	919	910	▲ 9	▲ 1%

都道府県・指定都市・児童相談所設置市	児童相談所相談対応件数			対前年度比
	令和2年度	令和3年度	対前年度増減件数	
37 香川県	1,264	1,037	▲ 227	▲ 18%
38 愛媛県	1,470	1,406	▲ 64	▲ 4%
39 高知県	583	452	▲ 131	▲ 22%
40 福岡県	5,280	6,184	904	17%
41 佐賀県	898	987	89	10%
42 長崎県	1,018	974	▲ 44	▲ 4%
43 熊本県	1,070	1,027	▲ 43	▲ 4%
44 大分県	1,516	1,664	148	10%
45 宮崎県	1,883	1,843	▲ 40	▲ 2%
46 鹿児島県	2,017	2,114	97	5%
47 沖縄県	1,835	2,509	674	37%
48 札幌市	2,562	2,402	▲ 160	▲ 6%
49 仙台市	1,243	1,733	490	39%
50 さいたま市	3,241	3,236	▲ 5	▲ 0%
51 千葉市	1,766	2,277	511	29%
52 横浜市	8,853	7,659	▲ 1,194	▲ 13%
53 川崎市	3,851	3,965	114	3%
54 相模原市	1,636	1,976	340	21%
55 新潟市	1,272	1,431	159	13%
56 静岡市	699	672	▲ 27	▲ 4%
57 浜松市	833	823	▲ 10	▲ 1%
58 名古屋市	3,865	3,735	▲ 130	▲ 3%
59 京都市	2,175	2,170	▲ 5	▲ 0%
60 大阪市	6,239	6,136	▲ 103	▲ 2%
61 堺市	2,339	2,209	▲ 130	▲ 6%
62 神戸市	2,840	2,934	94	3%
63 岡山市	351	408	57	16%
64 広島市	1,736	1,951	215	12%
65 北九州市	2,355	2,363	8	0%
66 福岡市	2,637	2,685	48	2%
67 熊本市	1,360	1,325	▲ 35	▲ 3%
68 横須賀市	732	859	127	17%
69 金沢市	572	830	258	45%
70 明石市	675	695	20	3%
全国	205,044	207,660	2,616	1%

※指定都市、児童相談所設置市の件数は、都道府県の件数の外数である。

※児童相談所を開設した特別区(世田谷区、荒川区、江戸川区、港区)の件数は、東京都の件数に含む。

児童相談所での虐待相談の内容別件数の推移

○ 令和3年度は、心理的虐待の割合が最も多く、次いで身体的虐待の割合が多い。

	身体的虐待	ネグレクト	性的虐待	心理的虐待	総数
平成22年度	21,559(38.2%)	18,352(32.5%)	1,405(2.5%)	15,068(26.7%)	56,384(100.0%)
平成23年度	21,942(36.6%)	18,847(31.5%)	1,460(2.4%)	17,670(29.5%)	59,919(100.0%)
平成24年度	23,579(35.4%)	19,250(28.9%)	1,449(2.2%)	22,423(33.6%)	66,701(100.0%)
平成25年度	24,245(32.9%)	19,627(26.6%)	1,582(2.1%)	28,348(38.4%)	73,802(100.0%)
平成26年度	26,181(29.4%)	22,455(25.2%)	1,520(1.7%)	38,775(43.6%)	88,931(100.0%)
平成27年度	28,621(27.7%)	24,444(23.7%)	1,521(1.5%)	48,700(47.2%)	103,286(100.0%)
平成28年度	31,925(26.0%)	25,842(21.1%)	1,622(1.3%)	63,186(51.5%)	122,575(100.0%)
平成29年度	33,223(24.8%)	26,821(20.0%)	1,537(1.1%)	72,197(54.0%)	133,778(100.0%)
平成30年度	40,238(25.2%)	29,479(18.4%)	1,730(1.1%)	88,391(55.3%)	159,838(100.0%)
令和元年度	49,240(25.4%)	33,345(17.2%)	2,077(1.1%)	109,118(56.3%)	193,780(100.0%)
令和2年度	50,035(24.4%)	31,430(15.3%)	2,245(1.1%)	121,334(59.2%)	205,044(100.0%)
令和3年度	49,241(23.7%) (▲794)	31,448(15.1%) (+18)	2,247(1.1%) (+2)	124,724(60.1%) (+3,390)	207,660(100.0%) (+2,616)

※ 割合は四捨五入のため、100%にならない場合がある。

※ 平成22年度は、東日本大震災の影響により、福島県を除いて集計した数値である。

1-3 「うちにはこんなの該当しません」が危険

ここまで聞いて抵抗感を感じる人ほど、逆に注意が必要です。抵抗感を感じる人の言い分をまとめます

1. あれはしつげだった

「親はずっと「これはしつげだ」「お前を愛すればこそだ」「他に言ってくれる人はいない。むしろ感謝しなさい」と言ってたし、自分もそう思う」

という方がおられます。でもそれは大きな間違いです。

児童相談所の介入を受けた親は皆口を揃えて「駄だ」と言います。でも限度を越えているのです。

2. 自分が悪いことをしたから怒られた

「自分が悪いことをしたから怒られただけです。自分が悪いんです」と言われる方もおられます。悪いことってなんなんでしょう？犯罪行為でもしたのでしょうか？

「悪い」と定義したのは誰でしょう？要するにその人が気に入らなければ全部悪いことになっていたのではないのでしょうか？そこをじっくり考える必要があるのです。

3. 学校にも行かせてもらえたいし欲しい物も買ってもらえた

虐待をしたあとすぐに抱きしめて「愛してる」と言ったり、

「ちゃんと食わせてほしいものも買ってやってるのに何が不満だ」と言われることで

不平不満を持つ自分のことを「わがままだ・勝手だ」と教え込まれる子が増え続けています。

その学校、あなたが行きたかった学校ですか？本当にほしいものが手に入りましたか？親の顔を伺っていませんでしたか？そこを思い返してほしいのです。

1-2 一体何がそうさせるのか？

1. あせり（自分への自信のなさ）

自分に自信が持てないと、自分が子ども時代に禁じてきた行為を子どもがすることでパニックになりがち。

虐待行為を行ってしまった親御さんは（態度が大きく偉そうであっても）自信がない人が圧倒的に多いです。抜け出るためにはひとつひとつの行為に「I'm OK」と言えることが大切なのです

2. 他者との比較

他者との比較をしてしまうことでパニックになることも多いようです。

- ・自分の子は同い年の子と比べて劣っていないか？違いすぎないか？を気にしすぎたり
- ・自分は他の母親と比べて変じゃないか？を気にしすぎたり

比較という「答えの出しようのない」「必ず最後には「否定」で終わる」行為にハマり込むことで、子育てが怖くなり、うまくいかないと焦ってしまうことになるのです

3. 見本となる存在や事例の圧倒的不足

自分を育てた親自身が見本にならず、周囲にも参考になるような師匠（メンター）との出会いがないまま「だいたいこんな感じ」で子育てをはじめてしまうため、

「親と違う子育てがしたい」と言いつつも結局親と同じような子育てをしてしまいがち

2-1. 機能不全家族とは？

機能不全家族の実態を知ってそこから抜け出そう

- 全世帯の85%以上が機能不全家族（アメリカの心理学者）
- 機能不全家族の定義＝
家庭内に対立や不法行為、虐待等が恒常的に存在する家庭（Wikipedia）
- 吉野の考える「機能不全家族」とは？
＝家族の誰かが（ **生きづらさ** ）を感じている家庭
- 機能不全家族に必ずあるもの＝（ **4つ の 支配 と コントロール** ）

2-2. 4つの支配とコントロールとは

あなたの育った環境や現在の家庭内にこれから紹介する支配やコントロールはありましたか？
あったとしたら、それを主に行ったのは誰でしょう？考えながら聞いてください

支配1. イライラさん（脅迫者）

コントロール手法 = 恐怖感コントロール

支配2. ネチネチさん（尋問者）

コントロール手法 = 罪悪感コントロール・不安感コントロール

支配3. ペコペコさん（謝罪者・被害者）

コントロール手法 = 罪悪感コントロール返し

支配4. ヨケヨケさん（傍観者）

コントロール手法 = 秘技：無言コントロール

2-2. 4つの支配とコントロールとは

前ページで紹介した「4つの支配とコントロール」ですが…

家庭の中に1つでもあればアウトです

(アウト＝機能不全家族確定)



【ワーク】 あなたの育った環境と今の家庭の役割は？

- ① イライラさん
- ② ネチネチさん
- ③ ペコペコさん
- ④ ヨケヨケさん

3. 4つの支配とコントロールから抜け出そう！

4つの支配とコントロールから抜け出ることが難しくなってしまう「認知のゆがみ」を解説。
下記のような考え方が刷り込まれてしまっていると、社会に出てからしんどい相手に出会ったときに抜け出にくくなるので注意です

多くの人**が「育った環境＝社会」と勘違いしている**

多くの人**が「自分が育った環境で受けた扱い」が、大人になってからも続く、と無意識領域で思い込んでいます。**

家庭で虐待を受けた人は、社会でも同じ目に合うと信じていますし、信じていれば高い精度で現実化しがちです（自己達成予言）

少数の**「支配的な人」が「全部」と勘違いしている**

実際に職場などで出会ってしまった「支配的な人」を中心に世界が見えてしまい、「みんな」（責めている・嫌っている・助けてくれない）などと思い込んでしまう。

「支配的な人」を嫌うのは「悪いことだ」と考える

本当は「嫌って当然」な人なのに、「対応できない自分が悪い」と思ってしまったたり、自分を低く扱う人を「いつかわかってくれる」と尽くしたりするのも問題です

3. 4つの支配とコントロールから抜け出そう！

ではどうしたら抜け出せるのか？下記の4つの手順に従って抜け出る方法を考えて行きましょう

① 4つの支配とコントロールの型に『気づく』

今まではただ何もわからないまま、あっという間に「罪悪感」や「恐怖感」を背負わされていたはずですが、今日学んだ「4つの支配とコントロールの型」に気付けるようになっているはず

② 気づいたら心の中で『笑う』

①ができれば、あとは心の中で「そういうことか」と笑ってください。笑うことで、ものごとが客観視でき、のめり込みそうになっていた沼から抜け出せる可能性が高まります。

③ 静かに対象者から『離れる』段取りを組む

静かに&すみやかに、支配とコントロールを仕掛けてくる対象者から離れることを考えましょう。離れ方はさまざまです。『闘う』『訴える』『休む』『逃げる』どれも恥ずかしいことはありません。1分1秒でも早く物理的&心理的距離を取ることが大切です

④ どうしても無理なら『No Deal』

最悪、第三者の力を借りてでも「No Deal（取引中止）」に持っていくことが大切。あなたがこれ以上努力したり我慢してどうなるものではないのです。

～ 今日のまとめ ～

① 暴力だけが虐待ではないと知りましょう

厚労省の見解では虐待は4種類。更に最近では成人前後の子に対して「経済的虐待」をはたらく親もいます。我慢したり対応することを考えずにすぐに相談または通報しましょう

② 4つの支配とコントロールは「虐待行為」と言っても過言ではありません

4つの支配とコントロールの仕組みをしっかり復習しましょう。機能不全家族に必ずといっていいほど存在する仕組みであり、広義の虐待行為ともいえるものです。そのルールに従って我慢する必要などないのです

③ 支配とコントロールを使ってくる相手は自分を変えようとしません

4つの支配とコントロールを使ってくる人は自分を変えようとはしません。変えないほうが自分にとって「都合がいい」からです。あなたがそこにいればいるほど相手はどんどん調子に乗るだけ。一刻も早く離れるための相談をしてください（親の場合も同じです）

～ 宿題 ～

① 動画で復習（感想文楽しみにお待ちしております）

② ご自身の育った環境や今の職場や家庭に4つの支配とコントロールがないか振り返ろう

③ その環境からどうやって離れるか？対応の方法があるか？について考えましょう