

AC克服ステージUP講座

8回目

～ここにハマってしまうとAC克服が遠回りになる?!～

【AC克服の落とし穴】

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、講座中は挙手または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
- ・ 学びの場とつながるだけでなく、将来的には参加者仲間同士のつながりも計画中です

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がれるよう、学びを深めていきましょう

もくじ

0. 今回このテーマを選んだ理由

1. カウンセリングしてもゼロリセットしてしまう…

せっかくカウンセリングを受けて、AC克服の知識をお伝えしても「自己流」の考えを追加して結局元通り（ゼロリセット）してしまう方が一定数おられます。

その方は何も悪くないのですが、ここで改めて「うまくいかないパターン」を一緒に学ぶことでうまくいかない方向に進むのを止めるきっかけにしましょう

2. その思考パターンがすでにコントロールされた結果

「自分が悪い」「どうせうまくいかない」「なにやっても失敗する」「変に思われる」「いつか嫌われる」…。これらの思考パターン自体がすでに「コントロールを受けた結果」だと気づかずに同じ思考を繰り返してしまうのがACと言えます

3. 仕組まれた思考パターンに気づき、脱出しよう

育ってきた環境で組み込まれてしまった「我が家で生き抜くための独特のルール」を「社会に持ち出してしまう」ために生きづらさを感じているAC独特の落とし穴のしくみに気づいてそこから抜け出る訓練をするための道のりを一緒に考察しましょう

1. カウンセリングしてもゼロリセットしてしまう…

育った環境はそれぞれ違っても、得られる「思い込み」はただひとつ



不仲な両親の仲裁…



いつも怒る親…



自分は愛されない…

マイナスな出来事があるたび…

全部自分が悪い (のかも知れない・そう思わないと幸せにはなれない)

- ・私をもっと親の愚痴を聞いていれば…
- ・あのとき自分をもっといい子なら…
- ・〇〇のように上手に振る舞っていれば…
- ・あんな口ごたえをしなければ…
- ・自分の希望など口にせず、黙って従ってさえいれば…



このようなことを来る日も来る日も繰り返し経験

AC化

1. カウンセリングしてもゼロリセットしてしまう…

全部「自分が悪い」前提で世界のすべてを見るクセがついたために…



「あなたは悪くない」
と言われても…



学びを深めても…



周囲が励ましても…

↓
1つマイナスな出来事があると…

全部自分が悪い (やっぱり…どーせ…の繰り返し)



- ・自分の考え方や受け止め方がおかしいのでは…
- ・他の人は何も考えず完璧にこなしてるのに…
- ・私は普通じゃない…
- ・こんな自分が愛される訳がない…
- ・みんなあきれながら付き合ってくれてるだけ…

AC強化

良いことがあっても1つ嫌な出来事があるとふりだし (ゼロ) に戻る

1. カウンセリングしてもゼロリセットしてしまう…

全部自分が悪い (のかもしれない・そう思わないと幸せにはなれない)



- ・私をもっと親の愚痴を聞いていれば…
- ・あのとき自分をもっといい子なら…
- ・〇〇のように上手に振る舞っていれば…
- ・あんな口ごたえをしなければ…
- ・自分の希望など口にせず、黙って従ってさえいれば…

このようなことを来る日も来る日も繰り返し経験

&

全部自分が悪い (やっぱり…どーせ…の繰り返し)



- ・自分の考え方や受け止め方がおかしいのでは…
- ・他の人は何も考えず完璧にこなしてるのに…
- ・私は普通じゃない…
- ・こんな自分が愛される訳がない…
- ・みんなあきれながら付き合ってくれてるだけ…

良いことがあっても1つ嫌な出来事があるとふりだし (ゼロ) に戻る

AC化

AC強化

育ってきた環境下で強化された「負の思い込み」を
解除するのに通常半年～1年は必要です (※)

2. その「思考パターン」がすでに育った環境の「産物」

2-1 【性格】じゃない。【環境】だったんです

性格 X

「これ（ダメな部分）が私の性格なんです」
 と思い込んで、無意識に言葉にしてしまう方がとても多い。

言葉にする→その言葉を耳にする→思い込みを強化→克服難易度↑

環境 ○

ですがこの言葉は事実無根の罪を自分になすりつけるようなもの。
 そういう「性格」ではなく、そう思い込まれる「環境」だったのです

これをカウンセラーの吉野は「○○」と呼んでいます

- ・自分の考え方や受け止め方が「おかしい」と思い込まされた環境…
- ・「他の人はカンペキで私は劣っている」と思い込まされた環境…
- ・「私は普通じゃない」と思い込まされた環境…
- ・こんな自分が愛される訳がないと思われ込まされた環境…
- ・みんなあきれながら付き合ってくれてるだけと信じ込まされた環境…

呪い

良いことがあっても1つ嫌な出来事があるとふりだし（ゼロ）に戻る

自分が悪いと思い込み、そんな自分をどう治すか？を真剣に悩むより
 その呪いを解くのに全力を注いでいきましょう)

2. その「思考パターン」がすでに育った環境の「産物」

【ワーク1】 自分の性格がダメだと思える部分を書き出してみよう



【ワーク2】 今書き出した文章を書き直してみよう

ワーク1で書き出した文章に「と思い込まれる環境だった」と付け加えてみましょう。

そして、日々の生活の中で「ああ、自分ってダメだ〜」と思うことがあるたび

「〜と思い込まれる環境だったんだ」と付け加えるクセをつけるようにしてみてください

【注意点】 自分が悪いのに親や環境のせいにするのは…と罪悪感を感じる場合は

それすらも「自分が悪いと思え」「自分以外のもののせいにするな」と、しつこく何度も刷り込まれた

「呪い」であると考えてみましょう

呪いは「何重」にも「繰り返し」掛けられるのです

2. その「思考パターン」がすでに育った環境の「産物」

2-2 ではなぜ親は自分の子にそんな「呪い」を掛けてしまうのか？

答え：自分が思った通りじゃないと不安だから

ACで苦しんでいる方の親御さんもやはりACであることが多く

幼少期から「自分が悪い」「どうせうまくいかない」「失敗する」「変に思われる」「嫌われる」と思い込まされて成人したまま、結婚、出産している場合が多い

例① 自覚がない。人生そういうものだと思ったまま親になった場合

→自分が育った環境と同じように育てようとしてしまい、当然のように我慢させる養育

→逆らうこと、意見を言うこと、主張することを許さない養育

例② そんな親（環境）を見返すために必死に頑張っ親になった場合

→学歴・見た目・お金・他者評価などに異常にこだわり、子にも勝ち組になるよう養育

→バカにされるな・失敗するな・負けるな・弱みを見せるなと強調

例③ 親が何らかの依存・男尊女卑・古い価値観に縛られた環境で育った場合

→同じ価値観を子に与え、従わせようとする

→「あなたなんてまだ恵まれてる。私はもっとひどかった」と正当化

→または「育った環境と真逆の育て方さえすれば良くなる」と思い込んで境界線超え

呪いは悪気の有る無し、は関係ない。感情処理が下手なだけ

2. その「思考パターン」がすでに育った環境の「産物」

2-3 親と違う生き方をしたいのに、同じようになってしまう…

理由：「間違い」には気づけても 「正解」がわからずに混乱

ACに気づかず（または開き直って）「これが正しい」と教え続けた親御さん。

「それは違う」というところまではわかって「ではどうしたらいいか」がわからずにACは混乱しがち。

つい無意識に感情的（または抑圧的）に接してしまい「自分も親と同じだ…」と落ち込みがちだが
そういう場合、下記の3点に注意しましょう。

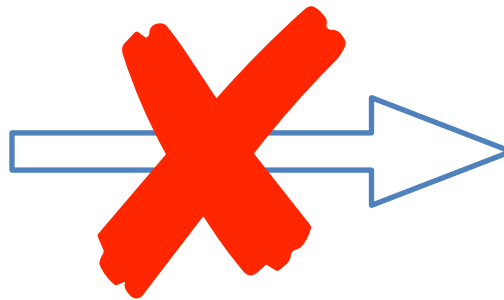
- ① 正解を教えてもらってないのだからわからなくて当然（だと理解しなおしましょう）
教えてもらってない、どころではなく、間違った公式（ $2 \times 3 = 5$ の公式）を教わってる場合も
- ② IC（インナーチャイルド）を育て直すことで、正しい子育てをシュミレーションしましょう
正しい子育ての模索には「ICの育て直し」が効率的
- ③ 不慣れなことにチャレンジするのだから失敗は当たり前。過度に落ち込まないようにしましょう
一度のミスで「もう終わりだ」と教えたのは誰？ひとつひとつの常識を疑っていきましょう

子育ての専門家は家庭にはいません。愛とエゴの仕訳が大切

2. その「思考パターン」がすでに育った環境の「産物」

2-4 早く抜け出したい気持ちはわかるが、急激な変化は禁物

理由：人には急に変われない「恒常性」がある



人には恒常性（ホメオスタシス）というものが存在します

人は習慣化されたものが（正しい、間違っているに関わらず）なかなか修正できないようになっていきます。これを恒常性（ホメオスタシス）といい、恒常性のおかげで人は存続できている、とも言えます

早く抜け出したい気持ちはわかりますが、少しずつの変化が大切

ACの克服は「人に備わっている恒常性に逆らう行為」です。

「なにか特別なワークをやれば、いきなり幸せに変わる」ことに期待するのはNGです

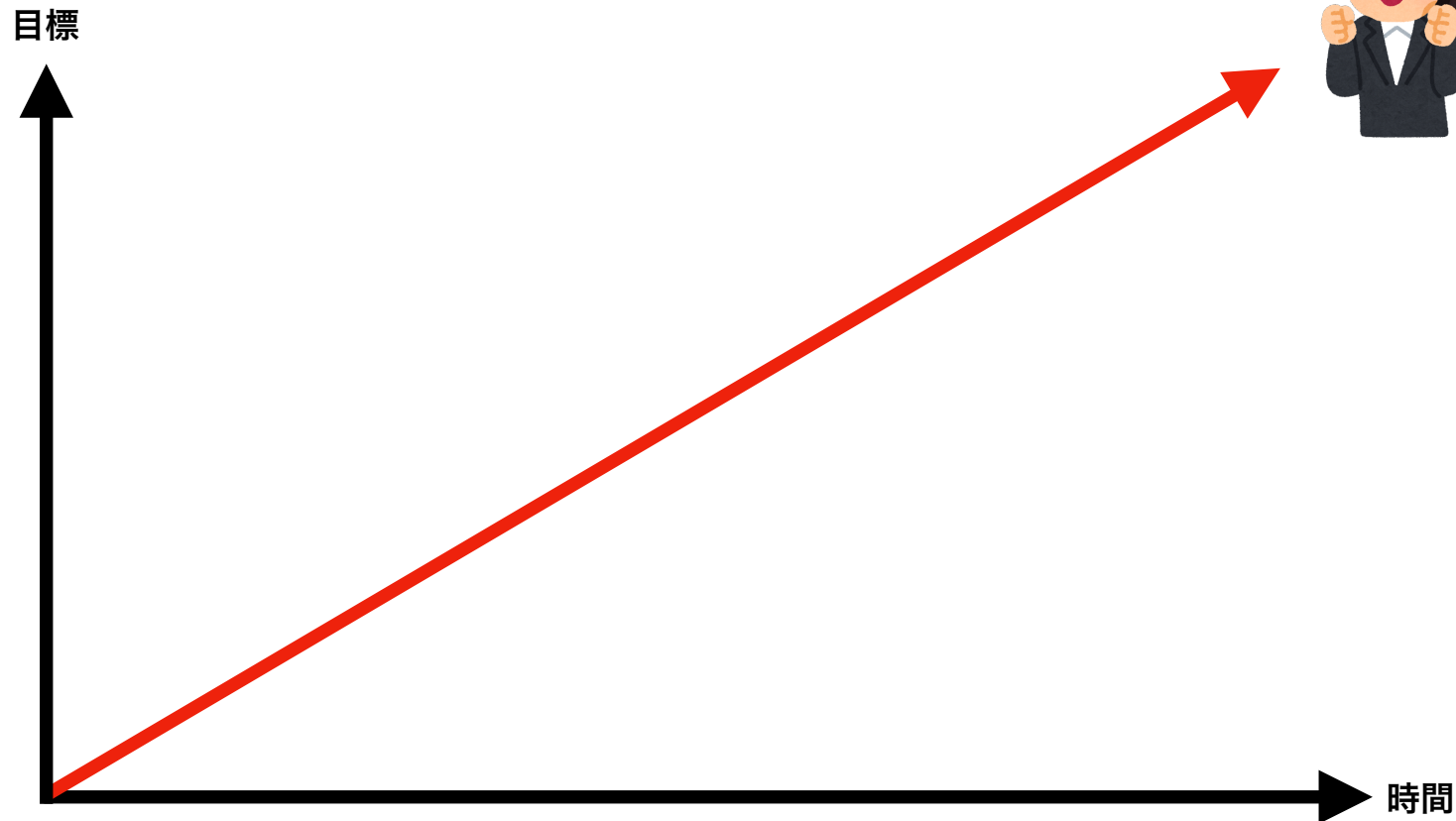
人間は「輝かしい未来より住み慣れた不幸」に流れがち

洗脳が抜け、新たな自我（アイデンティティ）が生まれるまで

	0-1ヶ月	1-2ヶ月	2-3ヶ月	3-4ヶ月	4-5ヶ月	半年-卒業後
カウンセラーとの対立・葛藤 <ul style="list-style-type: none"> 知らない知識 今までとは逆の考えに混乱 他者を悪者にする罪悪感に苦しむ 自分は悪くなかったと気づくための重要な時期 						
学びを実生活に運用（自分に実践） <ul style="list-style-type: none"> 葛藤しつつ小さく実践 罪悪感や不安感と葛藤 新しい考え方で問題ないことを実感 						
環境への適応（他への応用） <ul style="list-style-type: none"> 実践範囲の拡大（自→他へ） 「お試し」が発生する時期 自分だけでやるより難易度が上がり混乱 						
養育者（親）との対決 <ul style="list-style-type: none"> 理解されない苛立ち 振り返り 現実と向き合い喪失感 新たな決意と自立 	<p>※ カウンセリング期間中の対決は基本オススメしていません</p>					
変化の実感&新たな自我の確立 <ul style="list-style-type: none"> 立ち直りの早さと落ち込みの少なさ実感 今までとは逆の考えが楽しくなる 「自分は悪くない」の意味を深く理解 周囲からも変化を受け入れられAC克服 						

成果を感じない時期こそ重要

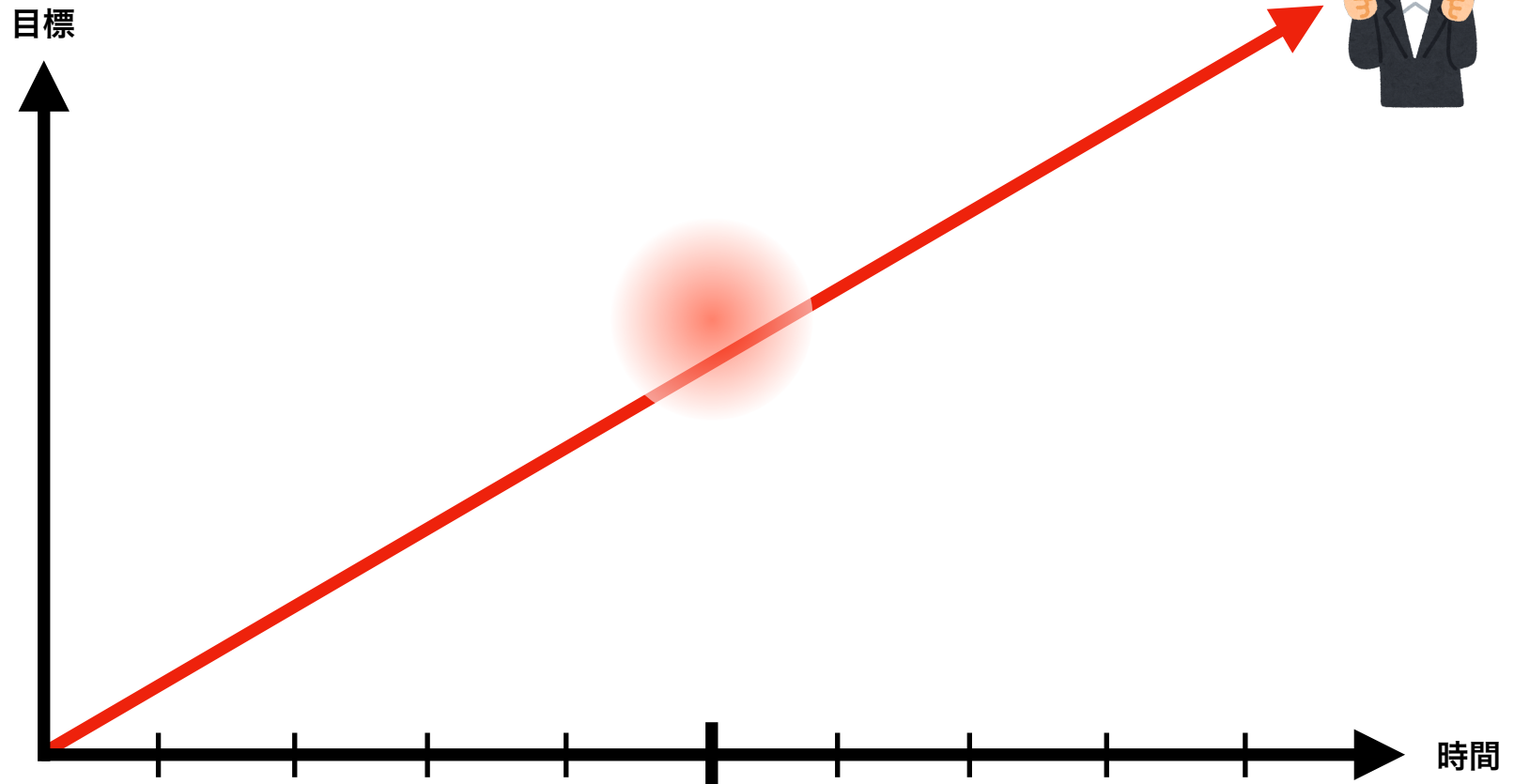
■ 心の成長曲線を改めて理解しておこう



心の成長は「幸せになる考え方」がどれだけ習慣化できるか？が重要。知識が増えれば幸せになれるとは限りません。

成果を感じない時期こそ重要

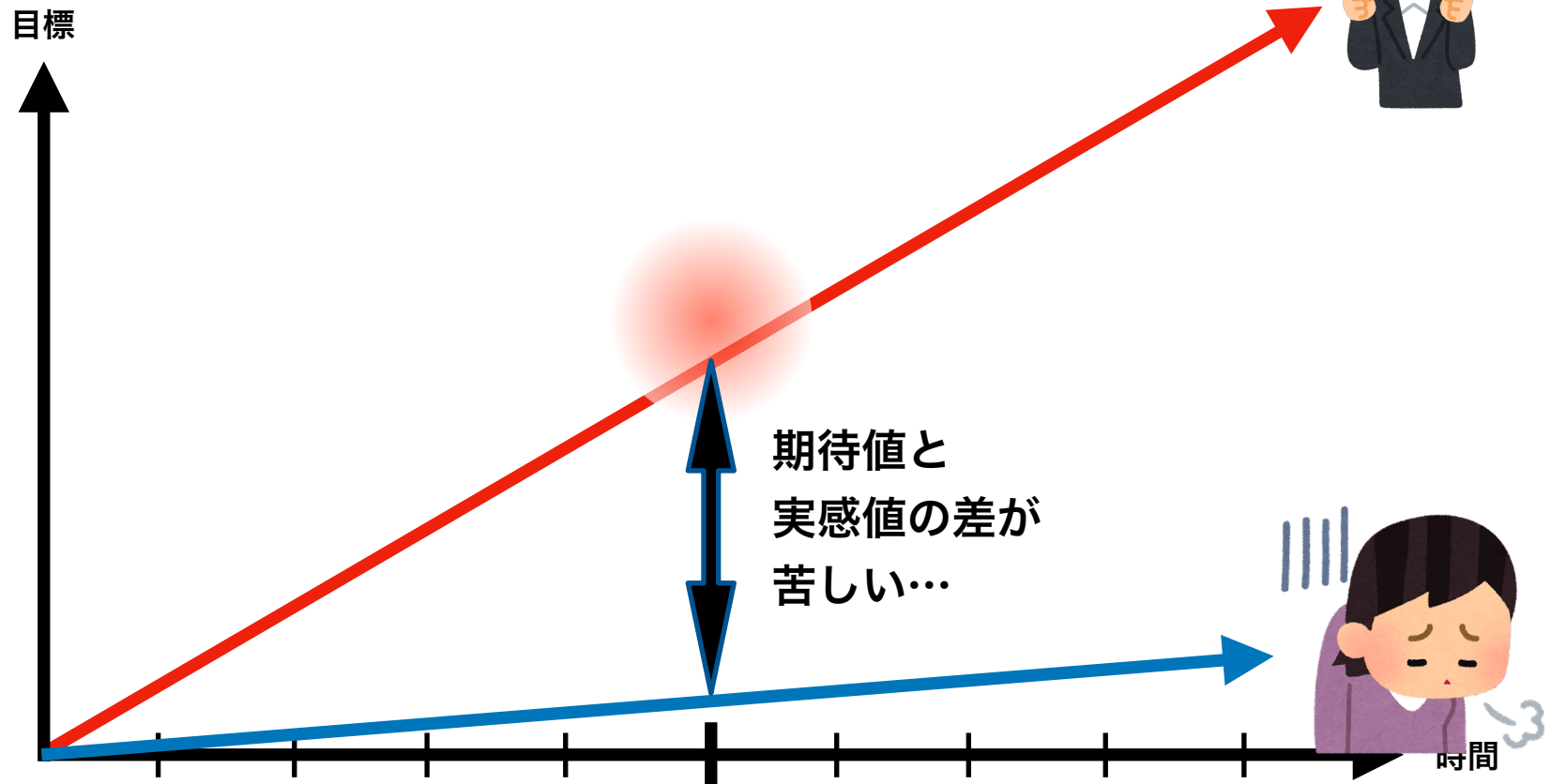
■ 心の成長曲線を改めて理解しておこう



自分だけは（頑張れば・今度は）良い成果が出るのではないか？というバイアスがかかりやすいもの。期待しすぎは禁物

成果を感じない時期こそ重要

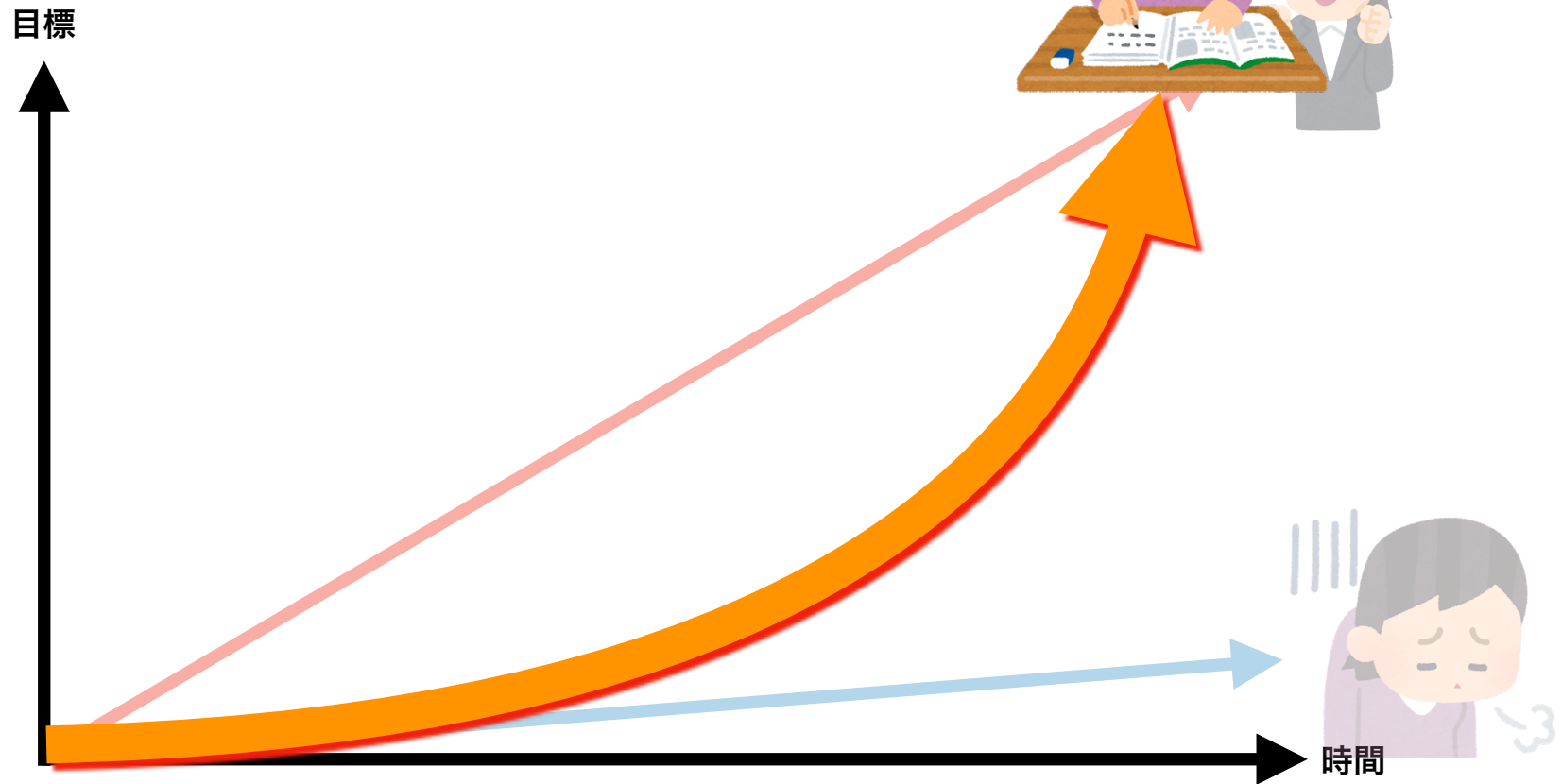
■ 心の成長曲線を改めて理解しておこう



バイアスによる期待値と実感の差に苦勞すること自体を「想定内」にしておくことが大切

成果を感じない時期こそ重要

■ 心の成長曲線を改めて理解しておこう



心の成長曲線を正しく理解しておくことで、習慣化の本筋がうまくつかめるようになります。成長度合いに一喜一憂せず継続しましょう

～ 今日のまとめ ～

① ひとつのできごとでゼロリセットするのはやめましょう

もしあなたに「ひとつのできごとでゼロリセットするクセ」があるのなら。それは養育者による「失敗するな（さもなくば終わり・取り返しがつかないことになる）」という教えの影響だと思い返してみましよう。ゼロリセットしながら成功するのは不可能です

② 養育者からの「呪い」を跳ね返しましょう

悪気のあるなしに関わらず、多くの親が子に「（不安ゆえの）コントロール」をしがち。結果的に「これが私の性格」「正解がわからず混乱」「無謀なチャレンジをして失敗」を繰り返して「自分が悪い」と思い込みがち。すべて「AC化のパターン」だと理解し、少しずつ正しい考え方を実践していきましょう

③ 人はなかなか変われません。恒常性を理解しましょう

恒常性（ホメオスタシス）を理解し、逆にうまく使いこなすことで「正しい習慣」を身につけることが可能です。慣れるまでは面倒ですが、地道にワークを続けましよう

～ 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 あなたが身につけてしまった負の習慣（例：ゼロリセットするクセなど）がないか？あればどう対処していくかを言語化してみましよう

③ 「いきなり変身！」を目指すのではなく「昨日より1%の変化」を心がけましよう。そのために今日から何をしますか？今日からできる簡単なことを言語化しましよう