

AC克服ステージUP講座

9回目

～ 苦手すぎて見ないふりしているAC多数。だからこそ。敢えての～

【助けて学】



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げられるよう、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. アダルトチルドレンが「助けて」を言えない理由

アダルトチルドレン（AC）は「助けて」を言うのが本当に苦手。
言わない（言えない）から一人で抱えて余計に大変な思いをしがちなのです。
でもそれは「助けてと言わないACが悪い」…のではありません。
ACが「助けて」と言えなくなってしまった背景をおさらいしておきましょう

2. ACにこそ必須の科目「助けて学」とは

【助けて学】。吉野の造語なのですが、これをある人から教えてもらってから、吉野自身、問題解決とお仕事のスピードがどんどん上がるようになっていきました。
お仕事をされておられる方や子育てをしている主婦の方にも応用可能な「助けて学」を解説。

3. 「助けて」と「丸投げ」の違いを知って使いこなそう

「助けて」と言えない人の多くが「相手に「丸投げ」するのは悪い気がして」とおっしゃいます。
でも「助けて」と「丸投げ」は根本的に違います。この2つの違いを知って、堂々と「助けて」と言えるようになっていきましょう



注 意 点

「自分にはまだ早い」と思う方がいるかも知れません

でも決してそうだとは言えません

苦手だからこそ、講座で学んで使いこなせるようになって欲しいし、すでにできている方は、今日の講座の中で少しでも不十分なところがあれば取り入れつつ、さらなる成長に活かしてください。

助けて力（助けて学の習得度合い）は人それぞれ

違って当然。できる人もできない人もいてOK。できる人はできない人を助けてあげてください。そして、できない人は、どんどん声を出してみてください。

良くないのは「自分はこれは苦手だ」「関係ない」と考えるのをやめてしまうこと。

あなたの人生において、誰かに「助けて」と言ったり言われたりすることは今後も大切なのです



ACが親近者に「助けて」を言おうとすると…

「助けて」を言い慣れていない人が身近な人に言おうとすると



「察してよ」的…



急に怒り出したり



怒鳴り散らしたりして

結果、嫌な経験ばかりするので…

結局 頼めない (自分でやった方がマシ…の繰り返し)



- ・面倒な気持ちになるのもしんどいし…
- ・自分でやった方が早いから…
- ・どうせ言ったって無駄だし…
- ・あとから恩着せがましく言われるだけ…
- ・考えただけで嫌な気分になる…

**助け方
助けてもらい方が
わからない…**

そもそも家庭内で「無条件に助けてもらう」経験がないまま成長した結果

2. AC克服の必須科目「助けて学」とは？

1 「助けて学」とは？なぜ必要なの？

2 「助けて学」の基本理念3箇条

まずは基本の3つの理念を理解しましょう。

最初は「わかるけどできない」となるはずでOK。そこからスタートです。

まずは理念を理解し、少しずつ目指していくことをあきらめないで。



3 「助けて学」を使いこなした事例と大切なポイント

【助けて学】。吉野の造語なのですが、これをある人から教えてもらってから、吉野自身、問題解決とお仕事のスピードがどんどん上がるようになっていきました。

お仕事をされておられる方や子育てをしている主婦の方にも応用可能な「助けて学」を解説。

4 あなたも「助けて学」を使いこなせるようになるろう

「助けて」と言えない人の多くが「相手に「丸投げ」するのは悪い気がして」とおっしゃいます。でも「助けて」と「丸投げ」は根本的に違います。この2つの違いを知って、堂々と「助けて」と言えるようになっていきましょう



2. AC克服の必須科目「助けて学」とは？

1 「助けて学」とは？なぜ必要なの？（3つの基本理念）

1-1. 「助けて」を言えば【相手は嬉しい】から

助けて学をしてくれた師匠が、最初に言ったのがこの言葉。
 「「助けて」って言ってもらったら相手は嬉しいのよ」。
 最初は意味がわからなかった私も、師匠の様子を見ているうちに
 「本当だ。「助けて」と言われた人は皆いきいきしてる」と気づき...



認知的不協和の解消

1-2. 「助けて」を言えば、みんなの【効率があがる】から

これは言うまでもありませんね(*^^*)
 「助けて」と言い合える組織は、全体で見れば効率が上がるし
 ひとりで抱えているメンバーがいる組織は全体効率は下がります。
 「それが言えずに苦勞してる！」のもわかりますが、まずは
 「わかってる（でもできない）＝「もう一回知ろう！」の合図※です



返報性の法則

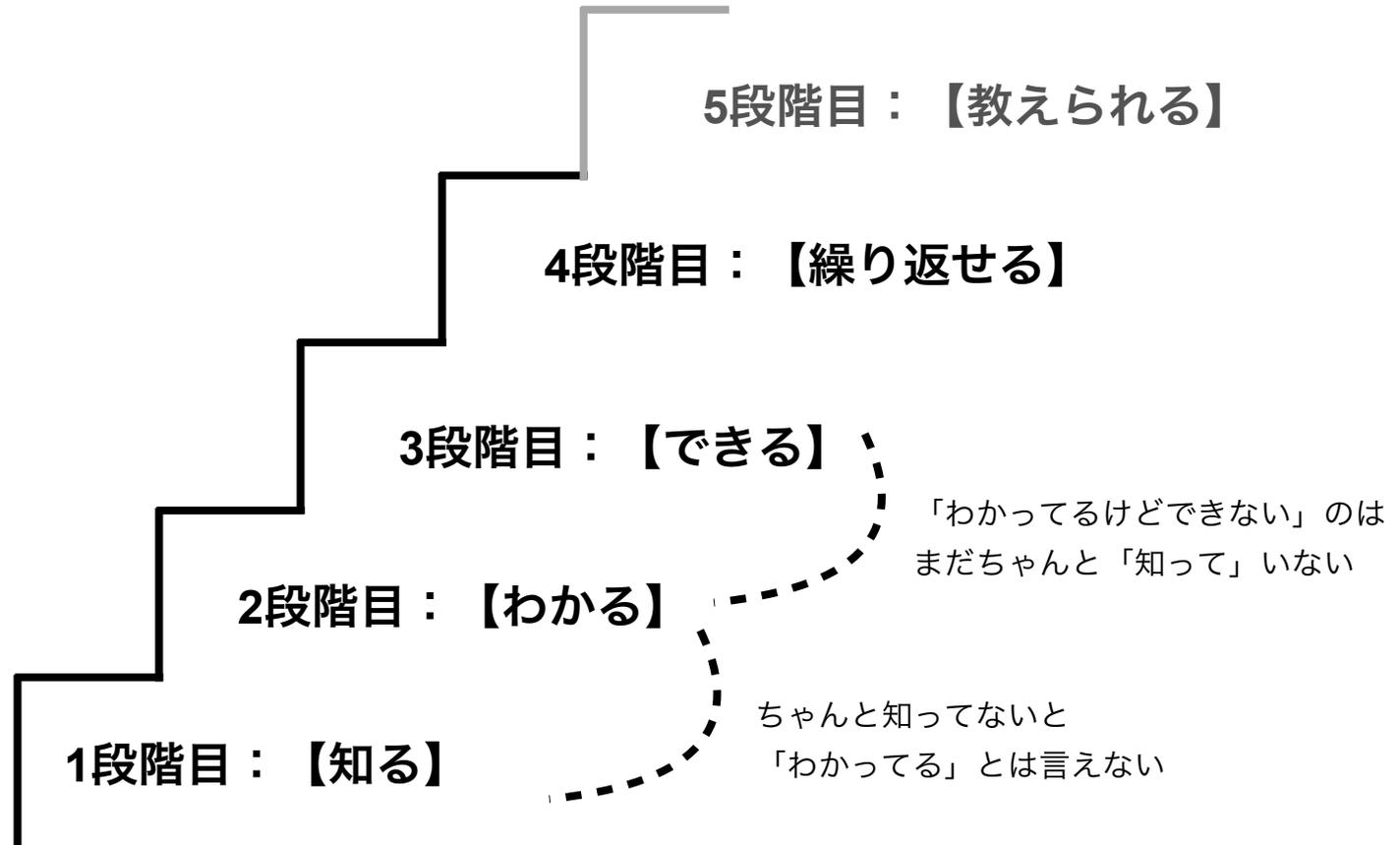
1-3. 「助けて」を言えば【共成長できる】から

「助けて」を言い合える組織（許しあえ、認め合える組織）は共成長できます。
 逆にあなたが育ってきた家庭や、今所属している環境はどうでしょう？
 もしそれが難しいなら外部の集まりに属してみても「共成長を味わう体験」を
 してみることをオススメします。



ピグマリオン効果

2. AC克服の必須科目「助けて学」とは？



2. AC克服の必須科目「助けて学」とは？

3 「助けて学」を使いこなした事例と大切なポイント

吉野に「助けて学」を教えてくれたメンターの存在

1. 「助けて」を言えば【相手は嬉しい】から
2. 「助けて」を言えば、みんなの【効率があがる】から
3. 「助けて」を言えば【共成長できる】から



メンターが教えてくれた「助けて学」を使いこなす上での注意点（ポイント）

Point-1. 相手に何をお願いしたか、絶対忘れちゃダメ

Point-2. 期日前に進捗状況確認を忘れない

Point-3. 仕事の手を止め、その場で感謝しチェック

Point-4. 良い評価を広め、良くないことは1対1で話し合う

Point-5. 3回以上思い出して感謝（間隔が空くほど効果的）

番外編. 相手の気持ちや都合に寄り添う。決して感情的にはならない

2. AC克服の必須科目「助けて学」とは？

4 あなたも「助けて学」を使いこなせるようになるう

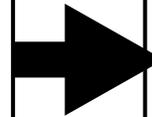
ワーク：あなたが今、助けてほしい相手とは？⇒ ()

諦めてしまったこと

例) 責め口調になって気まづくなった

今からできること

例) 相手の言い分を聞く機会を作る



2. AC克服の必須科目「助けて学」とは？

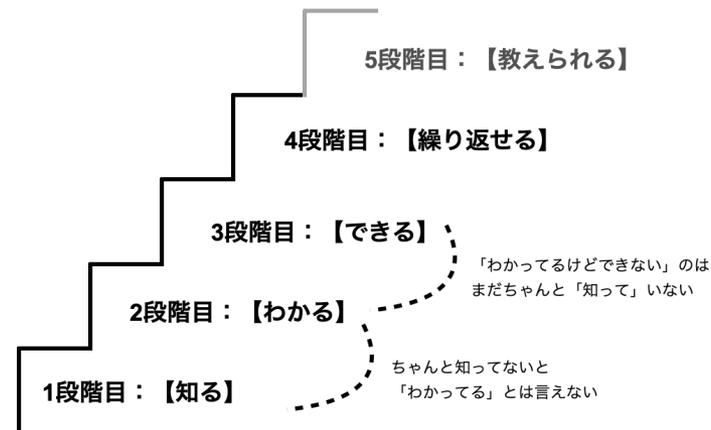
4 あなたも「助けて学」を使いこなせるようになるう

助けて学は「難易度の高い、実践が伴う学問」です

知ってるだけでは何の意味もなく、使いこなせて始めてその意味が理解できる、とても深いもの。幼い頃からこの逆の概念「迷惑かけるな、甘えるな、頼るな、自分でやれ」を教わって来た可能性の高いアダルトチルドレン（AC）にとっては特にハードルが高いものになると思います。

だからこそ、こういった学びの機会を大切に

次回までに1つ。できたらまた1つ。と「あなたなりの「助けて」を伝える訓練」をしていってください。



2. AC克服の必須科目「助けて学」とは？

4 あなたも「助けて学」を使いこなせるようになるう

あなたなりの「助けて」をリストアップしてみよう

例)

- ・100均の店員さんに「〇〇はどこですか？」と聞いて、元気よくお礼を言う
- ・カフェに行って「オススメはなんですか？」と聞いてみる
- ・スタバで「秘密のアレンジ教えてください」
- ・再会したときに「こないだオススメしてくれたアレ、美味しかったです！」
- ・旅先で地元の人と打ち解けてみる...

などから、

- ・職場でプロジェクトを組んでみる...
- ・新規事業を立ち上げる
- ・妻や子に謝る...



まで、自分の難易度に合わせて10個くらい書いてみましょう（無理のない範囲で）

2. AC克服の必須科目「助けて学」とは？

4 あなたも「助けて学」を使いこなせるようになるろう

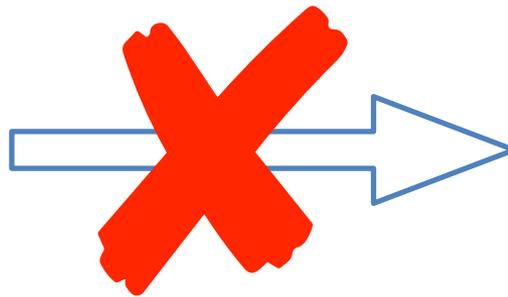
あなたなりの「助けて」をリストアップしてみよう



復習

その「思考パターン」がすでに育った環境の「産物」

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

～ 今日のまとめ ～

① 助けて学を身に着けて、自分も、周囲も幸せになろう

ACが「助けて」と言えない理由は、私自身よくわかっています。ですが、その考え（養育者が教えた知識）が間違いだったと理解するためにも、私たちはどこかのタイミングで必ず「助けて学」が必要となります。そのためにも小さなところから「助けて」が言えるようになりましょう

② 助けて学の【3つの基本理念】をときどき思い返しましょう

① 助けてを言えば相手は嬉しい ② 助けてを言えば効率が上がる ③ 助けてを言えば共成長できる

これらの理念は今までとは真逆の考え方です。でもこっちが「真実」であり、全員が「Win-Win」になれる考え方なのです。小さなところからでいいので、ときどき思い返して意識しましょう

③ 助けて学の作法（5+1）を守り、使いこなしましょう

上記の基本理念に加え、① 頼んだ内容は忘れない ② 進捗状況確認 ③ 手を止めて受け取る ④ 良い評価を広める ⑤ 3回以上思い出して感謝 ⑥ 相手の都合や感情を理解し、こちらは笑顔で♪を守りましょう

～ 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 あなたが苦手なものはなんですか？できそうなものはなんですか？

できそうなところから、少しずつ（ベイビーステップ）で歩いていきましょう。