

AC克服ステージUP講座

10回目

～ 失敗を失敗と捉えるから失敗になる～

【失敗学】



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「失敗」を異様に恐れる理由

アダルトチルドレン（AC）は「失敗」を異様に恐れがち。小さい頃からチャレンジを奪われ、親の価値観以外の判断を許されなかったため、結果、失敗を極度に恐れるようになってしまったのです。ACが「失敗」を恐れる背景をおさらいしておきましょう



2. 過去の偉人はみな「大失敗者」だった

過去の偉人は（国内外問わず）失敗のオンパレードです。むしろ失敗のない人が成功者になれることはありません。では偉人たちはどんな失敗をし、その失敗をどう捉えたのでしょうか？過去の事例から【失敗学】を学びましょう



3. あなたにとっての「黒歴史」は「レジェンド」です

あなたにとっての黒歴史と思っていることは、他者からすると「レジェンド（伝説）」でしかありません。今までの過去を笑い飛ばして「伝説」に変えていくために、今日からできることを共に考えていきましょう



【注意】失敗が全然怖くなくなる必要などありません

失敗への恐怖感を0にする講座ではなく、
恐怖や不安を軽減させてチャレンジする気になれる講座

毎回講座後に

「講座の内容はすごく理解出来るのですが、でもなかなか〇〇が無くならなくて…」
(〇〇=不安感・罪悪感・恐怖感などの感情)
とおっしゃる方がおられます。

改めてお伝えしておきたいのは

**講座を受けても、不安感や罪悪感、恐怖感はゼロにはならない
講座を受けただけでは実行できるようにもならない**

という当たり前の事実です。

ではなぜ講座でお話するのか？それは

**講座をきっかけに、震えながら実行してみて
少しずつ不安感や罪悪感、恐怖感を半減させていこう**

【注意】 失敗が全然怖くなくなる必要などありません

失敗への恐怖感を0にする講座ではなく、
恐怖や不安を軽減させてチャレンジする気になれる講座

**失敗を恐れず果敢にチャレンジ
できるようになれ… ×**

**失敗を恐れながらも震えながらも
小さなことからチャレンジを試み、
自分にOKを出す訓練をしよう… ○**

養育者が「失敗」を許さないと…

ACの養育者は「愛」と「心配」を理由に、子の挑戦を奪う



チャレンジなんて許さない



お願いだからやめて…



夢を否定されたり

結果、チャレンジができないまま…

結局 挑戦できない (そんな自分を否定)



- ・チャレンジなんてやったことない…
- ・どうせ失敗するに決まってるし…
- ・親が「ダメだ」と言うに決まってるし…
- ・親からも「引っ込み思案」だと言われたし…
- ・経験のないことばかりで怖い…

**チャレンジできず
失敗を恐れる
自分がダメだと勘違い**

そもそも家庭内で「チャレンジ」や「失敗」の経験がないまま成長した結果

養育者が「失敗」の本質を理解していると…

失敗の本質を理解している養育者は、子の挑戦を喜ぶ



親もチャレンジする姿勢を見せ



子のチャレンジを見守り



失敗も温かく受け入れて

信じて背中を押し続けてもらえた子は

挑戦して成功を手にする人になる

- ・ やってみたいじゃん…
- ・ 失敗も楽しめばいい…
- ・ 経験値がたまるし損はない…
- ・ 全部笑い話になるはず…
- ・ やらないで終わる人生なんて嫌…

チャレンジが普通で
失敗を笑い飛ばせる
自分が普通と思える

家庭が「チャレンジ」や「失敗を許す」のが当然の環境だと…



失敗は本来「良いもの」なんです...

育った環境で養育者は、いろいろな「常識」を「当たり前なもの」として教えます。
でもその「常識・当たり前」は「正解」とは限りません。

そのまま大人になってしまったあなたは、今までの教えを整理する必要があるのです

今までの教え

例1) 失敗したら終わり

例2) 失敗したら迷惑かける

失敗したら...

- ・嫌われる
- ・笑われる
- ・(家族を) 悲しませる
- ・居られなくなる・置いてもらえない
- ・バカにされ続ける
- ・取り返しがつかなくなる
- ・路頭に迷う
- ・ひとりぼっちになる
- ・わかってもらえなくなる...など

成功者が知ってる真実

例1) 失敗してからがスタート

例2) 迷惑がかかりそうなら行動前後に
声掛けしておけばいい

失敗は本来「良いもの」なんです…

育った環境で養育者は、いろいろな「常識」を「当たり前なもの」として教えます。
でもその「常識・当たり前」は「正解」とは限りません。

そのまま大人になってしまったあなたは、今までの教えを整理する必要があるのです

今までの教え

例1) 失敗したら終わり

例2) 失敗したら迷惑かける

失敗したら…

- ・嫌われる
- ・笑われる
- ・（家族を）悲しませる
- ・居られなくなる・置いてもらえない
- ・バカにされ続ける
- ・取り返しがつかなくなる
- ・路頭に迷う
- ・ひとりぼっちになる
- ・わかってもらえなくなる…など

成功者が知ってる真実

例1) 失敗してからがスタート

例2) 迷惑がかかりそうなら行動前後に
声掛けしておけばいい

嫌われる？笑われる？そんな人と付き合う
必要ない

悲しむ？なんで？学びが増えただけなのに
置いてもらえない？じゃあそこをメインに
しなくていい。

だって失敗を経験することで人は成長
するのだから。

失敗は改善のチャンス。

失敗を恐れて何もしないとそのまま失敗
確定。

【要点】 失敗を失敗と捉えるから失敗となる

経験や挑戦を不安に感じた親が、自分の不安を抑えきれずに子のチャレンジを無意識に妨げて、うまくいかなかったことを「失敗だ」と大騒ぎするから、子は失敗を恐れるようになる

**失敗を恐れながらも震えながらも
子のチャレンジを見守り、大怪我だけ
避けるように気遣いつつ支援すると
子は失敗を恐れず立ち上がる様になる**

2. 過去の偉人はみな「大失敗者」だった



過去の偉人は（国内外問わず）失敗のオンパレードです。

むしろ失敗のない人が成功者になれることはありません。では偉人たちはどんな失敗をし、その失敗をどう捉えたのでしょうか？過去の事例から【失敗学】を学びましょう

1 失敗王？エジソン



エジソンは「発明王」と言われていますが、その「1万倍」も「失敗」しています。

「私は1度も失敗などしていない。1万回の「うまくいかない方法」を発見しただけだ」と言われたと言われています。

電球の発明実験中に爆発事故を起こし、家屋や過去の実験資料まですべて焼失してしまい息子にブチ切れられたというエピソードもあります

2 人間関係の心得を説いた心理家も実は嫌われ者だった？



Freud

Adler

Jung

ジークムント・フロイトは「心理学の父」と言われ、精神分析の大家でもあります。

有名なお弟子さんにアルフレッド・アドラー（アドラー心理学）、カール・グスタフ・ユング（ユング心理学）がいます。

最初はフロイトの学説に心酔し、師事した2人でしたが、自分の学説に固執し、相手に譲歩できない性格が災いし、最終的には敵対して決別してしまうことになります。

その性格は、娘のアンナ・フロイトにも伝播してしまったのか、研究者仲間と意見の対立を起こし法廷闘争にまで発展。心理研究の天才たちも、人間関係では失敗を繰り返していたのです

2. 過去の偉人はみな「大失敗者」だった

3 自分の会社をクビになった？ スティーブ・ジョブズ

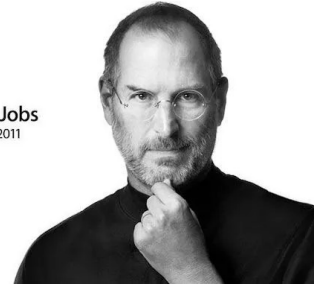
iPhone・iPod・iMac・Macbookなどの大ヒット商品を生み出し続けた天才、スティーブ・ジョブズ。

妊娠させた彼女を捨てたり（のちに復縁）・できてもない商品を口八町で売りつけたり。一步間違ったら詐欺師まがいの行為もしてきました。

経営不振に陥ったApple社からも追放される経験もしていますが、その後PC関連の会社を立ち上げ、Pixar社を買収。再び成功を手に収めます。

Apple社に舞い戻ったジョブズがその後、上記のヒット商品を生み出し、Appleが現在の地位を築いたのは有名なお話。彼の挫折体験が大きな成功を生んだのです。

Steve Jobs
1955-2011



4 自己嫌悪の塊だったオードリー・ヘップバーン

「ティファニーで朝食を」「ローマの休日」「麗しのサブリナ」など、たくさんのヒット作を生み出した大女優のオードリー・ヘップバーンも実はコンプレックスの塊だったと言います。

痩せぎすの身体・角張った顔・大きな鼻・高すぎる身長・小さな胸・大足…夢だったバレエにも挫折し、安いB級映画に出演し、日銭を稼ぐ日々だったと言います。

それでも生きていくため、自分を少しでも美しく見せるために、衣装やメイクの工夫を重ね、コンプレックスを克服した結果、大女優へと成長したのです。



3. 失敗を「成功の種」にする条件

3-1. 「失敗」に対する「脳内辞書」を書き換える

失敗＝「終わり」とか「意味がない」「笑われる」と教えたのは誰でしょう。

先述の偉人たちは「意味がない人たち」なのでしょうか？

私たちACは、必要以上に「失敗」を脅されて生きてきています。

成功者はみな、失敗＝「チャンス」「必要な経験」「成功に辿り着く唯一の道」と理解しています。

脳内辞書の書き換えを続けることが大切なのです



3-2. 「失敗」の向こうにある「成功」を信じる存在が必要

多くの偉人には「失敗」の向こうにある「成功」を信じてくれる存在がいました。

「あなたなら大丈夫」「この経験がきっと次につながる」と信じてくれる存在がたった1人でもいれば、人は前に進めるのです



3-3. 小さなチャレンジを笑わない。日々「宴」をする

小さなチャレンジの積み重ねがやがて大きな成功を生みます。

小さなチャレンジを鼻で笑ったり、ちょっとの失敗で「だから言ったじゃないの」と否定する存在の言うことを聞く必要はありません。

成功者ほど、人の失敗を笑わないものです。逆に、人の失敗を非難する人は成功者の素質がないことの裏返しです。

小さなチャレンジを恐れなくてください。そして、チャレンジする度にお祝い（宴）をしましょう



3.あなたにとっての「黒歴史」を「伝説」にする方法

【ワーク】 「黒歴史」を「伝説」にする「予祝」

あなたなりの「失敗」をリストアップしてみよう

A large, empty rounded rectangular box with a thin black border, intended for the user to list their 'failures' as part of the 'pre-blessing' exercise.

～ 今日のまとめ ～

① 失敗学を理解して、負の解釈を書き換えていきましょう

失敗は気づきであり、チャンスでしかない。なのにACを育てた親は、失敗を他者から指摘されることを極度に恐れ、子の失敗を根こそぎ奪った上で、それが「我が子のため」「愛している証拠」だと真剣に考えています。

その考えから離れ、今からでもチャレンジを恐れない自分へと変化していきましょう

② チャレンジしたら、内容はどうあれ「宴」をしましょう

多くの人が失敗を恐れ、チャレンジをしません。

逆に言えば、チャレンジを少しでもしたら、あっという間に上位数%の成功者になれます。

もちろん無謀なチャレンジは勧めませんが、小さなチャレンジに「OK」を出す姿勢が大切です

③ 失敗が「糧」となります。それを信じてくれる仲間と出会しましょう

吉野も昔、失敗ばかりしていたときに、たった1握りの人が私の成長を信じてくれました。

信じてくれる人の存在は絶大です。失敗が糧となり、意地でも芽吹かせることができるようになります。仲間と出会しましょう。そして、もし今、信じてくれる仲間がいないなら、吉野を加えてください。

～ 宿題 ～

① 動画で復習（感想文楽しみにお待ちしています）

② 過去の失敗を思い出し、あなた自身をその過去から救い出してください。
予祝を行い「どうやって乗り越えたのか」を報告してください