

AC克服ステージUP講座



12回目

【人生脚本】と【深い否定命令】

～通常のワークだけではなかなか気付けない否定命令を知ろう～

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

この講座の立ち位置

カウンセラー・講師・
スタッフとして共に
進みましょう！

AC克服上級講座（準備中）

心理職に関わりたい方向けの講座。AC克服の知識を人に伝えることで人生にやりがいを感じたい方向け

AC克服ステージアップ講座（中級）

基礎講座の内容から一步踏み込み、より詳細な解説でさらなる心のステージUPを目指したい方向け

この講座です♪

AC克服基礎講座（初級講座）

年間のべ1,000人の方に伝えてきた、AC克服のコツをわかりやすくお伝えします

☆0期開催中☆

もくじ

0. 今回このテーマを選んだ理由

1. 人は無意識に自分のシナリオを作って生きている

人は無意識レベルで自分の限界を作り、それを信じて生きてしまっています。ですがそれも今までと同じようにあなたが作ったものではないのです。養育者に作られた「人生脚本」とはなにか？について一緒に学びましょう



2. 潜在意識下で作られてしまう深い否定命令

今まで向き合ってきた否定命令は「あなたの中にある言語で組み立てられたもの」。実はあなた自身が言葉にしていなくても、さらに深いところで思い込んでいる否定命令があるので



3. 深い否定命令（5分野・25種）を理解しよう

深い否定命令は5分野・25種にまとめられています。今回は「生存」に関する深い否定命令（6種）を知り、ご自身や身近な方が背負っていないかを探っていきましょう



1-1. 人生脚本とは

1. 自分とはこういう存在であるという思い込み



人生脚本とは、簡単に言うと「自分ってこういう人間だ」という思い込みです。ネガティブな例で言うと「自分には無理」「どうせ自分なんて」「失敗するに決まってる」など、やる前からそれが規定事実のように決めつけてしまっているシナリオが、誰にでも必ずあるのです。

人生脚本が幸せなものなら幸せなのですが、そうでない場合、人生がハードモードになりがち。人生脚本の例を学んで、その違和感に気づいていきましょう

2. ではなぜそのような人生脚本通りに生きているのか？



AC克服カウンセリングで繰り返しお伝えしている通り、この人生脚本も何かの体験が原因で養育者が意識的・無意識的にあなたに持たせたものであることがほとんどです。

生まれたときから生きづらさを抱えた赤ん坊はいません。

ではなぜ大人になるにつれ生きづらくなったのでしょうか？それは、負の人生脚本をたくさん背負わされたから、と言っても過言ではないはずです

3. 負の人生脚本が生み出した25の否定命令を知ろう

「負の人生脚本が生み出した否定命令」というものがあります。全部で5分野25種類。今回はそのいくつかを知って、自分にないか？家族が持っていなかったか？を確認しつつあるならば少しずつ外していきましょう

1-2. 人生脚本（シナリオ）の事例

「存在するな」「健康であるな」を抱えたAさん（30代女性）の例

物心ついたときから両親の喧嘩が絶えない環境で育ったAさん。

なにかの拍子に熱を出し、寝込んだときにだけ、不思議と夫婦喧嘩が止み、両親は優しく接してくれたと言います。普段は自分に興味を持ってくれることもないけれど「学校に行きたくない。しんどい」と言ったときだけ親が興味を示し、夫婦喧嘩もなくなる一。

こういう経験を繰り返していくうちに、無意識レベルで「自分が不健康な方がうまくいくんだ。不健康でないと、家庭崩壊し、両親が別れてしまう」と思い込んでしまい、その後、原因不明（主に心因性）の病気を繰り返してしまうことになり、社会生活も難しい状況でカウンセリングを受診されました。

吉野遼太の場合「存在するな」「信頼するな」

私（吉野）の場合、父には別の家庭があり、母は浮気相手（昔風に言うと「お妾さん」）で私はいわゆる「妾の子」だったのです。自分の存在が許されないものであった、と思い込んでしまった私は、非言語領域で「自分は存在してはいけない存在だった」と感じつつ、いつか本家の人が見れ、私を指差しながら「お前はなぜこの世に存在してるんだ!？」と言われなかと怖れていました。

「誰からも文句を言われたい人間になろう、BIGになって自分を否定されても文句が言えないようにしてやる」と感じた（反抗的決断（後述）をした）当時の私は、がむしゃらに働き、成果を挙げて周囲に認められようとしていました。

仮に良い結果が出ても「でもいつ否定されるかもしれない」と感じ（信頼するな）、さらに頑張り、結果が出ないと落ち込み、存在を否定されたような気持ちで生きてきました

～おさらい～

否定命令の「4種類の言い方」とは？



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・はあ…（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

おさらい. 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。あなたが育ってきた環境で、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

～おさらい～

思い出しておこう♪ 否定命令をゆるめる「3つの許可+α」



3つの許可

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



+α = 「なぜなら？」

誤った信念レベルの深い否定命令 25種

生存に関する否定命令

- ① 存在するな
- ② 重要であるな
- ③ 健康であるな
- ④ 正気であるな
- ⑤ 信頼するな
- ⑥ 触れるな

人間関係に関する否定命令

- ⑦ 近づくな
- ⑧ 属するな
- ⑨ 子どもであるな
- ⑩ 欲しがらな
- ⑪ 愛着を感じるな
- ⑫ 関わるな

自己に関する否定命令

- ⑬ お前であるな (その性であるな)
- ⑭ 離れるな
- ⑮ 見えるな
- ⑯ するな (お前の人生を生きるな)

能力に関する否定命令

- ⑰ 成功を感じるな
- ⑱ 成し遂げるな
- ⑲ 成長するな
- ⑳ 考えるな

安全に関する否定命令

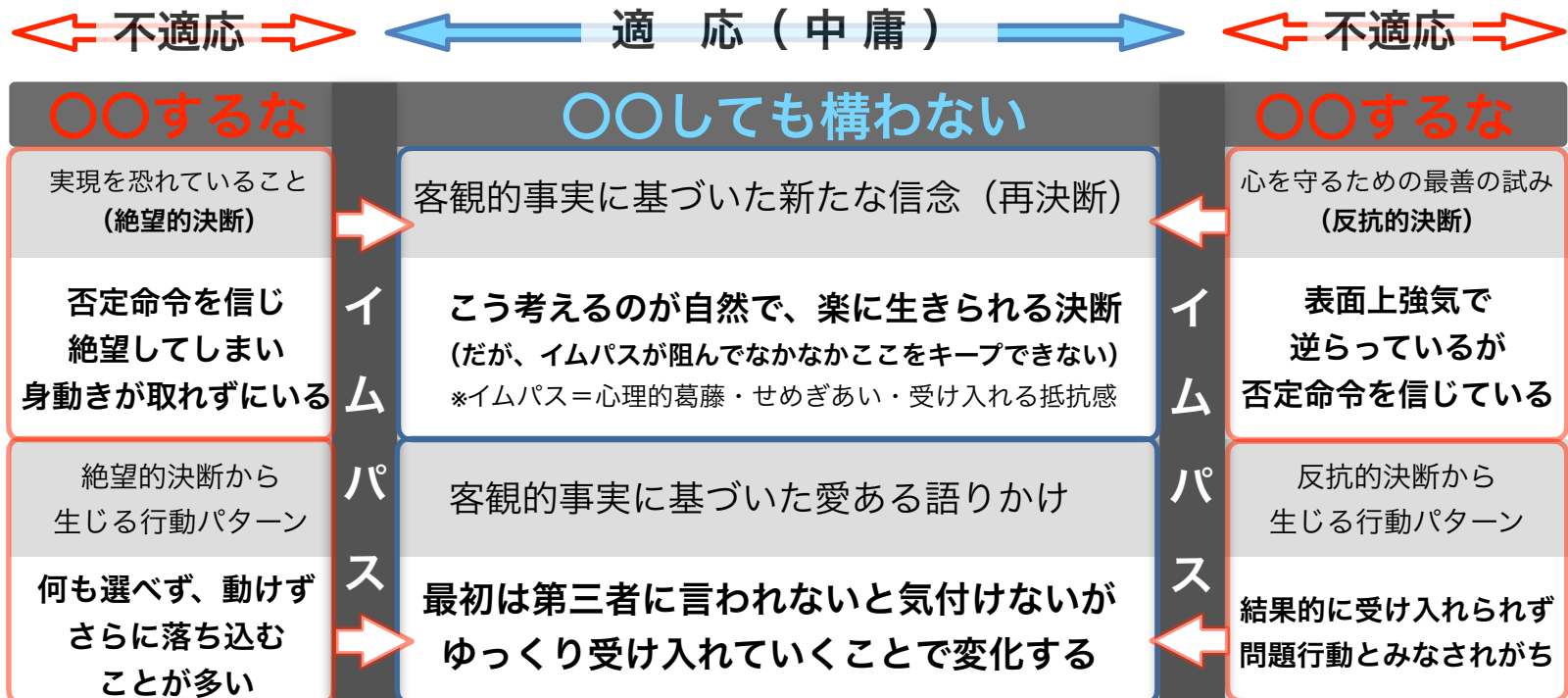
- ㉑ 楽しむな
- ㉒ 感謝するな
- ㉓ 感じるな (セクシーであるな)
- ㉔ くつろぐな
- ㉕ 人生を共にするな

誤った信念レベルの深い否定命令

次ページ以降、誤った信念レベルの深い否定命令について説明していきます。

今回は25個中の6個【生存に関する否定命令】について解説。まずは下の表を見て、深い否定命令の仕組みを大まかに理解してから進みましょう

表の見方解説



イムパスを越えて中庸に入るコツ

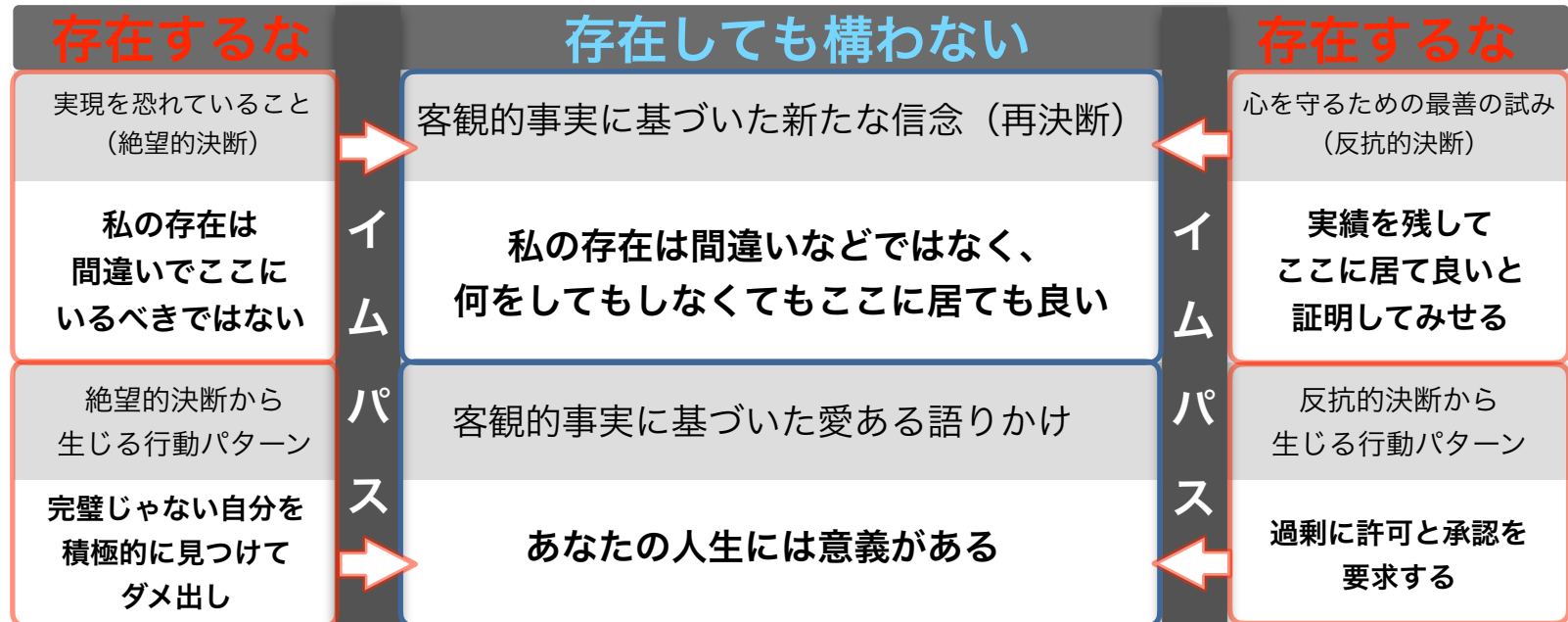
- ① 不適応の考えを信じ、浸っているときは不幸（ストレス）であり、手放せば幸せ（平和）になれる、と知る
- ② 不適応の思い込みをあなたの親友（親友の子）が思い込んでたらどう言ってやりたい？
- ③ カウンセリングをしっかり受け、第三者からの客観的事実に基づく愛ある語りかけを受ける

誤った信念レベルの否定命令（生存に関する否定命令）

① 存在するな

「存在するな」は、生きることに否定的な感情であり、消えたい、居なくなりたいとしばしば考えがち。この感情は、幼少期の虐待や無視はもちろん、愛されていないと感じる言動、他者の死を軽視する態度などに強く影響を受けることが多く、「自分もいない方がいいのでは？」という疑念が湧くことが原因となる場合も。

⇐ 不適応 ⇨ ← 適 応 (中 庸) → ⇐ 不適応 ⇨



再決断は、“私は生きる価値がある存在である”という事実（もちろん人は誰も生きる価値がある存在として生まれてきており、例外はない）に気づき、それを理解すること。

たとえ周囲の者が彼らにどのような態度を取ったとしても、その事実は変わることがない。

存在するなが生み出しやすい子分の否定命令

生存に関する否定命令

①存在するな

生まれやすい病理

- ・ うつ病
- ・ パーソナリティ障害
- ・ 依存症
- ・ 摂食障害

生み出されやすい背景

- ・ 自分なんて居ないほうが良いと思わされた環境
- ・ 自分以外のきょうだい愛された
- ・ 虐待や無視など、親から愛されていないと感じた
- ・ 親の不幸の原因が自分にあるかのように思わされた
- ・ いじめや仲間はずれを受けた経験
- ・ 居なくても気づかれなかった経験が何度かある

「存在するな」が生み出す（子分の）否定命令（一例）

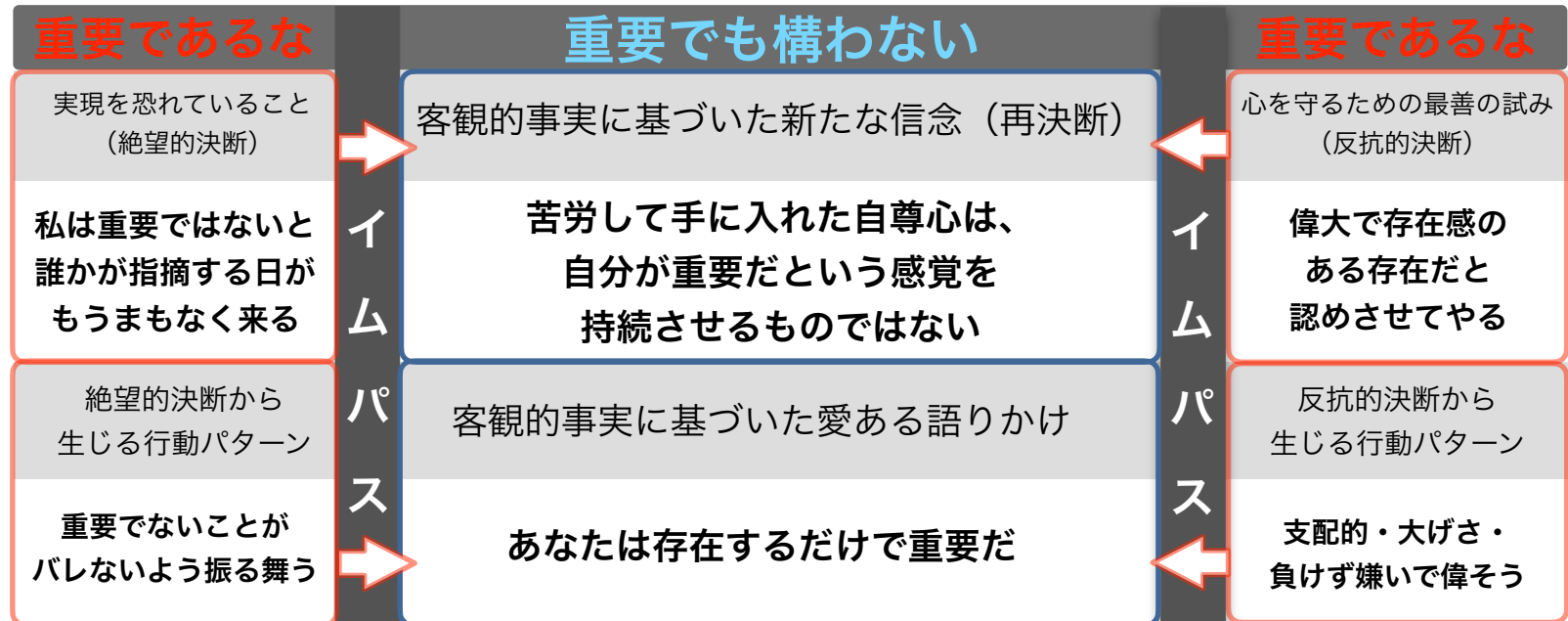
- ・ バレルな・見えるな・見つかるな・目立つな・主張するな・受け取るな・愛や幸せを感じるな・居てはならない

誤った信念レベルの否定命令（生存に関する否定命令）

② 重要であるな

「重要であるな」を決断した人たちは、幼少期の親の言動から“私は重要な存在ではない”と教えられている。親は彼らを価値がある存在として重要に扱わなかったのかもしれないし、無条件の肯定的ストロークが不足したのかもしれない。その結果本来持っているはずの重要性を感じにくくなり、自尊感情も低くなってしまっている。

⇐ 不適応 ⇐ ⇐ 適 応 (中 庸) ⇐ ⇐ 不適応 ⇐



再決断は、自分の重要さを認めること。そして、間違いを狙したか犯してないかに関係なく、“自分は重要であり価値がある” “自分の存在は重要である”ということがまぎれもない真実であるということ再認識することである。そしてそれを日常で認識し続けるために、自分に愛情を示し重要に扱ってくれる人との関係に身を置くこと

重要であるなが生み出しやすい子分の否定命令

生存に関する否定命令

②重要であるな

生まれやすい病理

- ・ うつ病
- ・ 新型うつ
- ・ パーソナリティ障害

生み出されやすい背景

- ・ 自分なんて大したことないと思わされた環境
- ・ 自分の価値観を傷つけられた経験
- ・ 自分の言う事は聞いてもらえず笑われ馬鹿にされた
- ・ 親の不幸を自分では救えないと思わされた
- ・ いじめや仲間はずれを受けた経験
- ・ 褒められた経験がほとんどなく謙遜して受け取らない

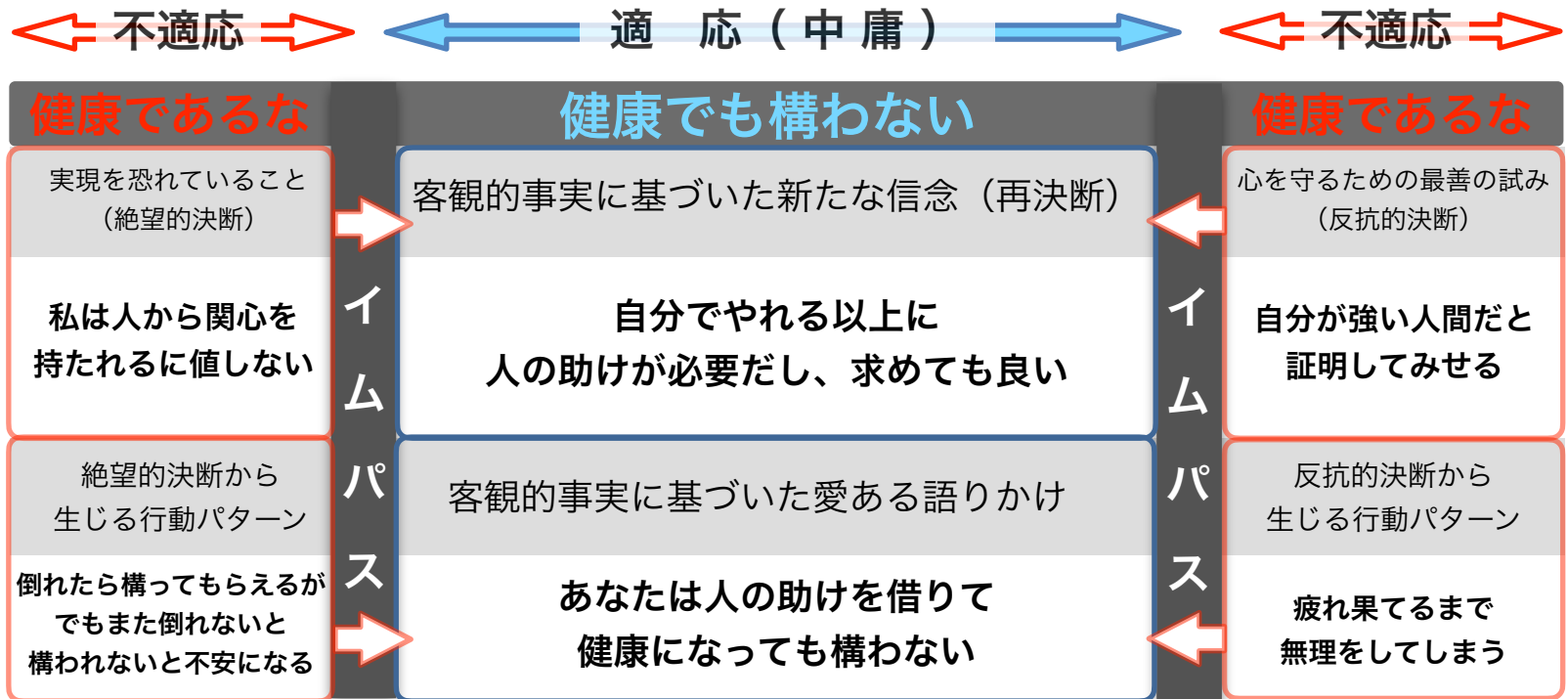
「重要であるな」が生み出す（子分の）否定命令（一例）

- ・ 目立つな・主張するな・意見を言うな・期待されるな・責任を負うな・評価されるな・受け取るな

誤った信念レベルの否定命令（生存に関する否定命令）

③ 健康であるな（自分を大切にするな）

「健康であるな」を決断した人たちは、幼少期に「普段は大切にされず、病気のために構ってもらえた」「病気の時だけ親が仲良くしていた」などの体験で「病気になれば平和だ」と無意識下で考えがち。自らも健康に無頓着に見えるが心の奥では「ケアして欲しい」という思いがある



再決断は、関心を示してもらったり、平和な状態にするために、自分を病気にする手段を使わないと決めること。自分の身体と心をねぎらい、慈しむ時間を保つと決めることが大切

健康であるなが生み出しやすい子分の否定命令

生存に関する否定命令

③健康であるな

生まれやすい病理

- ・ 心因性の病気
- ・ 摂食障害
- ・ りうまち
- ・ 子宮筋腫

生み出されやすい背景

- ・ 自分が病気をしたら事態が改善された
- ・ 病気しないと気に留めてもらえない環境
- ・ 優秀だと見てもらえず、駄目だと受け入れられた
- ・ 病気になったらやっと休むことを認めてもらった
- ・ いくら頑張っても少しも褒めてもらえない
- ・ 親も不健康で、自分が健康だと寂しそうだった

「健康であるな」が生み出す（子分の）否定命令（一例）

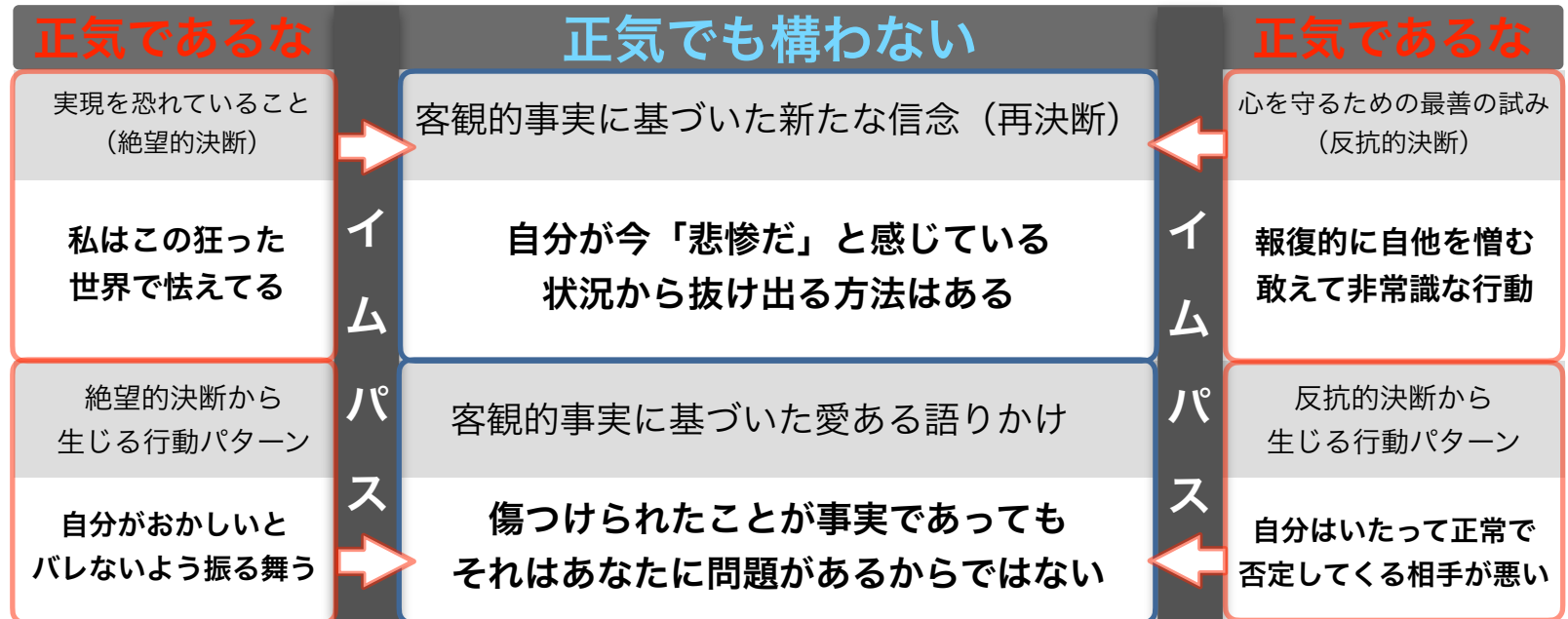
- ・ 我慢すべき・主張すべきではない・幸せになってはいけない・できてはいけない・劣っていないなければならない・親を幸せにしなければならない・迷惑をかけるな・くつろぐな・安らぐな・楽をするな

誤った信念レベルの否定命令（生存に関する否定命令）

④ 正気であるな

「正気であるな」を決断した人たちは、幼少期に耐え難い恐怖や悲しみを感じ、まともな状態では処理できないと思いついでいる（奥には深い怒りの感情がある）。または異常行動を取ったときだけ注目してくれた経験や、親や親族がメンタル不調になり、自分も遺伝すると無意識レベルで信じている場合に背負うことがある

← 不適応 → ← 適 応（中庸） → ← 不適応 →



再決断は、親や親族がどうであろうが「私は正気を失わない」し「自分が悲惨だと感じているこの状況からも（正気でなくなる以外の方法で）抜け出すことはきっとできる」と口にしながら、絶対に正気を失わないと何度も決意することが必要となる

正気であるなが生み出しやすい子分の否定命令

生存に関する否定命令

④正気であるな

生まれやすい病理

- ・ うつ病
- ・ パーソナリティ障害
- ・ 依存症
- ・ 摂食障害

生み出されやすい背景

- ・ 幼少期に耐え難い恐怖や悲しみを経験
- ・ 恨みや憎しみを内包して生きざるを得ない環境
- ・ 親やきょうだいなど近い存在に精神を病んだ人がいる
- ・ まともでいると逆に悲しまれたりやっかまれた
- ・ 不満を訴えてもまともに取り合ってもらえなかった
- ・ 正気を失わないと愛されないとってしまった

「正気であるな」が生み出す（子分の）否定命令（一例）

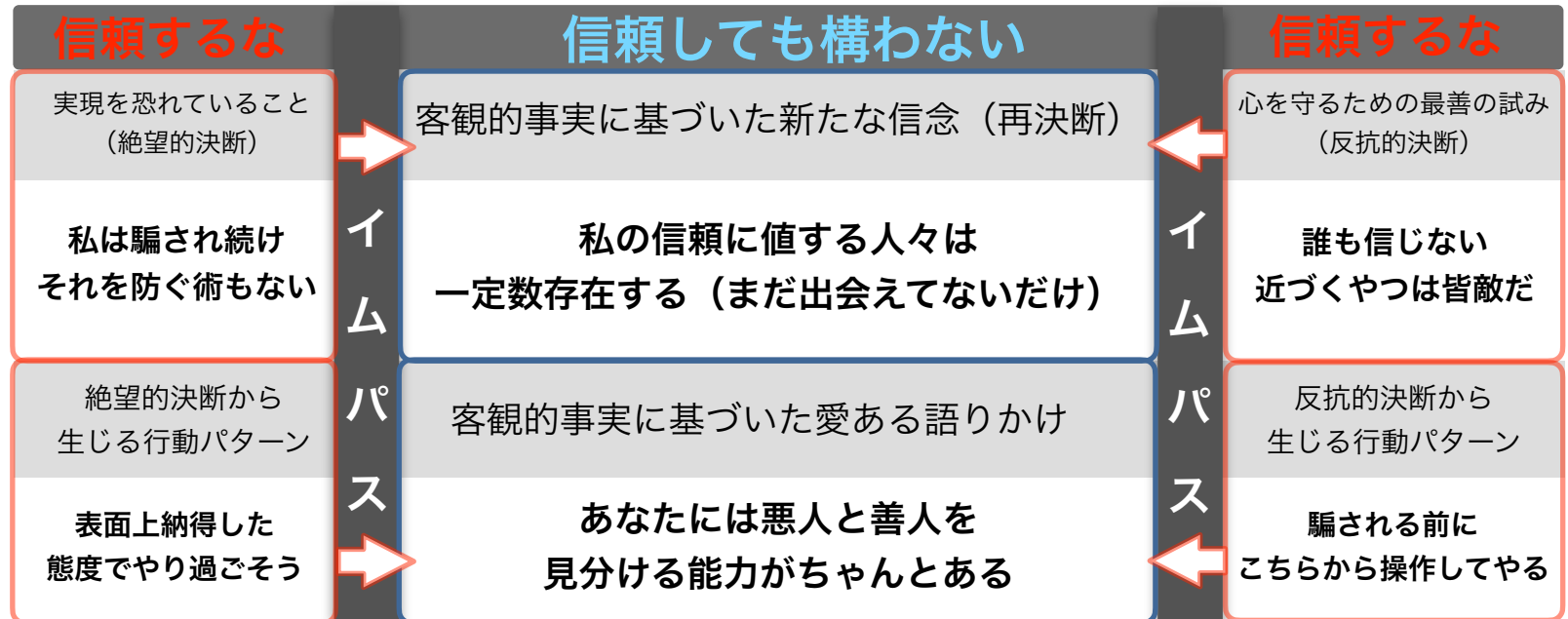
- ・ 普通であるな ・ でも普通であれ ・ 笑われる ・ 笑われるな ・ 期待するな ・ 信用するな ・ 見えるな ・ 見つかるな ・ 捕まるな ・ 目立つな（バレるな）

誤った信念レベルの否定命令（生存に関する否定命令）

⑤ 信頼するな

「信頼するな」を決断した人たちは、人から裏切られたり、傷つけられた体験を持つ場合が多い。また、養育者が「渡る世間は鬼ばかり」「みんな騙そうとしている」「ほら騙された」という価値観を植え付け過ぎたために信用することを恐れ、まず疑ってかかる思考グセが抜けられない状態に陥りがち

← 不適応 → ← 適 応 (中 庸) → ← 不適応 →



再決断は、不信からくる不快感や孤独感を「もういやだ」としっかり認識するところから始める。そして（たとえ少数であっても）自分が信用したい人を信用することを決める（100%でなくても良いし、ある特定の一面のみ信じる、でもOK）。

不安や孤独感よりも、信用する心地よさを感じていくことが脱出への道のり

信頼するなが生み出しやすい子分の否定命令

生存に関する否定命令

⑤信頼するな

生まれやすい病理

- ・ パーソナリティ障害（妄想性・境界性・反社会性）

生み出されやすい背景

- ・ 裏切られた過去がある
- ・ 大切にしているものを捨てられた経験がある
- ・ 親も他人を信じず、裏で陰口ばかり言っていた
- ・ 親の夫婦喧嘩や嫁姑問題をずっと見てきた
- ・ 親の愚痴の聞かされ役
- ・ 社会の裏や未来を悲観する言動につきあわされた

「信頼するな」が生み出す（子分の）否定命令（一例）

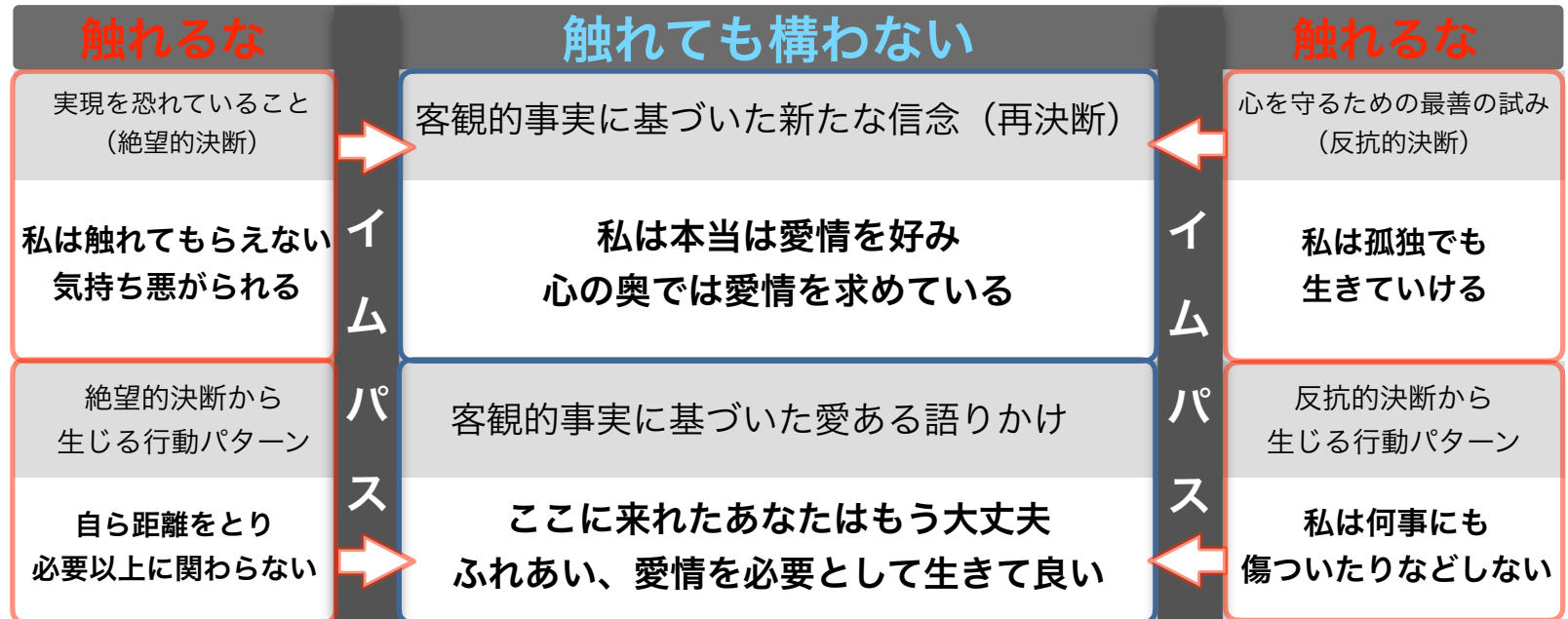
- ・ 騙されるな・信用するな・笑顔を見せるな・入り込まれるな・許すな・疑うべき・表面を見るな・いい気になるな・油断するな・くつろぐな・周囲に注意を払え・視線を気にすべき・笑われるな・文句を言われるな・裏の裏まで読むべき

誤った信念レベルの否定命令（生存に関する否定命令）

⑥ 触れるな

「触れるな」を決断した人たちは、愛着障害を背負っていることが多い。
 養育者から十分な愛着が得られなかった、または性的虐待等の悲惨な体験から、他者との接触を回避する選択をしがち。触れあいを求めながらも恐怖感や不安感が強い状態であることを理解する必要がある

← 不適応 → ← 適 応 (中 庸) → ← 不適応 →



再決断は、自分が傷ついてきたことを受け入れ、辛かった気持ちをあなたを応援する第三者にも受け止めてもらうことである。自分の不安感や恐怖心から相手と距離を置くことをやめ、不安に感じる気持ちを共有し杞憂であることを確認しつつ、愛を与えられることを心地よく感じる気持ちに許可を与えることが大切

触れるなが生み出しやすい子分の否定命令

生存に関する否定命令

⑥触れるな

生まれやすい病理

- ・ 愛着障害
- ・ 回避性パーソナリティ障害

生み出されやすい背景

- ・ 自分なんて居ないほうが良いと思わされた環境
- ・ 接触を試みても拒否された経験
- ・ 性的虐待などで、接触＝嫌悪感となってしまった
- ・ その他の虐待を受け、愛着障害を背負ってしまった
- ・ 感情を出したら笑われたり悲しまれた経験
- ・ 愛を得るためには何かを我慢しなければならなかった

「触れるな」が生み出す（子分の）否定命令（一例）

- ・ 近づくな・信用するな・安心するな・油断するな・バレるな・心を探られるな・安心するな・許すな・衝撃に耐えるべき・優しくするな・優しい相手を疑うべき

【ワーク】 生存に関する否定命令6種を振り返ろう**生存に関する否定命令**

- ①存在するな
- ②重要であるな
- ③健康であるな
- ④正気であるな
- ⑤信頼するな
- ⑥触れるな

あなたに該当したものは？

持ち続けた方が幸せか考えた上で、必要ないなら手放しましょう

※3つの許可+α (〇〇しても構わない・〇〇しなくても構わない・どちらでも構わない+なぜなら?〇〇だから)

～ 今日のまとめ ～

① 深い否定命令と向き合い、無意識に身に着けた人生脚本を手放そう

育ってきた環境が主な原因となり、言語領域より深い部分（非言語領域）で人生をゆがめてしまうほどの否定命令を背負ってしまう場合があります。この否定命令が元となって「自分の人生なんてこういうものだ」という「人生脚本」を背負い、その脚本通りに生きようとしてしまうのです。

人生脚本と深いところにある否定命令に気づいて手放していきましょう

② 深い否定命令は絶望的決断と反抗的決断を生み出します

否定命令は絶望的決断（ああ、もうだめだ…）か反抗的決断（バシないよう、見下されないよう、結果を出してやる！）のどちらか、または両方を生み出してしまいます（どちらも良くありません）

克服のためには中庸的な決断（〇〇でも構わない。自分はOKを出せるから）が大切。何度もP11-23の表を見直して、中庸をキープできるよう心がけましょう。

③ 否定命令は深いものでも浅いものでも3つの許可+ α で向き合います

AC克服と否定命令はとても関連が深いものです。ですので、日々否定命令をゆるめるためのワーク「3つの許可+なぜなら？」を使いこなすことがとても大切です。

深い否定命令は残り19個もあります。3つの許可に慣れましょう

～ 宿題 ～

① 動画で復習（感想文楽しみにお待ちしています）

② ご自身が感じていた深い否定命令（今回は「生存に関する否定命令」）のうち、いくつ該当していたかを考えてゆるめていってください