

# AC克服基礎講座 第3回

## 否定命令を知ろう

AC克服カウンセリング 吉野 遼太

- ・ 本講座及びレジュメは講座参加者のみご視聴いただけます。他への転用・転載等は固く禁じます
- ・ 本講座は情報のブラッシュアップを目的とし撮影を行います。あらかじめご了承ください
- ・ 講座内容に対するご質問は、講座中及び終了時にお声がけしますのでご遠慮無くご質問ください。守秘義務には十分配慮しますが、ご参加者だけでなく、多くの方の学びや気付きにつながると判断した場合は別途動画等で引用する場合がございます。講座をより良いものにするためにもご理解ください

# AC克服基礎講座

## ～ この講座の目的 ～

### ① アダルトチルドレン克服理論を学び実践しましょう

- ・ 本講座を通じて学んだ「AC克服の要点」を実践、継続させる土台としましょう
- ・ 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AC克服の要点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

- ・ 講座で1度聞いた話も、改めて動画で視聴しなおすことで、学びの習慣が身につきます
- ・ また、仲間とシェアし合うことで全く違う気づきを得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がれるよう、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

サブスク制☆

### AC克服基礎講座（本講座）

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

この講座です♪

# 「AC克服7ステップ」を10回コースでマスターしよう

## Step0. 【学ぶ姿勢の基本】 AC克服の落とし穴を事前に知っておこう

- ・中庸が肝心・成長曲線とその落とし穴・習慣化の公式・比較のワナ・1%の変化・宴をしよう（※事前学習動画）

## Step1. 【自己不全感解消】 インナーチャイルド救出&再養育

- ・IC救出までの流れを理解・再養育のコツ・IC再養育は人間関係構築や子育てにも有効

## Step2. 【機能不全家族脱出】 4つの支配とコントロール

- ・機能不全家族の作り方を理解・4つの支配とコントロールを知る・支配からの脱出方法

## Step3. 【ACの大敵】 否定命令のゆるめ方

- ・否定命令の仕組みと特徴を知ろう・否定命令をゆるめる「3つの許可+ $\alpha$ 」の理解&実践



## Step4. 【対人関係が苦手な人必見】 3つの正しさを理解

- ・機能不全家族の作り方を理解・4つの支配とコントロールを知る・支配からの脱出方法

## Step5. 【自分や他人にOKが出せない人へ】 ねぎらい思考を身につける

- ・自分や他人にOKを出す究極の思考法・ねぎらいの土台の作り方・毎日続ける方法

## Step6. 【他人の目が気になる】 境界線の引き方とゲシュタルトの祈り

- ・境界線が上手に引けるようになると他人が気にならなくなる?!・毎日唱えて欲しい言葉とは

## Step7. 【さらなる成長へ】 心の成長4つのステージ

- ・あなたは実はステージが高い・今以上落ち込まず、さらに幸せ感を味わい続けるために絶対必要な知識

AC克服の7ステップを身に着けて、悩みから乗り越える技術を身に着けましょう

## も く じ

### 1. 否定命令をゆるめることがAC克服の最短距離

アダルトチルドレンの克服のために7ステップを紹介していますが、今回説明する否定命令はAC克服のためには特に重要なポイント（3本柱）の1つだと考えています。

ACに悩まれる方の理由No.1が「否定命令まみれになっている」と言っても過言ではないほど、否定命令をゆるめることがAC克服では大切なポイントです。否定命令をゆるめることの大切さを知っておきましょう。

### 2. 否定命令の「言い方」と「5つの特徴」

否定命令特有の言い方と特徴について学びましょう。否定命令はどこの家庭にもあるものですが、生きづらさが増す家庭には何があるのか？知っておくことで抜け出すことも可能になります。

### 3. 否定命令をゆるめる「3つの許可+α」

否定命令をゆるめる方法について、具体的な方法（3つの許可+α）、吉野がこの手法を大切にしている理由についてもお話します。

## 1-1. 否定命令とは何か？①

否定命令とは = 抗いようのない自己否定システム

### 否定命令を使われてしまうと

自信剥奪され、罪悪感が襲い、前に進む気力も奪われてしまう上に「完璧主義」にさせられる

この否定命令を一番身近な存在（親・養育者）が、ありとあらゆる角度から（意識的・無意識的に）与えてしまうため、ACは幼いときから抑圧を強いられてしまう

## 2-1. 否定命令の言い方

### 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

## 2-2. 否定命令を思いつく限り書き出そう

### 【ワーク】あなたが育った環境で受け取った否定命令を思いつく限り書き出そう

あなたが幼少期から今に至るまで思い込まれ続けた否定命令を書き出します。

難しく感じる場合は「朝起きたとき～夜寝るまで」などの時系列順や、「お出かけしたとき・欲しいものがあったとき・夫婦喧嘩に巻き込まれたとき・勉強するとき」などの出来事別に考えてみましょう

#### ① ○○してはいけない ④ ○○すべきではない

・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 ③ ○○すべき

・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）

( )



## 2-3. 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



## 3-1. 否定命令をゆるめよう！

否定命令をゆるめようとする前に、みなさんに知っておいて欲しいことがあります。

**AC克服に心が焦ってしまうと余計に否定命令に苦しむことになります。**

下記の点を理解し、無理しすぎることなく、ゆっくり継続させることを楽しみましょう

### 約束① 否定命令を完全に消し去ろうとしない

否定命令は何度も現れるものです（③脳内で無限増殖する）。

消し去ることを意識するのではなく「放置しない」ことを心がけるだけでOK



### 約束② ゆるまないからと言って落ち込まない

ゆるまないと言って落ち込む必要はありません。落ち込めば余計に否定命令のワナにハマってしまいます



### 約束③ 一生のんびり続く旅だと考えましょう

否定命令は放っておけば湧いて出てくるものです。焦る必要はありません。

湧いてきた否定命令と向き合い、ゆっくり手なづけていく。追い出すのではなく自分の中で中和して、ストレスを無効化する旅が続くと考えてください。



## 3-2. 否定命令をゆるめる「3つの許可+ $\alpha$ 」



# 3つの許可

先ほどのワーク (P8) で書き出した「あなたの中から出てきた否定命令」を1つ選び、3つの許可をしてみましょう

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



+ $\alpha$  = 「なぜなら？」

### 3-3. ワーク (3つの許可+なぜなら?をやってみよう)

3つの許可+なぜなら?のワークをやってみよう

① まずは先ほどのワーク (P8) で書き出した否定命令を1つ選び、書き出しましょう

( )

② 3つの許可+なぜなら?をやってみましょう。(なぜなら?は5つくらい書き出すことをオススメします)

( )

### 3-4. 「なぜなら？」を多く言える方が良い理由

どうして「なぜなら？」を多く言える方がいいの？

→ 否定命令にセットになっている

**重要!**

「さもなくば？」の唯一の対抗策だから

#### 5. 否定命令は「さもなくば」で凶暴化する (P9抜粋)

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」などがあるれば、否定命令は絶対的命題になってしまうのです

**ヒント**

「なぜなら？」は「さもなくば？」の反論でもOK

さもなくば？→嫌われるから・笑われるから・一人ぼっちになるから…

なぜなら？→嫌われないから・笑うやつと仲良くする必要なんてないから・一人ぼっちじゃない。

今の私には仲間がいるから

などと、「さもなくば」で書き出した恐怖感に反論する形で書き出してもOKです

## ～ 今日のまとめ ～

### ① 無意識に使い続けてきた否定命令を知って、自分の思考パターンに気づこう

否定命令は知らず知らずのうちに、無意識に使い続けて、さらに強化してしまうもの。

否定命令に気づく度に、まずは思考がそれ以上進まないように「3つの許可+なぜなら？」を行うようにしましょう。

### ② 否定命令をゆるめる。気づく度に行いましょう

否定命令をゆるめるのは「日記型」ではなく「時々刻々」のワークが大切です。

もちろん「今は無理」というタイミングもあるかも知れませんが、極力その場でゆるめるよう心がけることが大切です。

### ③ 否定命令をゆるめるワークは一生物。焦らず気長にいきましょう

3つの許可+なぜなら？を身に着け、しばらくすると「なかなか否定命令が取り切れない」と悩む方が一定数おられます。でも、否定命令というのは（養育者によって強化されたという一面はあるものの）自然と心の中に湧いてくるものであり、すぐにゆるめられるものではありません。

一生かけてゆっくりと減らしていく感覚を楽しみましょう

## ～ 宿題 ～

### ① 動画で復習・レジュメプリントアウト＆書き込み

### ② P12のワークに取り組み、3つの許可+なぜなら？をクセづけしましょう

### ③ 講座の感想をFacebookグループに書き込みましょう（翌日正午まで）