

AC克服基礎講座 第4回

否定命令をゆるめつつ 共存共栄の道を探ろう

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づ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

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+ α 」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

- ・人がなかなか気づかずにいる「3つの正しさ」を知れば、対人関係の不安も払拭されるはず

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. 深層心理（非言語領域）に潜む否定命令

前は「否定命令を思いつく限り書き出そう」というワークを行いました。実は否定命令は想像以上に深い部分（深層心理）に入り込んでいるものも多いのです。

「言葉にしたことはなかったけど、確かに心の奥にある」否定命令を知り、
・自分で気づき・逆引きして気づき・テーマごとにまとめて処理できる自分
を目指していきましょう

2. 否定命令をさらにゆるめる！「3つの許可フルVer.」

否定命令をゆるめる方法として、前回「3つの許可+なぜなら？」をお伝えしました。

今回はさらに深掘りした「フルVer.」をお伝えします。

普段は使わないけど、困ったときにはいつでも取り出せるようにお使いください

3. 否定命令を脳内から無くす、のではなく…

「否定命令をゆるめる必要がある」「さもなくばを止める必要がある」と知ってしまったために
「否定命令を全部消さなければならない」「さもなくばがあってはならない」「子どもに一切渡し
てはならない」などと思いきやこころでしまう方もおられます（でもそうではありません）

否定命令は「気づいて」「少しゆるんで」「共存できれば」それでOK。

追い込みすぎず、仲良くしていくコツを一緒に考えましょう

1-1. 否定命令の言い方（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

1-2. 否定命令をゆるめる「3つの許可+ α 」



3つの許可

1. 〇〇 しても構わない
2. 〇〇 しなくても構わない
3. どっちでも構わない



+ α = 「なぜなら？」

1-3. 否定命令とは何がマズイのか？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

1-4. なにがマズイのか② 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

1-5. 否定命令をゆるめよう！（事前準備）

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。



1-2. 否定命令をゆるめる「3つの許可+ α 」



3つの許可

前回の講座や日々の生活で書き出した「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



+ α = 「なぜなら？」

1-6. 「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

1-7. 深いところにある否定命令に気づく

前回の「否定命令に気づこう」「日々の生活を振り返って書き出そう」のワークではなかなか書き出し切れない「深いところまで刻み込まれてしまった」否定命令というのがあります。

否定命令がなかなかゆるまない場合や、特定の否定命令に苦しんでしまう場合「さらに奥にある否定命令の存在」に注目してみましょう

次ページから「深い否定命令」の一部を紹介

AC克服 基礎講座		
① 深い否定命令	② 状況	③ 手下の否定命令
存在するな	自分のせいで誰かが辛そうな環境が育った	・バれるな・見えるな・見つかるな・自立つな・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
お前であるな	自分の存在自体を受け入れてもらえなかった・否定された	・自慢するな・期待するな・主張するな・誇るな・感謝すべき・申し訳ないと感じるべき・居てはならない
子どもであるな	大人の役割をしなればならず、認められなかった	・助けなければならない・しっかりすべき・ちゃんとすべき・解決すべき・成長しなければならない・甘えるな
成長するな	子どもでいなければいけなかった・自立が許されなかった	・えらそうなことを言うな・でかい態度を取るな・口応えするな・生意気言うな・知ったかぶりをするな
成功するな	親を超えてはならなかった・すぐやっかまれたり悪口を言われた	・目立つな・結果を誇るな(謙遜せよ)・自慢するな・他と違うな・親をうやまうべき・親を尊敬すべき・他者を立てるべき
するな	自発的な行動をすれば余計に損をする環境だった・何もやらない方がマシだった	・目立つな・いらぬことをするな・できると思われるな・気を回すな・期待するな

① 深い否定命令

通常的生活ではなかなか気付けない否定命令。でも読んでみてざわっとしたら持っている可能性あり

② 育ってきた状況

こういう環境だったとしたら①があるよね、だとしたら③も持ってるよね、と逆引きにも利用できます

③ 生み出された否定命令

③の否定命令がある場合、②の環境(状況)や①の深い否定命令を疑った方が良いとも考えられます

手下の否定命令(③)がゆるんでいく実感が持てるようになってから、深い否定命令(①)に着手するのが基本的な考え方です

1-8. 深い否定命令の一部を紹介 ①

深い否定命令	状況	手下の否定命令
存在するな	自分のせいで誰かが辛そうな環境で育った	・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
お前であるな	自分の存在自体を受け入れてもらえなかった・否定された	・自慢するな・期待するな・主張するな・誇るな・感謝すべき・申し訳ないと感じるべき・居てはならない
子どもであるな	大人の役割をしなければならず、甘えられなかった	・助けなければならない・しっかりすべき・ちゃんとすべき・解決すべき・成長しなければならない・甘えるな
成長するな	子どもでいなければいけなかった・自立が許されなかった	・えらそうなことを言うな・でかい態度を取るな・口応えするな・生意気言うな・知ったかぶりをするな
成功するな	親を超えてはならなかった・すぐにやっかまれたり悪口を言われた	・目立つな・結果を誇るな（謙遜せよ）・自慢するな・他と違うな・親をうやまうべき・親を尊敬すべき・他者を立てるべき
するな	自発的な行動をすれば余計に損をする環境だった・何もやらない方がマシだった	・目立つな・いけないことをするな・できると思われるな・気を回すな・期待するな

1-8. 深い否定命令の一部を紹介 ②

深い否定命令	状況	手下の否定命令
重要であるな	自分の価値観を毀損されて育った	・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
属するな	家に居場所を感じられずに育った	・期待するな・欲しがらな・好かれようと思うな・信用するな・楽しむな
近づくな	誰かに裏切られたり、がっかりさせられることが多い環境だった	・期待するな・衝撃に耐えよ・好かれるな・優しくするな・信用するな・笑顔を見せるな
健康であるな	普通では見向きもされず、不調なときだけ大切にされた	・我慢すべき・主張すべきではない・親を幸せにしなければならない・迷惑をかけるな
考えるな	自分の考えを否定されたり、余計に損をする経験が多かった	・意見を言うな・主張するな・バカでいるべき・自分に期待するな
感じるな	否定されることが多く、感情を持つ方が損に思える環境だった	・怒るな・泣くな・笑うな・喜ぶな・わめくな・子どもっぽい態度を取るな・笑われるな・期待するな

1-9. 深い否定命令があなたにあるかを知ろう

【ワーク】 あなたが育った環境で受け取った否定命令に気づこう

P14-15で紹介した「12の禁止令」

- ・存在するな・お前であるな・子どもであるな・成長するな・成功するな・するな
- ・重要であるな・属するな・近づくな・健康であるな・考えるな・感じるな

の中に「あなたが受け取ったかもしれない」と思われるものを書き出してみましょう

()

【ICへの声掛け】 【3つの許可+ α 】 を使ってみよう

()

2-1.否定命令や「さもなくば」を脳内にはびこらせるな！



悪玉菌（否定命令）より善玉菌（3つの許可+なぜなら）の割合が増えれば、日和見菌（どっちつかずの概念）までもが全部ひっくり返って脳内フローラが快適に...

2-2. 「3つの許可+α」フルバージョンも使ってみよう

「3つの許可」の「フルVer」をお伝えします。何か1つ否定命令を思い出してください

1. それ、本当に本当？ (Y/N)
2. それ、一体、誰に思い込まされたの？
3. そう考えたとき、ストレスですか？平和ですか？
4. 上記3つの質問に答えてどんな気分ですか？

5~7. 3つの許可を試してみましょう

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

8. なぜなら？ (3~5個出しましょう)
9. これからもこの否定命令を持ち続けますか？ (Y/N)
10. 次からこの否定命令が出てきたらどうしますか？

3-3. 否定命令との共存を考えてみよう

否定命令を悪いもの、追い出して無くすべきもの、と考えるとしんどくなります。
悪玉菌を完全に駆逐できないのと同じように、共存共栄を図れるようになりましょう



否定命令もある程度は必要（過度が良くないだけ）

信用するな、わがまま言うな、贅沢するな…などの否定命令に対して、

「この否定命令はストレスの素だから、全部追い出さなければ…」と考えてしまっては余計につらくなります。

否定命令自体にも一理はありますし、「確かに信用してはダメな相手」や「わがまますを言っはいい相手や状況」「良くない贅沢は控えた方がいい場面」も存在します。

ものごとにはバランスが大事。共存共栄を考えるように心がけましょう

否定命令に対して「フラットな見方」ができればOK

「否定命令をってる自分」をジャッジするのではありません。

「否定命令を持つに至った環境」を客観的（フラット）に見ることが大切です。

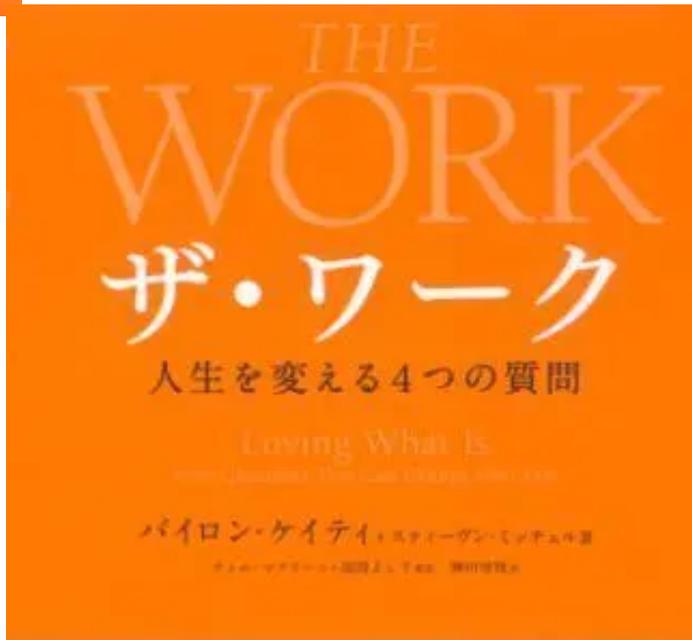
「別にそんなにガッチガチに持ってなくてもいいんじゃない？」くらいに思えたらOKです



「2以上：6：2以下」のバランスで生きよう

許可できている状態が2割（以上）になると、どっちつかずだった6割の感情（日和見）が3つの許可側に傾きます。脳内の否定命令を2割以下に抑えられればそれで大成功なのです

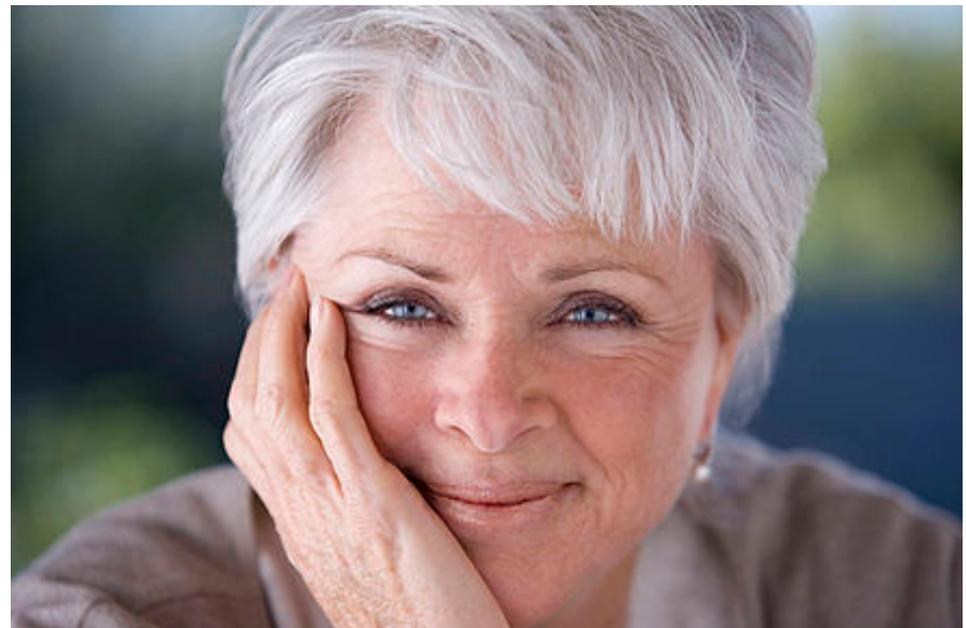
「3つの許可+なぜなら？」のヒントになった本



ザ・ワーク

バイロン・ケイティ 著

<https://amzn.to/3woKKIO>



～ 今日のまとめ ～

① 奥深く（無意識の領域）にまではびこっている否定命令に気づこう

否定命令は無意識領域にまで深く入り込み、自覚しない間に人生を左右していることがあります。

今日紹介した深い否定命令（P14-15）を見ながら「背負う必要のなかった否定命令」に気づき、ゆるめる作業を続けましょう

② フルバージョンをうまく使いつつ、否定命令をゆるめ続けよう

ワークの最初、私たちはどうしても不慣れなために、弱い否定命令すらなかなかゆるめることに苦労させられることも多いもの。

フルバージョンなどもうまく使いつつ、否定命令を楽しみながらゆるめていきましょう

③ 一掃することを考えないで。バランスが取れたらそれでOK

腸内に必要な「ビフィズス菌・フェーカリス菌・アシドフィルス菌」などの乳酸菌ですが、脳内フローラを正常化するのは「3つの許可+なぜなら？」です。

一食で腸内が激変はしませんが、続けていけば良好になっていくはず。

一掃することに夢中になるより、共存を意識しましょう

～ 宿題 ～

① 動画で復習・レジュメプリントアウト＆書き込み

② 否定命令のいくつかをフルバージョンでゆるめてみましょう

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）