

# AC克服基礎講座 第6回



## 自分関係・人間関係で大切な 「ねぎらい思考」①



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

- ・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. 「ねぎらい」ってなに？

「自分をねぎらおう」こういう人は結構たくさんいます。

では「ねぎらいってなに？」「どういう状態が「ねぎらえている」と言える？」と聞かれても答えにくい人が多いと思います。

もちろん「なんとなくわかっていればいい」し「わからなければ使ってはいけない」ものでもありませんが、ねぎらいを知っておくことで使いこなせる範囲も広がるはずです。

AC克服7Stepの3本柱の中核となる「ねぎらい思考」について2回に分けて学びます

### 2. メンターから教わった「ねぎらい理論」とは？



今から20数年前、尖りに尖っていた吉野にあるメンターが「遼太さあ。君、自分や仲間のことをねぎらってる？」と聞かれて、答えられなかったことから吉野の人生が変化し始めました。20年経っても吉野の中核となっている「ねぎらい理論」を学びましょう

### 3. ねぎらいを知って使いこなそう



自分や仲間がうまくいったとき。うまくいかなかったとき。うれしいとき。悲しいとき。

どんなときでも「ねぎらい」を使うことができます。

人生の幅広い範囲で（というより24時間、時々刻々と）使えるねぎらい思考の使いこなし方を説明します

# 1. ねぎらいを覚えてくれた師との出会い

## ■ 「自分や仲間をねぎらってる？」

約20数年前一。人間関係が最悪だった暗黒時代一。

社内外関わらず、チームを作っては壊し、メンバーに去られ…という経験を積み重ねてしまった私（吉野）の姿に、見るに見かねた仲間が紹介してくれた人との出会いで、私の人生が大きく変わりました。

そのときに言われたのが「遼太くんさあ。君、自分や仲間のことをねぎらってる？」でした。

今回は、メンターに教えてもらった「ねぎらい思考」についてお話します。

## ■ ねぎらいとは？

ねぎらいとは一体なんなのか？

ねぎらいをひと言で言うと「結果ではなく、経過を承認する」姿勢です。

これだけでは何のことかわからないと思うので、次ページ以降、ねぎらいについて吉野が教わった「ねぎらい思考」について、詳しく説明します。



ねぎらいとは「経過を承認する」こと

## 2-1. ねぎらい思考を解説

### ■ ねぎらい ≠ ほめる

前出のメンターに「ねぎらい？ああ。「褒める」ってことですか？」と聞いた当時の私に、笑顔で「違うよ」と返され、「ねぎらう」と「ほめる」の違いについて教えてくださいました。

ほめる、とは？ = **結果**が出たとき **称賛** すること

ただし、第三者が「結果が出た」と認め、「称賛しよう」と決めたときだけ発生するが、まず発生しない

ねぎらう、とは？ = **経過を承認**すること

結果は第三者の判断が必要かも知れないが、経過は無限にある。=無限にねぎらえる

### ■ ねぎらい ≠ なぐさめる

「経過を承認？ただ「なぐさめる」ってことですか？」と反論した私にメンターは笑顔で「違うよ」と返され、「ねぎらう」と「なぐさめる」の違いについて教えてくださいました。

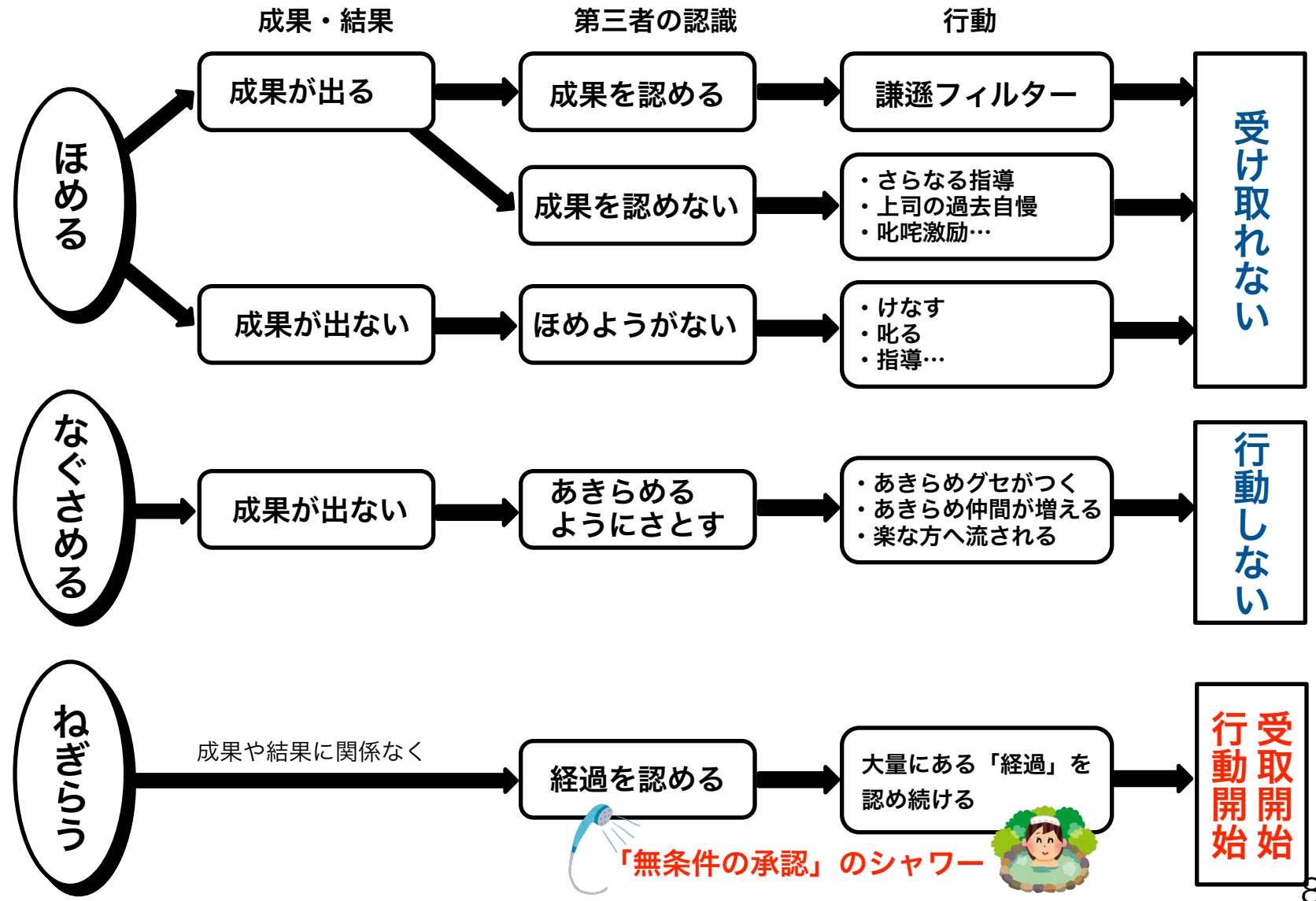
なぐさめる、とは？ = **あきらめるようにさとす**こと

しょうがないよ、無理だったんだよ、と、もうこれ以上のチャレンジを辞めさせるよう仕向ける行為

ねぎらう、とは？ = **経過を承認**すること

結果よりも経過を認め、この経過を経験できたあなた（私）だからこそ、必ず次に進めると承認する行為

# 2-2. ねぎらい思考を解説



## 2-3. ねぎらい思考を解説

### ■ ねぎらい ≠ ポジティブ

メンターに「まあ。要は「ポジティブに」ってことですか?」と聞いた私。メンターは再び笑顔で「違うよ」と返し、「ねぎらう」と「ポジティブ」の違いについて教えてくれました。

3歩進んで2歩下がる…

互いの言い分

ポジティブ



「3歩進んだよね!」

「±1歩進んだよね!」

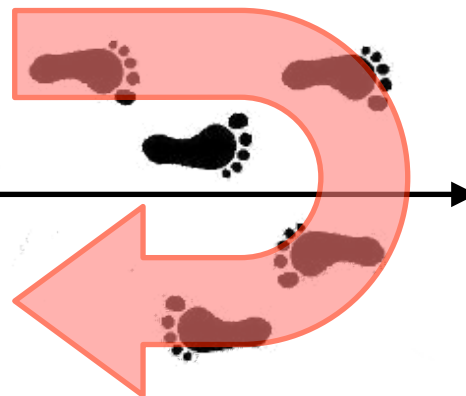
ネガティブ



「2歩下がった…」

「1歩しか進んでない!」

ねぎらい  
思考



3歩進んで2歩下がる

つまりは…

**5歩動いた**

(5歩分の経験をしたよね)

## 【ワーク】 経過をねぎらう思考法を手に入れよう



あなたなら何と言ってあげたいですか？

- ・ この講座を受講することに決めた、数ヶ月前の自分に…
- ・ 悩みながらもACを克服しようと日々立ち向かう自分に…

講座を受講しつつも悩んでいる仲間へのねぎらいメッセージ

今あなたが一番感謝したい相手へのねぎらいメッセージ

## 3-1. ねぎらいを使いこなせるようになるう

### ■ 吉野のカウンセリング時の姿勢＝ねぎらい思考

吉野が人と向き合うときに意識しているのが、この「ねぎらい思考」です（極論を言えば、カウンセリングではねぎらいしか使っていないと言っても過言ではありません）。

カウンセリング等の対人支援に関して、ねぎらいが使えるかどうかで、結果に大きな差が出ます。

ねぎらい思考が使いこなせるようになることで、子育てや対人関係、お仕事などにも良い影響が出る可能性が高まるはずです

### ■ ねぎらい思考は「自分関係」にも使える思考です

ねぎらい思考は人間（対人）関係だけでなく、自分自身との関係にも使えます。

インナーチャイルド（IC）の育て直しワークや、落ち込んだときの声掛け等のクオリティが劇的に上がる考え方ですので、ぜひ身につけてください

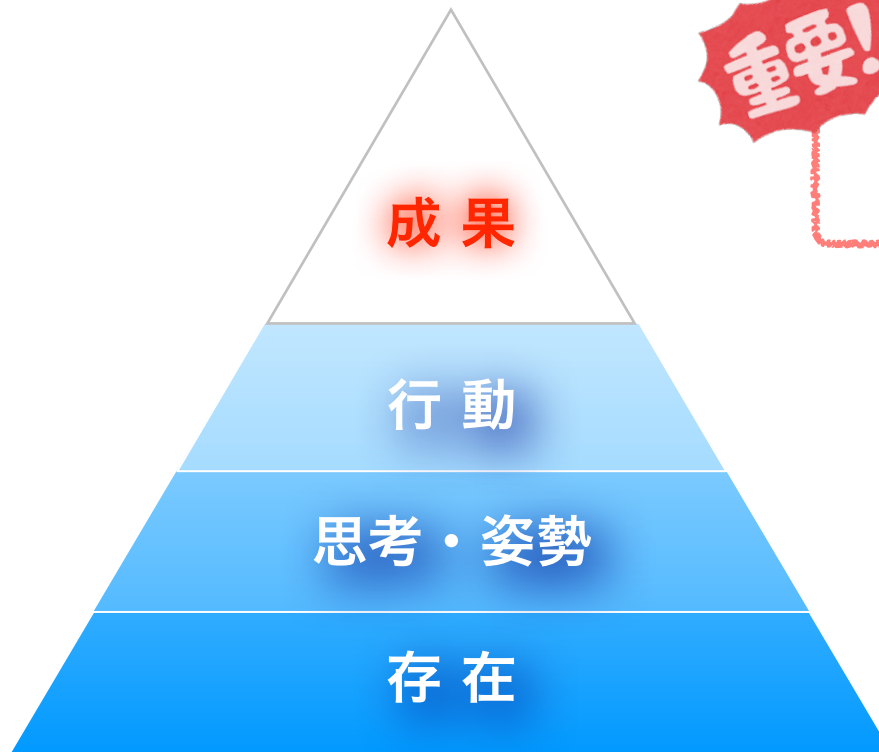
### ■ 毎回の注意点

何度も言いますが、最初から「難しい相手」に使わないでください（自分からワークを難しいものにしないようご注意ください）まずはこの講座の仲間や親友に対して使いましょう

次ページ以降、具体的なねぎらいの使い方について解説していきます

## 3-2. ねぎらい方の手順は3ステップ

■ 自他をねぎらうにはこのステップで考えよう



**重要!**

作り上げたねぎらいの土台に  
応じた大きさの「成果」が乗る

- ① 行動のねぎらい  
結果に関係なく何か行動を起こしたことに対して
- ② 思考・姿勢のねぎらい  
行動を起こすために考えたことに対して  
その姿勢を失わずに持ち続けたことに対して
- ③ 存在のねぎらい  
行動・思考・姿勢を持つ存在に対して

## 【ワーク】ねぎらいを3つのステップに分けてみよう



### 行動 をねぎらおう

- ・ ここ最近頑張ったことや、何か新しくチャレンジしたこと
- ・ 何も考えず無意識に行動したことや、いつもやってることに

### 思考・姿勢 をねぎらおう（上記行動に対して考えたことや継続したことに）

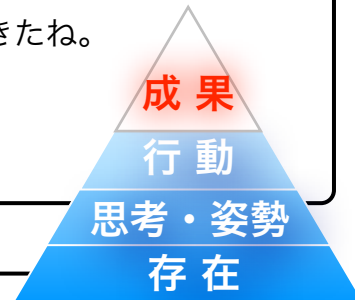
### 存在 をねぎらおう（上記行動や思考姿勢は、あなたという存在が不可欠）

## 3-3. ねぎらいの土台（事例集）

### 行動のねぎらい

#### ■成果に関係なく行動できたことに。過程の努力をねぎらう

例：よく頑張った。参加できたね。おつかれさま。行ってこれたね。動けたね。実行できたね。目標に着手できたね。あきらめずに今日一日乗り越えたね。愚痴を言わなかったね。時間に正確だね。動いただけでも大したものだ。まずは1歩踏み出せたね



### 思考・姿勢のねぎらい

#### ■動けなくても考えたことに。姿勢を持ち続けたことをねぎらう

例：あきらめなかったね。動こうとしたよね。昨日より前に進もうと思ったね。背中見せず立ち向かったね。ベストな道を探ったよね。苦しくても前向いてたよね。チームのために尽くそうとしてくれたね。応援してくれてうれしい。おいしいよ。着眼点が素敵だ。考えてみるだけでもすごいこと。次もできそうだね

### 存在のねぎらい

#### ■自分や他人の存在を認識できていることに無条件に感謝を

例：ここにいてくれてありがとう。生まれてきてくれてありがとう。出会えて嬉しい。一緒に仕事ができる嬉しいよ。存在に感謝。出会えてよかった。仲間であることが光栄です。笑顔が素敵です。優しく見守ってくれてありがとう。おはようございます。会社がある。仲間がいる。仕事がある。切磋琢磨できるライバルがいる。

## 3-3. ねぎらい思考に対する抵抗感や疑問反論

### ねぎらいを初めて知った吉野の過去話…

ねぎらい思考を初めて聞いたとき、頭では解る（というかぐうの音も出ないほど打ちのめされた）のにも関わらず、どうしても受け入れたくない感覚（抵抗感（イムパス））を感じました。

（もしあなたが何も感じずにねぎらい思考を受け入れ、実践できるならそれは素晴らしいことですが）何か釈然としない抵抗感を感じたならば、ご安心ください。当時も私も同じでしたから(\*^^\*)

### 抵抗感① そんなの結局「逃げ」ではないのか？

なんだかんだ言って「逃げなのではないか」「甘いのではないか」「社会で通用しないのではないか」という考えが、当時の自分を何度も支配しました。

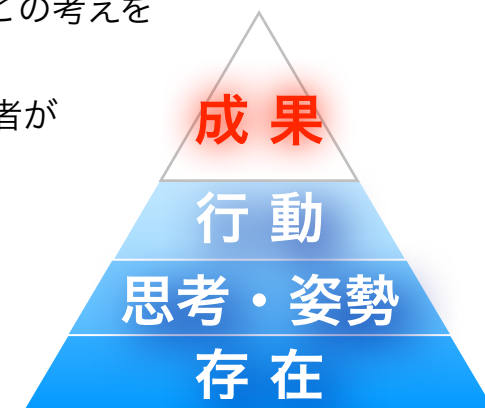
でも考えて欲しいのは「ねぎらい思考」に生きる人は幸せそうで、逆にこの考えを受け入れずにいる人は、どこか生きづらそう遠回りをしていたのです。

特に顕著だったのは「逃げ・甘え・通用しない」と私に刷り込んだ養育者が生きづらそうにしていた事実気づいたことでした。

### 抵抗感② 成果を追うほうが早いのでは？

当時のメンターにも食い下がったのですが

「りょーたはそうやって（成果ばかり追い求めたから）今まで何度もチームを崩壊させてきたんだよね？」と、一撃で論破されてしまいました（→続く）



### 3-3. ねざらい思考に対する抵抗感や疑問反論

#### 抵抗感③ 頑張って土台作りしてもやっとこれだけ？

図を見て、土台の大きさに比べて、乗っかる成果の小ささに食いついた当時の私に、メンターは「まあ、これは図での遊びだけだね」と言って聞かせてくれたのが…

成果

成果

成果

成果

行動

思考・姿勢

存在

土台の上底を2倍にするだけで成果は4倍！

土台を増やせば成果は9倍、16倍と倍々ゲームに…!!



※実証済です

## ～ 今日のおまとめ ～

- ① **ねぎらい思考は人間関係や自分関係に使える万能薬（エリクサー）**です  
カウンセリングにも使え、人間関係や自分関係、ICワークにも非常に効果的なのが、この「ねぎらい思考」です。結果の称賛を求めめるのではなく、経過を承認する。

思考の大半をねぎらいに変えていけるよう、チャレンジしてみてください。

- ② **ねぎらいの土台づくりの順序を覚えるといつでもどこでも使えます**

ねぎらいの土台作りには ①行動のねぎらい ②思考・姿勢のねぎらい ③存在のねぎらい、という3つのステップがあります。慣れないうちは苦勞するかも、ですが、やがて慣れるのでまずはやりやすい相手から繰り返してみてください。

- ③ **大きな成果や結果に焦るなら、なおのことねぎらいに取り組みましょう**

自分に対する土台作りと共に、大切な仲間にも土台作りを広めてみましょう。ふと気づいたときには大きな成果に繋がり、その輪の中心に自分がいることに驚くことでしょう

## ～ 宿題 ～

- ① 動画で復習・レジメプリントアウト&書き込み
- ② P10のワークにもう一度取り組んでみましょう。ねぎらいの土台の作り方を知ったあなたが再度取り組むことで、出てきにくかった言葉が出てくる可能性が高まります。
- ③ 3行日記に（時々刻々と）取り組んでみましょう。SNS投稿等にもオススメです♪

成果

行動

思考・姿勢

存在