

AC克服ステージUP講座



13回目

【人生脚本】と【深い否定命令②】

～ 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
(カウンセラー養成コース・サポーター育成コース)

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（おさらい）

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

～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

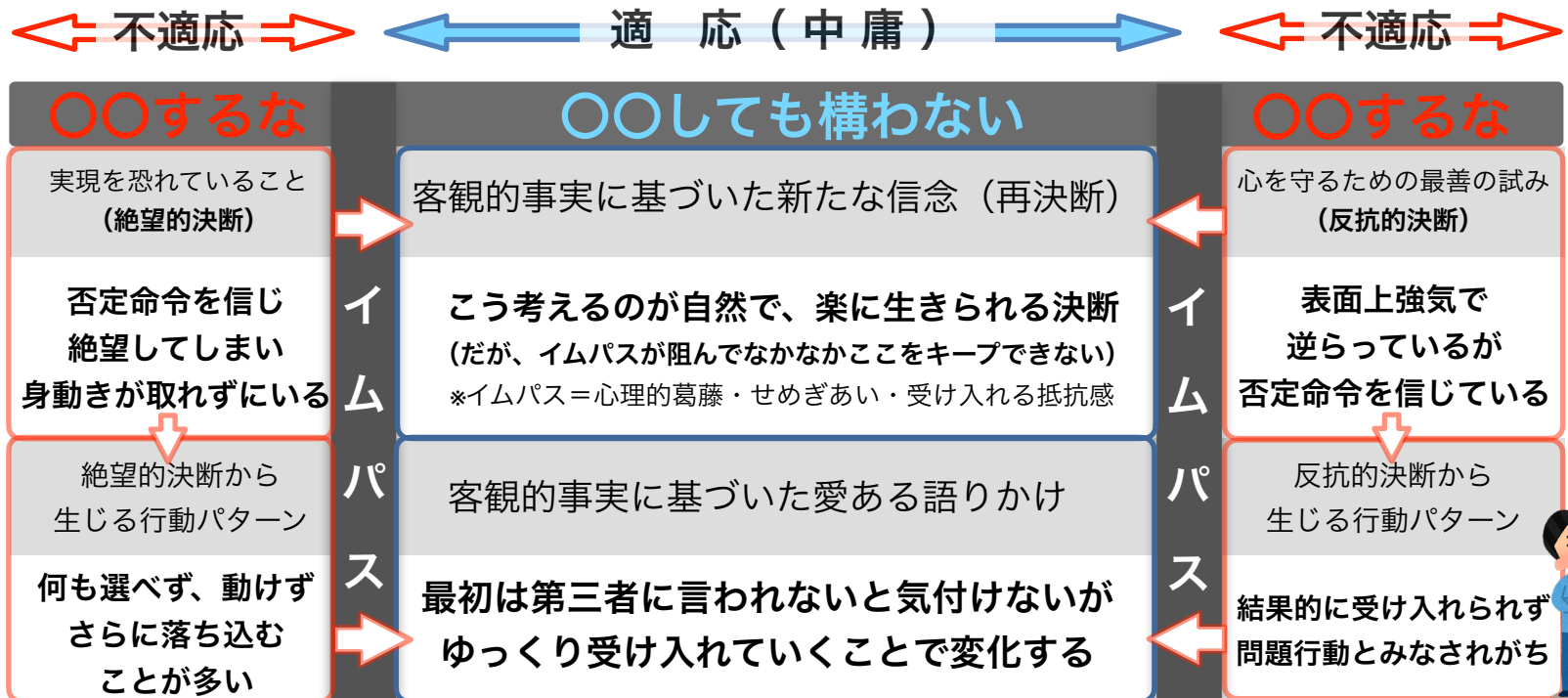
- ㉑ 楽しむな
- ㉒ 感謝するな
- ㉓ 感じるな (セクシーであるな)
- ㉔ くつろぐな
- ㉕ 人生を共にするな

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7～12個目の【人間関係に関する否定命令】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



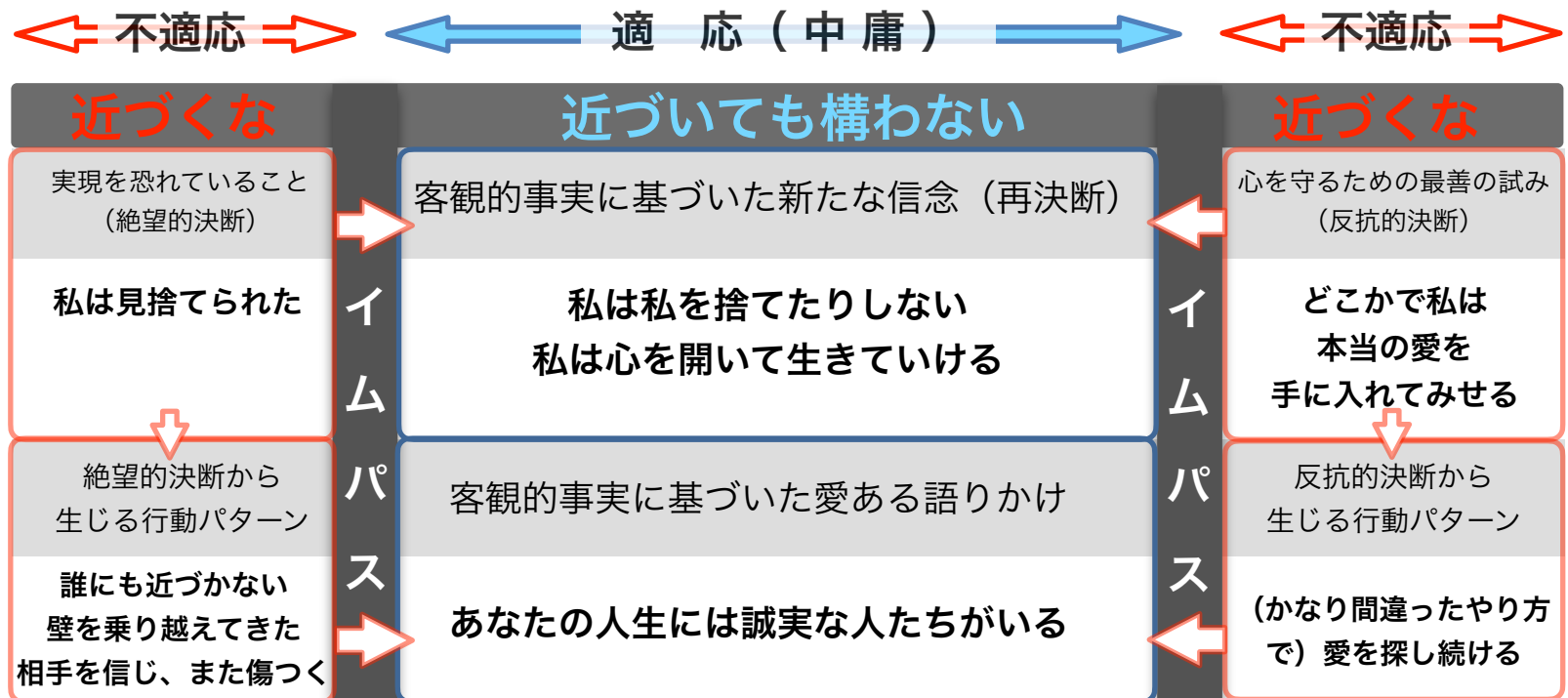
イムパスを越えて中庸に入るコツ

- 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あげたい？
- ③ カウンセリングをしっかりと受け、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（人間関係に関する否定命令）

⑦ 近づくな

「近づくな」は、他者と親密になるために接近しようと試みたにもかかわらず、傷つく結果に終わったとき、親密さを求め行動を起こすことをあきらめてしまった経験が背景となっている場合が多い



再決断は、人に近づき親密な関係を持つことが暖かく心地よいものであると理解し、自分から人に近づき親密になろうとすることを決めること。しかしそれは傷つく可能性を秘めている。傷つくのを避けることよりも親密さを求めることが心地よいことを理解し、それを実践することが必要

近づくなが生み出しやすい子分の否定命令

人間関係に関する否定命令

⑦近づくな

生まれやすい病理

- ・ パーソナリティ障害

生み出されやすい背景

- ・ 他者との間に見えない壁を作る
- ・ 人と表面的な付き合いしかしようとしな
- ・ 親や他者と親密な関係を築けない
- ・ 過去にいじめを体験し、そのことに強くこだわっている
- ・ 自分は他者と違うという感覚を持っている
- ・ 本当の愛を求め続けている
- ・ 不適切な形で関係を作ろうとする

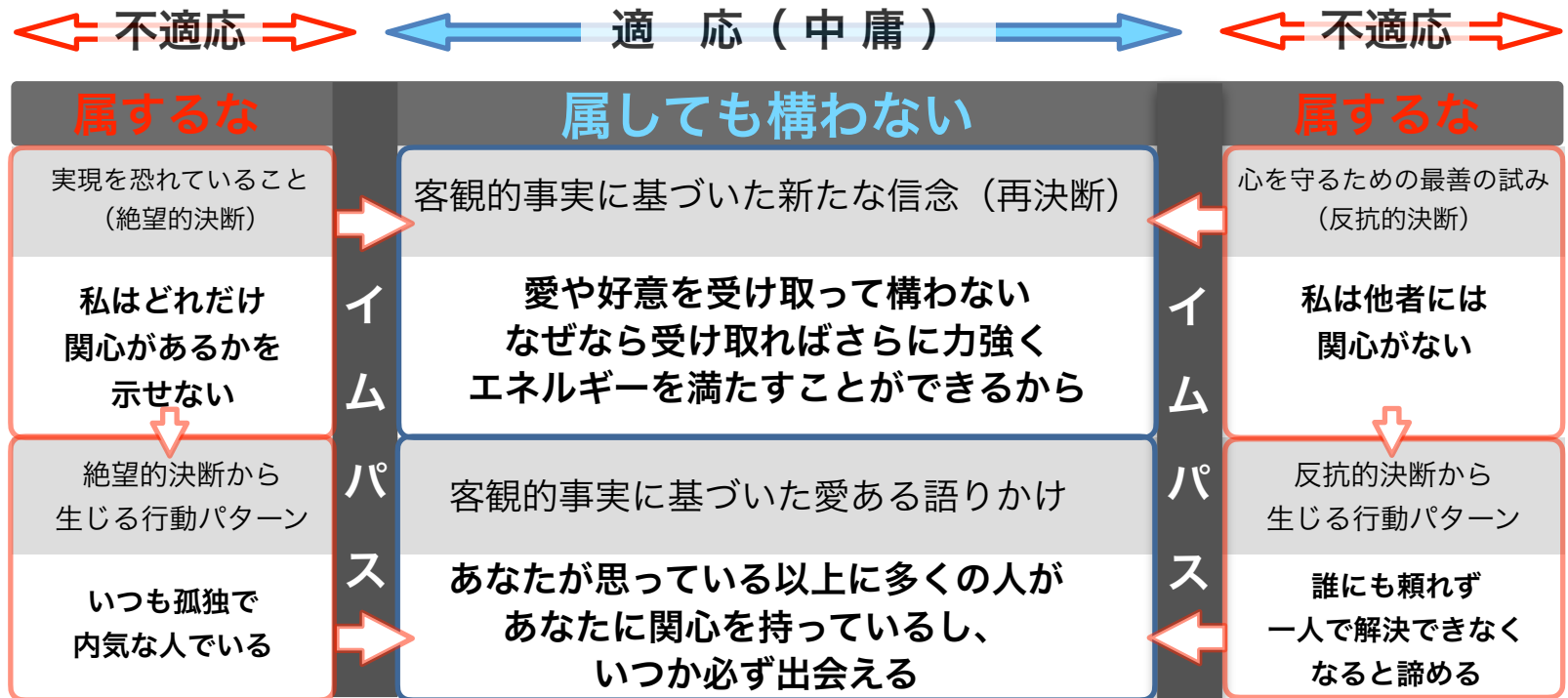
「近づくな」が生み出す（子分の）否定命令（一例）

- ・ 信用するな・油断するな・心を許すな・感情を感じるな・バれるな・弱みを見せるな・楽しむな・調子に乗るな・いい気になるな・愛に期待するな

誤った信念レベルの否定命令（人間関係に関する否定命令）

⑧ 属するな

「属するな」を決断した人たちは、集団になじんでいけない感覚をもたらす。家族の中で孤独感を感じ、他の子どもと何かが変わっていて一緒に遊ぶ機会がなく、周囲とうまくなじめなかった、などの理由で集団に所属感を持ってなくなっているのである。



再決断は、集団の中になじむことの心地よさを知った上で、自分から集団に入ることを決めることである。自分が集団に入りたいと欲していることに気づき、集団に対する批判を止め、自分から集団に入る意思を示し、“私を入れてください”と自分から声をかけていくこと

属するなが生み出しやすい子分の否定命令

人間関係に関する否定命令

⑧ 属するな

生まれやすい病理

- ・ うつ病
- ・ パーソナリティ障害

生み出されやすい背景

- ・ 集団の中に入ろうとしない
- ・ 過去にいじめを体験し、それに強くこだわっている
- ・ 自分は他者と違うという感覚を持っている
- ・ 集団より個人で行動する、集団に関わることを避ける
- ・ 集団の中にいるときに所属感を感じない
- ・ 集団（組織）に不満を持ちやすく、転職を繰り返す

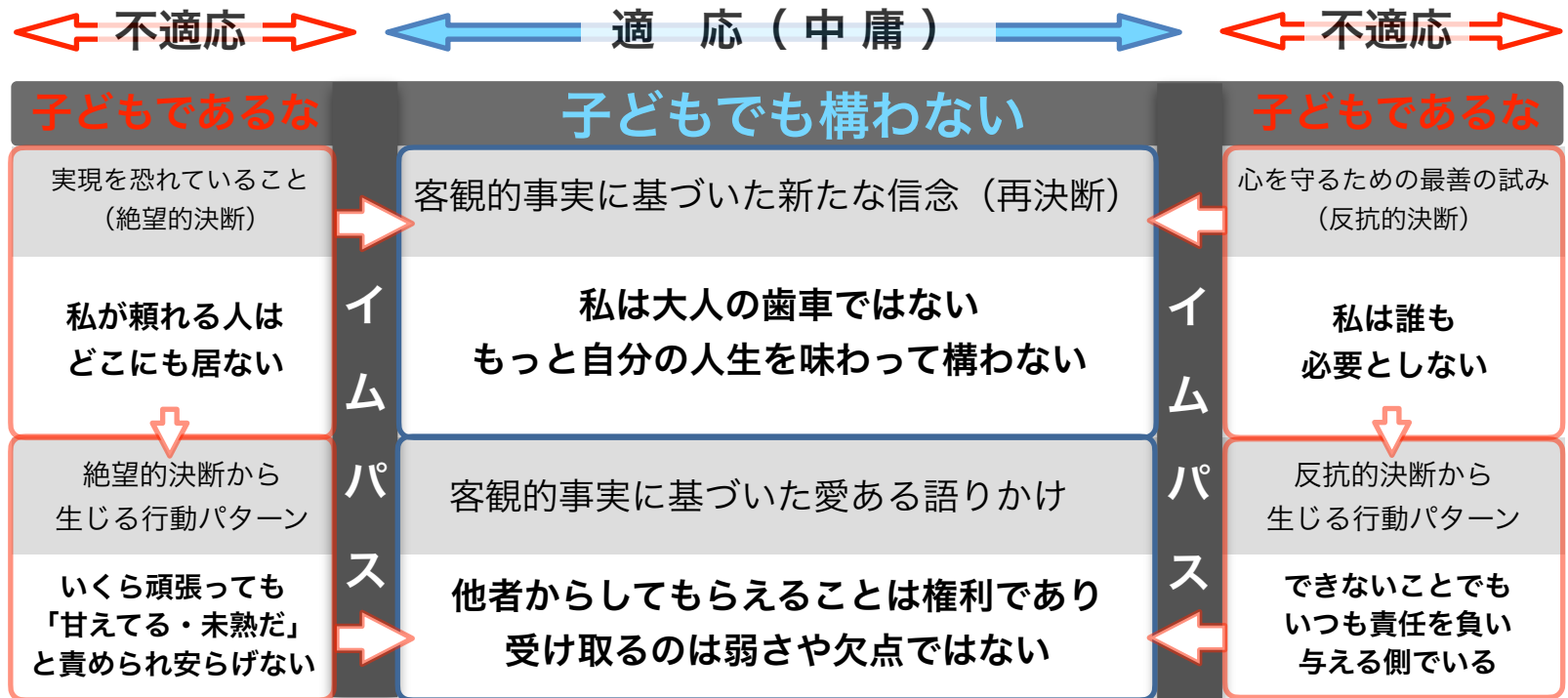
「重要であるな」が生み出す（子分の）否定命令（一例）

- ・ 目立つな
- ・ 信用するな
- ・ 心を許すな
- ・ 期待するな
- ・ 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（人間関係に関する否定命令）

⑨ 子どもであるな（おとなになれ）

「子どもであるな」を決断した人たちは、幼少期に自分の感情よりも他者の感情の面倒をみることを優先させるよう教えられたか、問題を抱えた家庭環境で育ったために小さいうちからその問題に関わらざるを得なかったか、子どものうちから紳士淑女のように振る舞うことを課せられた場合が多い。



再決断は、自分に優しく寛容になることである。そして、責任を感じたり、お世話役になることを止めて、自由に振る舞ってみる、わがままになる、甘える、頼るなど自分のことを優先することを体験していくこと

子どもであるなが生み出しやすい子分の否定命令

人間関係に関する否定命令

⑨ 子どもであるな

生まれやすい病理

- ・ パニック症
- ・ 対人恐怖症
- ・ うつ病
- ・ 摂食障害

生み出されやすい背景

- ・ 甘えられない、頼れない（過剰適応）
- ・ 幼少時より親や兄弟姉妹の面倒を見ていた
- ・ ルール、決まりがない状況下で落ち着かない
- ・ 過剰に周囲の期待に応えようとする
- ・ 人と居るときに自分らしく振る舞えない
- ・ いい子、いい人として振る舞い、わがママが言えない
- ・ 自分のことはいつも後回し、我慢する

「子どもであるな」が生み出す（子分の）否定命令（一例）

- ・ 甘えるな・頼るな・達成すべき・解決すべき・逃げるな・犠牲になるべき・我慢すべき・弱いものを守るべき・泣かせるな・困らせるな・わがまま言うな・空気を読むべき・情けないところを見せるな・おとなになれ・分別ある行動を取るべき・期待に応えなければならない・ひとりで幸せになってはいけない・勝手なことをするな

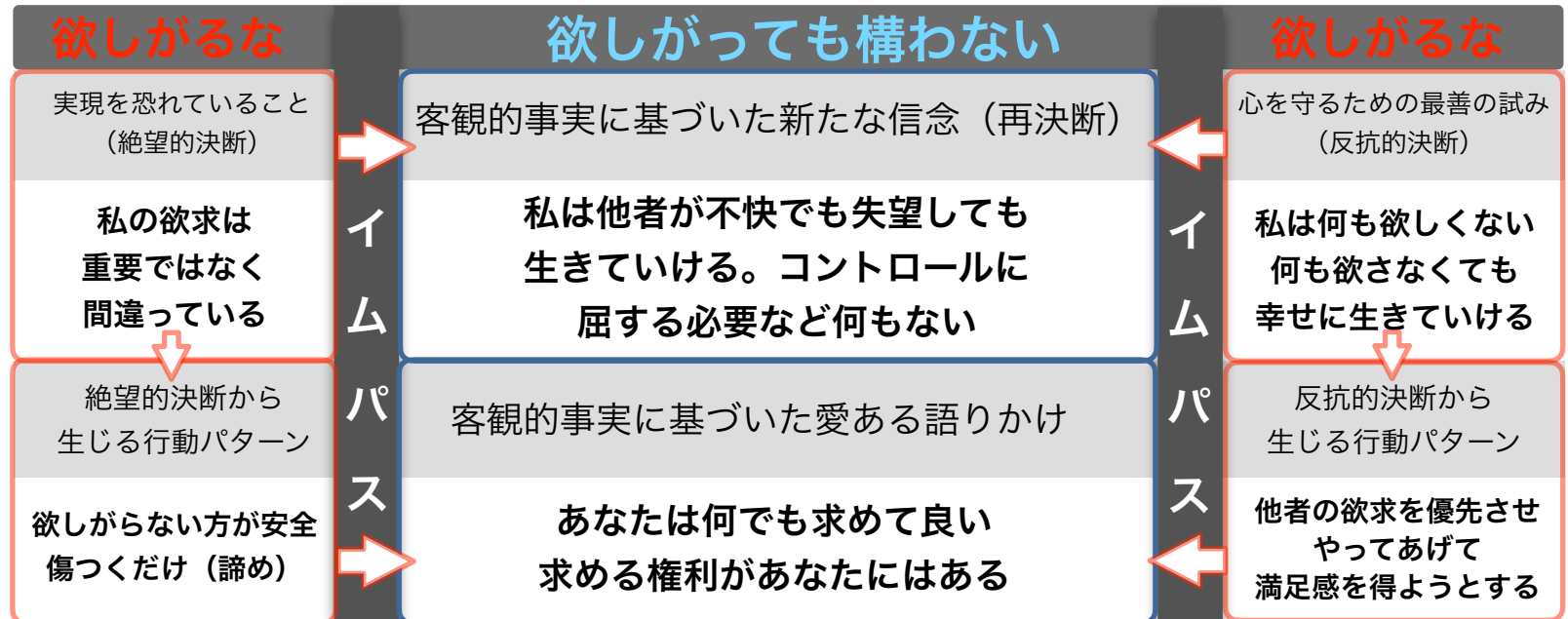
誤った信念レベルの否定命令（人間関係に関する否定命令）

⑩ 欲しがるな

「欲しがるな」を決断した人たちは、欲しがるのが危険であり欲しがらないことが安全であった。

【欲しがること＝愛情を失うこと】だったのである。または、欲しがらずに我慢している養育者の姿を通して（金銭面・愛情・時間・人間関係等において）欲しがらないことを『美德』として教えられてきた経験がある

← 不適応 → ← 適応（中庸） → ← 不適応 →



再決断は、欲しがることを自分に許可することである。そして、自分が何を欲しているかを知り、自分自身にそれを与え（ICワーク）、くれそうな人にそれを頼む（対人関係ワーク）、そしてこれらの行為を楽しんでいくこと（ねぎらいワーク）

欲しがるなが生み出しやすい子分の否定命令

人間関係に関する否定命令

⑩ 欲しがるな

生まれやすい病理

- ・ 依存症
- ・ 愛着障害

生み出されやすい背景

- ・ 自分の欲求より人の欲求を優先させる
- ・ 自分の欲求、欲しいものがわからない
- ・ 自分がしたいことがわからない
- ・ 欲しいものを手に入れることに罪悪感を持つ
- ・ 言いたいこと（イエス・ノー）をハッキリ言わない
- ・ 相手が喜ばないことに無力感を持つ
- ・ 残りもので満足しようとする

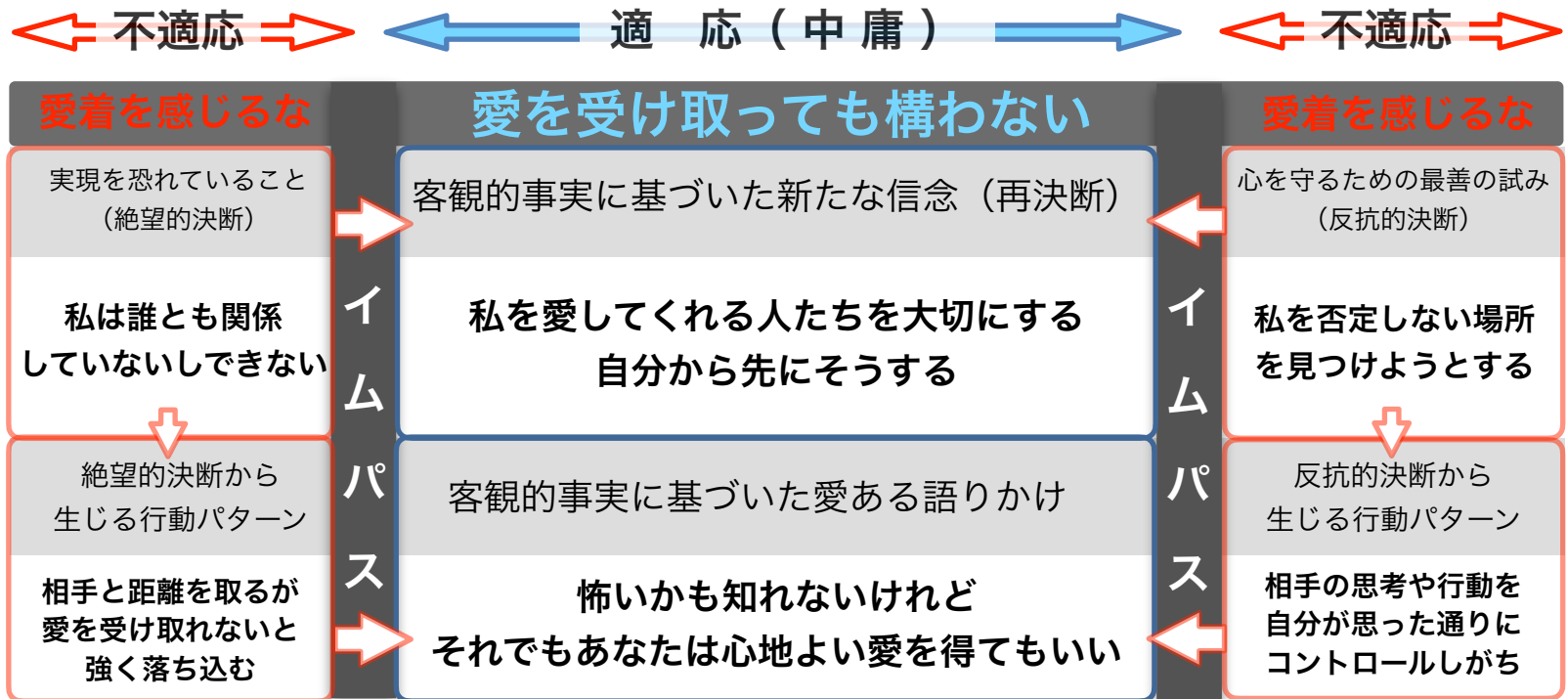
「欲しがるな」が生み出す（子分の）否定命令（一例）

- ・ 欲しそうな顔をするな
- ・ 先に取るな
- ・ 遠慮すべき
- ・ 他人を優先すべき
- ・ 奪うな
- ・ 厚かましいと思われるな
- ・ 困った人に尽くせ
- ・ 施せ
- ・ 満足すべき
- ・ 感謝すべき
- ・ 嫌われるようなことをするな

誤った信念レベルの否定命令（人間関係に関する否定命令）

⑪ 愛着を感じるな

「愛着を感じるな」を決断した人たちは、乳幼児期の愛着問題に関係している。「どうせ誰も自分を愛さない」「愛情なんて心地よくない」「愛情を求めないほうが楽」と自分に言い開かせざるを得なかった。しかしその一方で、それを覆す事実を探し続けている



再決断は、愛されることの心地よさと安心感を理解し、自分の人生の中で愛情を求めていくことを決めること。そして自分と人を愛することを実践することが必要である。

その実践の過程で、どんな人も完全ではないこと、未来は予測できないので何の保証もないこと、といった考えを受け入れていくとき（それでも愛を受け取ると決めたとき）に再決断が完了する

愛着を感じるなが生み出しやすい子分の否定命令

人間関係に関する否定命令

⑪ 愛着を感じるな

生まれやすい病理

- ・ 愛着障害
- ・ パーソナリティ障害
- ・ 摂食障害・対人恐怖症

生み出されやすい背景

- ・ 拒絶されることを過剰に怖れる
- ・ 他者から嫌われる前に離れたと思う（見捨てられ不安）
- ・ 自分の子どもを抱けない、愛せない
- ・ 他人との関係に不快感情を持つ（批判的な態度をとる）
- ・ 最後は独りぼっちになるという確信を持っている
- ・ 他者に対する評価が安定しない（理想化してはこきおろす）
- ・ しばしばキック・ミーのゲームをやる
- ・ お金や社会的地位・社会的評価・学歴などに固執する

「愛着を感じるな」が生み出す（子分の）否定命令（一例）

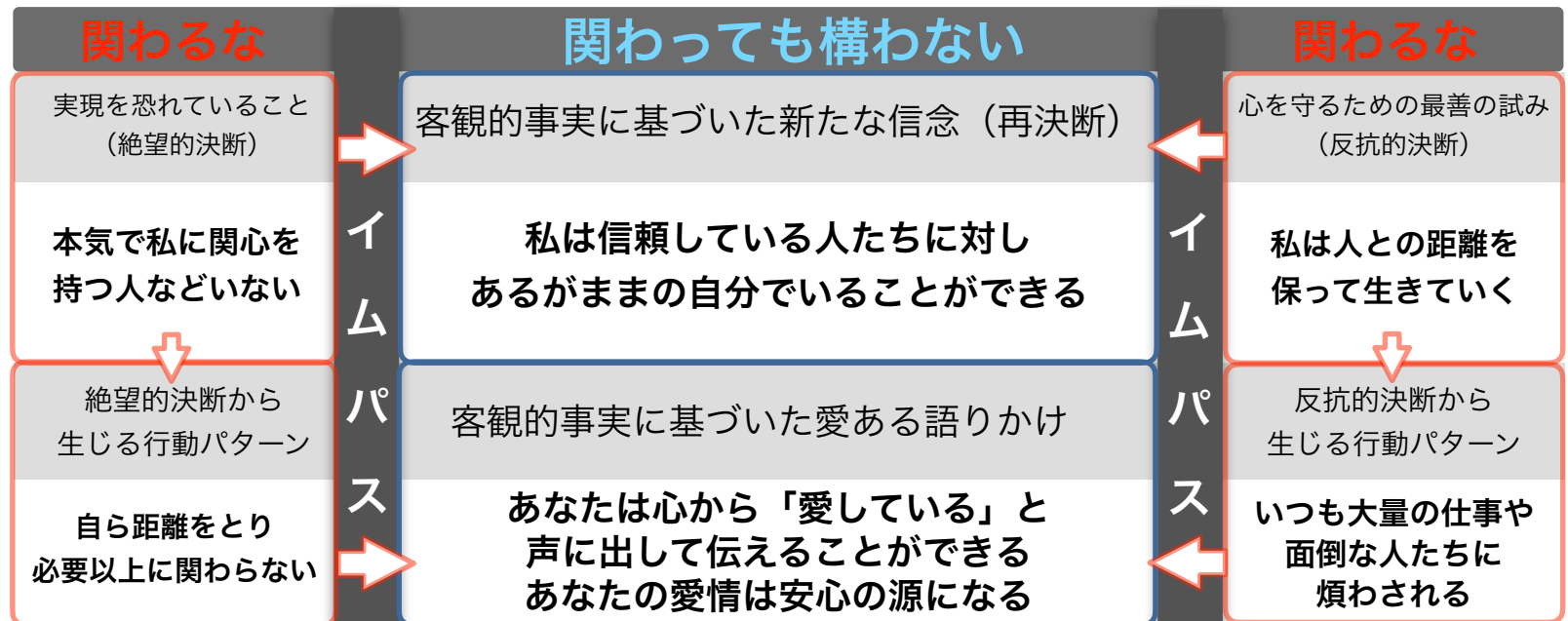
- ・ 近づくな・関わるな・騙されるな・信用するな・期待するな・欲しがるな・笑顔を見せるな・入り込まれるな・許すな・疑うべき・表面を見るな・いい気になるな・油断するな・くつろぐな・周囲に注意を払え・視線を気にすべき・裏の裏まで読むべき

誤った信念レベルの否定命令（生存に関する否定命令）

⑫ 関わるな

「関わるな」を決断した人たちは、他人に自分のエネルギーや時間を投入することを避け、関わらないようにすると決めている。幼少期に、自分に関心を示してほしいと願ったもののそれが叶わず「関わりを求めて苦しむよりもあきらめたほうが良い」と決断した。または親からの過干渉に辟易しながらも自分1人では生きていけず苦しむ

← 不適応 → ← 適 応（中庸） → ← 不適応 →



再決断は、他者と関わる心地よさを感じていきたいという欲求を持った上で、人に関心を向けると決めること。他者のことが「わからなかった（だからもう無理・無駄）」と思うのをやめて「もう少し関わってみよう」「別の人にも関わってみよう」とし続けることである。やがて出会うGIVEの心のある人たちと関わることでそれが心地よく、自分の魅力を高めることになっていることを理解することが必要

関わるなが生み出しやすい子分の否定命令

人間関係に関する否定命令

⑫ 関わるな

生まれやすい病理

- ・パーソナリティ障害
- ・対人恐怖症
- ・ASD（自閉スペクトラム症
- ・アスペルガー症候群）

生み出されやすい背景

- ・他者に関心がない
- ・他者のために本気になって何かをすることがない
- ・人と表面的な付き合いしかしようとしらない
- ・人のことにあまり干渉しない。「人は人、自分は自分」
- ・他者を甘えさせない。頼らせないよう距離を保つ
- ・人と関わるのが面倒と感じ、人と関わることで疲れる

「触れるな」が生み出す（子分の）否定命令（一例）

- ・興味を示すな・感情を感じるな・楽しむな・油断するな・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

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 欲しがるな
- ⑪ 愛着を感じるな
- ⑫ 関わるな

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13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「人間関係に関する否定命令」）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