

AC克服ステージUP講座



14回目

【人生脚本】と【深い否定命令③】

～ 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「自己」と「能力」に関する深い否定命令（計8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

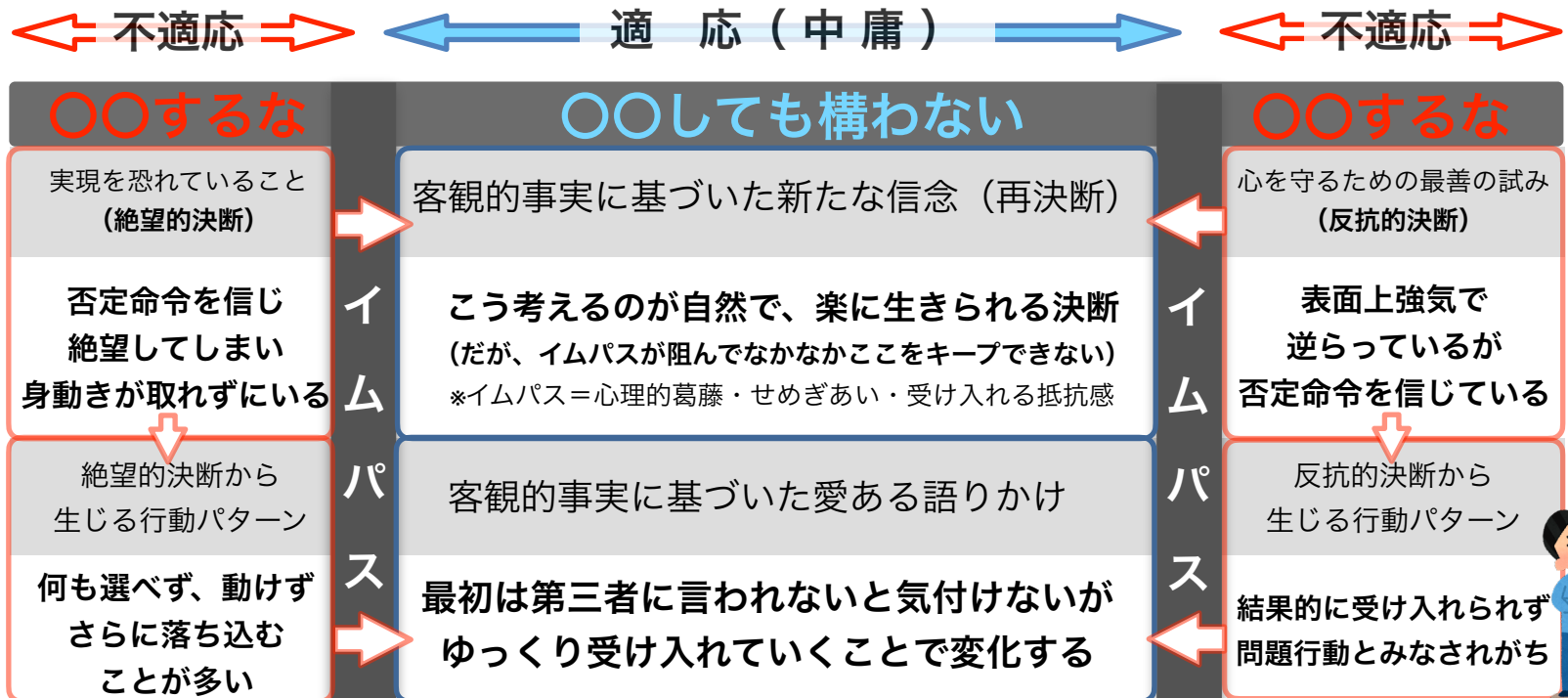
- ㉑ 楽しむな
- ㉒ 感謝するな
- ㉓ 感じるな (セクシーであるな)
- ㉔ くつろぐな
- ㉕ 人生を共にするな

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13～20個目の【自己と能力に関する否定命令】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

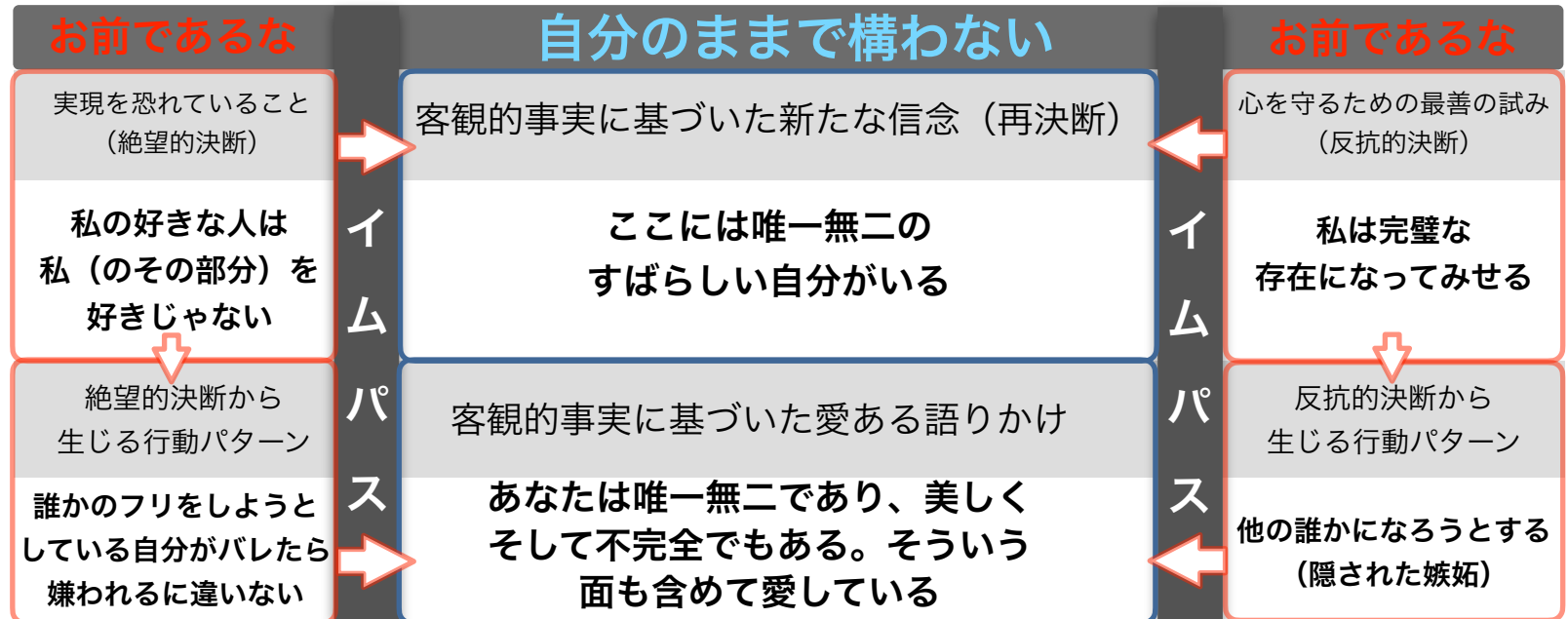
- ① 不適応の考えを信じ、浸っているときは不幸（ストレス）であり、手放せば幸せ（平和）になれる、と知る
- ② 不適応の思い込みをあなたの親友（親友の子）が思い込んでたらどう言ってあげたい？
- ③ カウンセリングをしっかり受け、第三者からの客観的事実に基づく愛ある語りかけを受ける

誤った信念レベルの否定命令（自己に関する否定命令）

⑬ お前であるな

「お前であるな」は、自分が本来持っている一部分を否定する否定命令。それは、頭の良さ、運動神経、身長、容姿、身体的特徴や障害などである。他の兄弟姉妹や親戚・一般的な他の子どもと違う個性を否定されるというメッセージを受け取った。「自分らしくあってはならない」と決断し、それが達成できないとき、劣等感を感じてしまうのである

← 不適応 → ← 適 応 (中 庸) → ← 不適応 →



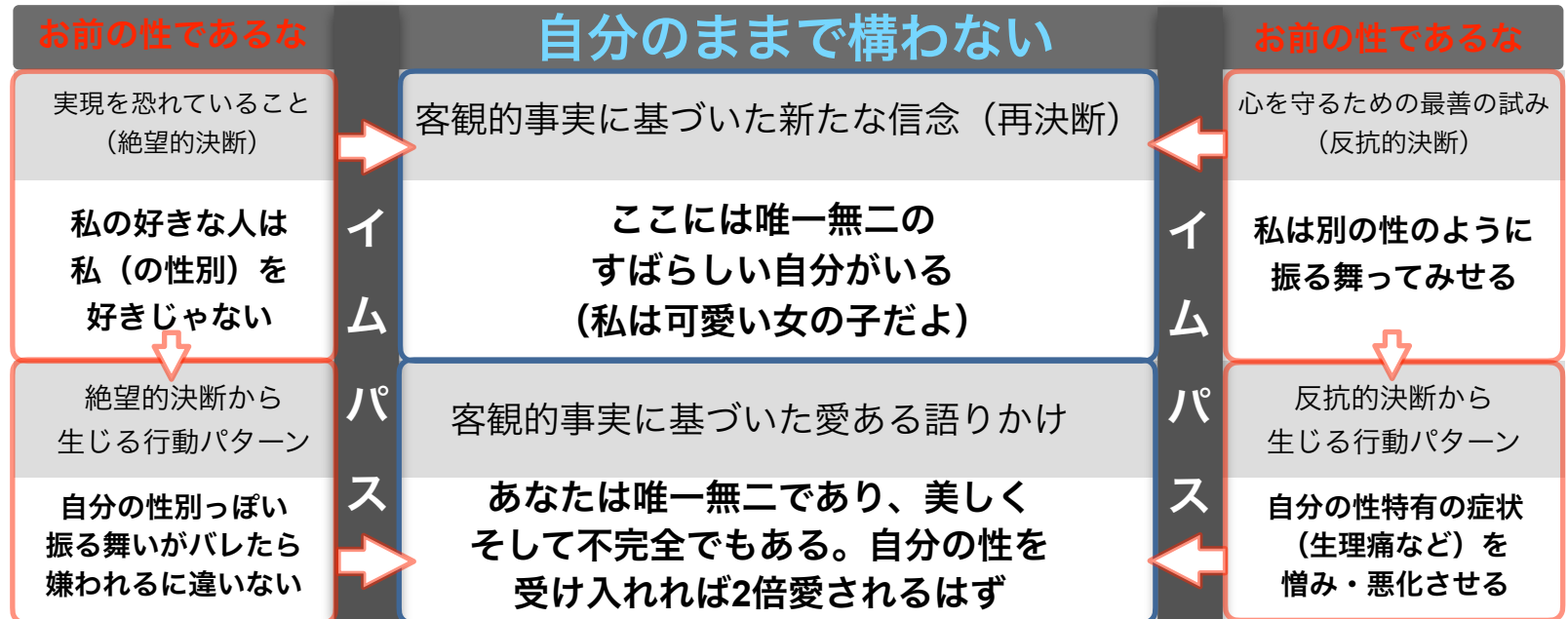
再決断は「私はありのままで価値がある」というものである。ありのままの自分を認め、そして自分が嫌っていた部分を愛することができて、他者と違う部分である自分の個性を自分の魅力として評価できるようになる

誤った信念レベルの否定命令（自己に関する否定命令）

⑬-2 お前の性であるな

「お前の性であるな」は、前Pの「お前であるな」の派生形。自分が本来持っている性別の部分否定する否定命令。例えば姉に生まれたが、弟ばかり愛された、「あなたが男の子だったら」と繰り返し言われた、「まるで女の子みたいね」とからかわれた、等の経験から、自分の性別を憎み、否定してしまうことがある

← 不適応 → ← 適 応 (中 庸) → ← 不適応 →



再決断は「私はこの性で価値があり、魅力的だ」というものである。ありのままの自分の性を認め、そして自分が嫌っていた部分を受け入れ、楽しむことを許すことで、人生の許容範囲が大きく広がる（倍以上になる）と考えることで、さらに魅力的になれるはず

お前であるなが生み出しやすい子分の否定命令

自己に関する否定命令

⑬ お前であるな お前の性であるな

生まれやすい病理

- ・ 離人症性障害
- ・ パーソナリティ障害 (回避性・依存性)
- ・ 発達障害
- ・ 性障害
- ・ PMS (月経前緊張症) 等、子宮系の病

生み出されやすい背景・影響を受けた言動

- ・ 自分のある部分に対する強い劣等感がある
- ・ 劣等感を補おうとする過剰な努力をする
- ・ 本当の自分を生きていない感覚を持っている
- ・ 他の人のようにならなくてはいけないと強く思っている
- ・ あるがままの自分では良くないような感覚がある
- ・ その性を象徴するもの (行動) を避ける
- ・ 他の子のようになることを期待された。または他の子と比較されて育った

「お前であるな」が生み出す (子分の) 否定命令 (一例)

- ・ 自分らしくあってはならない・バレるな・気づかれるな・他の子のようになるべき・〇〇 (兄弟姉妹・いとこ・同級生や一般的な子) と違ってはならない・多数派でいるべき・少数派ではいけない・異性を誘うな・〇〇 (その性別) らしい服を着るな・似合わない格好をするな・外見に気を使うな・愛されようと期待するな

【2×3=5の公式】

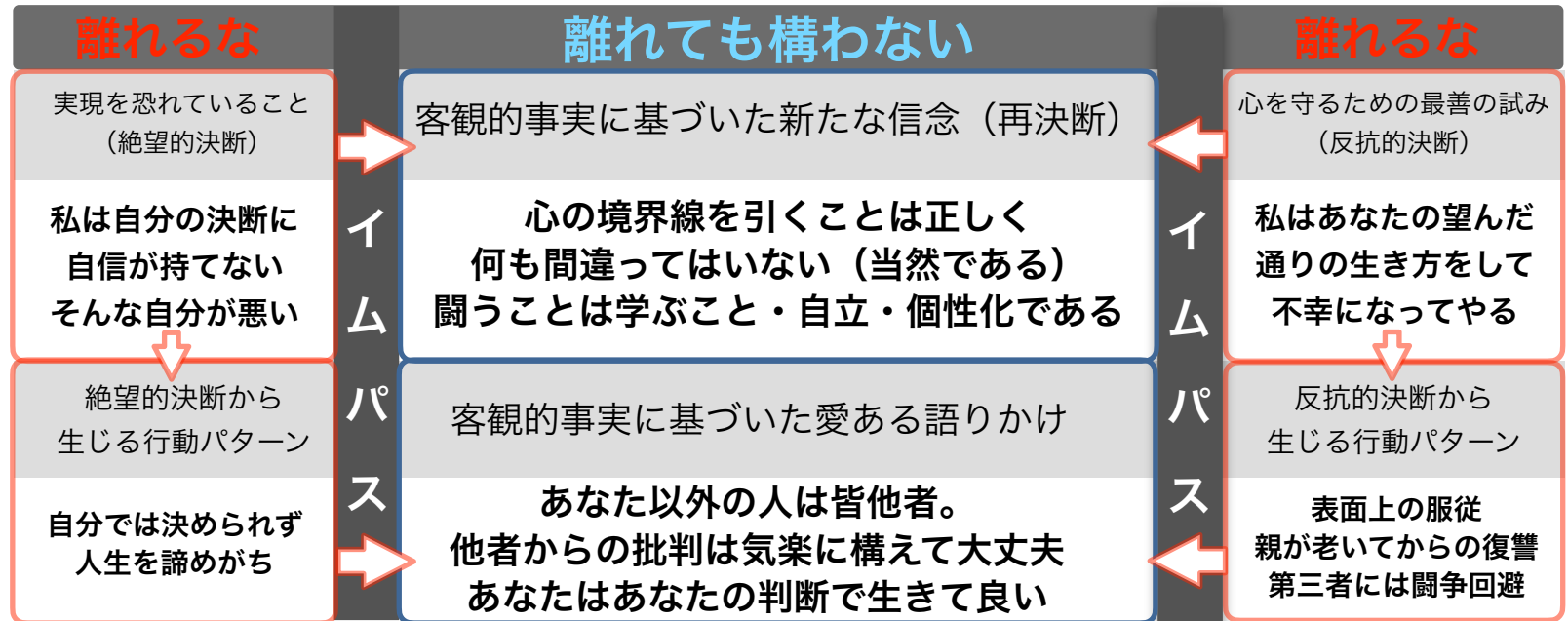
- ・ 愛されたら疑え・性的興味を持たれたらそれは自分が隙を見せた証拠

誤った信念レベルの否定命令（自己に関する否定命令）

⑭ 離れるな

「離れるな」は「離れることは悪いこと・すっごく危ないこと」と教わり、自分の判断で離れることに大きな罪悪感や恐怖感を感じてしまう。この否定命令は共依存の親が我が子に送り続けるメッセージといえるが、言われた子は自立したい自らの欲求をくすぶらせつつ「従うか・逆らうか」の2択を迫られることになる。

← 不適応 → ← 適 応 (中 庸) → ← 不適応 →



再決断は、暗に反抗することをやめて、ハッキリ反抗する姿勢を示すこと。依存的にコントロールしてくる他人（親が筆頭）への反抗を通じて、他者との間に「境界線」を作り上げていく訓練が必要。

離れる際にはとんでもない量の「罪悪感・恐怖感・不安感コントロール」が出てくることを覚悟し、冷静に見つめ「その手はもう一切通用しない」意思を明確に示すことで自立の歩みを進めることができるようになる

離れるなが生み出しやすい子分の否定命令

自己に関する否定命令

⑭ 離れるな

生まれやすい病理

- ・ 分離不安
- ・ 依存性パーソナリティ障害

生み出されやすい背景・影響を受けた言動

- ・ 依存的な言動が多い
- ・ 成人しても親から自立できない
- ・ 親元を離れることに罪悪感を持つ
- ・ 面倒を見てくれる人から離れると不安が強くなる
- ・ 面倒を見てくれる人が居なくなることへの不安がある
- ・ 自分がないという感覚が強い
- ・ 親に対して嫌な感情を持ってはいけないという感覚が強い

「離れるな」が生み出す（子分の）否定命令（一例）

- ・ 親を嫌うな・親を悪く言うな・他人のせいにするな・信用するな・自信を持つな・甘い考えを持つな・心を許すな・一人でできると思うな・油断するな・期待するな

【2×3=5の公式】

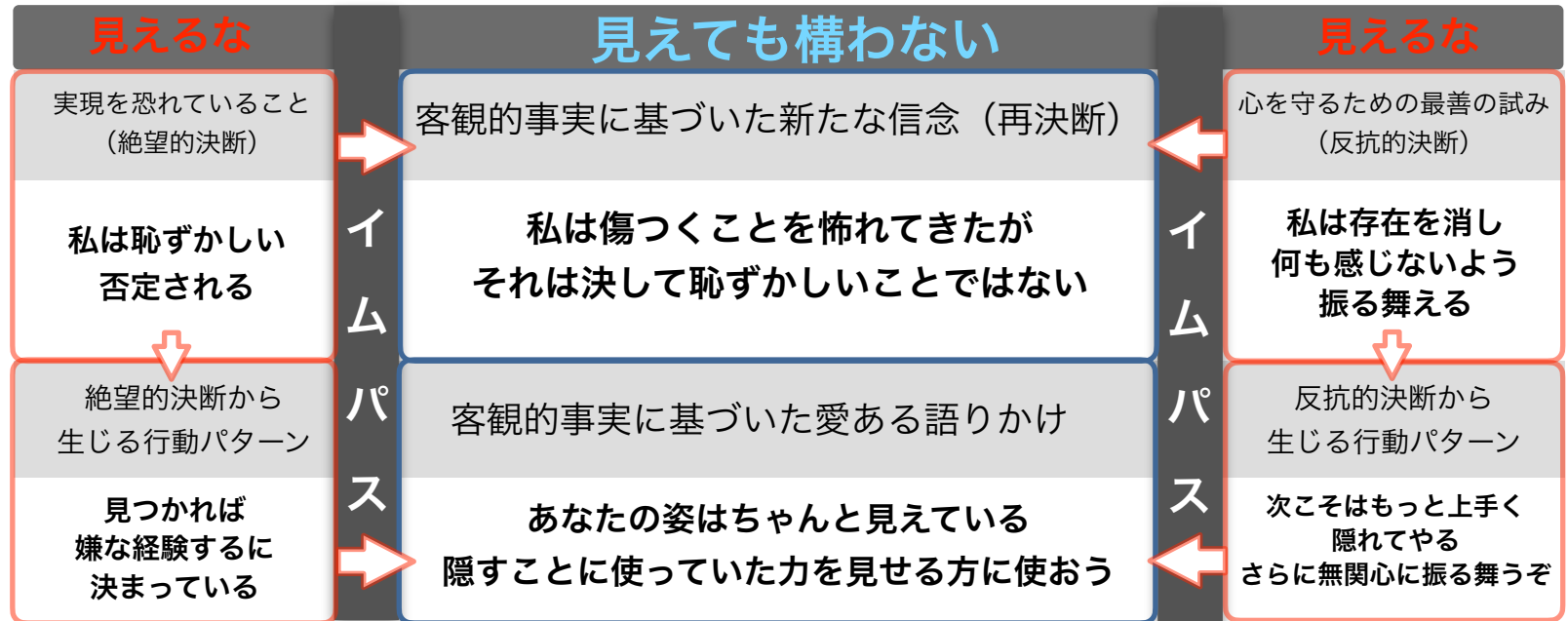
- ・ 離れる＝捨てること・私が捨てたら相手は○ぬ・絶対に絶対に1人ではうまくいかない・自分で判断したら必ず間違う・

誤った信念レベルの否定命令（自己に関する否定命令）

⑮ 見えるな

この否定命令は、他者から見えてしまうと危険である、だからできるだけ見えないようにして居たほうが良いと学び決断する。なるべく見えないように、何気ない景色の中にまぎれるように振るうことにエネルギーを注ぎ、逆に他者から見えてしまうと恥ずかしく感じ、再び隠れることにエネルギーを注いでしまう

← 不適応 → ← 適応（中庸） → ← 不適応 →



再決断は、見つからないことにエネルギーを注ぐことをやめ、見えても良いので自分の欲求に従う生き方をすること。徐々にで良いので、今まで無意識に隠していたことを見せてみて、それでも嫌われない経験を積み重ねることが「見えるな」を緩めていくきっかけになる

見えるなが生み出しやすい子分の否定命令

自己に関する否定命令

⑮ 見えるな

生まれやすい病理

- ・ 対人恐怖症
- ・ 摂食障害

生み出されやすい背景・影響を受けた言動

- ・ 見えないよう意識する
- ・ 人から見られると恥ずかしいと感じる
- ・ 平均的で目立たないことを意識した言動が多い
- ・ 存在感がないと思われるような振る舞いが見受けられる
- ・ いつも素の自分を見せていない感覚を持っている
- ・ 他者に自分のことを話そうとしない
- ・ 自分のことを話すことに対して不安が強い
- ・ 過剰に周囲とのバランスを気にしている

「見えるな」が生み出す（子分の）否定命令（一例）

・ 目立つな・話すな・バせるな・自慢するな・主張するな・楽しむな・感情を感じるな・人を信用するな・騙されるな・心を開くな・人と違うな・

【2×3=5の公式】

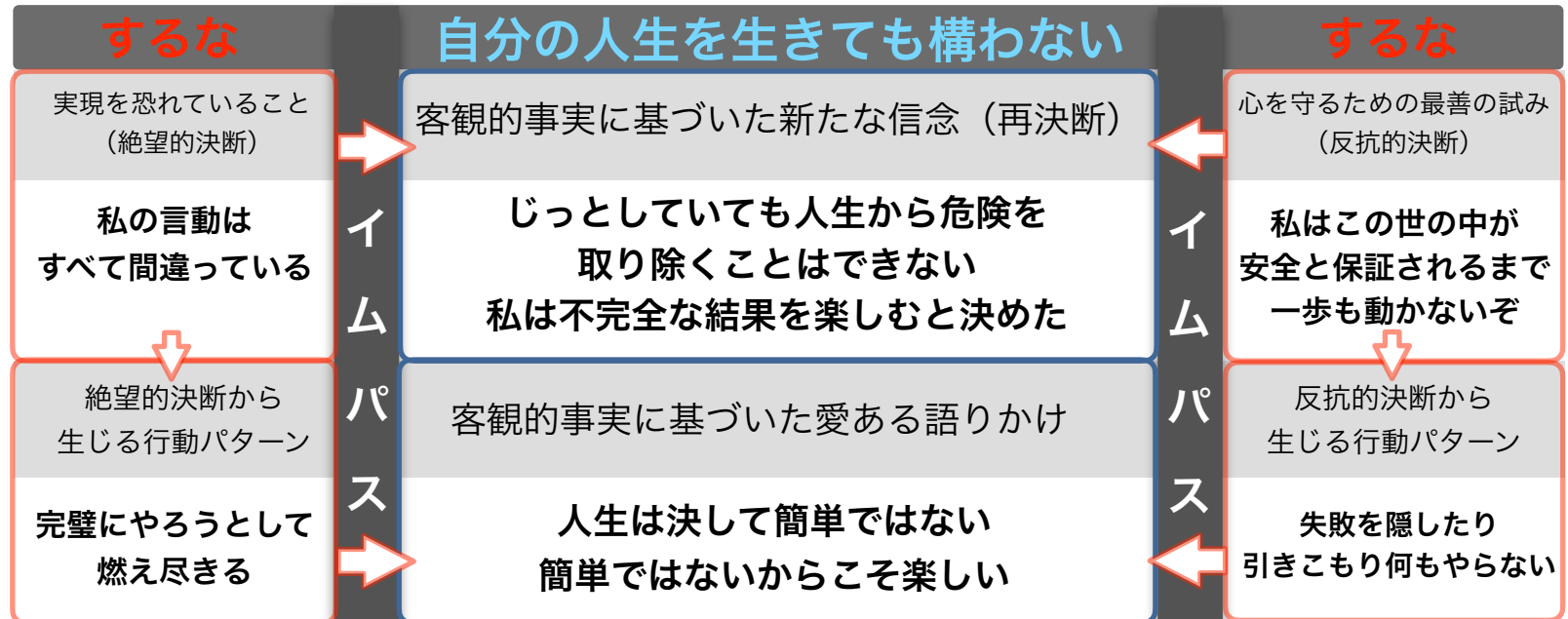
・ 見えたら嫌われる・見えたら損、見えないほうが得・見えるのは自分が油断した証拠・違ったら笑われ否定されるに決まってる

誤った信念レベルの否定命令（自己に関する否定命令）

⑩ するな（自分の人生を生きるな）

「行動を起こしてはいけない。どう行動するかを決めてはいけない（＝するな）」を決断した人たちは、子どもの安全を確保したいと願う心配性の親たちから「人生は危険がいっぱいだ。失敗したら取り返しがつかない」と脅されてきた。「やっぴらん」の代わりに「やめて・もうちょっと考えたほうが良い」と言われて育った結果、彼らは行動の代わりに心配や不安のエネルギーを使うようになった。

← 不適応 → ← 適 応（中 庸） → ← 不適応 →



再決断は、行動することを楽しむこと。動けない理由の分析はそこそこにして、小さな行動をまさに「震えながら」行い「（結果に関わらず）行動したこと（経過）を楽しむ」ことを選び続けていく。

じっとしているときに不安や強迫観念を感じたら「それが小さな行動の合図だ」と捉え、何かひとつやることが肝心で、かつ、行動できなかったとしてもそんな自分を責めないことが大切

するな（自分の人生を生きるな）が生まれやすい子分の否定命令

自己に関する否定命令

⑩ するな

生まれやすい病理

- ・ 強迫性障害
- ・ 強迫性パーソナリティ障害
- ・ 全般性不安障害

生まれられやすい背景・影響を受けた言動

- ・ 過度に用心深い。心配性
- ・ 失敗することを恐れる
- ・ 安全なルールを踏み外すことへの不安が強い
- ・ 自分のしたいことを実行できない
- ・ 何かをするときに躊躇する
- ・ 本当に安全が確認できるまで行動できない
- ・ 世の中は危険であるという思い込み
- ❖ 親になってから子にこの否定命令を遺伝させる場合も

「するな」が生まれ出す（子分の）否定命令（一例）

- ・ 行動するな・何も言うな・バレルな・失敗するな・感情を感じるな・信用するな・心を許すな・表情に出すな・泣くな笑うな・楽しむな・期待するな・完璧にすべき・油断するな・騙されるな・笑われるな・後ろ指を刺されるな・目立つな・お金のMB

【2×3=5の公式】

- ・ 行動＝損・チャレンジ＝失敗・すれば相手に迷惑が掛かる・普段と違う＝危険

小まとめ：自己に関する否定命令をゆるめる【核】となるもの

自己に関する否定命令

- ⑬ お前であるな
- ⑭ 離れるな
- ⑮ 見えるな
- ⑯ するな

ゆるめる核となる考え方

- ・ ものごとは良いことと悪いことの両方から成り立っていると知ること
- ・ 悪いことはダメではなく、学びや成長の糧となること
- ・ 肯定的・批判的のどちらの情報も取り入れる能力
- ・ 都合の良い意見を採用する許可（〇〇でも構わない）
- ・ 自由を奪われただけで取り戻せばいいと言い聞かせる
- ・ 失敗学（9回目）助けて学（10回目）を学び実践する

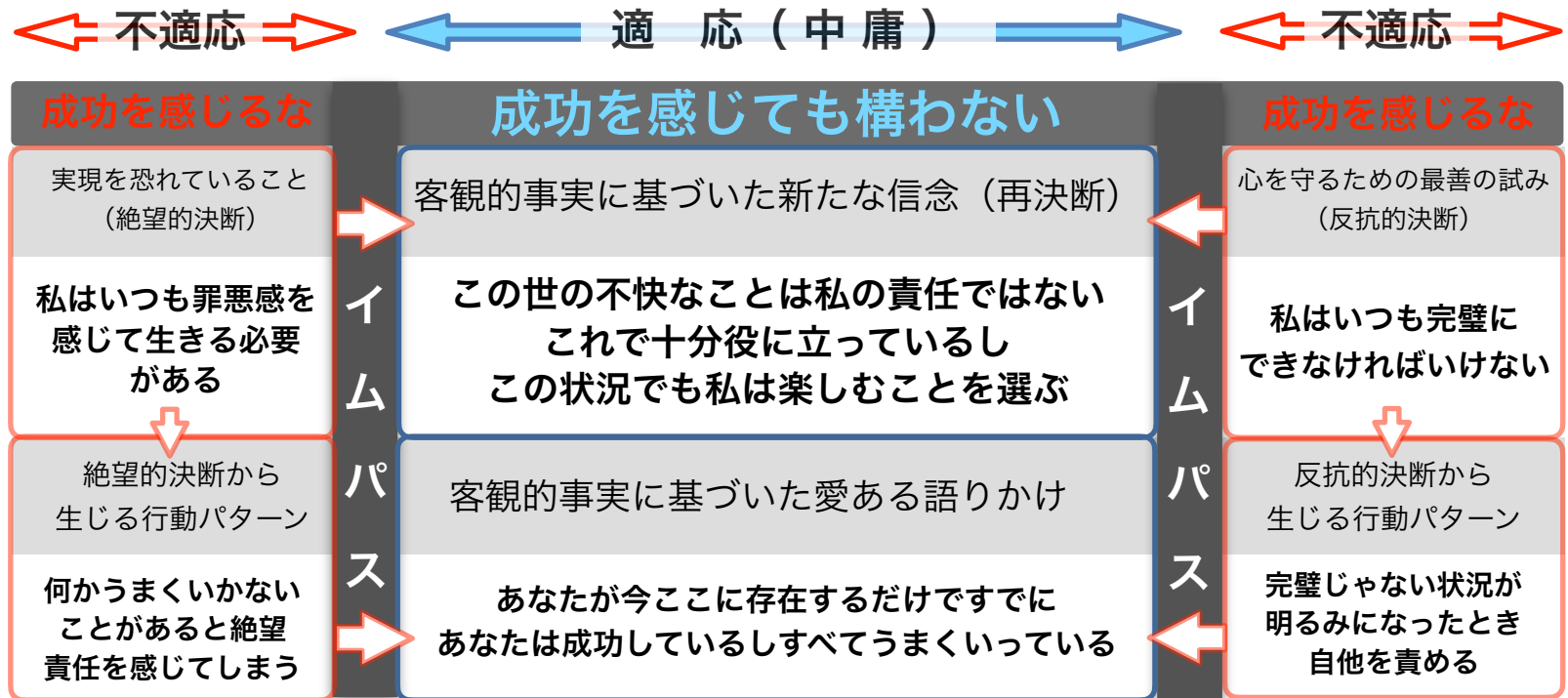
繰り返してほしい「自己に関する否定命令」をゆるめるワーク

- ・ **3つの許可+なぜなら？**…すべての否定命令に対して有効
- ・ **系統的脱感作法**…目先の小さな問題から着手して、少しずつ正しい判断に慣れる
- ・ **愛着障害克服**…愛着障害に苦しむ人の多くが「〇〇じゃなければ愛されない」という「各家庭で生き抜くための独特のルール」に苦しめられる。
そんなルールを守らなくても愛されるし、そもそもそんなルールを作る人が問題なんだと何度も「愛ある第三者からの声」を浴び、自らが立ち上がると決める作業が必要

誤った信念レベルの否定命令（能力に関する否定命令）

⑰ 成功を感じるな

「成功を感じるな」を決断した人たちは「成功しすぎると失敗してしまう」と信じている。または、まだ成功していないと思いつけることが上手くやっていくための方法と借じている。それは、上手く出来て他の人に嫌われた経験や「そんなもの誰だってできる・調子に乗るな・有頂天になるな」と値引きされたことと関係している



再決断は、成功を楽しむことを死ぬ間際にまで先延ばしするのではなく、今、成功を喜び楽しむことを決めることである。

より高い目標を設定する前に「今すでに十分成功している」と自分を評価し、自分の経過をねぎらう。

そして、自分が成功しても不幸にはならないし、努力を止めることもない、他者が離れることもないと知る

成功を感じるなが生み出しやすい子分の否定命令

能力に関する否定命令

⑰ 成功を感じるな

生まれやすい病理

- ・ 強迫性障害
- ・ 強迫性パーソナリティ障害

生み出されやすい背景・影響を受けた言動

- ・ 達成してもすぐに次の目標に向けていつも頑張り続ける
- ・ 途中経過を楽しめない・余裕がない
- ・ 達成感がない
- ・ いつも不満足（やることをやっけていてもいなくても）
- ・ 何をやっても無意味な感じがする
- ・ 成功すると悪いことが起きる感覚を持っている
- ・ 成功してしまうとその先がない感じがする

「成功を感じるな」が生み出す（子分の）否定命令（一例）

- ・ 調子に乗るな・受け取るな・信用するな（成功を疑え）・楽しむな・できたと思うな（まだまだ未熟だと思え）・上には上がある・用心を怠るな・油断するな・勝って兜の緒を締めよ・成功を感じたら成長が止まる（「成功を感じるな」を強調するために養育者が教えた $2 \times 3 = 5$ の公式）・褒美をねだるな・欲しがるな
- ・ 成し遂げるな（⑱（次Pと非常に関連深い））

【 $2 \times 3 = 5$ の公式】

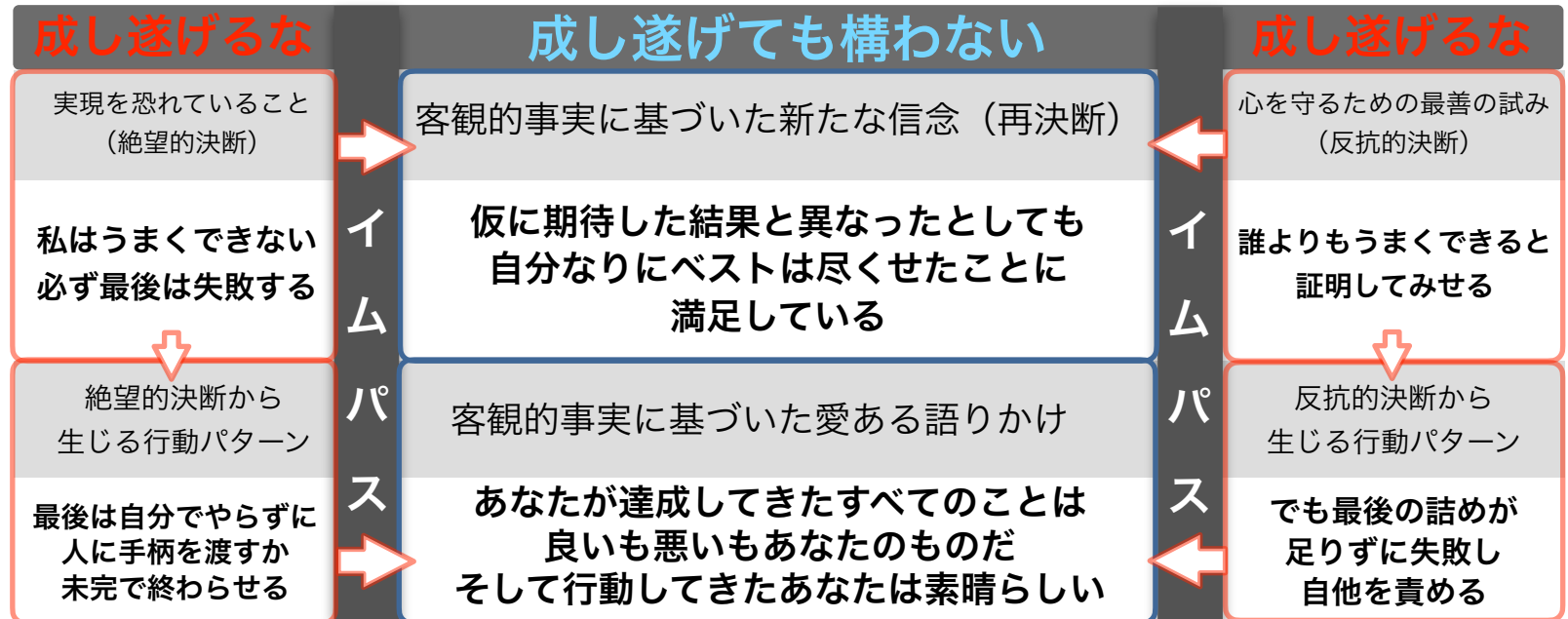
- ・ 成功したら妬まれる・慢心したら足元を掬われる

誤った信念レベルの否定命令（能力に関する否定命令）

⑱ 成し遂げるな

「成し遂げるな」を決断した人たちは、間接的に「あなたは最後には失敗する」と批判された経験が多い。このような暗示を親から掛けられた子は、最後まで行動すると失敗すると思い込み、成し遂げることができなくなる。最後まで成し遂げてしまうと大事な人が去る、関心を持ってもらえないとも思い込み、行動してもできなくても自分を責める、という悪循環にハマりがち

← 不適応 → ← 適 応 (中 庸) → ← 不適応 →



再決断は、自分は勝てる人間であり、勝っても良いと信じる必要がある。自分の成功と他の人の成功や失敗は関係がないし「どうせ最後までできない」というパターンを止めて成功者になって良いと決めるのである。ベストを尽くしている自他を愛で、ねぎらい続けることで、少しずつ願った状態に近づいていること自体を「達成」とみなし、都度「宴」をしていくことがとても大切で、目標・経過・結果・自己評価を残すことも大事

成し遂げるなが生み出しやすい子分の否定命令

能力に関する否定命令

⑱ 成し遂げるな

生まれやすい病理

- 強迫性障害
- 強迫性パーソナリティ障害

生み出されやすい背景・影響を受けた言動

- 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

「成し遂げるな」が生み出す（子分の）否定命令（一例）

- 達成するな・達成したと感じるな・満足するな・調子に乗るな・喜ぶな・自分の能力を過信するな・どこかミスがあると思え・完璧であれ・その他⑰成功を感じるなと酷似した否定命令が現れやすい

【2×3=5の公式】

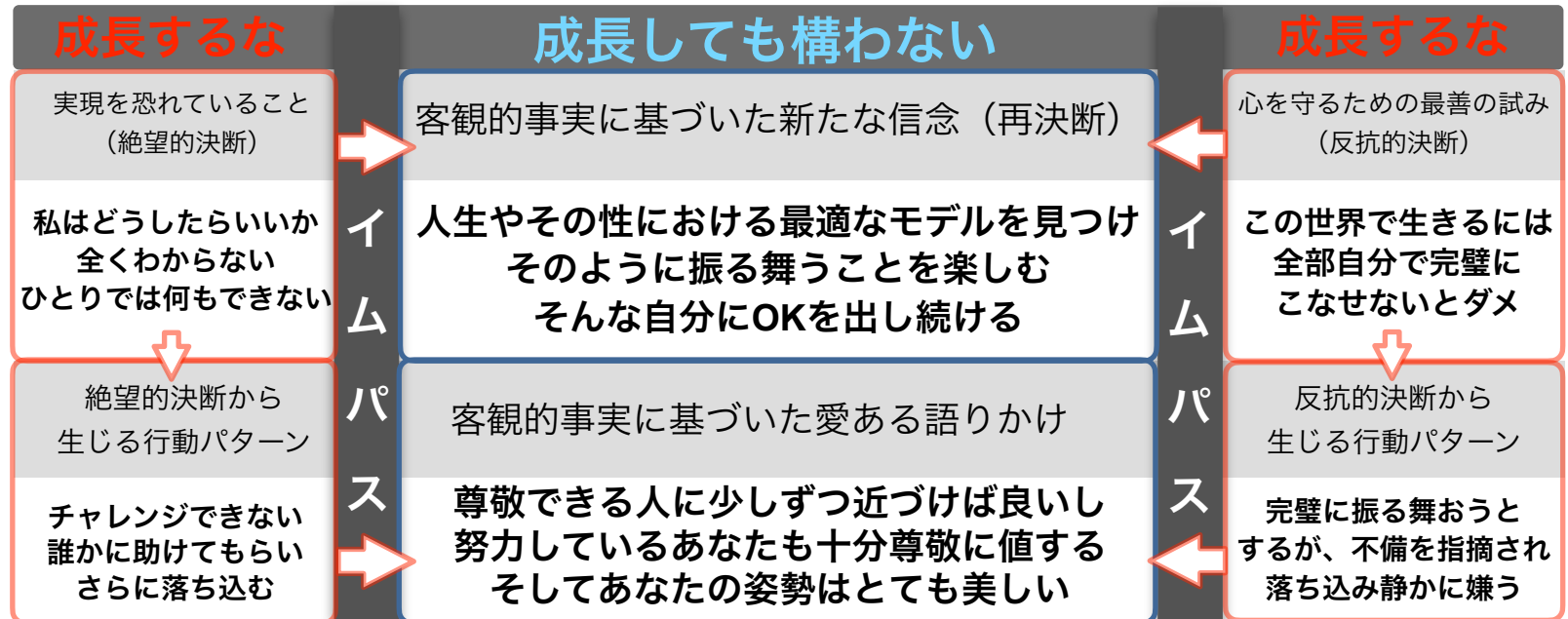
- 成し遂げたあとは虚無感しかない・成功したらみんないなくなってしまう

誤った信念レベルの否定命令（能力に関する否定命令）

⑱ 成長するな

「成長するな」を決断した人たちは、成長することは愛情を失うことでとても危険なことだと思い込んだ。能力評価よりも「かわいいから愛された」と信じ、大人っぽいことを言うと嫌がられ「世話人（ケアテイカー）」からの愛情を失うことを何より怖れた。

成長しない方が得策と思い込みつつ、世話人との共依存から抜けられない不安感と向き合うことに怖れがち



再決断は、自分は大人であること。今も成長していることを認めることである。

そして不安を喜びに変えていくために、自分が無力であることを望んでいる人たちの援助を断わる（心的距離を離す）経験を積んでいく。自分が成長し、大人になっていくことに責任を持ち、それを楽しみ喜ぶ。

（危険を称賛する訳ではないが）挑戦や冒険を楽しむことを許可することも必要だと知る

成長するなが生み出しやすい子分の否定命令

能力に関する否定命令

⑱ 成長するな

生まれやすい病理

- ・バニック障害
- ・（一部の）性障害
- ・拒食症（セクシーであるな）

生み出されやすい背景・影響を受けた言動

- ・幼稚な思考・行動（子どもじみた癖）が見られる
- ・年齢より子どもっぽい見た目や話し方が見られる
- ・子どもの立場に身を置いているような大人と思えない振る舞い
- ・やらなくてはいけないことへの責任感が希薄
- ・規則、ルールなど自己抑制を求められる状況下での強いストレス（不安感）を感じる
- ・上記の振る舞いを許し、むしろ微笑ましく受け入れる親のような役割を果たすパートナーが居る

「成長するな」が生み出す（子分の）否定命令（一例）

- ・セクシーであるな・その性であるな・大人っぽく振る舞うな・異性に興味を持たれるな・オトナのすることに興味を持つな（興味を持ったら罪悪感を感じる）・偉そうに言うな・知ったフリをするな・出来ない存在でいる・離れるな（自立するな）・一人で決めるな・自分の決断に自信を持つな・常に間違っている（能力が足りない）と思え

【2×3=5の公式】

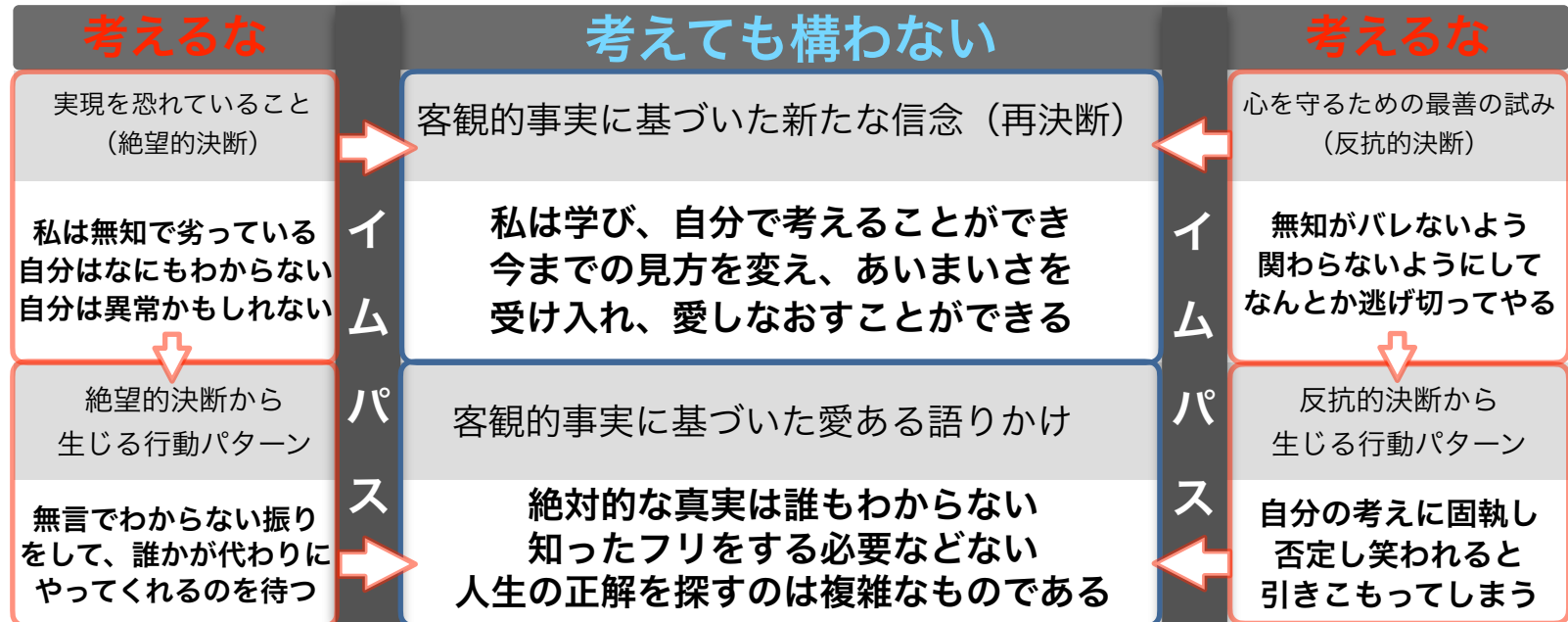
- ・オトナになったら残念がられる・性=汚いこと・未熟=愛される手段

誤った信念レベルの否定命令（能力に関する否定命令）

⑳ 考えるな

「考えるな」を決断した人たちは、自分の思考力を値引きし、自分の思考に疑問を持つように教えられてきた。養育者から「お前は考えることができない」または「あなたの代わりに私が考えてあげる」、ある人は「自分が優秀なのがバレたら捨てられる」と思い込んで生きてきた。結果、考えないこと、考えられないと思うこと、考えると混乱することについて、疑問を持たなくなってしまった

← 不適応 → ← 適 応 (中 庸) → ← 不適応 →



再決断は、自分は考える能力があることを思い出すこと、自分で考えることを許し、許可することである。人は元来考える能力を持っている。もちろんそれは自分も例外ではないこと（本来の姿）知るのである。そして「わかりません」「え？私…ですか？」「難しいです」と咄嗟に答えてしまう自分に気づきつつ、「私は〇〇と考える」という言葉を意識的に使ってみることが大切

考えるなが生み出しやすい子分の否定命令

能力に関する否定命令

⑳ 考えるな

生まれやすい病理

- 発達障害
- ASD（自閉症スペクトラム）
- 場面緘黙（ばめんかんもく）
- アスペルガー症候群

生み出されやすい背景・影響を受けた言動

- 考えを尋ねても（思考ではなく）感情で答える、または答えない
- 自分の考えではなく一般的な意見を述べる
- 自分で考えることに不安を感じる
- 考えることに大きなエネルギーが必要で、半ば諦めている
- 指示がないと行動できず、よくバカにされてしまう
- 感じていることを事実だと思ってしまう
- 考えようとすると頭が真っ白になる、頭が混乱する
- 特定のことが考えられない（お金、性的なこと、勉強、仕事、数字のことなど）

「考えるな」が生み出す（子分の）否定命令（一例）

・ 答えるな・知ってると思うな・正しいと思うな（お前は間違っている）・調子に乗るな・しゃべるな・見えるな（⑮）・するな（⑯）・成功を感じるな（⑰）・バレルな・攻撃されるな・逃げる

【 $2 \times 3 = 5$ の公式】

・ 考える = 生意気で汚い・自分が先に気づく = 生意気・意見を言う = 生意気・賢い = 生意気
（上記公式は自分にのみ当てはまり、他者に対しては決してそう思わない（そう思うのは生意気だから）

小まとめ：能力に関する否定命令をゆるめる【核】となるもの

自己に関する否定命令

- 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

ゆるめる核となる考え方

- ・ 失敗はない。プロセス（学び）があるだけ
- ・ 憧れる人間になっても構わない
- ・ 努力がバシても構わない
- ・ 重要なものは影響力を持つ。自分が握っても構わない
- ・ 自分を受け入れてもらえるフィールドはあるはず

繰り返してほしい「自己に関する否定命令」をゆるめるワーク

- ・ 自分にはちゃんと意思がある。自分で考え、行動し、その結果を楽しんで構わない
- ・ 自分なりにチャレンジしてきた。大きさに関わらず成功もしてきた
- ・ 自分の魅力（能力）を認めてくれる機会があれば謙遜せず受け取ると決める
- ・ ICの育て直し（君はすごいよ、立派だよ、考えを主張してもいいよ、間違っていないよ）

【ワーク】自己・能力に関する否定命令計8種を振り返ろう**自己に関する否定命令**

- ⑬ お前であるな
- ⑭ 離れるな
- ⑮ 見えるな
- ⑯ するな

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

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

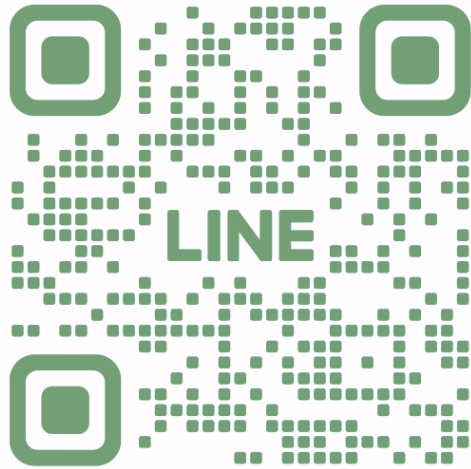
AC克服と否定命令はとても関連が深いものです。ですので、日々否定命令をゆるめるためのワーク「3つの許可+なぜなら？」を使いこなすことがとても大切です。

深い否定命令は残り5個つもあります。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「自己と能力に関する否定命令」）のうち、いくつか該当していたかを考えてゆるめていってください



つらかったあの頃にはもう戻らないー。

“定期メンテナンス”を受けながら

安定し始めた「今」をキープ

〈あなたのステージを安定させていくための〉

AC克服ステージアップ講座



LINEオープンチャットご登録方法

カンタン！2Step

- ① ↑ LINEのQRコードを撮影♪ AC克服カウンセリングにお友だち登録
- ② ご挨拶下さい♪ 以降は講座などのお得な案内がLINEが届きます

LINEオープンチャット（オプチャ）でできること

- ・過去の講座のアーカイブ動画視聴&レジュメDL・次回講座のスケジュール確認
- ・日々の気づきや学び、辛かったことなどの共有・シークレットライブ（オープンカウンセリング）等、参加特典イベントへのご案内



ご登録が完了した方から順にオープンチャットからご挨拶ください♪