

# AC克服基礎講座 第9回



”わかち合いの世界”を目指そう

## 心の成長4つのステージ

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  
(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安定とステージ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. 人間関係で苦勞していた”本当の理由”

他者との人間関係で苦勞していた本当の理由について本気で語ります。気休めや慰めで言っているのではなく、相手をしてはいけない相手と関らないように生きる必要があった、とあなたは気付けるはず。



### 2. 「心の成長4つのステージ」について学ぼう

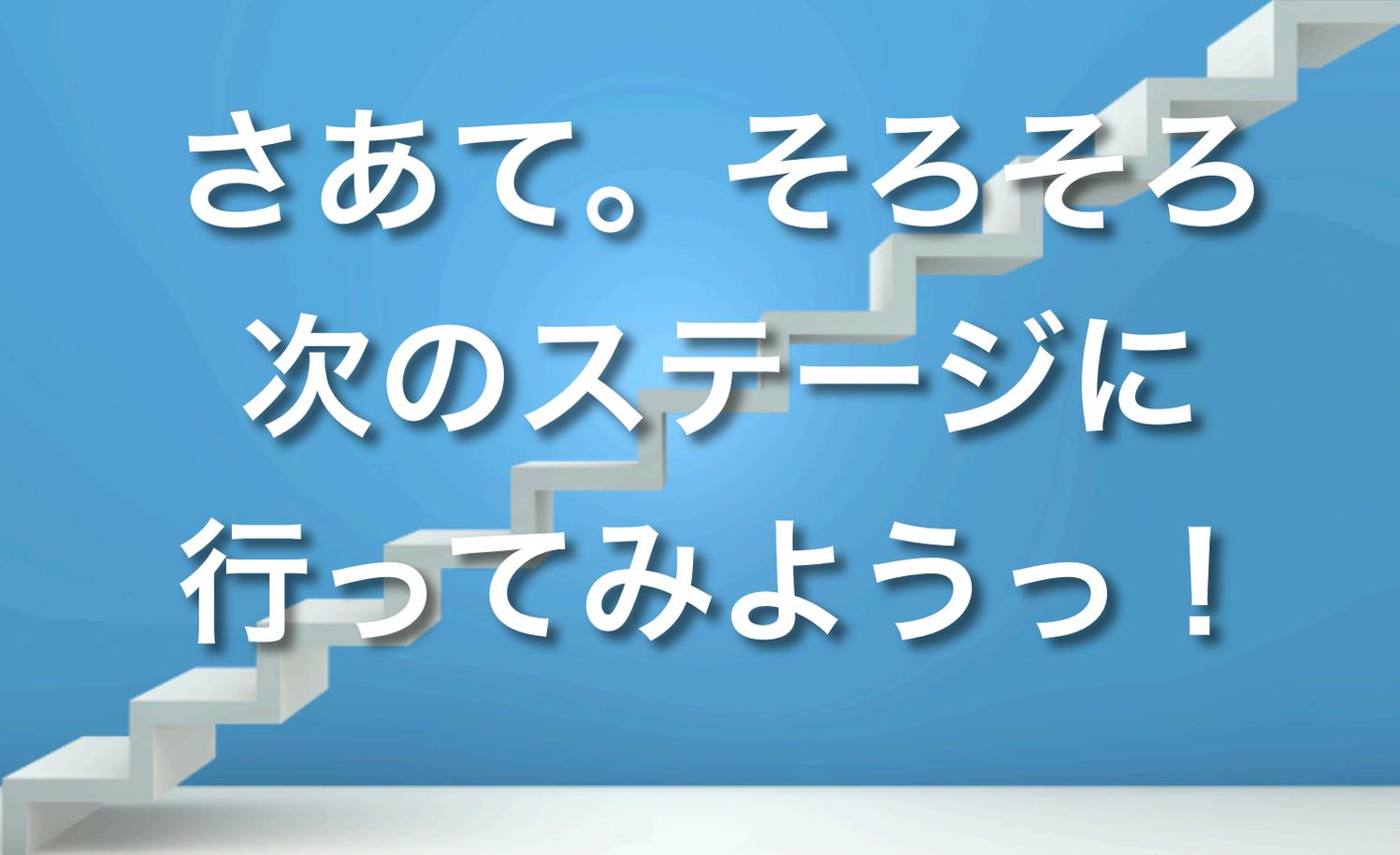
心には「4つのステージ」がある。この理論を理解したときから、吉野自身のAC克服の速度が上がり、人生が大きく変化していきました。心の成長4つのステージの基本理論を学ぶとともに、今までの思考の書き換えを行っていきましょう。

### 3. ステージ別の心のしくみと次の階層への進み方

それぞれのステージにはステージごとの「作法」のようなものがあり、その所作や言葉遣いに慣れ、課題をクリアしていくことで次のステージに進める、というイメージです。ステージごとのしくみと所作を覚えて次のステージへ進みましょう。



今回あなたに一番お伝えしたいメッセージ



さあて。そろそろ  
次のステージに  
行ってみようっ！

## 1-1. 人間関係で苦勞していた本当の理由とは

### ■ しんどい人たちとつきあわされていた

この講座を通じて何度も学んできたように、私たちACは「生きづらいのに改善しようとしなないオトナたち」に翻弄されながら、やむなく”適応させられてきた”のです。

あなたに問題があるのではなく「問題の本質に向き合わないオトナたちに適応させられていた環境」が問題。そこから脱出したって構わないはず、なのです

### ■ 機能不全なマジョリティ

マズイのは「生きづらいのに改善しようとしなないオトナ」の方が幅を利かせ、**デカい態度**で、さもそれが事実のように公言し、おまけに「**圧倒的大多数**」なのです。

生きづらさに向き合い、乗り越えようと自分と向き合ってきた私たち頑張るACにはとても及ばない「**行動もせず、口だけ立派で、生きづらさに気づいていない「機能不全な大多数な人」**」に翻弄されてきたんだ、と今日の講座ではっきり気づいて欲しいと思っています

### ■ もうそんなステージにいなくても大丈夫

せっかく上のフロア（ステージ）にいるのに、わざわざ降りていって、そこで揉まれるのはもう終わりにしていいはず。

あなたが今どのステージにいて、次に目指すのがどこなのか？について、今日の話最後まで聞けばきっと見えてくるはず



## 1-2. 「ステージ」を理解するための注意点

### ■ 上下の”優位性”を主張する意図はありません



今回の講座でお伝えするステージは、便宜上、1～4段階までの階層を説明していきますが

「下の階層の人は劣っていて」「上の階層の人が優れている」というものではありません。

いわゆる差別的な思想を植え付けたいのではなく、ただ単に「それぞれの階層の特徴と、付き合い方の注意点」について伝えるものです

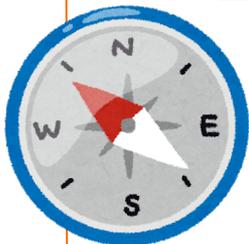
### ■ 誰かを嫌ったり変えることを目的としていません



この講座を受けて大事にしてほしいのは「自分がどの位置にいるかを知ること」と「自分が成長したいなら今回の知識を得て実行すれば良い」という2点のみ。

誰か（特に養育者や結婚相手、会社の人など）を毛嫌いしたり、攻撃したり「もっとステージ上げたほうがいいですよ」と言ったりするものではありません（考えても表情に出すのはNGです）

### ■ あなたの人生の”指針”にするための考え方です



【危険】この知識を「他人を変えるため・わからせてやるため・自分が優位に立つため」などに使うと却って人生は良くない方へ転がりだします。

【目的】真の目的は「自分を意味なく責めないため・自分が成長するため・成長の指針を理解するため」にのみお使いください

## 第2章 「心の成長4つのステージ」とは



## 2-1. 4つのステージとは

### ■ 心の成長の”みちしるべ”になるもの

心的成長を測るために「何を意識して」「何に気を取られたら駄目か」があらかじめ理解できていると成長はとても楽になります。

吉野が考える心のステージは「4つ」ある、と考えていて、それぞれの生き方には「作法（過ごしやすくなるためのルール）」があります。

作法を理解して、うまく使いこなせるようになりましょう



### ■ 4つのステージの元になった考え方から解説

#### 【マズローの欲求5段階説】

心の成長4つのステージの元になったのは、今から60年ほど前に活躍した心理学者

「エイブラハム・マズロー」が提唱した心の成長理論。

当時は「5段階理論」が広まったが、晩年に「6段階目」を発表。

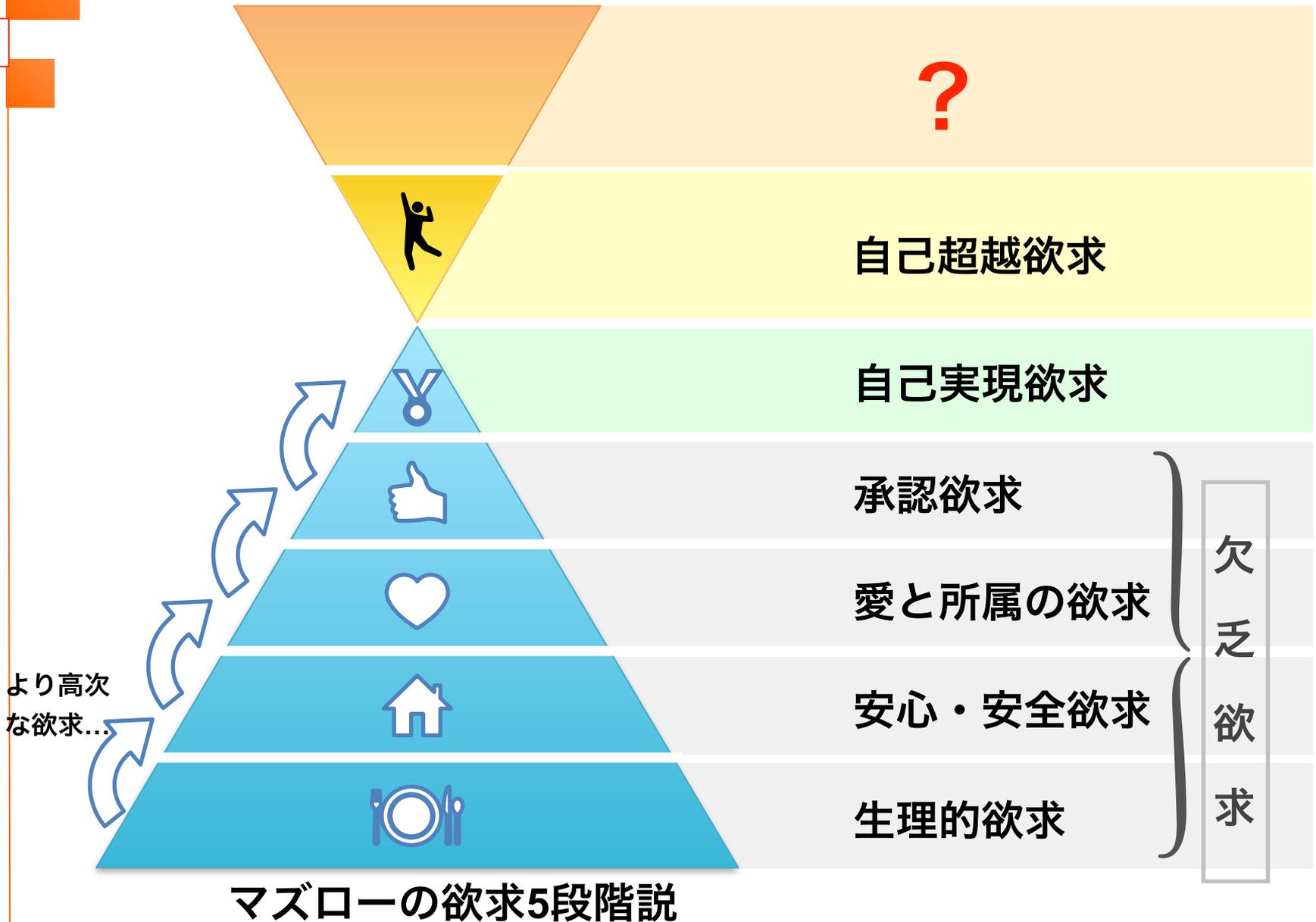
名称は5段階のまま、6段階の理論を使うことが多い

#### 【マズローの欲求5段階説は実質2段階？】

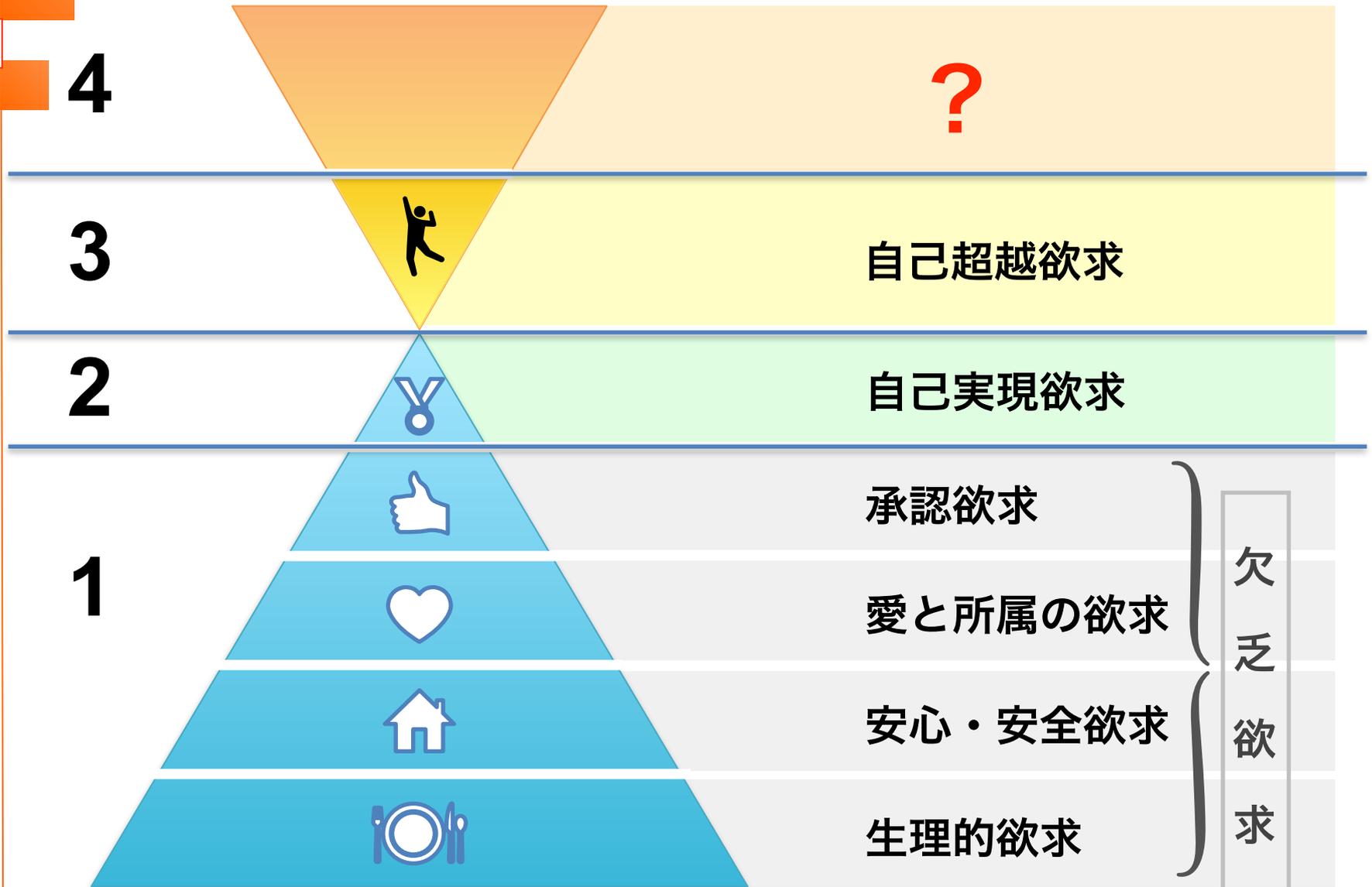
次ページで詳しく説明するが、マズローの研究者たちは、下から4段階目までの段階を1つにまとめて考えるケースがある。吉野もこの考え方を採用して説明している



## 2-2. マズローの欲求5段階説とは

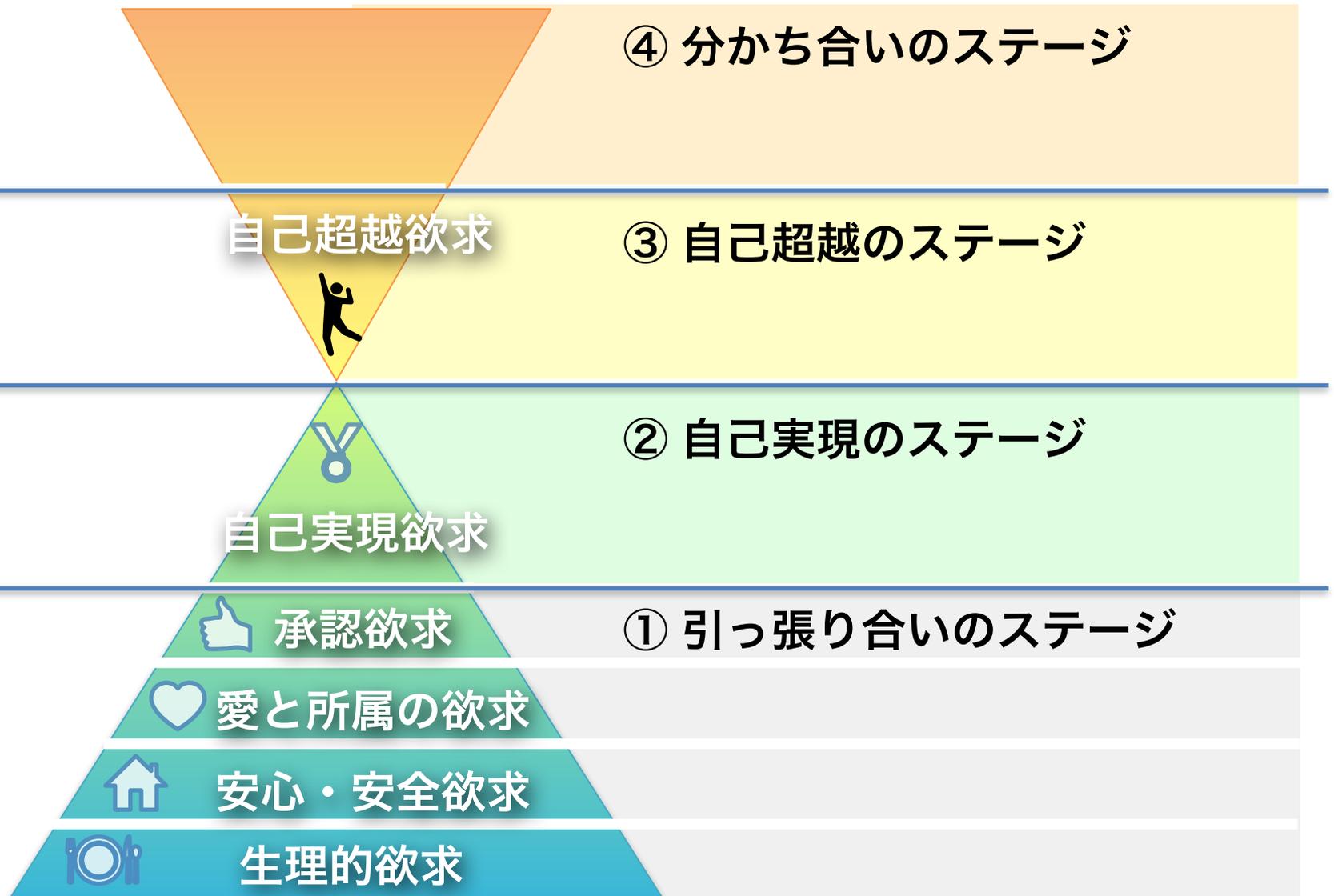


2-3. 4分類にまとめ直すと



マズローの欲求5段階説

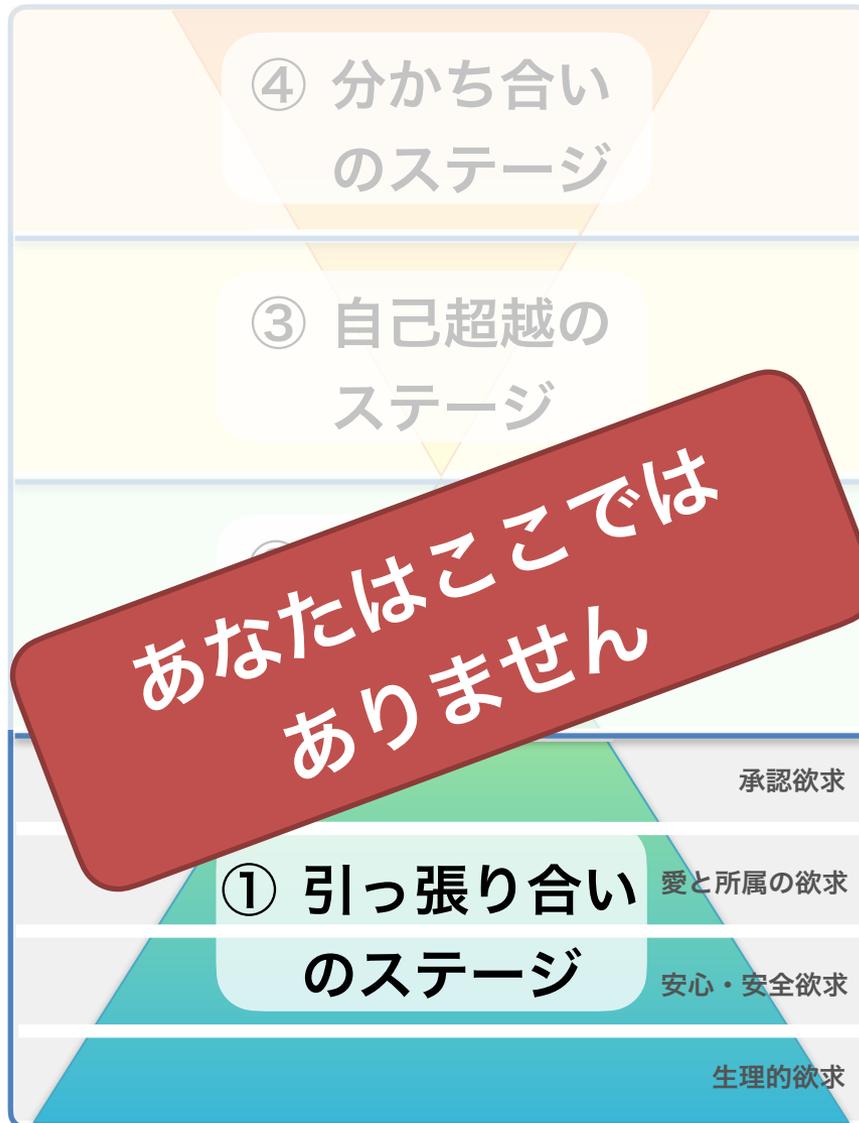
## 2-3. 心の成長4つのステージ



## 第3章 ステージ別・心のしくみと抜け出し方



## 3-1. 心の成長4つのステージ



## ① 引っ張り合いのステージ

別名「欠乏欲求」。

いつも何かが足りない。どこかで損をさせられている。自分をもっと得たいのに、得る権利もあるはずなのに...と

- ・与えられない不十分さ
  - ・得られても満足できない状態
- 状態で生きている状態。

どうしても持っている他者を妬みがちで、なにか裏で悪いことをしているのではないかと考えてしまい、静かに他者の分け前が減るのを心のどこかで望んでしまう。悪口・陰口が話題の中心。

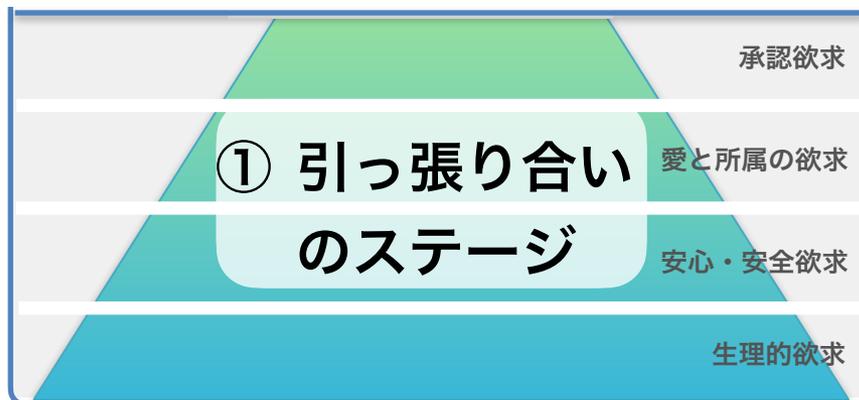
### 3-1. 心の成長4つのステージ

#### ①-1. 引っ張り合いのステージ解説【とても居心地悪い場所】

**承認欲求**...他者に認めさせたい。この思いから抜け出すことが難しく（というよりもそれこそが人生の目的であり、他の価値観に意識が向かない）どうしても相手から認めさせようとしてしまいがち。

日本特有の文化（あまり褒めない・褒められても謙遜して受け取らない）ために結局満たされることが少ない。他者をけなすことで承認欲求を満たす人も出現

**愛と所属の欲求**...他者に愛されたい。「ここに居てもいいよ」と変わらぬ誓いを立ててほしい。他人はいつ愛さなくなり「ここから出ていけ」と言うかもしれない、と不安な気持ちになり、絶望的決断や反抗的決断を繰り返してしまう



**生理的欲求と安心安全欲求**（下2つ）が満たされていない状態（生活ができない、なにか危険な状態にさらされている）の方と普段関わることは少ないはず。国や行政の助けをいち早く得ることが大切

## 3-2. 心の成長4つのステージ



## ② 自己実現のステージ

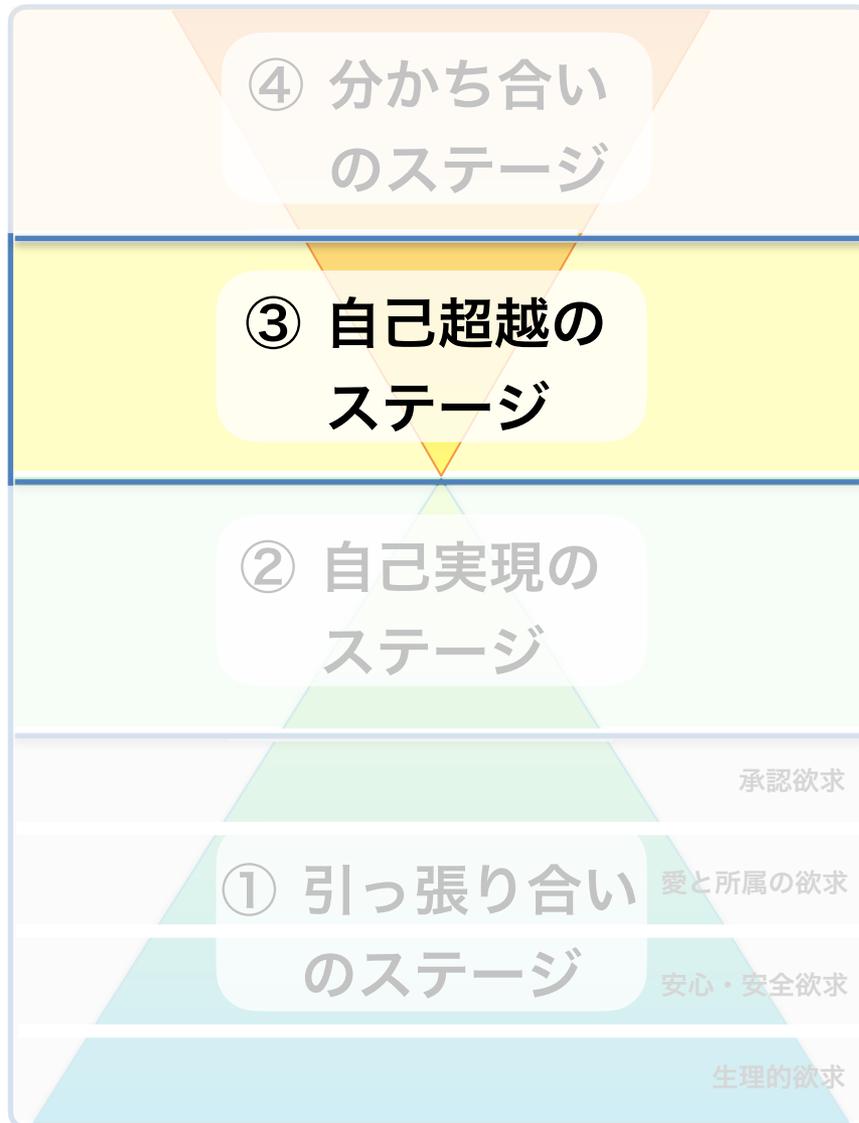
本能的に引っ張り合いのステージに嫌悪感的なイメージがあり、過去に引っ張り合いの人に嫌な目に遭わされた経験を多くもつ。

このゾーンから出るためには  
 ・努力・工夫・学び・改善  
 の要素が必要であると知っており  
 学ぶ姿勢をなんとか保とうとする。

「やろうかなと思う」で止めずに  
 行動しようとし、その分傷つくこと  
 も多いが諦めたくないと思っている。

愛と所属・承認に大きめの積み残し  
 があり、自分責めをしがち

## 3-3. 心の成長4つのステージ



## ③ 自己超越のステージ

**初期：孤高の存在化しがち**

自己の能力を超える実績をあげ、評価や称賛を受けるが、それすらも過去に足を引っ張られた経験から受け取らない状態が続く。

過去の経験が仇となり、リーダーになったあとも仲間に「助けて」が言えずに全部背負い込もうとしがち。

**後期：**

**仲間の支援を得て真のリーダーへ**

自己実現②や分かち合い④の愛ある支援を得てリーダーのリーダーへ。自己実現と共に1段上のステージへとチームで成長していく

## 3-4. 心の成長4つのステージ



## ④ 分かち合いのステージ

無限に広がる可能性の世界

自分だけでなく、周囲に関わりのある仲間たちの問題も瞬時に解決。

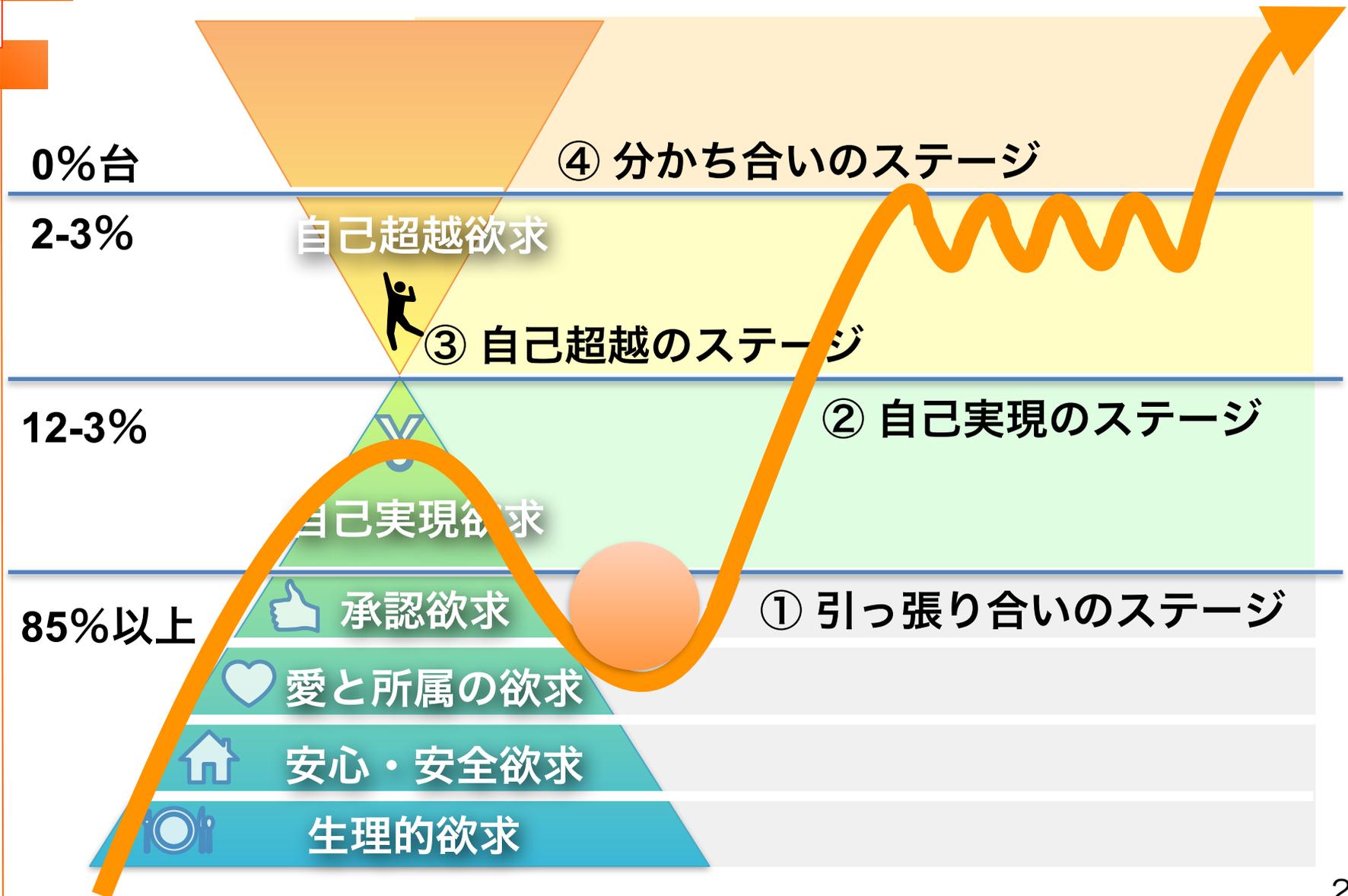
多くのチームを育て、育てたチーム同士を掛け合わせて大きな価値を創造するのも得意。

人生をエンジョイしており、  
I'm OK・You're OK を体現。  
見本信頼支援の3拍子が揃った存在。

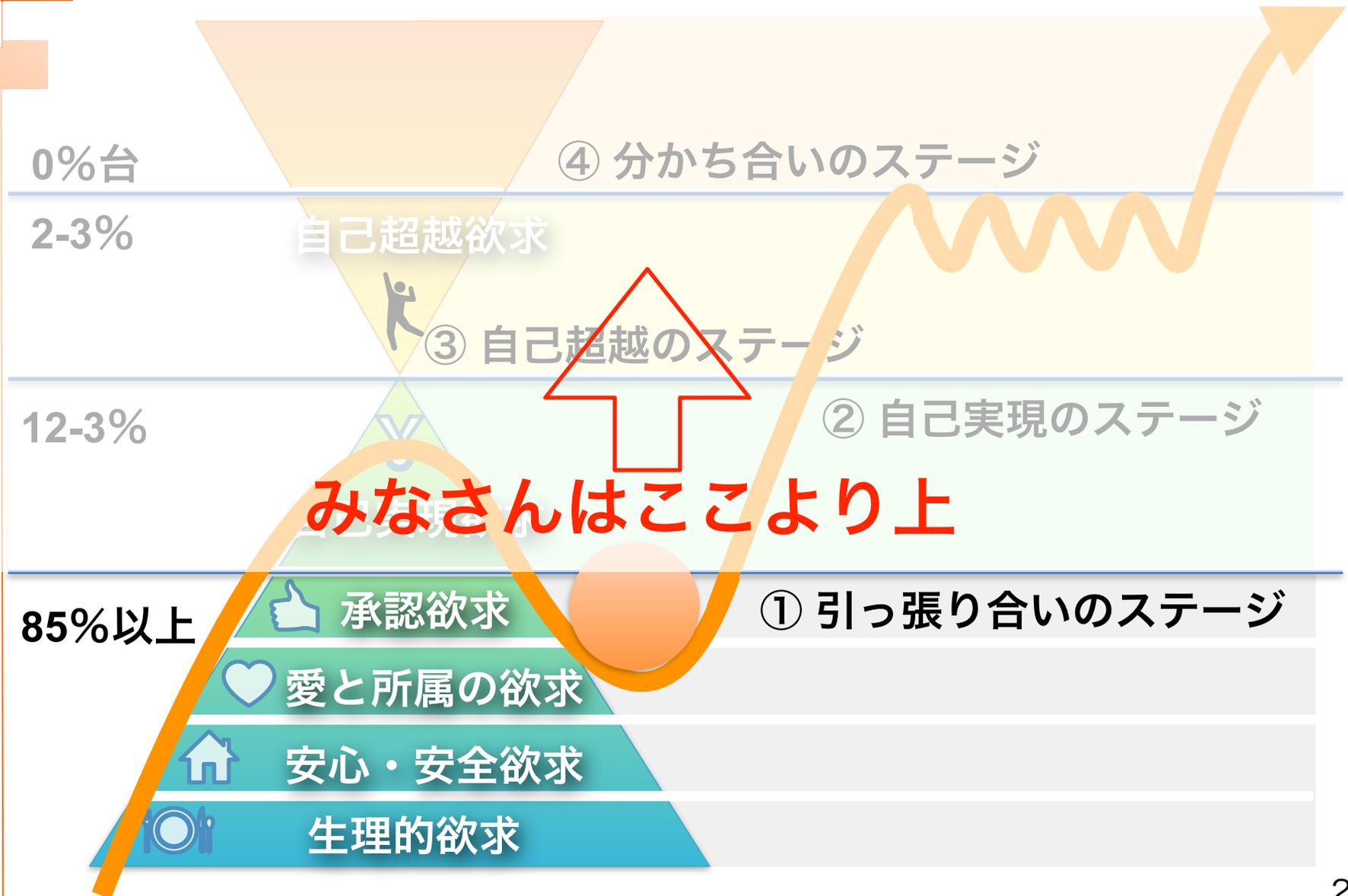
使う言葉も洗練され、まず失言はしない。

メンターと呼ばれることが多い。

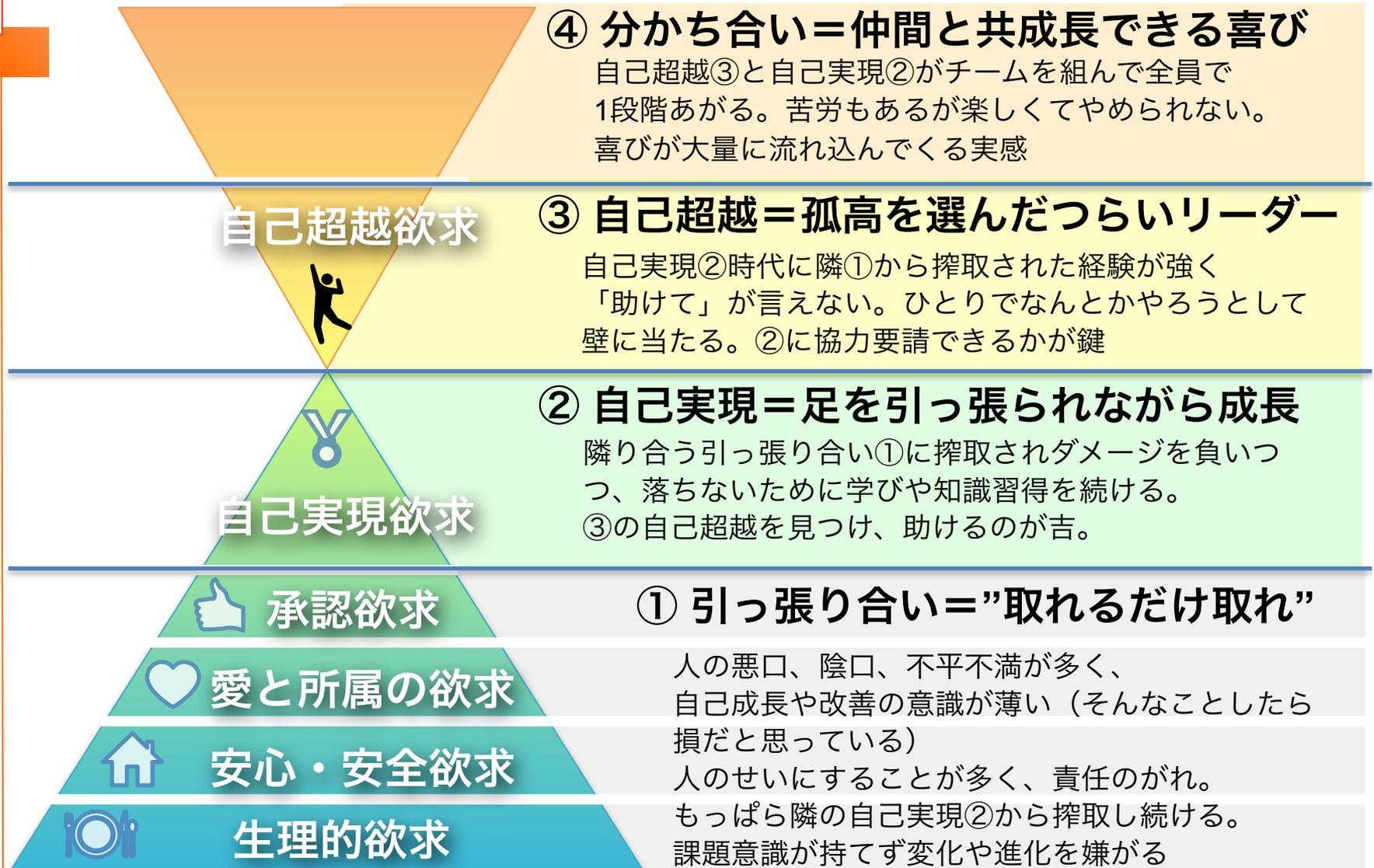
## 3-4. 心の成長4つのステージ：心の成長曲線



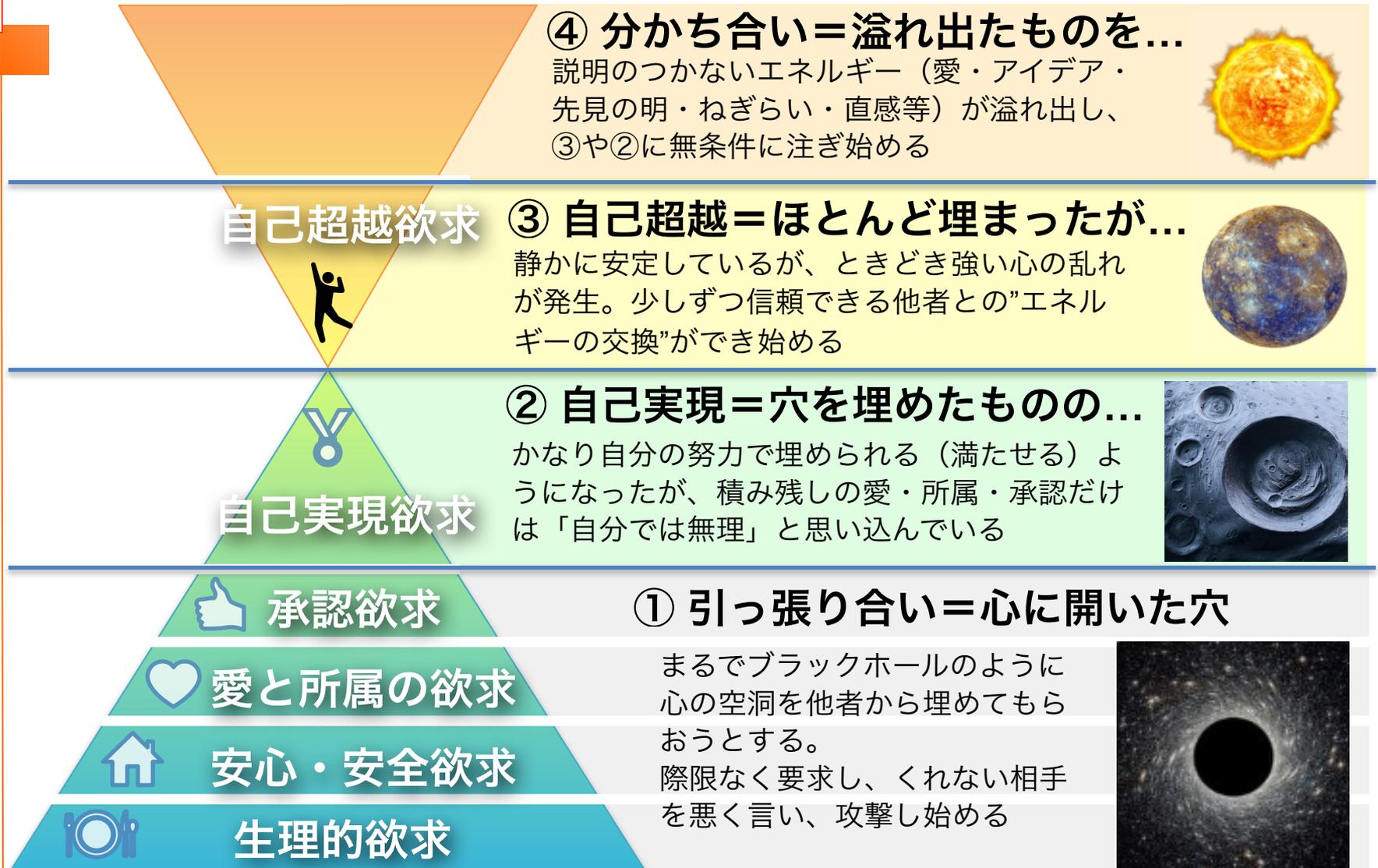
## 3-4. 心の成長4つのステージ：心の成長曲線



## 3-5. 心の成長4つのステージ：次ステージへの課題



## 3-6. 心の成長4つのステージ：心のイメージ図



## 3-7. 私たちはどう生きるか？①



## どこを目指すも自由

人生の価値観はひとそれぞれ

自己実現をキープして幸せに生きるもよし、分かち合いの世界に入って多くの人に影響を与えるのもよし。

人生の価値観や目的はひとそれぞれ。

ただ、居たくない場所に長く留まって付き合いたくない人と一緒にいるならそのステージから動いてもいいかも。

あと、引っ張り合いのステージ①の人は他の世界が見えないので、この人たちを説得して上にあげようとはしないことが得策。

## 3-7. 私たちはどう生きるか？②



## 積み残し課題をクリアにしたい人は

ほとんどの人は「愛と所属の欲求」と「承認欲求」に積み残し課題を多く残している

自己実現②はもちろんのこと、自己超越③の位置にいるひとでも

・承認欲求 と ・愛と所属の欲求

に関して「認められたい・愛されたい・ここにいていいよと言ってもらいたい」という欲求は常に付きまとう問題です。

**他者からの〇〇に固執している思考に気づき、手放せるか、が未来を変える**

「承認欲求＝他者からの承認」「愛と所属の欲求＝他者からの愛と所属」と思い込んでしまっていると、そのまま成長が止まってしまいます。

他者承認≪自己承認 他者愛≪自己愛 他者所属感≪自己所属感

を意識できるかどうか、ステージUPだけでなく生きづらさ解消にも役立ちます

### 3-7. 私たちはどう生きるか？③

#### AC克服基礎講座や個別カウンセリングを選択されたあなたへ あなたは「自己〇〇」を選んだ人

自ら選んだのか、相手から得られないからやむなくそうなったのかは別として、あなたはもうすでに「自己実現のステージ（以上）」の世界を生きる人。

心のことで悩み、勤勉で真面目で、自分の人生をより良くするために努力を続けているあなたは、望む望まない、意識するしない、実感するしないに関わらず「自己実現（以上）」なのです。

ただどうしても「他者から〇〇されたい（承認・愛・所属）」の囚われから抜けきれずに苦労する気持ち（積み残し感）が、あなたの笑顔を邪魔しているのを知っています。でも。それは「絶対くれない相手に固執」しすぎているから、なのかも知れません。

#### くれない相手にこだわるより、この仲間たちから始めよう

もちろん「自己〇〇」はとてもパワフルですが、いきなり「他者〇〇」を全部諦める必要はありません。まずはここで知り合った仲間たちから承認され、愛や所属感を感じ、満たされるところから始めて欲しいのです。



まとめ

自己愛は主食・他者愛はデザート。



「愛されてるからここに居ていい」のではなく  
「自分で自分を愛しているからここに居る」のです。

## ～ 今日のまとめ ～

- ① 心には4つのステージがあって、それぞれの価値観で生きている  
心の成長には4つのステージ（①引っ張り合い ②自己実現 ③自己超越 ④分かち合い）があり、それぞれの価値観は全く違います。

今まで手に入らず諦めたり、自ら捨てたピースが、次のステージを超える「鍵」になっていたり、と、面白い仕掛けに満ちています。価値観が合わないなら固執せず次へ進みましょう

- ② 引っ張り合いに合わずに落ち込む人生に「？」と思えたら◎  
愛や所属感、承認を絶対にくれない人は（もらえない世界に長居しすぎたため）今後も与えることはありません。他人が変わってくれるのを途方に暮れながら待つよりも、自分で自分を満たし（他者承認≪自己承認 他者愛≪自己愛 他者所属感≪自己所属感）

- ③ 積み残し課題はまず、出会った同期の仲間から

仲間に対して「ここに居ていい」と思えるなら、あなたもそう思われています。まずはこの仲間たちと支援しあうことを意識していきましょう。

## ～ 宿題 ～

- ① 動画で復習・レジュメプリントアウト＆書き込み  
② 1つ下の価値観を手放す（積み残し課題に向き合う）または1つ上の価値観を持った人と接し、協力を呼びかけてみる（なにか私にお手伝いさせてください）

（決して無理せず、少しずつ時間を掛けて取り組んでください）