

AC克服ステージUP講座



18 回目

【自分の変え方】

～ 向き合うのは「IC」だけじゃない～

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げられるよう、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

☆1期開催中☆

【いきなりワーク】自分。変えたいですか？

今。あなたは「自分を変えたい」と思いますか？

こう言われると「悪い自分を少しでも良くしたい」的な意味に捉える人が多いかと思いますが「今すごくうまくいっている自分をもっとも～っと良くしたい」という意味でも良いのです。

プラスでもマイナスでも良いので「自分を変えたい」と思うなら「どう変わりたいのか」を書いてみてください

※言語化してみることが大事です。

※自分が「どう変わりたい」かを書くとき、「これはイヤだ」ということを書いてしまいがちですが、あくまで質問は「どう変わりたいか」です。さらにできることなら「変わったあとの自分」を想像してどんな気持ちになるか？にも取り組んでみて、とても心地よい状態になれるかどうか？も自らに問うてみてください

【ワーク】今年年末までにあなたがなっていたい姿とは？

CHALLENGE
YOURSELF

自分の変え方

もくじ

0. 今回このテーマを選んだ理由

1. 育て直すのはインナーチャイルドだけじゃない

基礎講座や個別カウンセリングで主に注目するのはインナーチャイルド（IC）でした。これだけで十分成果があがることが多いのですが、ときには「なかなかうまくいかない」場合があります。今回は「自分を変えるためにはIC再養育だけではない」という話をします



2. 自我状態の変化モデルを知って自分を育て直そう

自分を変えていくためには「自分の思考は一体どこから来ているのか？」を明確にし、手放して良いものと残すものを仕分けしていく必要があります。まずは自我状態の変化モデルを知って、どの部分を望ましいものに変えていくかを考えましょう

3. あなたが信じ、作り上げてしまった公式を壊そう

あなたの自我状態を変化させていくための最大の抵抗となるのが無意識レベルで発生する「 $2 \times 3 = 5$ の公式」です。

「でも・だって・そんなの〇〇じゃないか・どうしても受け入れられない」と感じることの大多数が、幼少期に繰り返し刷り込まれた「間違った公式」なのです。

この公式の発生源に気づき、笑いながら手放していく作業に着手していきましょう



1. 育て直すのはICだけではない

AC克服カウンセリングでは常々「ICは癒やすのではなく”育て直す”」と提唱し続けてきました。ステージアップ講座を受講されているあなたにはすでに馴染みの深い言葉だと思います。

ただどうしても「とは言ってもその考え方は『甘えてる』気がする」「結局『逃げ』なのでは？」
「世の中ではそんなの『通用しない』」と思ってしまって…と、抵抗感を感じる方も少なくありません。

それだけでなく「吉野は「親に言われたはず」と言うけれど、そういう記憶がなくて」「親はとても優しくだったのでそういうセリフは言わなかった。だからこれは自分の問題」と言われる方も少なからずおられるのが事実。

今回はAC克服の意識はあるけれど、混乱状態がどうしても解けない方にお話したい
「自分の変え方」についてお話しします。

1-1. IC以外に出来上がってしまった「2人の存在」

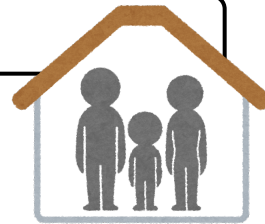
古いアニメや漫画などで、主人公が選択に迫られたとき、脳内で「天使」と「悪魔」が現れて言い合い（葛藤）する、というシーンに見覚えがあるかと思います。

こういうことが皆さんの脳内でも起こっていて、しかもあなたの脳内でいつも優位に立っている存在が「 $2 \times 3 = 5$ の公式」を使い続けているとしたら？

それだけで人生が「混乱に満ちたもの」になり可能性が高まるはずです



1. 育て直すのはICだけではない



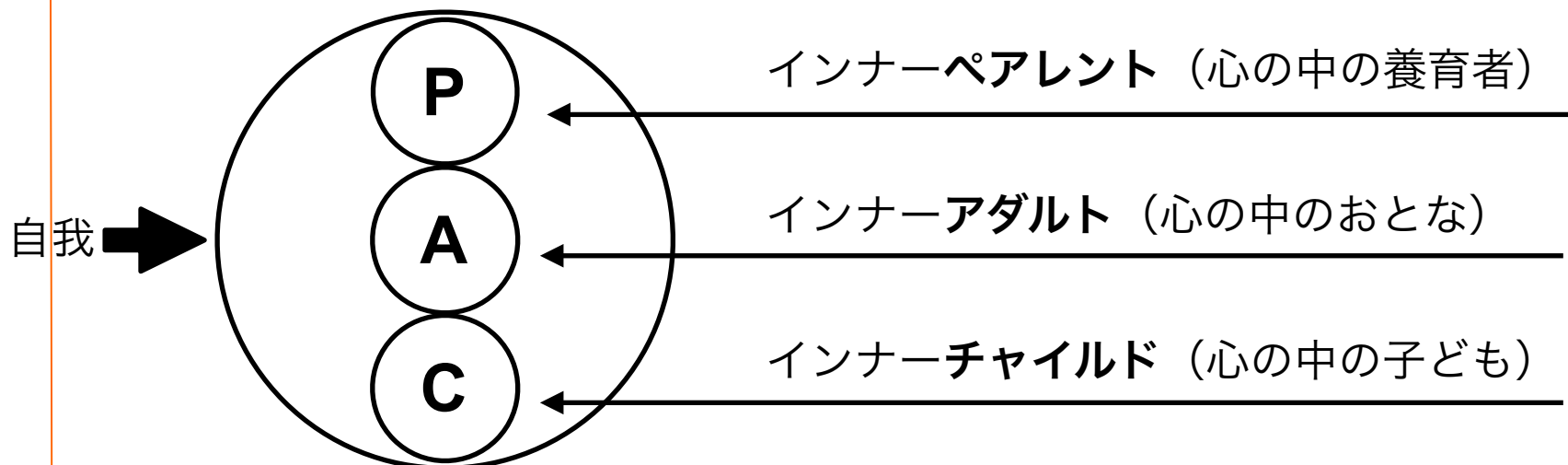
1-2. 心の中にできてしまった「3人の存在」とは

前Pでは「ICの他に脳内で「天使」と「悪魔」が現れて…」と表現しましたが、人の心の中には3人の存在がいる、と考えられています。

今回は1950年代にエリック・バーンが提唱した「交流分析」の中にある「**自我状態の機能モデル**」の考え方を元に、**あなたの心に存在する3人について理解する**ところからお話を進めていきます。

1-3. 自我状態の機能モデル（基本概念）

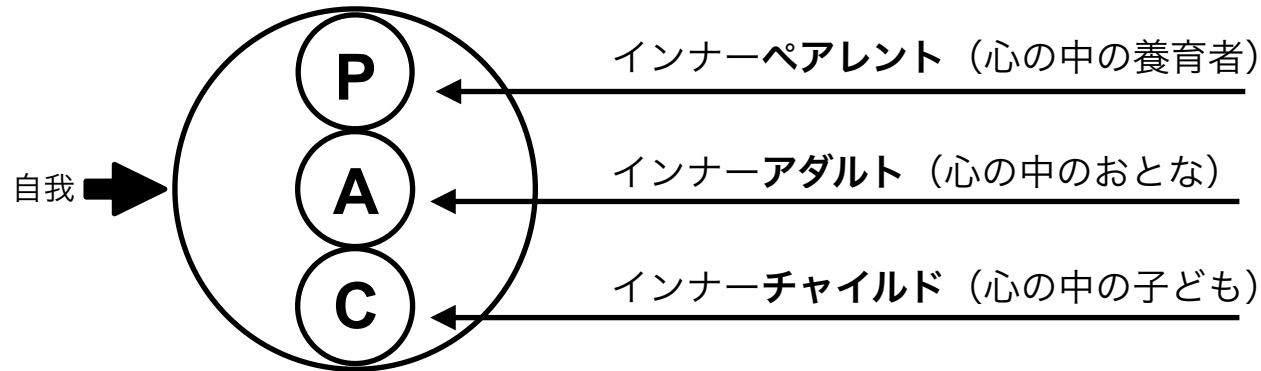
まずは自我状態の機能モデルの基本的な形を理解しましょう



1. 育て直すのはICだけではない

1-4. 自我状態の機能モデル（少しだけ詳しく）

次に各用語について、少しだけ詳しく解説します



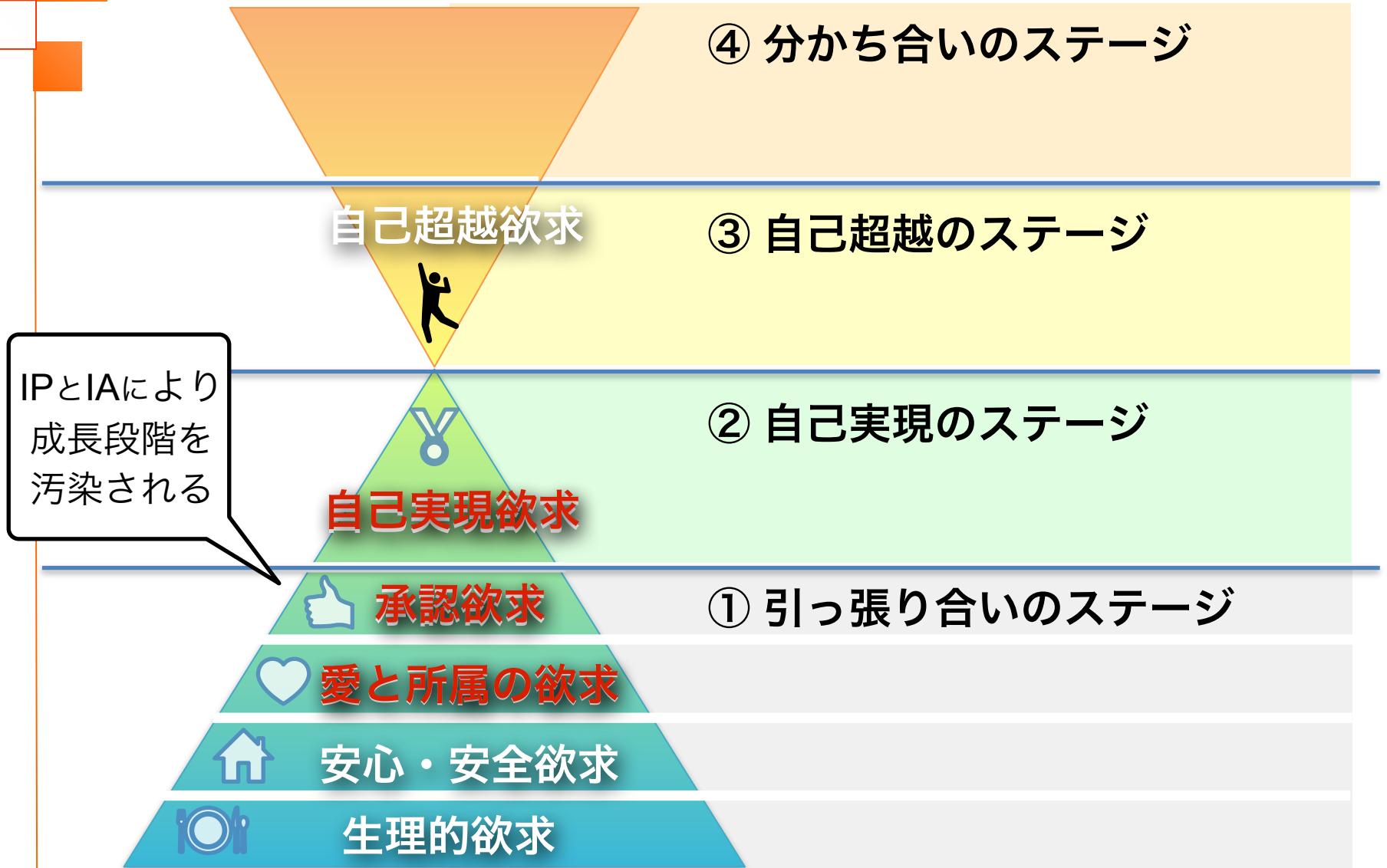
1-4-1. インナーペアレント（心の中の養育者）とは

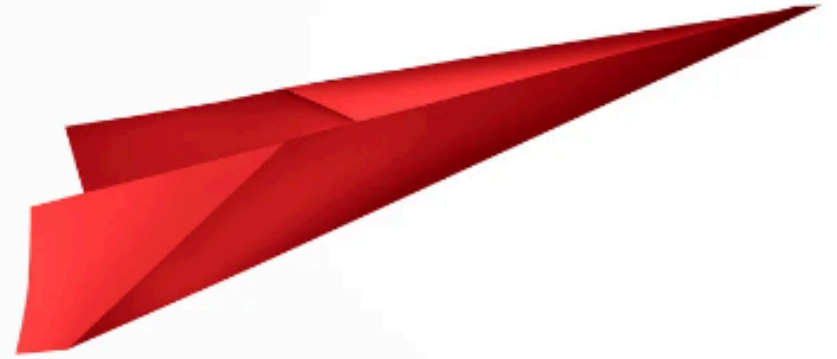
育てられた環境の影響で（実際に言われた、言われてないに関わらず）「こう言われる（思われる）かも知れない」「嫌そうな顔をされるかも」と想像した親の姿が、**自我の内部で成長し続けてしまい**・家庭（家族）とは・子育てとは・「愛される」とは...等の価値観を常に心の中で指図してくる存在

1-4-2. インナーアダルト（心の中のおとな）とは

育てられた環境の影響で（これも親の影響が強い）「社会はこういうところだ」「その考えは甘い・通用しない」「失敗したら終わりだ・必要とされない」と繰り返し思い知らされたことで・社会（進学・就職・昇進等）とは・人間関係とは・「認められる」とは...等の価値観を必要以上に難しく、重いものだと思い込んでしまった「難しい前提で挑戦し、その通りに失敗したおとな」

1-5. 心の成長4つのステージモデルに見る”汚染”の仕組み



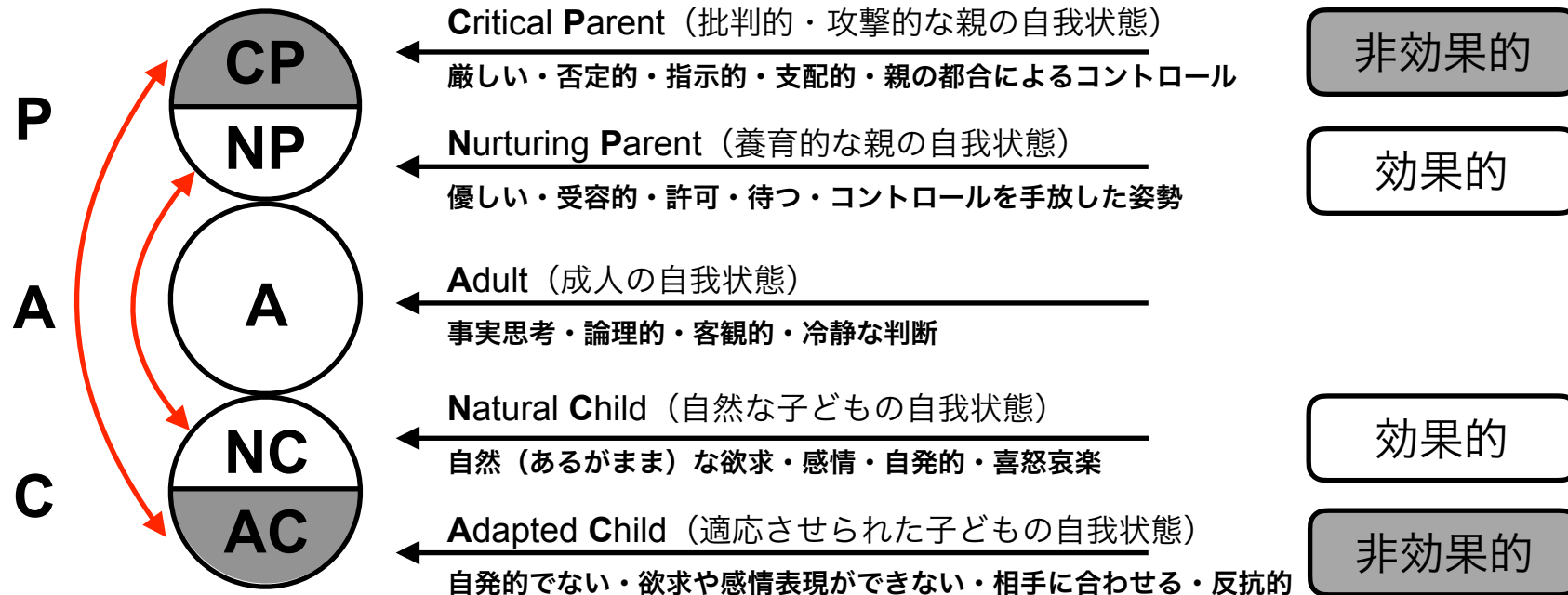


自我状態の 変化モデルを知る

2. 自我状態の変化モデルを知ろう

2-1. 自我状態の変化モデル（基本①）

1章で説明したIP・IA・ICについてももう少し詳しく理解しましょう



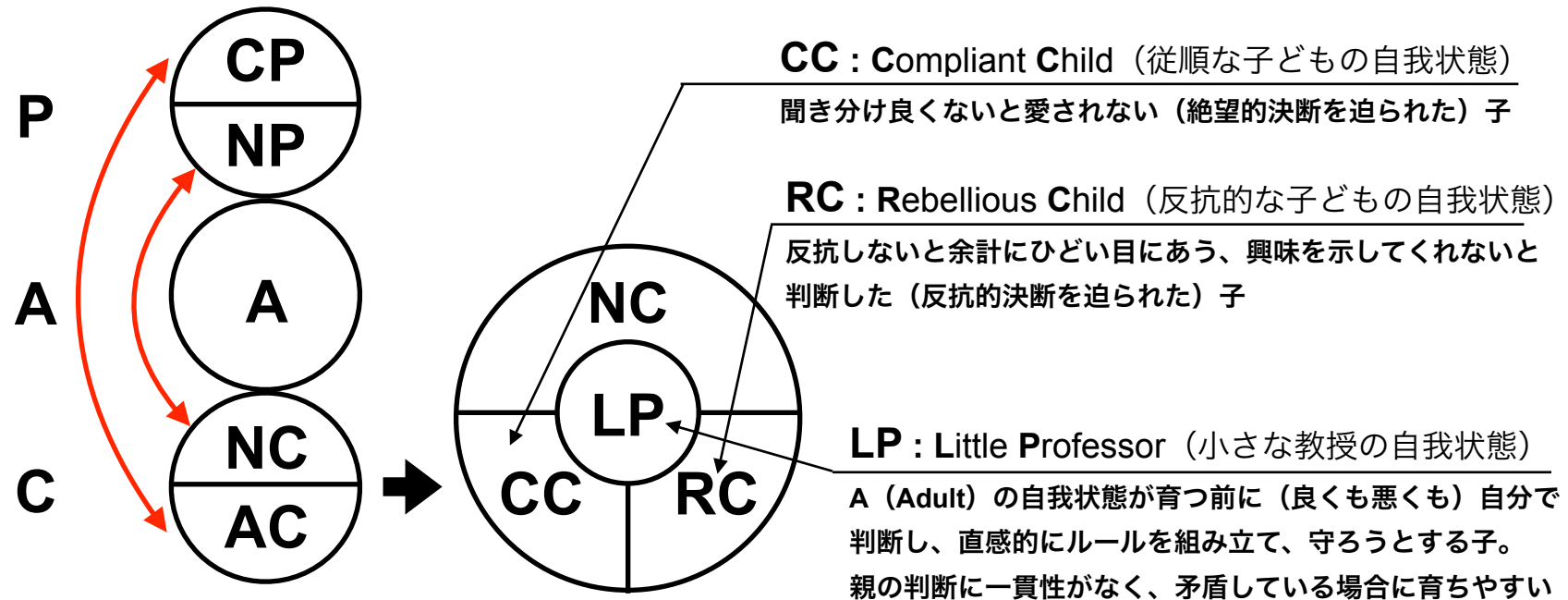
2-1-1. CP (Critical Parent) がAC (Adapted Child) を育て上げる

CPが子を養育すると、当然その厳しさや支配に適応させられた子（Adaptedな子ども）が育つし、NPが子を養育すると、あるがままの姿を見せることに抵抗がない（Naturalな子ども）が育つ。本人の問題ではなく、育った環境次第でAdaptedかNaturalにさせられてしまうのです

2. 自我状態の変化モデルを知ろう

2-2. 自我状態の変化モデル（基本②）

前頁で説明したNC・ACについてももう少し詳しく理解しましょう



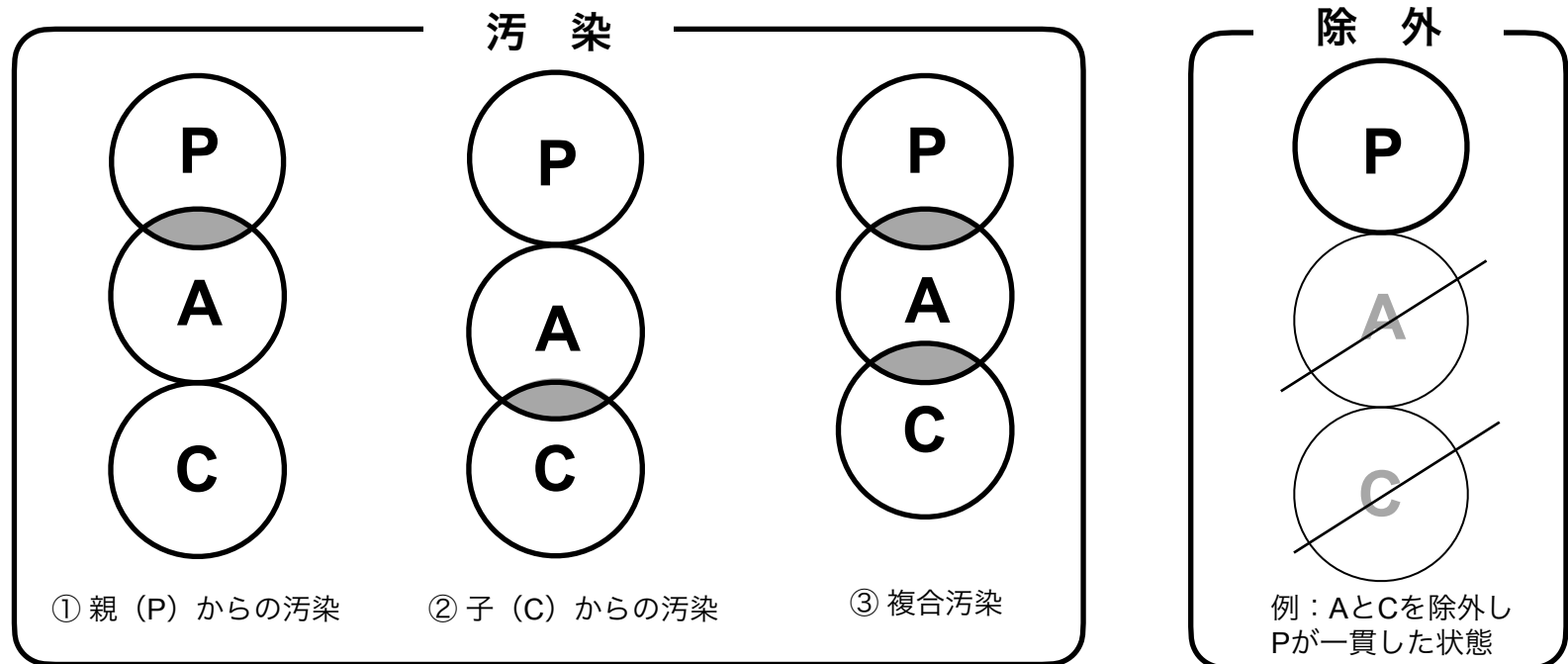
2-2-1. C (Critical) な親により、子は3種の適応を迫られる

CPが子を養育すると、CC (絶望的決断) かRC (反抗的決断)、またはまれにLP (独自ルール) を作り上げてしまう子に育つ。幼少期にCC (大人しく従う子) であるが、学童期・青年期にRCに変化して反抗しつつ、良くも悪くも独自のルールを作り上げてしまう (LP) という複合的適応させられることも

2. 自我状態の変化モデルを知ろう

2-2. 自我状態の変化モデル（汚染・除外）

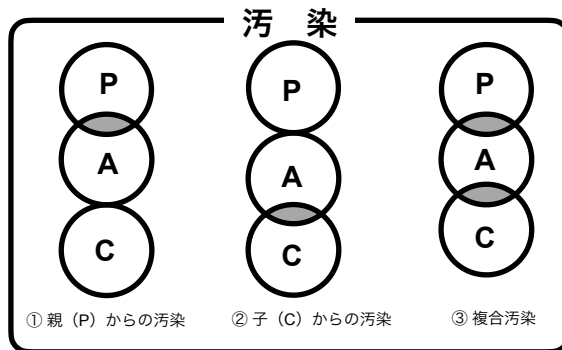
自我の中にいるモデルの「親」「おとな」「子ども」の中に間違っただ公式（バグ）があると、生きづらくなる、という仕組み（汚染と除外）について解説します



- ① 親 (P) からの汚染...親が「おとなになるとはこういうことだ」と教えたことで困難を感じる
- ② 子 (C) からの汚染...子が「おとなになるのはイヤだ」と思い込んだことで人生が困難になる
- ③ 複合汚染...親から「他人を信用するな」と教えられた子が友だちとトラブルに遭うと「やっぱり人は裏切る」「油断すると騙される」と（汚染された）教えを強化して譲れなくなる

2. 自我状態の変化モデルを知ろう

2-3. 自我状態の変化モデル（汚染の実例）



汚染は自我の形成段階でまず親 (P) により汚染されはじめ、暗示を掛けられたまま、実生活で子 (C) が追体験することでおとな (A) になる頃には「複合汚染された価値観」が完成してしまう。

複合汚染されながら成長したおとなは、アダルトチルドレンの状態から抜け出ることが困難となり、克服に時間が掛かる

① 親 (P) からの汚染...親が「おとなになるとはこういうことだ」と教えたことで困難を感じる

例：おとなになるのはしんどいことだ・背負いきれない責任がつきまとう・子どもは許されてもおとなは許されない・オトコ（オンナ）は損だ・オンナは黙ってる・家事や育児やオンナの役割だ・ひとはみな騙してくる（人を見たら泥棒と思え）

② 子 (C) からの汚染...子が「おとなになるのはイヤだ」と思い込んだことで人生が困難になる

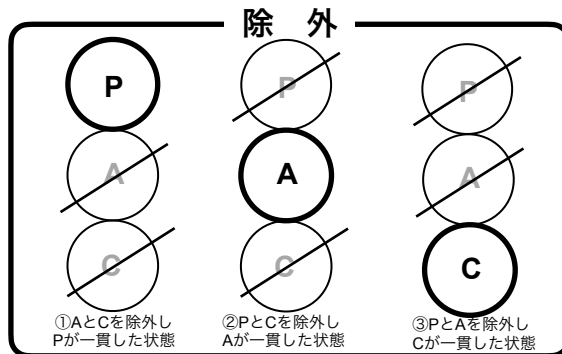
例：みんな僕のことを嫌っている・最後は一人ぼっちになる・みんなうそばかりつく・油断したら盗られる・いい子じゃなきゃ愛されない・自分は汚い（偽善者だ）・興味を持つ＝いやらしい・人間怖い・機械や乗り物は怖い（エレベーターに閉じ込められた記憶などで）

③ 複合汚染...親から「他人を信用するな」と教えられた子が友だちとトラブルに遭うと「やっぱり人は裏切る」「油断すると騙される」と（汚染された）教えを強化して譲れなくなる

例：上記の例に「どうせ」や「やっぱり」「いつも・必ず」がひつついた表現

2. 自我状態の変化モデルを知ろう

2-4. 自我状態の変化モデル（除外の実例）



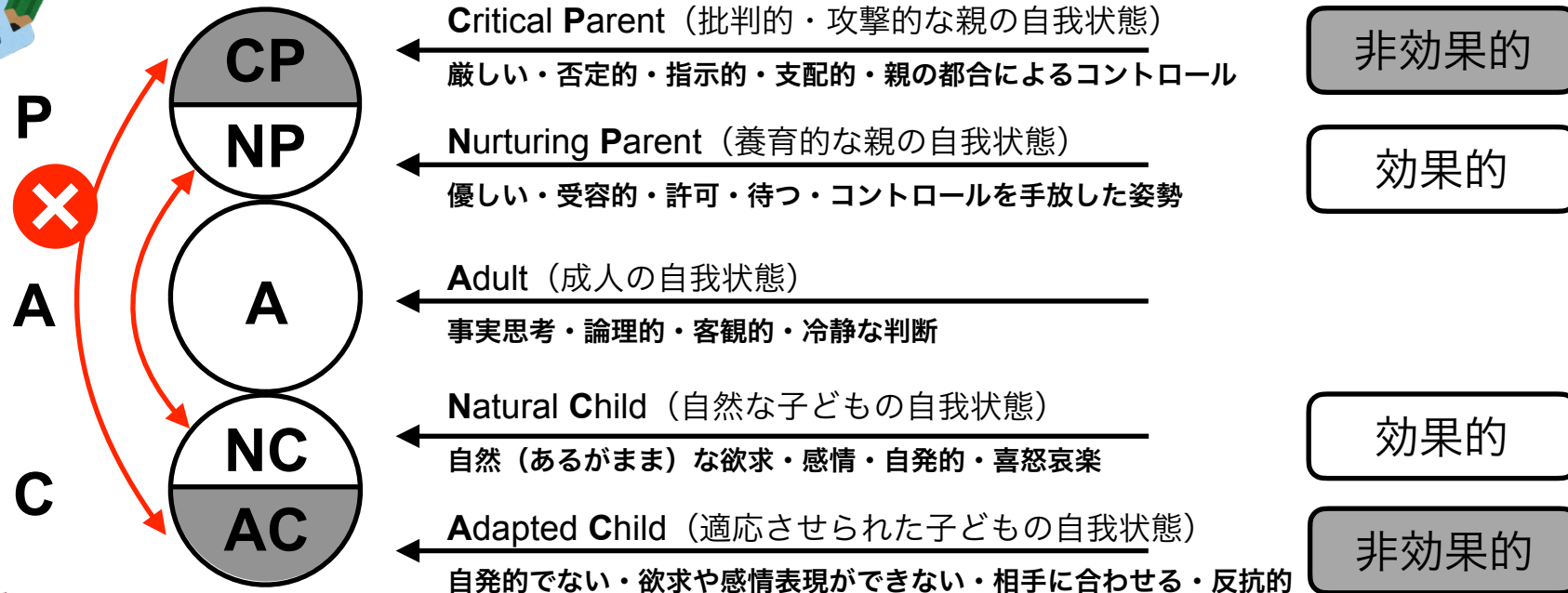
除外とは3つの自我の1つ、または2つを締め出してしまう状態。
 P=社会のルール（倫理観）他との協調性
 A=現実を察知し、正しくあるとする姿勢
 C=経験や感情、ものごとを楽しもうとする感覚
 のどれかを締め出すことで衝突や葛藤が生じ、生きづらくなる

- ① おとな（A）を除外...現実社会で正しく生きていくことができず、おとなの人生が楽しめない
 子（C）を除外...子ども時代の記憶や感情を締め出し思い出せなくなったり、子どもっぽい考えを無意識に排除しようとする
 AとCの2者を除外した結果、Pの価値観（社会の倫理観や協調性を自他に守らせようとする）のみで生きていこうとする
- ② 親（P）を除外...社会の倫理観や権威を無意識に嫌い、自分自身で規則を作り出そうとする
 子（C）を除外...子ども時代の記憶や感情がなく、子どもっぽい考えを無意識に排除
 PとCの2者を除外したら、Aの価値観（現実を察知し、自己判断で当たり障りない対応）で生きようとする
- ③ 親（P）を除外...社会の倫理観や権威を無意識に嫌い、自分自身で規則を作り出そうとする
 おとな（A）を除外...現実社会で正しく生きていくことができず、おとなの人生が楽しめない
 PとAを除外したら、おとなになることを拒否。ピーター・パン的な生き方を選ぶか引きこもってしまう

2. 自我状態の変化モデルを知ろう

2-3. 自我状態の変化モデル（克服）

汚染や除外を繰り返してしまった自我状態の問題を克服するために何が必要かを考えていきましょう



2-3-1. 自分の心の中にNPを作り上げ、NCへと再養育する

実の親から受け継いで、自我の中で作り上げてしまったCPの非効率的な考えに疑問を持ち、葛藤しながらも、少しずつNPを作り上げ、入れ替えていく。自我のCPをNPに入れ替えていくことでNCが育ちやがて「汚染されていないA」が誕生することになる



親をやり直すところから始めよう

3 「自分を変える」とは

3-1. ICの育て直しワークが続かない方へ

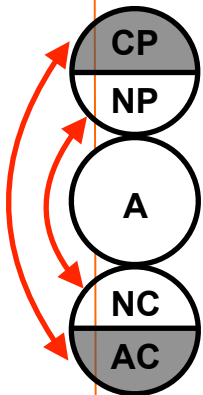
「IC（インナーチャイルド）の育て直しがうまくいかない・続かない・やめてしまった」という方の大半は「インナーペアレントやインナーアダルトがクリティカル寄りだった」ため「そんなの甘い・社会では通用しない・ただのなぐさめだ・意味がない」と、CPから教わった通りの考えのままワークを続けようとしたのが原因だったはず。

3-2. CPはACしか生まない。CPから離れよう

CP（Critical Parent：批判的・攻撃的な親）はAC（Adapted Child：適応させられた子）しか生みません。今回強く訴えたいのは「実際の親はどうあれ、あなたの中の「こうした方が愛される」と作り上げた架空の親がCPであれば、ずっとあなたは生きづらいままだ」ということ。

自我にCPを作ってしまったのは、育ってきた環境が強く影響しているのが理由であり、あなたのせいではありませんが、この状態を続けてしまうとあなたの人生がさらに生きづらくなるのは間違いありません。まずは「心の中のCPから離れ、NP（Nurturing Parent）を育てる」ことに専念しましょう。

「CPさん、あなたの教えでは人生進めないことがわかった。今までありがとう。ここからの人生はNPと生きていくよ。」



3 「自分を変える」とは

3-3. あなたの中にNPを育てよう

あなたの中にNP（Nurturing Parent：養育的な理解者）を育てましょう。
今までのCP（批判的で攻撃的な親）の価値観に振り回される自分から離れ、
判断基準をNP的な判断に切り替えていきましょう



3-3-1. NPが想像つかない人は

NP（Nurturing Parent：養育的な理解者）が想像つかない、という人は、
今まであなたが出会ってきたあなたの理解者（親友やカウンセラー、恩師など）をNPに見立て、
「こういうときならどう言ってくれるだろう」と想像するだけでもOK。
インナーペアレントが変化することで、あなたの中のCriticalな発想が薄れる経験を積みましょう



3-4. NC（自然な子）を楽しむ時間を増やそう

NC（Natural Child：自然で自由な子）はNP（Nurturing Parent）からしか生まれません。
インナーチャイルドワークを行うときは、NPに声かけてもらいつつ、自分はNCとして
過ごしても誰からも責められない時間を満喫することが大切。

「自由に振る舞っても怒られない」「自然でいればいるほど愛される」体験を少しずつ
積み上げていくことで、アダルトチルドレン特有の生きづらさが遠のいていくのです



3 「自分を変える」とは

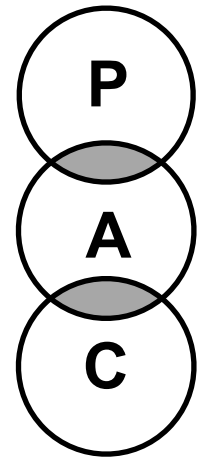
3-5. あなたの中のAは汚染されていないか？

おとなのあなたが生きづらいたら、CPによる汚染か、AC (Adapted Child) による汚染（どちらも「おとなは大変だ」という価値観）を片方、または両方から染められ続けた状況である、と言えます。

CP (Critical Parent) → NP (Nurturing Parent) へ、

AC (Adapted Child) → NC (Natural Child) へ育て直すと同時に

A (Adult) の価値観の汚染も除去していく必要があります



3-6. 夢のあるおとな・未来を楽しむおとなを創る

本来「おとなになる」ということは「思い描いた通りの未来を自己実現化する」ことであって良いはずです。

育った環境の影響で、Aが汚染された状態のまま長い人生を生きるのはもうやめましょう。

インナーペアレントを設定し直したあとは、理想のインナーアダルトを創造し、1歩ずつ歩みを重ねていけばいいのです。

【最後にもう一度ワーク】 自分。変えたいですか？

冒頭のP4で答えていただいた「自分がこうなっていたい姿」について、再度伺います。
(同じ答えでも、追加があったり、回答が変化していても構いません)

【再ワーク】 今年年末までにあなたがなっていたい姿とは？

そして、今日の講座をもう一度振り返りながら考えてみましょう

【追加質問①】 あなたのなりたい姿を阻んでいたのは、あなたの中の誰？

例) IPがCPすぎたため、夢を考える前から「お前にはどうせ無理、できっこない」という声に負けていた

【追加質問②】 あなたの夢を阻む声が聞こえたら、今後はどうしますか？

～ 今日のまとめ ～

① あなたの中に存在するPACのあり方に気づこう

あなたが育った環境が大きく影響して、あなたの自我の中にあるインナーペアレント（IP）がクリティカル（攻撃的・批判的）に振れてしまった場合、どうしてもインナーチャイルドはアダプティブ（適応させられた子）にならざるを得ません。

仮に親の言い方が優しい口調だったとしても、あなたのIPがクリティカル（CP）ならば、やはり何度も言うようにあなたは「AC化させられた」ということになります

② CPをNPに変えるよう意識することでACはNCに変化します

CP（Critical Parent）のままではICはAC（Adapted Child）化させられ続けます。

逆に心の中の親のあり方をNP（Nurturing Parent：養育的な親）へと意識すればICはNC（Natural Child）へと変容していくのです

③ 心の中の親を入れ替えましょう

あなたの尊敬するメンターや親友、または歴史上の人物や物語のキャラクターでもいいので、「こんな人が親だったら」と想像してみましょう。

「この人だったらこういうときどう言うだろう？ ・どんな態度でいてくれるだろう」と日々意識して毎日を過ごしてみることをお勧めします

～ 宿題 ～

① 動画で復習（感想文楽しみにお待ちしております）

② あなたの自我内の「PAC」について、どの部分が汚染されてしまっていたでしょう？
まずはどの部分から書き換えていけばいいか、あなたなりのステップを考えてみましょう