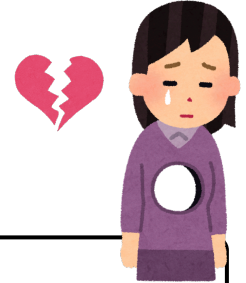


AC克服ステージUP講座



21 回目

【あなたが作り上げた”箱”】

～ 「こうに違いない」と思い込んだ「箱の世界」から脱出しよう～

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たら嬉しいです
- ・ 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

☆2期開催決定☆



もくじ

1. 箱理論とはなにか

「箱に入る」とは

- ① 正解に気づく
- ② 正解に背く（自分への裏切り）
- ③ 裏切りを正当化する
- ④ 相手を責める
- ⑤ 相手も箱に入る
- ⑥ 箱に入った者同士が攻撃しあう



2. 箱の中にいることの最大の問題点とはなにか

箱に入ると人間関係はこじれにこじれます。逆に、箱から出ること（意識的・無意識的に）心がけている人の人間関係はとても穏やかで優しさに満ちたものとなります。

この「箱に入っている状態」の最大の問題点とは一体何なのか？一緒に学んでいきましょう

3. 箱から出るために

「どうやら箱から出る必要がある」と気付いたあなたが、どのような順序で箱から出ていくか？また箱の中に引き戻されるような体験を積む度に、私達はどう振る舞えば良いのか？について、少しずつできるワークをお伝えします



CHAPTER : 01

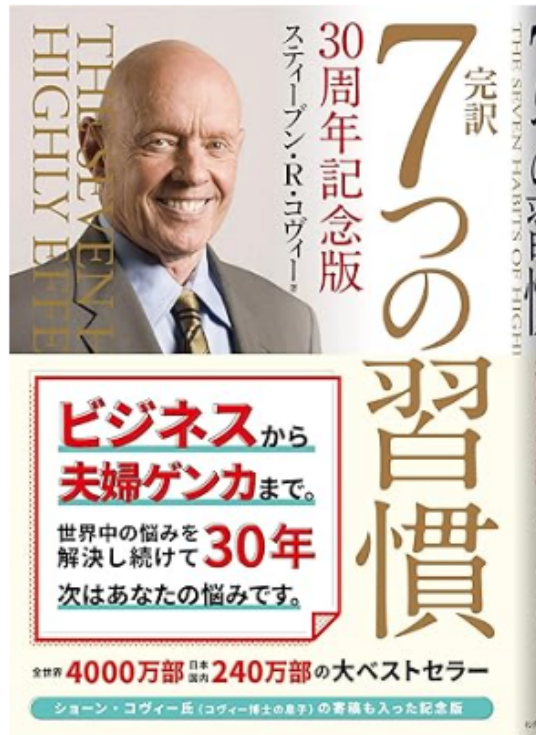
「箱理論」とは？



ある本の書き出しに

作者が体験したエピソードが紹介

いつかは読んでみて欲しいオススメ本



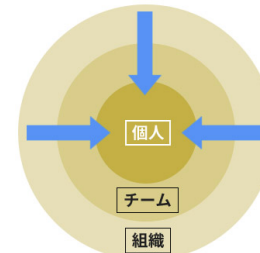
時間管理のマトリックス(「7つの習慣」より)

	緊急	緊急でない
重要	第1領域 - 締め切りのある仕事 - クレーム処理 - せっぱつまった問題 - 病気や事故 - 危機や災害	第2領域 - 人間関係づくり・健康維持 - 準備や計画 - リーダーシップ - 真のレクリエーション - 勉強や自己啓発 - 品質の改善 - エンパワーメント
重要でない	第3領域 - 突然の来訪 - 多くの電話 - 多くの会議や報告書 - 無意味な冠婚葬祭 - 無意味な接待やつきあい - 雑事	第4領域 - 眠つぶし - 単なる遊び - だらだら電話 - 待ち時間 - 多くのテレビ - その他の意味のない活動



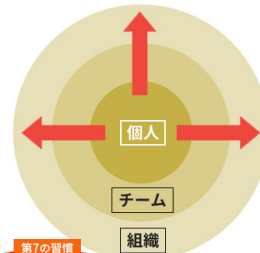
アウトサイド・イン

自分が変わるには、
周囲が変わる必要がある



インサイド・アウト

まず自分が変わり、
周囲に影響を与える



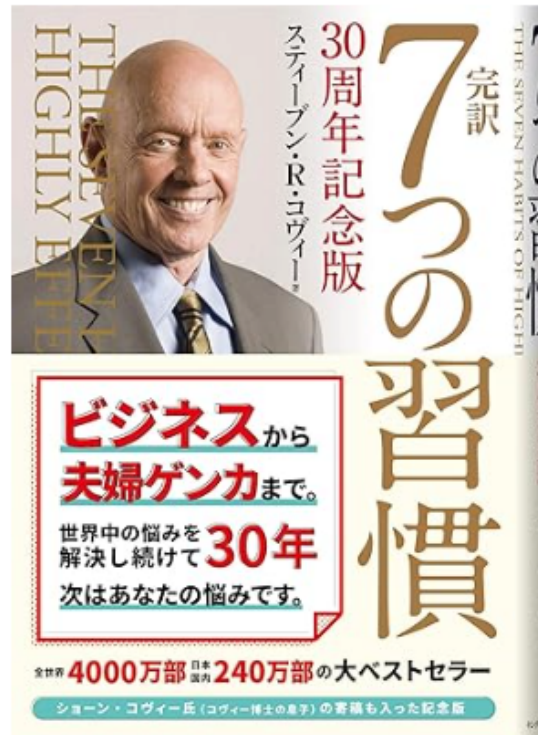
- 第1の習慣 主体的になる
- 第2の習慣 終わりを思い描くことから始める
- 第3の習慣 最優先事項を優先する
- 第4の習慣 WIN-WINを考える
- 第5の習慣 まず理解に徹し、そして理解される
- 第6の習慣 シナジーを創り出す
- 第7の習慣 刃を研ぐ



※自己啓発本なので「べき」「でなければならない」的な表現が多い本です。ご自身が「AC克服が7割方進んだ実感があり」「否定命令ともうまく付き合える（～すべき＝できるに越したことはないし、できなくても構わない）」状態になり、過度な自分責めをしない自信がついたらお読みください

なぜこのエピソードを紹介したのか？

世界的な権威のコヴィーおじさんでも「箱」に入ってしまう



こういう場所ではこうすべきだ
親ならば子に対してこういう態度でいるべき
みんなの迷惑がわからないこの人はダメだ
なんとかわからせないとずっと迷惑が続く

というパラダイム（認識の枠組み）を広げることなく
物事を判断してしまうと、本質を見誤る場合がある

逆にパラダイムシフト（認知の枠組みの転換）が起き
れば、世界が全く違ったものになる（かもしれない）

箱に入ることは人として当然の思考の流れです（特にACは幼少期にハードな養育を受けます）。ですので「箱に入る自分を責めたり」「一瞬でも箱に入ったらアウト！」ということではなく「入ったと気づいたら出ることを心がける」だけでもOKなのです

今度は吉野の事例（嫌いにならないでね（笑））

洗い物が溜まったキッチンのシンクを見て…



洗い物が溜まってなあ
家族が気持ちよくいるために
自分が率先して洗おう…



選 択

その感情に従う

その感情に背く

自分への裏切り

私は自分を
どう見始めるか

私は妻を
どう見始めるか

- ・ 被害者
- ・ 頑張ってるのに評価されない
- ・ 常に忙しい
- ・ 良き夫なのに
- ・ これでは人生浮かばれない

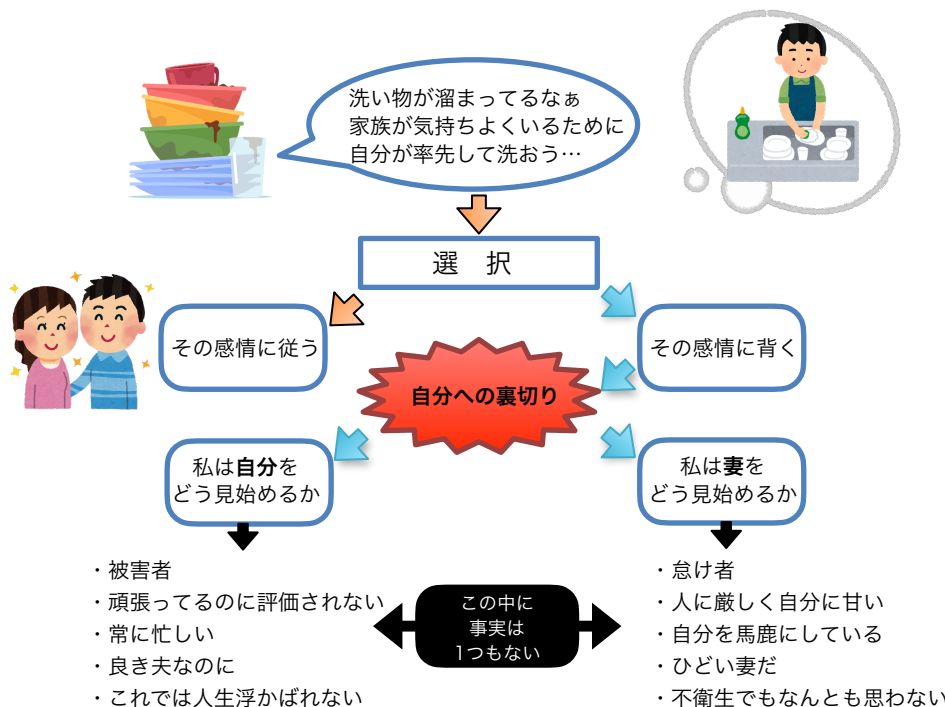
この中に
事実は1つもない

- ・ 怠け者
- ・ 人に厳しく自分に甘い
- ・ 自分を馬鹿にしている
- ・ ひどい妻だ
- ・ 不衛生でもなんとも思わない

箱に入るのは自分だけじゃない

当然、妻も自分の箱に入る

箱に入る流れ



・妻は自分をどう見始めるか

頑張ってるのにわかってくれない
自分は助けてもらえない
家政婦か食洗機だと思われている
不幸だ、この結婚は間違いだった
このまま一生を終えてしまうのか...

・妻は夫をどう見始めるか

最低の夫・私を馬鹿にしている
外面だけよくて、内では横暴
ちょっとやっただけでしたり顔
うわべだけ。家事の本質がわからない
自分はちっとも愛されていない

お互いが自分の箱に入ってしまうと...

箱に入るのは自分だけじゃない

お互いが自分の箱に入ってしまうと...

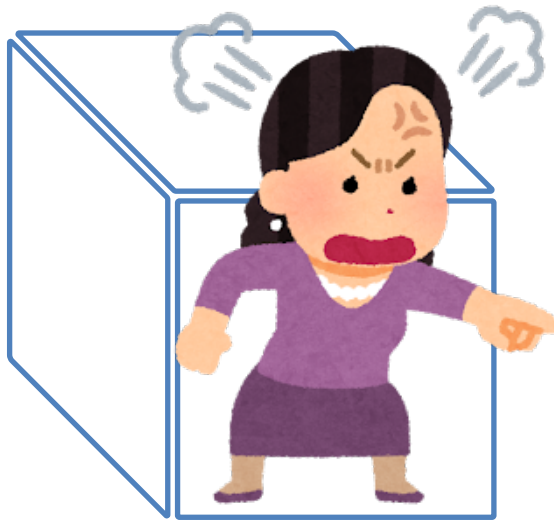


お互いが「箱」に入ったままで
「箱の中から」相手を攻撃しあう

箱の中にいるときの「自分や相手への解釈」は「正しいものは1つもなかった」はず。
なのに、箱に入って感じた解釈を大前提として責め合うという、超絶不毛な争いを、
箱に入った人たちは日々繰り返してしまうのです...

世界を「自分への裏切りを正当化する視点」から見るようになる

箱の中からしかものが見れなくなり、やがて「性格」になる



最初は、ご主人や親、子などの身近な相手にだけ
繰り広げていた「箱の中の解釈」が、

- ・ 周囲の「なぐさめ仲間やあきらめ仲間」の
表面上の共感
- ・ キレた相手が口走った失言を「すべての事実」
と解釈し、それを前提に解釈を強化
- ・ 家庭だけでなく、職場や他のコミュニティでも
すぐに箱に入り、出られなくなる

という経験を積み重ねた結果...

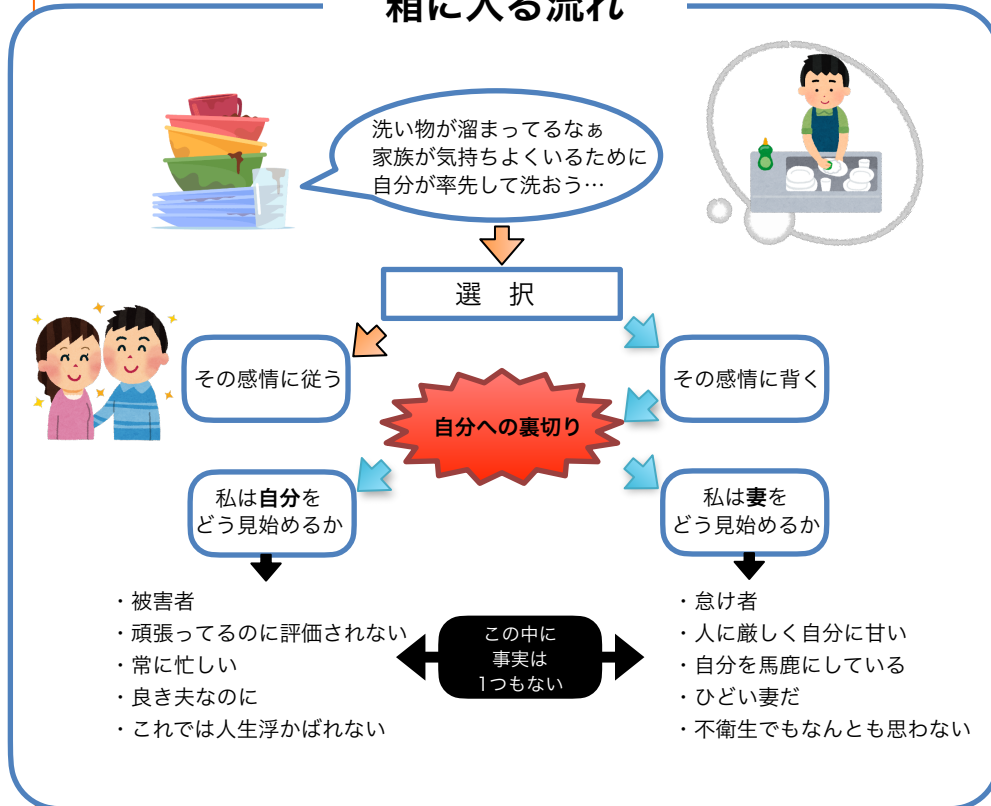


箱の中の理論だけが正しく、それ以外の（箱の外の）理論は
すべて「キレイゴト・ウソ・ゴマカシ・ダマシ」と処理し、
箱から出られなくなる＝それが性格となってしまう

誰でもいつも「箱」に入っている

日々繰り返される「箱」の事例（家事・育児編）

箱に入る流れ



・食事

作る・楽しく食べる・感想を言う・
食器洗い・食器拭き・食器棚へ...

・洗濯

洗う・干す・取り入れる・たたむ・
洗剤補充・洗濯槽掃除...

・買い物

メニュー決め・リスト書き・買い物
・忘れ物フォロー・荷物持ち...

・育児

子を起こす・寝かせる・お風呂・
食事・時間を守らせる・お出迎え・
叱る・教育する・着替え・
お出かけの際の持ち物準備...



箱に入ってしまうと生活のすべての作業がトラブルの元になる

【ワーク】箱に入った経験を書き出してみよう

あなた自身の経験を振り返ってみて「あのとき箱に入ったな」「箱からこういう解釈をしたな」ということを思い出しつつ、書き込んでみてください

- ① あなたが「こうしたら良い」と最初に感じた思いは？

例) 洗い物が溜まってるなあ
自分が率先して洗おう…



その感情に従う

私は**自分**を
どう見始めるか

選 択

自分への裏切り

その感情に背く

私は**相手**を
どう見始めるか



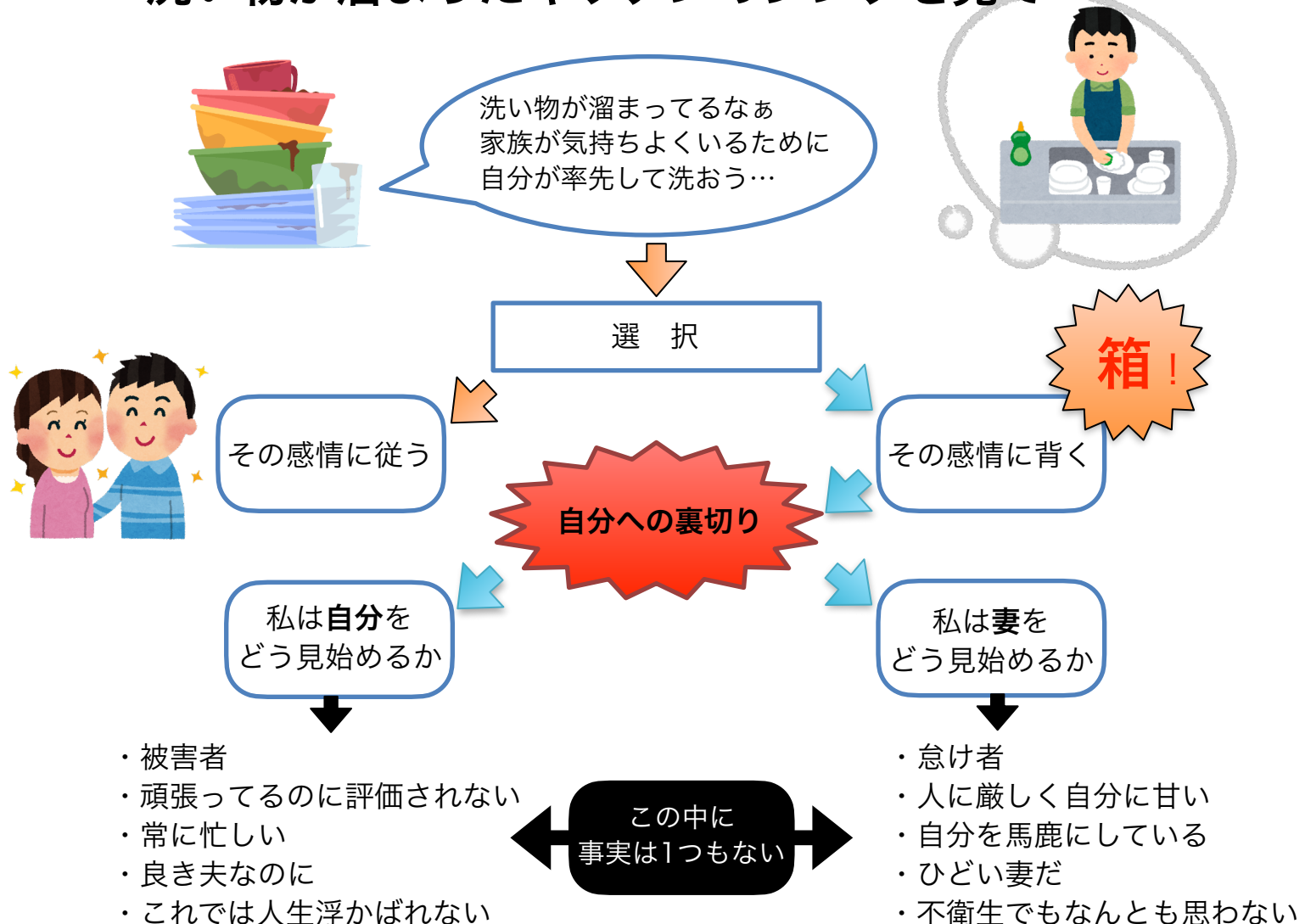
この中に
事実は1つもない

CHAPTER : 02

「箱に入る」
ことの問題点

吉野は一体どこで箱に入ったのか？

洗い物が溜まったキッチンのシンクを見て…

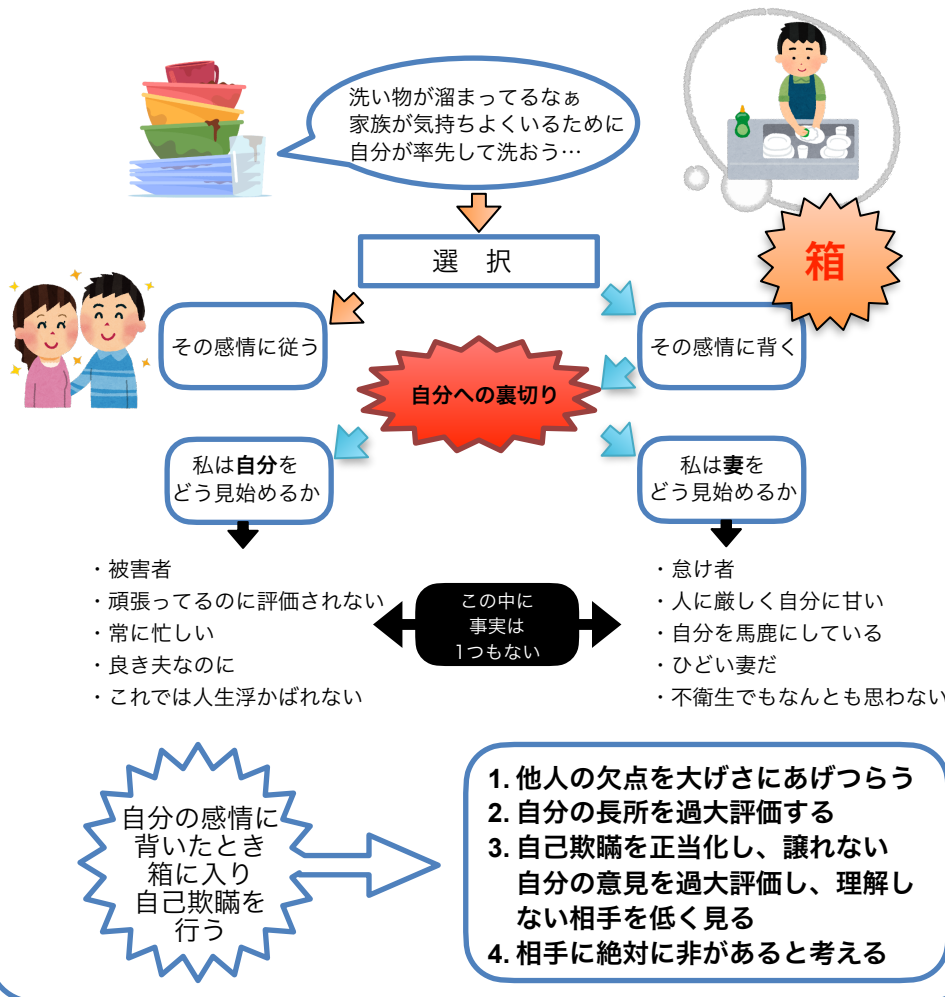


「箱」の何が問題なのか？



箱に入っているときの思考を過大評価する

箱に入る流れ



自分の主張が譲れなくなる

自分の思考を過大評価し、相手の非を証明しない限り「自分自身が最初の感情に背いた部分（自己欺瞞）」を直視しなければならなくなるので、どうしても過大評価しがちになる

【過大評価の例】

- ・ あいつは前もそうだった
- ・ いつもいっつも！
- ・ 自分は今すぐこれをやらなければ間に合わないんだ！
- ・ 自分がやらないととんでもないことになるんだ

相手に非があると決めつける

箱に入ってしまったら、よっぽどこの仕組みに気付けないとなかなか出れなくなり、相手を責め続けてしまう

CHAPTER : 03

箱から脱出しよう

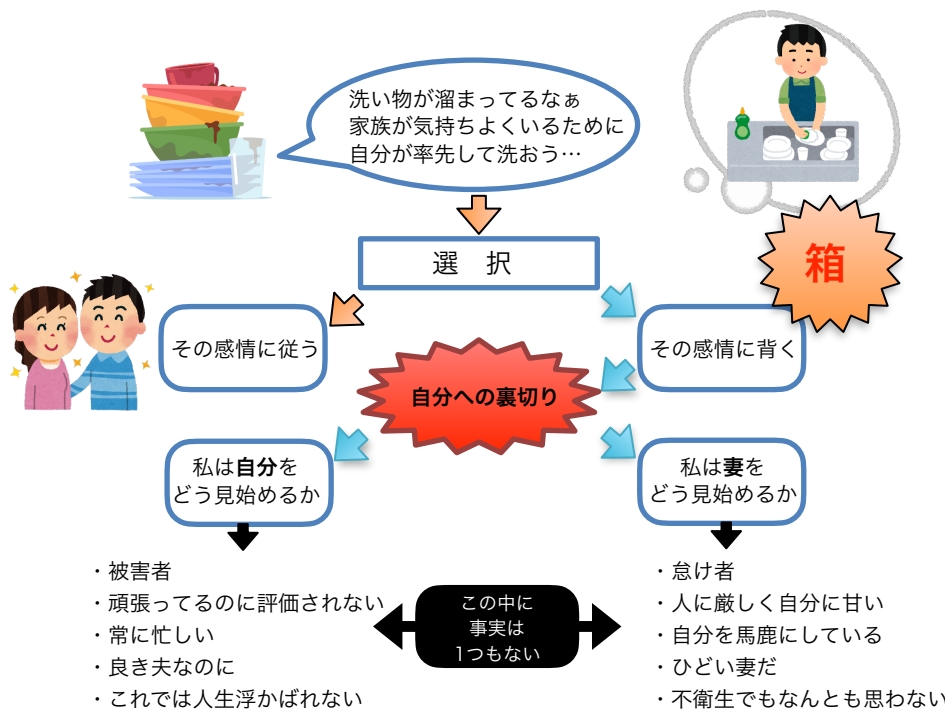


私たちは「箱」とどう向き合えばいいのか？



箱と向き合うための注意点 ①

箱に入る流れ



① 箱自体を嫌わないで

人は、四六時中箱に出入りするものです。箱自体に入ることを恐れたり嫌悪して、悩みすぎたり人との関わりを絶ったりするのは本末転倒です

② 箱に入ったことに気づこう

箱に入っているときはまず間違いなく「Feel Bad（気分が悪い）」状態です。その都度、
「今自分はどの感情に背いたのか？」
「相手を箱の中から攻撃してないか？」
を自問自答するよう心がけましょう

③ 箱を強化する相談相手より、箱から出してくれる人と関わろう

一緒に悪口を言ってくれたり、箱の思考を応援してくれる人に愚痴を聞いてもらったり、傷の舐めあいをするのは一瞬は心地よいものです。全否定するつもりはありませんが、あくまで一時的なものとして、箱に居続けて性格にならないよう注意しましょう

私たちは「箱」とどう向き合えばいいのか？



箱と向き合うための注意点 ②しても無駄なこと

① 相手を変えようとする事

箱にいる、いないに関わらず「相手を変えよう」とするのは無駄な行為だと知しましょう。ましてや自分が箱に入りながら相手を変えようとするのはトラブル勃発に繋がります

② 相手と全力で張り合うこと

箱の中から自分の正しさを主張すればするほど相手はあなたを軽蔑し、絶対に従いません

③ 箱に入ったままその状況から離れたり、無視する

箱はあなたについて回ります。一時距離を置いたとしても考えるのをやめるのは危険です

④ 箱に入ったままコミュニケーションを取ろうとすること

言い方やアプローチを変えても箱に入ったままだと逆効果です

⑤ 新しいテクニックを使おう（試そう）とすること

箱に入ったままで学んだテクニックを試そうとしても、まず確実に逆効果となります

⑥ 箱に入ったまま自分の行動を変えようとする事

自分は行動を変えて偉いのに、それに比べてあいつは…と、相手を攻撃することに繋がります

結論：箱の中にいたら何をやろうと全部逆効果

さあ「箱」から脱出しよう！



箱から脱出するためのコツはたった2つ+1

今日、ここまで講座で学んできたみなさんは、先ほどから「箱から出たり入ったり」を繰り返しておられる状況だと思います。

出ているときと入っているとき。それぞれ何が起きているのでしょうか？詳しく解説していきます。

① 箱から出たとき＝【自分の非に思いをめぐらせたとき】

「自分に問題があったのかも知れない」「あのときまず自分の思いを裏切ったのは自分なのかも知れない」「箱に入ってしまったのは自分だったのかも知れない」と、今までの自分の思考や行動の流れに思いをめぐらせた瞬間は「箱から出ている状態」と言えます。

逆に、箱から出た瞬間に「でもあいつだって！」と思った直後は「箱に入った状態」。

これは決して「相手に自分の非を認めて謝るべきだ」と言っているのではなく、ただ、自分の非に思いをめぐらせ続けているだけで、箱から出ている状態はキープしやすくなります

② 相手を「モノ」としてではなく、大切な「ヒト」として尊重する

相手を人として見て、その存在を尊重し、ねぎらうことで、箱から抜け出すことは可能です。

できるなら、自分の今までの言動で傷つき膝を抱えて泣いている相手のICを想像し、NPとして接してあげようとすることで、自分だけでなく、相手もやがて箱から出るようになります

相手をねぎらい、人として見る。この2つを実践すれば箱は捨てられます

さあ「箱」から脱出しよう！



箱から脱出するための隠れたコツ

箱理論として紹介されているのは、前Pの2つ（自分の非に思いをめぐらせる・モノ→ヒトとして見る）ですが、AC克服カウンセリング流に考えると「もうひとつあるのではないか？」と感じます。吉野自身が気づいて実践している方法について、補足として紹介しておきます

③ 箱に入っているとき＝傷ついたICが何かを訴えているとき

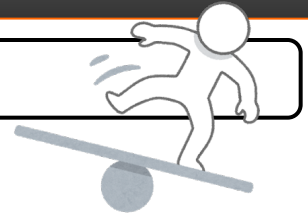
箱に入っているときは、あなたの中にいる傷ついたIC（インナーチャイルド）が「誰もわかってくれない」「いつも私がワルモノにさせられる」「自分なんて居なくていいんだ」と、悲しみ、泣いたり、ときには怒って叫んだりしているのかも知れない。。

そんな風に自分を見ることができるようになれば、感情的になった瞬間や、怒りや悲しみなどの負の感情が湧いたときに「ああ、ICが箱の中から叫んでるんだな」と振り返ることができるかも。

もし、あなたの心の中で不安がっているICに気づけたら、その子を叱ったりたしなめたり、考えを正そうとするのではなく「そうか～わかるよ」と一度受け止めてあげてから、しばらく（落ち着くまで）ハグしてあげてみてください

箱に入っている最中は難しくても、落ち着いてから振り返ってもOKです

箱の外をキープし続けるコツ



箱に戻らないようにするためのコツも2つ

前Pでは「箱から出るコツ2つ」についてお伝えしましたが、今後極力同じことで箱に入らないようにするためのコツもお伝えします。

自分の思考を裏切らない＝「思いついたら即行動」

冒頭で紹介した「食器洗い」の例で言うと、箱に入ったのは「洗おうかな」という自分の感情を裏切ったから、でした。

これに気づいてから、その後吉野は「食器が目についたら洗う」ことを自分に課すようにしました。自分専用の食器洗い用手袋を購入し、食器が目についたら無条件に手袋を装着するようにすると、箱に入ることが減り、妻からの感謝の言葉も増えました。

その他にも「ああ～ここに汚れが…」 「〇〇が切れてるな」などと思ったら即自分が掃除・補充するようにすると、余計なストレスを背負わず快適に過ごせる経験が増えました。

なお、これは自分が気持ちよくやりたいからやっているだけで、ここに妻からの感謝やねぎらいを要求してしまうと、すぐに箱に入ることになるので、そうならないよう注意しています

家族を立派で一人前な尊敬できる存在と見るようにしました

箱に入っている時間が長かった頃の私は、妻や子を心のどこかで「自分より下」とみなしている部分があったように思います。その考えを捨て「自分の知らないこともいっぱい経験してきている人たち」と思うようになってから、学ぶことが増えたように感じます

箱の外にしながら人と接する

あなた自身の経験を振り返ってみて「あのとき箱に入ったな」「箱からこういう解釈をしたな」ということを思い出しつつ、書き込んでみてください

箱の中にいるときと、外にいるときの感覚の違い

箱の中にいると

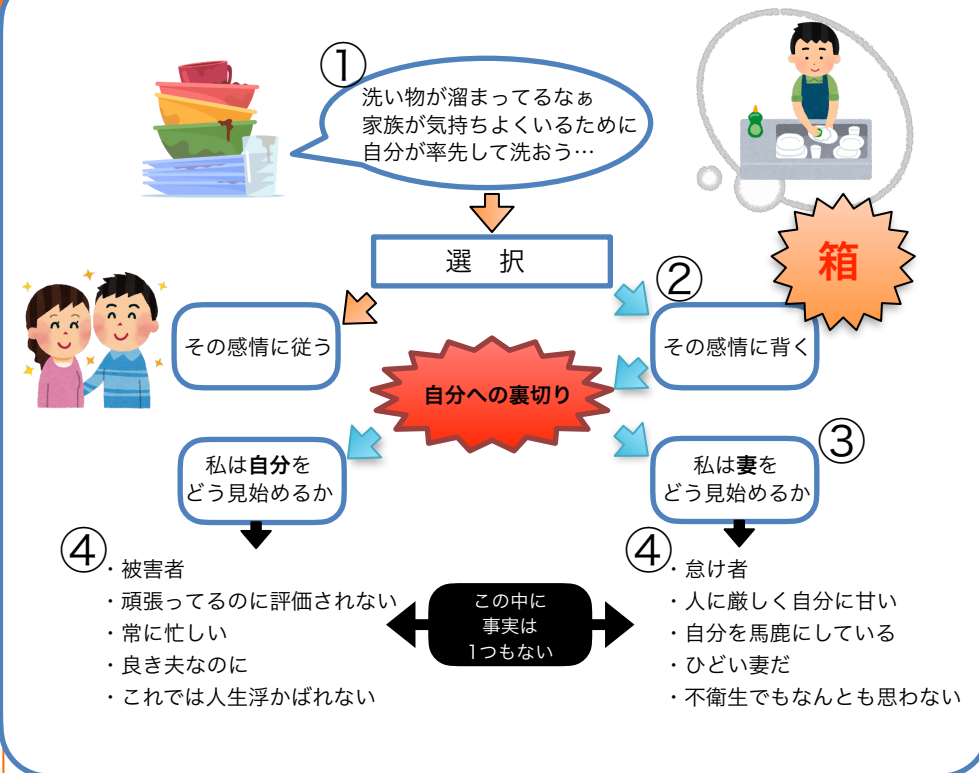
- ・人を「モノ」として見がち
- ・自分より劣った存在と思いがち
- ・注意や指導が必要
- ・言うことを聞くべき
- ・反省を促し謝らせようとする
- ・自分が反省することはない
- ・どうやって相手を変えようかばかり考えてしまう
- ・自分に都合の良い期待をする
- ・Feel Badな感覚が続く
- ・他人に愚痴を言いたくなる

箱の外に出ると

- ・人を「人」として見る
- ・自分と対等。尊敬する存在
- ・注意や指導は求められたらする
- ・こちらが学べることが多い
- ・お互い失敗はする。反省不要
- ・自分の改善点を見つけ楽しむ
- ・どうやって生活を楽しむか
- ・良い意味で相手に期待しない
- ・Feel Goodな感覚が続く
- ・家族を他人に自慢したくなる
- ・厳しい意見も相手の心に届く

まとめ：箱に入る流れ

箱に入る流れ



「箱に入る」流れ

- ① 正解に気づく
- ② 正解に背く（自分への裏切り）
- ③ 裏切りを正当化する
- ④ 相手を責め・自分を被害者にする
- ⑤ 相手も箱に入る
- ⑥ 箱に入った者同士が攻撃しあう



お互いが「箱」に入ったままで
「箱の中から」相手を攻撃しあう

やがて世界を「自分への裏切りを正当化する視点」から見るようになる

＝箱の中からはしかものが見れなくなり、やがてその人の「性格」になる

他人の欠点を大げさにあげつらい、自分の長所を過大評価し、自己欺瞞を正当化し譲れない状態となり、自分の意見を過大評価し、理解しない相手を低く見て、相手に絶対に非があると考えて性格となると危険



まとめ：箱から脱出する！

箱から脱出するためのコツはたった2つ

① 自分の【非】に思いをめぐらせる

「自分に問題があったのかも知れない」「あのときまず自分の思いを裏切ったのは自分なのかも知れない」「箱に入ってしまったのは自分だったのかも知れない」と、今までの自分の思考や行動の流れに思いをめぐらせた瞬間は「箱から出ている状態」と言えます。

② 相手を「モノ」としてではなく、大切な「ヒト」として尊重する

相手を人として見て、その存在を尊重し、ねぎらうことで、箱から抜け出すことは可能です。

箱の外をキープし続けるコツも2つ

① 自分の思考を裏切らない＝「思いついたら即行動」

自分が Feel Good であるために、気づいたら黙って即行動すれば、尊敬できる自分でいられます。自己欺瞞に陥ることも激減し、思考もスッキリしました

② 家族を立派で一人前な尊敬できる存在と見るようにしました

家族は（年齢や学歴等一切関係なく）すべて「精一杯頑張っている素晴らしい存在」として見るようになりました。良いところ探しが普通にできるようになり、Feel Goodが続くように。

箱から出て、キープする。コツが分かれば人生が一変します。ぜひチャレンジを

参考文献

自分の小さな「箱」から脱出する方法

アービンジャー・インスティテュート 著

吉野の”バイブル”と言える1冊です

この本で箱理論を知り、実際に何度かアービンジャー主催の講座にも参加しましたが、この本で学べたからこそ、今の自分がいると思える一冊です。

<https://amzn.to/3y8CMC5>

もし、「登場人物が外国人名なのは苦手で…」 「あまり難しい本は読んだ経験が…」と不安を感じる方は、



日常の小さなイライラから解放される
「箱」の法則
という本から入るのも良いかも知れません

(絶版? Kindleまたは中古品をお求めください)

箱から出て、キープする。コツが分かれば人生が一変します。ぜひチャレンジを