

AC克服ステージUP講座



22 回目

【愛の箱と不安の箱】

～箱理論Part2. 箱に入ることをむやみに恐れないで～

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

☆2期開催中☆

「箱理論」

②

～自分が「箱に入った瞬間」。気づけてる？～



もくじ

1. 箱理論おさらい

「箱に入る」流れ～なぜ箱がマズイのか？まで箱理論をおさらいします。



2. 吉野流・否定命令と箱理論との関係

基礎講座で学ぶ「否定命令」を例に「どの瞬間に箱に入るのか？」を考察します。
その他にも箱に入った事例について様々な視点から解説していきます

3. 箱理論を知って「自分責め」しないで欲しいのよ

ACで悩まれる方の多くが「反抗的決断（他者責め）」か「絶望的決断（自分責め）」またはその両方で苦しむ方が多いもの。今回は「反抗的決断」のパターンが多かったのですが、箱理論における絶望的決断のパターンについても見ていきます

4. 吉野流：新しい箱理論

今日は吉野流の解釈が多い回ではありますが、特に4章では「新しい箱」について今までの吉野の理論と組み合わせた考え方を紹介します。

「箱」と聞いただけで嫌なイメージを持ってしまう方もおられるかも知れませんが心地よい箱というものもあるのではないか？というお話です

CHAPTER : 01

「箱理論」おさらい



【おさらい】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

- ・面倒だ・やりたくない
- ・自分がやらなくてもいいはずだ
- ・他にやりたいことがある
- ・自分だって休みたい

- ・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

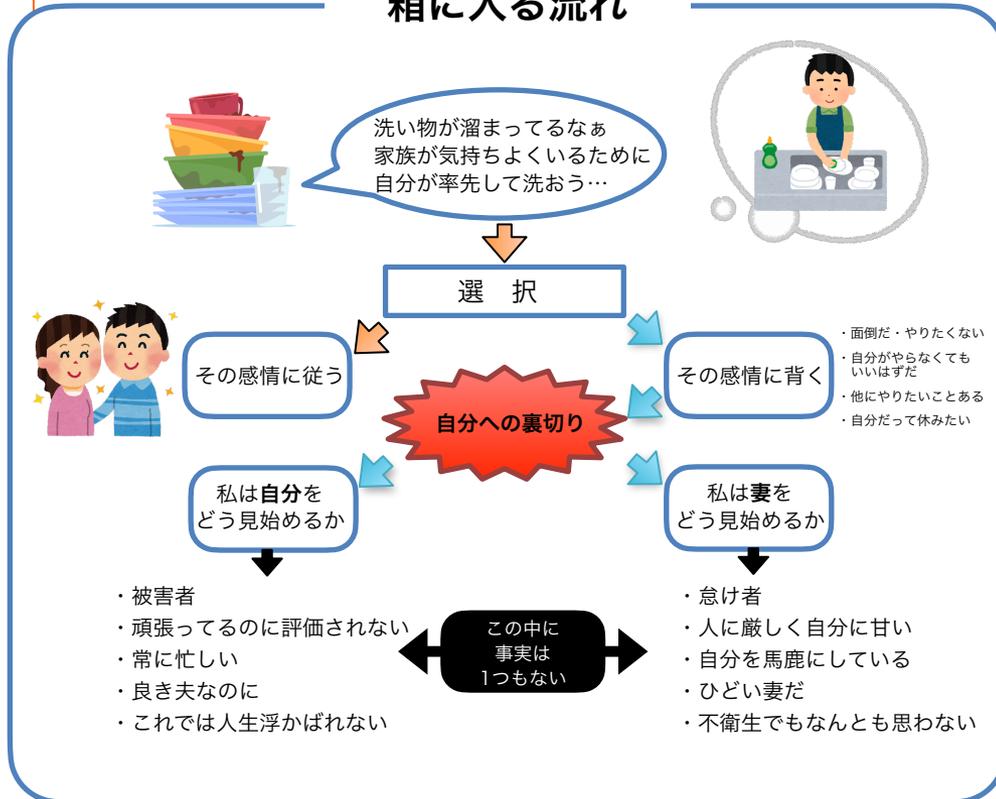
この中に
事実は1つもない

- ・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...

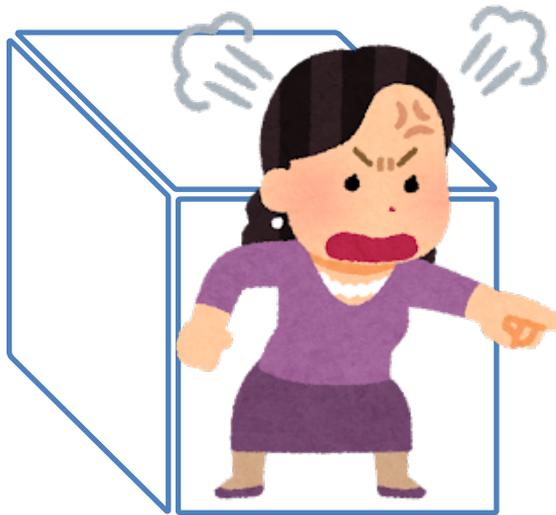


お互いが「箱」に入ったままで
「箱の中から」相手を攻撃しあう

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

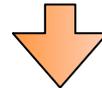
箱の中からはしかものが見れなくなり、やがて「性格」になる



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...

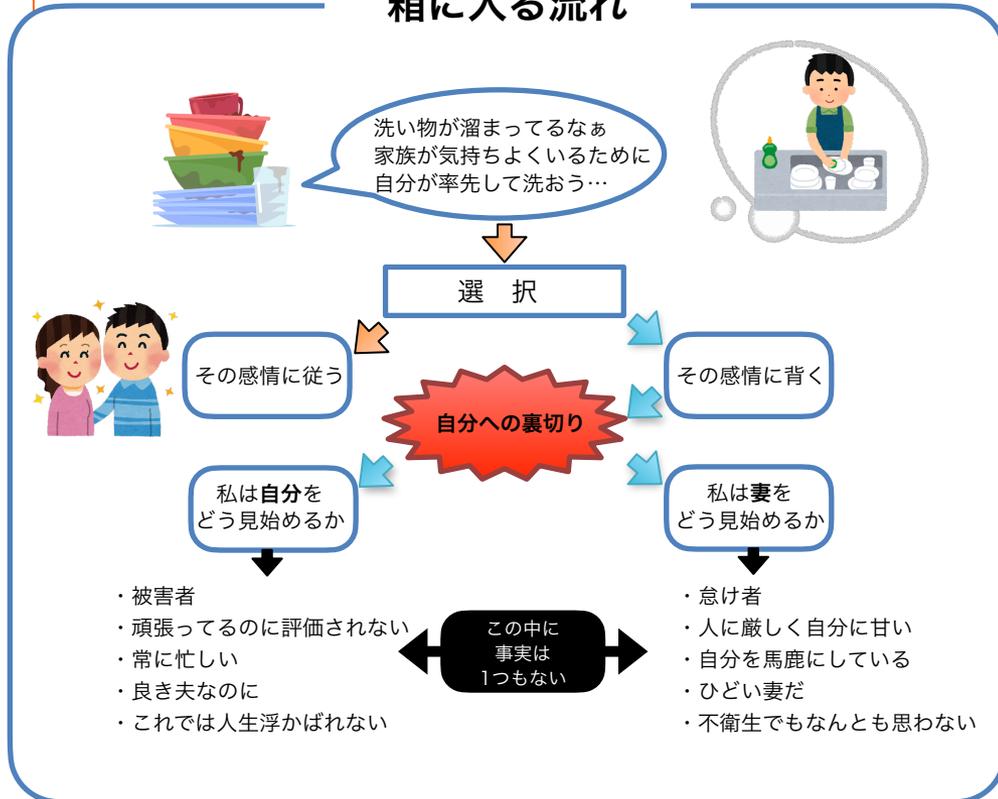


箱の中の理論だけが正しく、それ以外の（箱の外の）理論は
すべて「キレイゴト・ウソ・ゴマカシ・ダマシ」と処理し、
箱から出られなくなる=それが性格となってしまう

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...



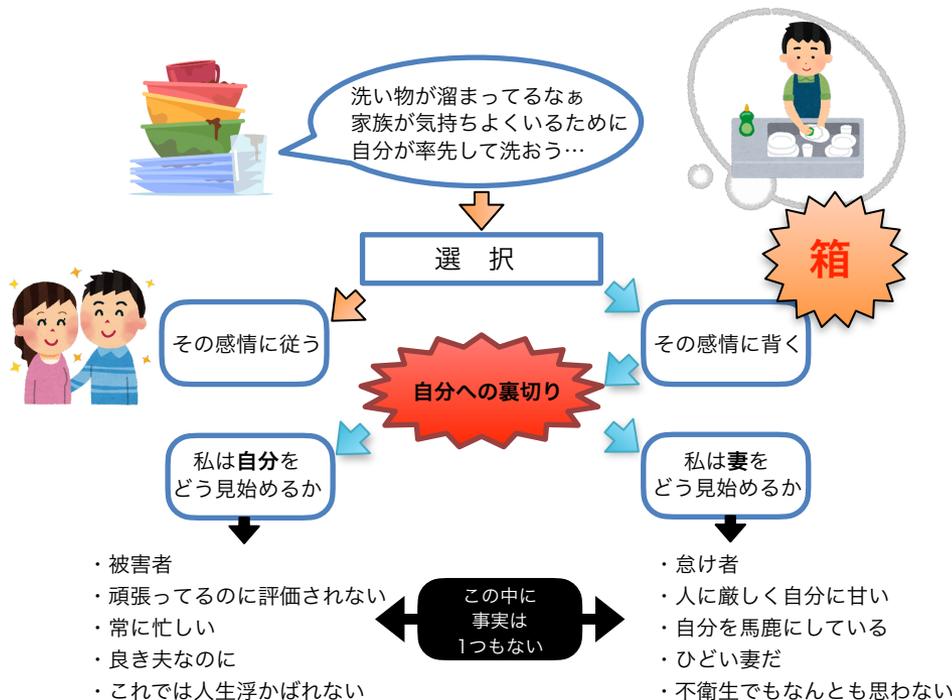
箱に入ってしまうと生活のすべての作業がトラブルの元になる

「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



自分の感情に
背いたとき
箱に入り
自己欺瞞を
行う

1. 他人の欠点を大げさにあげつらう
2. 自分の長所を過大評価する
3. 自己欺瞞を正当化し、譲れない
自分の意見を過大評価し、理解し
ない相手を低く見る
4. 相手に絶対に非があると考え

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

【おさらい】箱と向き合うための注意点：しても無駄なこと**① 相手を変えようとする**

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**

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

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

CHAPTER : 02

箱理論とその他の 心理学理論との関連性

否定命令と箱の関係

否定命令のあとに生まれる「〇〇〇〇〇」が箱に入った状態

ACが無意識に自他を苦しめる「否定命令」。否定命令を使った直後についてきてしまう

「〇〇〇〇〇」 = 「さもなくば」に入った段階が「箱に入った状態」と言える、と考えています

さもなくば=箱？

〇〇しては（しなければ）いけない。さもなくば〇〇...。

このような理論が脳内で展開されてしまうときは、

- ・ 現実に起こっていないのに、さも起きている（間もなく起こるに違いない）と話を誇大しがち
- ・ 言ってしまった「さもなくば」は（望まないにも関わらず）現実化させようと心が動きがち

例)

「自己主張してはいけない、さもなくば嫌われる・愛されない・ひとりぼっちになる」

このような考えを持ってしまうと（早い段階で気づき、否定しない限り）

- ・ 「嫌われる」「愛されない」「ひとりぼっち」になることが当たり前と感じる
- ・ その逆の「嫌われない」「愛される」「仲間が救ってくれる」ことはイレギュラーに感じてしまい
- ・ （無意識領域で）嫌われるような行動や態度を取り始めてしまい、
- ・ やがて現実化して落ち込む、という経験を積み重ねる

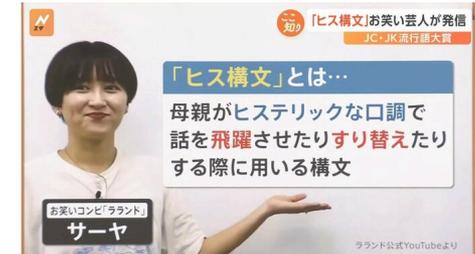
という「言行一致」「自己達成予言」に無意識に気持ちが向いていってしまう



箱に入りすぎて出られなくなるとこうなる

他人を攻撃する「ヒス構文」がデフォルトになる

お笑いコンビ「ラランド」のサーヤがラジオ番組でいい始めた「毒母のキレ方のパターン」を「ヒス構文」と命名し、一部で話題となっています



「ヒス構文」とは

相手の発言を受ける→箱に入る→極論に飛躍させ→相手に罪悪感や恐怖感を感じさせる
持って行き方をし→双方が傷つく、という「心理ゲーム」

例)

「まだお腹空いてない」

「ああそう。「お母さんが作るごはんでは食欲が湧かない」ってことね。もう一生ご飯なんて作らないから、お母さんが作るより美味しいコンビニ弁当を食べればいいわ」

続けて

「コンビニ弁当なんて防腐剤や保存料が山のように入ってるのにそれよりお母さんのご飯よりいいのね？ああそうか。お母さんのご飯は腐ってると言いたいよね」

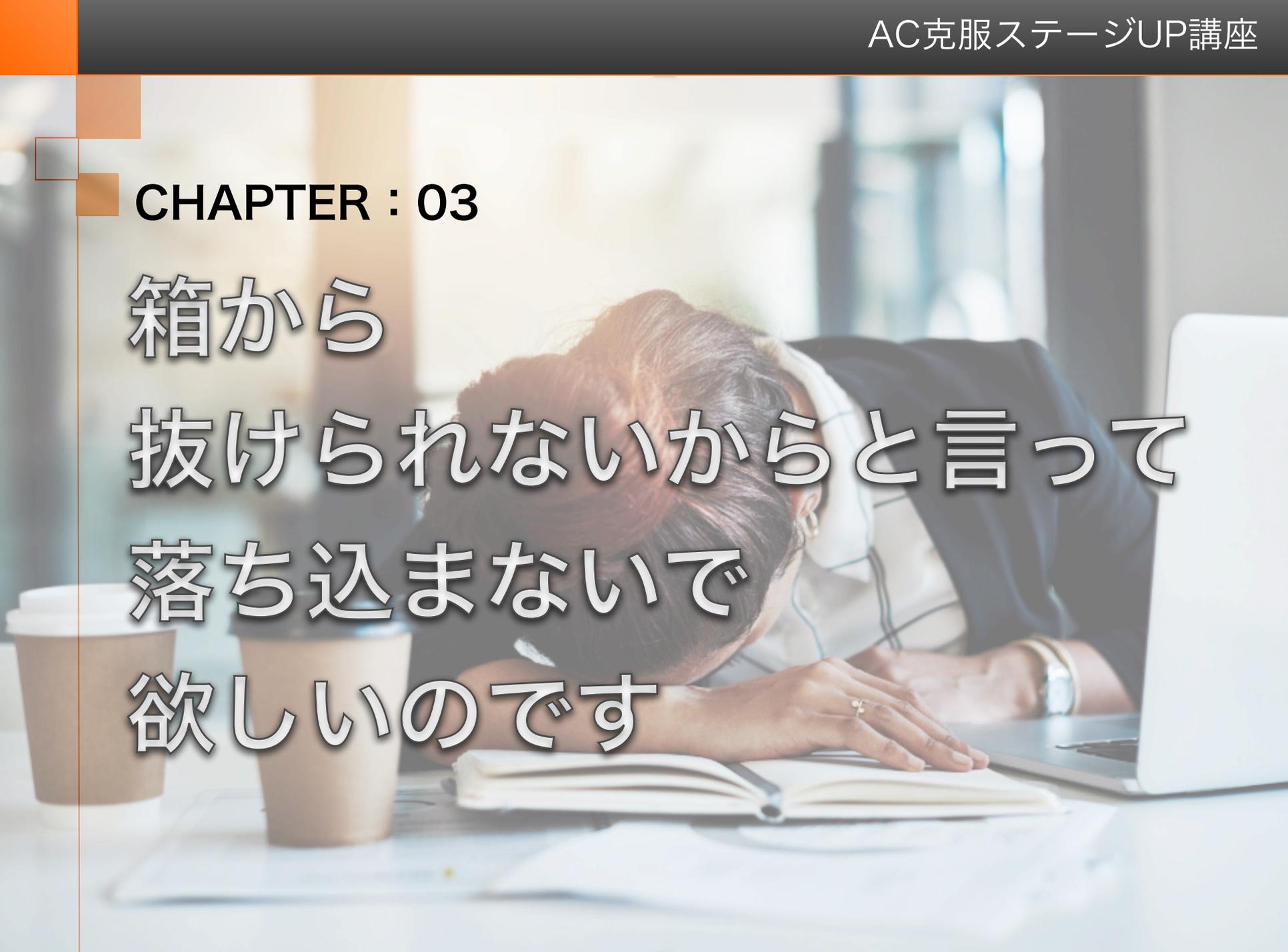
続けて... (以下自粛)



と、相手のひとことでいとも簡単に箱に入り、そのまま相手を攻撃し続けるのがヒス構文のパターン (これを続けるうちに、このような考え方が「性格」になってしまう)

CHAPTER : 03

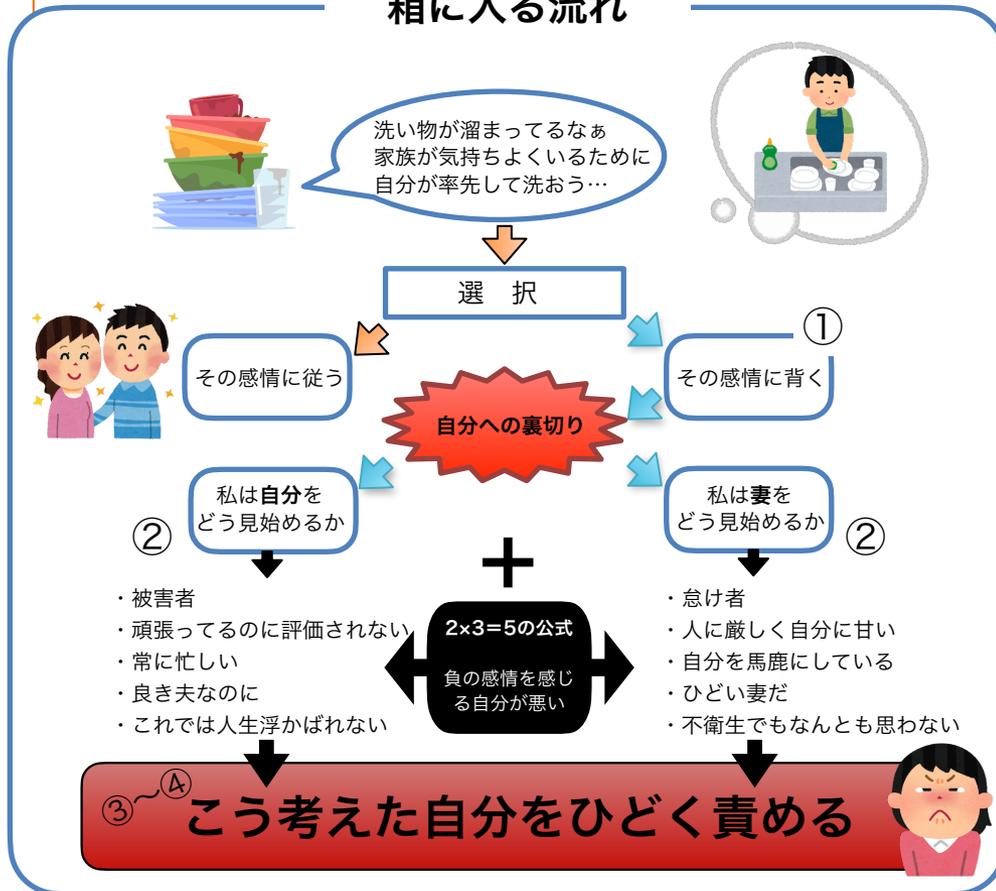
箱から
抜けられないからと言って
落ち込まないで
欲しいのです

A woman in a dark business suit is sitting at a desk, leaning her head on her hand in a state of exhaustion or stress. She is looking down at an open notebook on the desk. To her right is a silver laptop. In the foreground, there are two brown paper coffee cups. The background is a blurred office environment with windows.

絶望的決断（自分責め）タイプの箱

箱理論で発生した怒りを抑え込むために自分責めする

箱に入る流れ



自分への裏切り→相手への怒り→
そう考える自分への罰…の回路

- ①自分への裏切りをし、箱に入る
- ②自己正当化し他者を悪く評価する（怒り）
- ③②を感じた途端に自分責めを始める
- ④②と③、両方の苦しみを背負う

場合によっては相手からの責めが追加され
とんでもなく生きづらい状態に陥る場合も。

ただ、思考の流れ（奥にくすぶっている感情）
は、実は相手への怒りが根っこにあるため
向き合い方（箱から出る方法）は同じ。

怒りに気づき、自分責めすることなく
箱から出ることを意識することが大事

全部「自分が悪い」で片付けていた人は奥にある「怒り」に気づこう

絶望的決断（自分責め）タイプの箱

つい自分責めしてしまうあなたへ

「自分にも問題があるのかも知れない」と考えてみることで、
「だから自分を責める」のとは違う

自分が悪い＝自分を責める は似ているけれど全く違う考え方です。

特に日本人、そしてさらにAC化させられた人たちは「悪いと認める」＝「罰を与える」が同じ、
と考えている人が多いのですが、これは間違っています。

（CP的な育て方の典型例と言えます）

本来「自分にも問題があるのかも知れない」と考える、とは、

＝思考や行動の「うまくいかない方法」に気づく・改善のチャンスが見える

ということ。

気づいたらただ修正すればいいだけなのに、CPに育てられた結果、我々ACは、

悪いと認める＝自分の負け＝罰を受ける（または自ら罰する）という考え方から抜けきれず苦勞
することになります。

せっかくの改善のチャンスを自分責めして終わりにしないでください

私たちは「箱」とどう向き合えばいいのか？



「箱の外」に出るとはどういうことなのか？（まとめ）

結局のところ、どうすれば箱から出れるのか？箱から出た状態をキープできるのか？
突き詰めると要点は2つ。この2つに集中するように心がけて日々を過ごしてみましよう

① 相手を人として見る

箱から出るための基本的な考え方です。

相手を人ではなく「モノ」として見てジャッジしているときは、箱に入っています。その反面相手を自分と同じ心をもつ「人」としてみているときは箱から出られている証拠です

② 自分にも非があったのではないかと考えてみる

対立している真っ最中にこの考えに至るのはとても難しいのはわかりますが、少し時間が掛かったとしても、最終的に「自分にも非があったのではないかと考えを巡らせることが、最終的に問題解決のいとぐちにたどり着くことになります。

また、前Pでお話した通り、「自分の非を認める＝自分を罰する」ではありません。
間違いに気づいたら淡々と修正すれば良いだけ。この考えを大事にしましょう

誰かに対して「箱の外に出たい」と思った瞬間、あなたは箱から出ている

私たちは「箱」とどう向き合えばいいのか？



努力目標：極力「箱の外」で対話するよう心がければOK

箱の中だと、自分や他人を責めるモードになってしまう

箱にいると自分責めや他人責めの状態のまま何らかの結論が出るまで闘うことになりがち。

常に箱の外を意識しながら、正当な主張を正しく伝える

自分はかわいそう、相手はひどい（わかってくれない・わざと嫌がらせている）などの考えから離れ、決して我慢して自分の主張を飲み込んだりせずに希望を伝えることに徹する

家族や恋人など、近い関係であればあるほど箱に入りやすいと知る

双方が箱に入り、衝突しあうことを「共謀」と言います。

共謀は家族や恋人など、より近い関係であるほど入り込みやすいもの。

逆に言えば、それだけ気を許し合ってる証拠だ、共謀するくらい双方がこの問題を解決したいと思っている証拠だ、と（少し落ち着いたあとに）リフレーミングできればOK。

自分がどうしたら箱から出れるのか？と考えたら箱から出られる

この状況から出るために自分は何ができるだろう、と考えたときには箱から出れています。

（逆に箱に入ったのはあいつのせいだ、と思っているときは箱の中です）

誰かに対して「箱の外に出たい」と思った瞬間、あなたは箱から出ている

番外編：ICワークがうまくいかないとき



ICワークがうまくいかないときは「箱」に入っている？

AC克服カウンセリングをしていると、結構な割合で「ICワークがうまくいかない」「ICが返事をしてくれない」「ICの顔が見えない」と言われる場合があります。

人それぞれいろんな理由はありますが、傾向をまとめると、育った環境で身についた価値観のまま（どちらかというと）「この子に問題がある（この子が悪い）」「この子にわからせなければ」という感覚が（わずか数%でも）残っている感じの方が多いように見受けられます。

「ICが悪くないのは頭ではわかる。でも…」のように、どうしても文末に「But」が続いてしまう状態から抜けられないときは、ICワークを行ってもなかなか前に進んだ気持ちになれないもの。

「この子がうまくやれてたら」という考え方を見直す

過去の負の経験がきっかけとなって「この子がもっとうまく立ち回ってたら」という考えが拭いきれない状態＝この子を暗に責めている＝箱に入っている、といえます。

カウンセラーや親友など、あなたの過去を理解し、受け入れてくれる存在の力を借りながら「この子は何も悪くなかった」「この子はただの被害者であり、さらに追い詰めることは絶対にあってはならない」と気づけたとき（箱から出たとき）、本当のICワークが始まるのです

カウンセラーからの本気の「あなたは何も悪くない」を何度も浴びてください

CHAPTER : 04

新しい箱



ふとした疑問：箱は「良くないものだけ」なのか？

箱は「入る」か「出る」しかないのか？

箱理論を記した本ではあくまで対比的な理論展開が必要なために

- ・箱に入る＝自己欺瞞を行い正当化する（良くない）場所
 - ・箱から出る＝相手を人として見て、尊敬しつつ接している（良い）状態
- の2種（どちらかしかない）話になっています。

もちろん基本的にはこの考えで良いし、わかりやすい比較論で吉野は好きなのですがでも実生活においては「この人正直苦手だな」と思いつつも「相手を尊重」する必要のある場面も存在しているのではないか？と思うのです。

実際吉野が行っていることとしては

「この人はこの人なりの「背景」が存在する。それを理解できるのはこの世界で私だけ」

「表面上の態度と内面とは「相反」している場合があり、それも背景があるから」

（つまり、怒っている人＝恐れている、自分責めしている人＝他者への怒りを内包し、それを感じながら混乱しているのだろう）

と理解することにしているのです。

本ではこのような態度も「箱から出ている」となるのですが、実際は「自分が「こうありたい」と決めた「箱」に入り、その考えを崩さずにいる、という意味では「In The Box」状態にあるのは私も同じなのかもしれません

新理論：愛の箱と不安の箱

「傷つくならそれは愛ではない」

という言葉がありますが、箱にも2種類あるのではないかと（前回の講座を終えてから）考えるようになりました。

それが上記タイトルの「愛の箱」と「不安の箱」です。

愛の箱

- ・この人は（目に見えている部分とは違って）本当はとても心がピュアな人なんだ
- ・この人は何も悪くない・きっと良くなる
- ・表面上はお試し行為をしてくるが、きっと今までの人生で大きく傷ついてきたのだろう
- ・ここに来れば大丈夫。この人の世界一の応援団長に自分はなる



不安の箱

- ・この人は（目に見えている部分とは違って）本当は裏がある人なんだ
- ・この人に問題がある・このままだと自分まで悪い影響を受けてしまう
- ・表面上のお試し行為＝この人の性格なんだ。付き合いきれない
- ・自分のそばに近づかないでほしい。この真実を多くの人に広めなければ...



愛の箱にいるときはとても良い気分（Feel Good）で、自分以上の力が出る感じがします。

逆に不安の箱にいるときはFeel Badな上に疲れやすく、イライラしがち。

吉野自身が安定してられるのは「不安」から出て、意図的に「愛の箱」に入ろうとしているから。

愛の箱は”座学”では学べない

吉野はどうやって「愛の箱」に思い至ったのか？

この姿勢は、いつも話に出てくる私のメンター（心理学を学んでないのに心理学を理解している主婦）の姿勢から学びを得ています。



「あの人みんなに嫌われてるけど、本当は誤解されてるねん。こういう良いところいっぱいあるのに」
「遼太さんはこういう大失敗の経験の後で何倍もジャンプアップする人」
「あの人の良いところを自分だけが知ってると思うとちょっといい気分」
「私は（人を）自分の目で見て判断したい。他人の噂話は信じないことにしてる」

何度も「どうやったらそこまで達観した気持ちになれるのか」と訪ねても「わからん（笑）」と言われて来ましたが、今回の箱理論に照らして考えてみたら

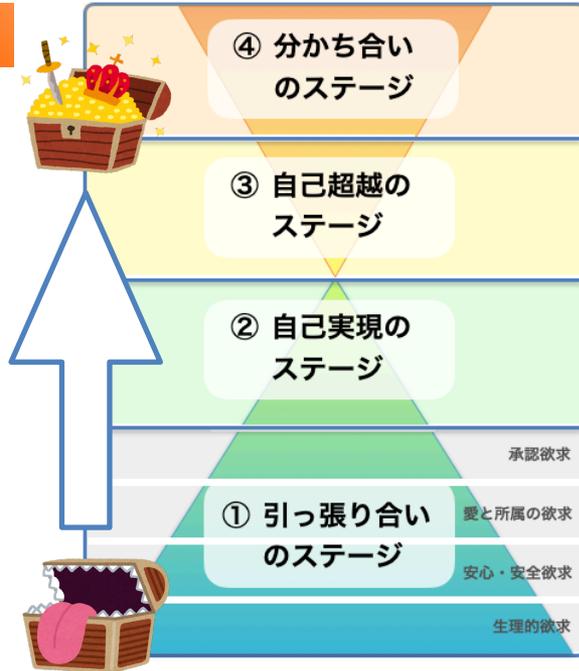
「箱から出る」→「箱に戻らないように心がける」だけでなく、さらに「愛の箱に入る」感覚が大切なのではないかな？

そしてそれが（遼太もおぼろげながら）講座やカウンセリングの場では体現できるようになってきたのではないかな？と感じているのです。

人生に悩み、苦勞してきた人だからこそ「愛の箱」に入れる

愛の箱は理論を理解しただけでは手に入れられません。メンターを含め、この感覚が身につけられるようになる人は、自分なりの思考のトレーニングを日々続けています。大切なのは...

愛の箱はどのへんにある？



自己超越や分かち合いを意識する

自己超越のステージや分かち合いのステージにいる人は、こういうときにどう言ってくれるのか？どんな判断基準で人を見ているのか？

このステージにいる人に触れ、その人たちの考えを自分に上書きインストールしていくことで「愛の箱」に入れるイメージを身につけることが可能です

Point

引っ張り合いのステージが生み出す「不安の箱」から脱出して、分かち合いの感覚「愛の箱」を意識しつつ発言や行動を少しずつ変化させていこう

いきなり今日すぐに、完璧に「愛の箱」状態になれたりはしません

こんなお話をしている吉野自身、すぐに不安の箱に入ったり、負の感情に飲み込まれることなどしょっちゅうです(^ ^)

ただ、それに気づき、意図的に愛の箱に入ろうとするかどうか、Feel Goodに留まれる時間の長さや安らぎ感に比例するのです。