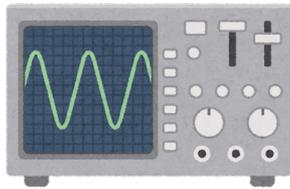


# AC克服ステージUP講座



## 23 回目 エゴグラムと 過度な適応



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☆

## もくじ

### 1. 人格は適応の度合いで決まる

まずは自分の自我状態を知ろう（エゴグラムのテスト）  
エゴグラムの表から紐解く「あなたの課題」とは？



### 2. 自分を変化させていくためのレッスン

人によってはCPを抑えたい人、逆にもう少しCPを伸ばした方がいい人など、人それぞれ課題があります。それぞれのタイプを伸ばしたり、少し控え気味にするためのレッスンについて考えていきましょう

### 3. ACの数値に問題があると…〇〇になる可能性

「子どもに反省ばかりさせていると〇〇になる」という理論があります。  
子どものためを思って、恥ずかしくないようにしたいと思って取った行為が逆効果になる場合もある、という理論を理解して、自我状態のバランスを取れるよう（自他の）再養育を行きましょう

# Egograms

✓  
✓  
✓  
やってみよう  
エゴグラム

自己分析して、長所を伸ばそう



## 1-1. セルフチェックテスト

まずはテストしましょう♪ (PCのみ)

[https://docs.google.com/spreadsheets/d/18PEHVc9200xcNedsRDQ\\_9ZVsjsLEaofV2poVagXDpqg/edit?usp=sharing](https://docs.google.com/spreadsheets/d/18PEHVc9200xcNedsRDQ_9ZVsjsLEaofV2poVagXDpqg/edit?usp=sharing)

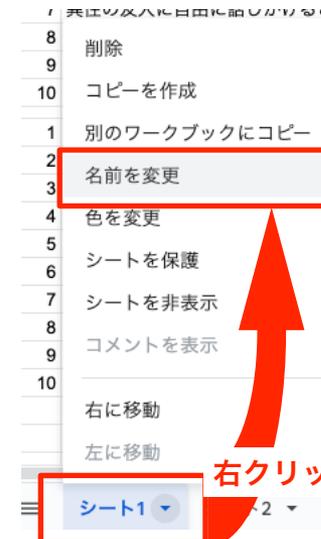


短縮URL

<https://x.gd/ysJTDR>

※最下部の「シート○」を右クリック

「名前を変更」でご自身の名前に変えて  
ください



## 1-1. セルフチェックテスト①

以下の質問に、はい (○) どちらでもない (△) いいえ (x) のようにお答え下さい。ただし、できるだけ○かxで答えるようにして下さい。

第1群	1	あなたは、何ごともきちっとしないと気がすまないほうですか。	
	2	人が間違っただけをしたとき、なかなか許しませんか。	
	3	自分を責任感のつよい人間だと思いませんか。	
	4	自分の考えをゆずらないで、最後までおし通しますか。	
	5	あなたは礼儀、作法についてやかましいしつけを受けましたか。	
	6	何ごとも、やりだしたら最後までやらないと気がすみませんか。	
	7	親から何か言われたら、その通りにしますか。	
	8	「ダメじゃないか」「...しなくてはいけない」という言い方をしますか。	
	9	あなたは時間やお金にルーズなことが嫌いですか。	
	10	あなたは親になったとき、子供をきびしく育てると思いませんか。	

( )

## 1-1. セルフチェックテスト②

以下の質問に、はい (○) どちらでもない (△) いいえ (×) のようにお答え下さい。ただし、できるだけ○か×で答えるようにして下さい。

第2群	1	人から道を聞かれたら、親切に教えてあげますか。	
	2	友だちや年下の子供をほめることがよくありますか。	
	3	他人の世話をするのが好きですか。	
	4	人の悪いところよりも、よいところを見るようにしますか。	
	5	がっかりしている人がいたら、なぐさめたり、元気づけてやりますか。	
	6	友だちに何か買ってやるのが好きですか。	
	7	助けを求められると、私にまかせなさい、と引きうけますか。	
	8	だれかが失敗したとき、責めないで許してあげますか。	
	9	弟や妹、または年下の子をかわいがるほうですか。	
	10	食べ物や着る物のない人がいたら、助けてあげますか。	

( )

## 1-1. セルフチェックテスト③

以下の質問に、はい (○) どちらでもない (△) いいえ (×) のようにお答え下さい。ただし、できるだけ○か×で答えるようにして下さい。

第3群	1	あなたはいろいろな本をよく読むほうですか。	
	2	何かうまくいなくても、あまりカッとなりませんか。	
	3	何か決めるとき、いろいろな人の意見をきいて参考にしますか。	
	4	はじめてのことをする場合、よく調べてからしますか。	
	5	何かする場合、自分にとって損か得かよく考えますか。	
	6	何か分からないことがあると、人に聞いたり、相談したりしますか。	
	7	体の調子のわるいとき、自重して無理しないようにしますか。	
	8	お父さんやお母さんと、冷静に、よく話し合いますか。	
	9	勉強や仕事をテキパキと片づけていくほうですか。	
	10	迷信や占いなどは、絶対に借じないほうですか。	

( )

## 1-1. セルフチェックテスト④

以下の質問に、はい (○) どちらでもない (△) いいえ (×) のようにお答え下さい。ただし、できるだけ○か×で答えるようにして下さい。

第4群	1	あなたは、おしゃれが好きなほうですか。	
	2	皆とさわいだり、はしゃいだりするのが好きですか。	
	3	「わあ」「すげえ」「かっこいい！」などの感嘆詞をよく使いますか。	
	4	あなたは言いたいことを遠慮なく言うことができますか。	
	5	うれしい時や悲しい時に、顔や動作に自由に表わすことができますか。	
	6	ほしい物は、手に入れないと気がすまないほうですか。	
	7	異性の友人に自由に話しかけることができますか。	
	8	人に「冗談を言ったり、からかったりするのが好きですか。	
	9	絵を書いたり、歌をうたったりするのが好きですか。	
	10	あなたはイヤなことを、イヤと言いますか。	

( )

# 1-1. セルフチェックテスト⑤



以下の質問に、はい (○) どちらでもない (△) いいえ (x) のようにお答え下さい。ただし、できるだけ○かxで答えるようにして下さい。

第5群	1	あなたは人の顔色をみて、行動をとるようなくせがありますか。	
	2	イヤなことをイヤと言わずに、おさえてしまうことが多いですか。	
	3	あなたは劣等感がつよいほうですか。	
	4	何か頼まれると、すぐやらないで引き延ばすくせがありますか。	
	5	いつも無理をして、人からよく思われようと努めていますか。	
	6	本当の自分の考えよりも、親や人の言うことに影響されやすいほうですか。	
	7	悲しみやゆううつな気持になることがよくありますか。	
	8	あなたは遠慮がちで消極的なほうですか。	
	9	親のごきげんをとるような面がありますか。	
	10	内心では不満だが、表面では満足しているように振舞いますか。	

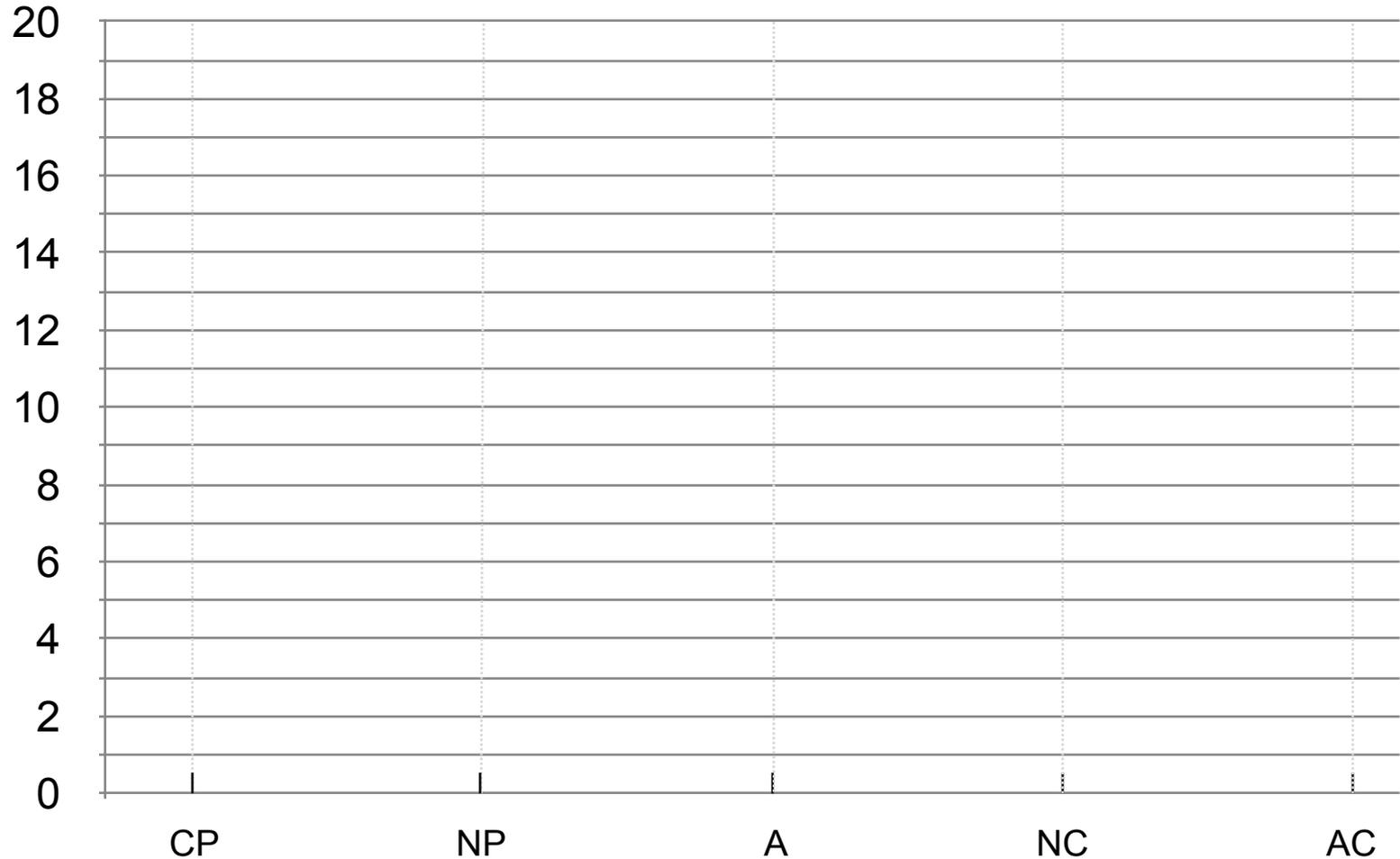
( )

①各群ごとに「○」は2点、「△」は1点、「x」は0点で計算し、合計を ( ) 内に記入

②第1群=CP、2=NP、3=A、4=NC、5=ACと記入

# 1-1. セルフチェックテスト（集計表）

2024年9月現在のあなたのエゴグラム

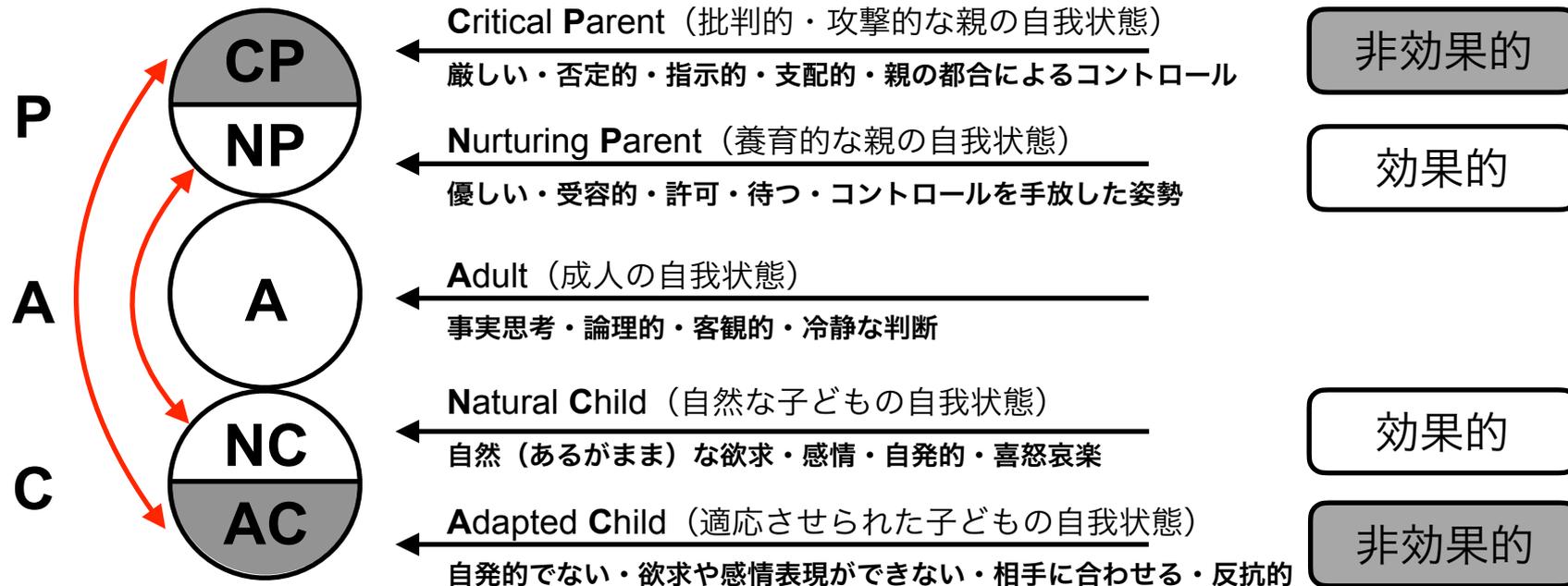


それぞれの点数に●をつけ、折れ線グラフのようにつないでみてください

## 1-2. 自我状態（おさらい）

### 自我状態の変化モデル

IP・IA・ICについて、過去の資料（第18回目.自分の変え方）を元に改めておさらいしましょう



### 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

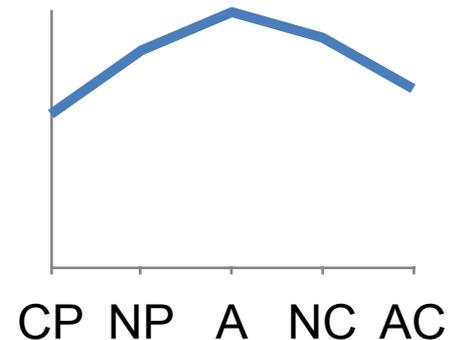
CHAPTER : 02

情緒的に安定している人と  
不安定な人との違い

## 2-1. 情緒的に安定している人とは？

情緒的に安定している人 =  
PACがバランスよくまとまっている人

望ましいエゴグラム（ベル型）



CPをネガティブな状態に使う…X

CPは「ここぞ！」という勝負どきに使う…○

（多くても月に1回程度）

自分責めや他者比較のときにAを使う…X

みんな大好きで対等性を発揮するときにAを使う…○

逃げ出したいときにNCを使う…X

頑張ったあとのご褒美にNCと楽しむ…○

それぞれのTPOに対してうまく使いこなせるようになると情緒的に安定できる

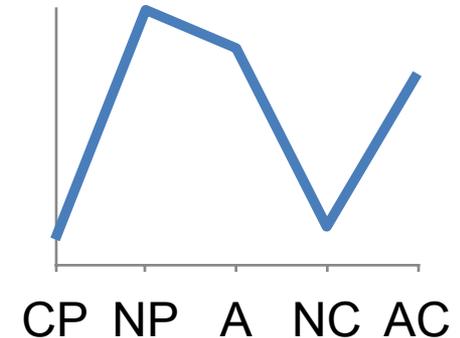
## 2-2. エゴグラムを意図的に操作しよう

### CPを上げた方が良い人

肥満症・りうまち・汚部屋暮らしなどの問題を抱えている人はCPが低い傾向にあります

(自分に甘く、自他に優しいが実は自由ではなく、抑圧を受けており、常に「足りない」感覚が強い傾向。人に批判されて反応することはあるが、自分の意見や長期的な判断が苦手な傾向。他者にガミガミ言われて頑張る気力が下がっている人が多い)

肥満症の人のエゴグラム



### CPを上げる言葉

- ・「私はこう思う」など、自分の考えや批判を述べる訓練をする
- ・自分が決めたことはやろう。自分だけがわかっているら大丈夫

### CPを上げる態度

- ・時間やお金に対するルールを決める（食費は〇円まで、1in1outなど）
- ・何か1つ譲らない態度を取る。
- ・本当はなにかに怒っていて、今の行動は怒りの代替行為だと知る（向き合う）

他人に言われて従う（フリをする）生き方に、疑問や怒りを感じることも大事

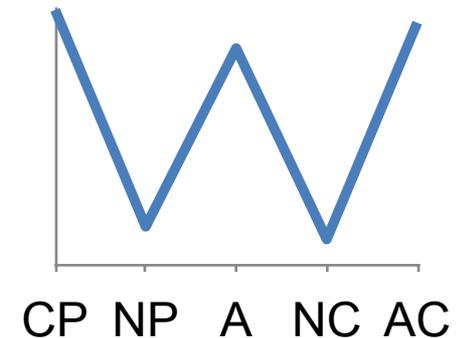
## 2-3. エゴグラムを意図的に操作しよう

### CPを下げた方が良い人

うつ・癩癩持ち・内臓疾患などの問題を抱えている人はCPが高く、NPが低い傾向にあります

(他人に厳しい人や、自分に厳しい人など、出方は様々ですが、高すぎるCPは周囲にも良くない影響を及ぼすことが多いので要注意です)

うつ状態の人のエゴグラム



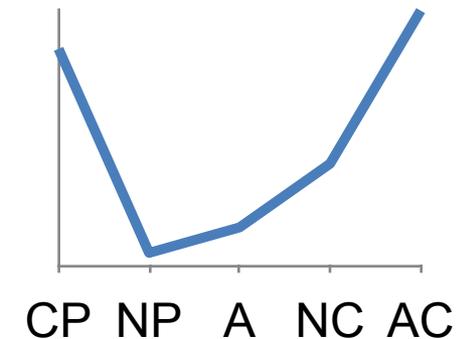
### CPを下げる言葉

- ・他人を変えようと躍起になるな
- ・わかってもらえないのが普通。その状態を楽しもう
- ・相手の気持ちや感情を認めて経過をねぎらおう (NPを上げる)
- ・怒っただけ損。全部自分に帰ってくる

### CPを下げる態度

- ・他者を認め、経過をねぎらう
- ・自分がしてほしいことをまず他人にする
- ・自分がしてほしいことは自分自身でやる

癩癩持ちの人のエゴグラム



自分の正しさを主張する前に、言われた側の心情理解を優先しよう

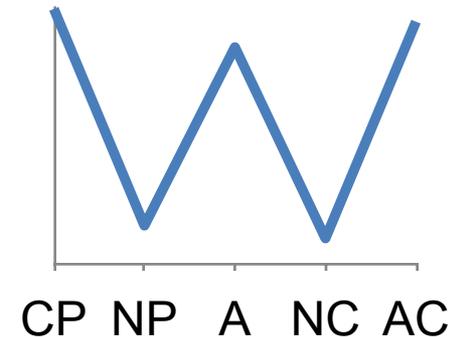
## 2-4. エゴグラムを意図的に操作しよう

### NCを上げた方が良い人

うつ（前出）・内臓疾患などの問題を抱えている人はNCが低く、ACが高い傾向にあります

（抑圧の度合いが強すぎて、心身や内臓に病気が出てしまいがち）

うつ状態の人のエゴグラム



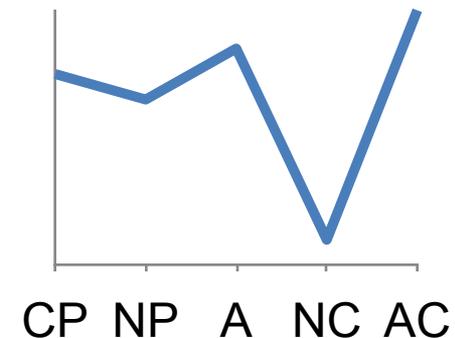
### NCを上げる言葉・態度

- ・自由にしていいんだよ
- ・面白そうだなあ。やってみよう。
- ・失敗したっていい。チャレンジしてみるだけですよ
- ・おいしい・楽しい・きれい・気持ちいい
- ・食べたこと・飲んだことがないものを買って試してみる

### ACを下げる言葉・態度

- ・無理に合わせなくていい・我慢しなくていいんだよ
- ・本当はどうしたかったの？（自問自答）
- ・これは自分の人生。失敗も成功もすべて経験。

胃潰瘍の人のエゴグラム



無邪気でやんちゃな自分自身（IC）を受け入れ、のびのび育て直そう

## 2-5. この章のまとめ

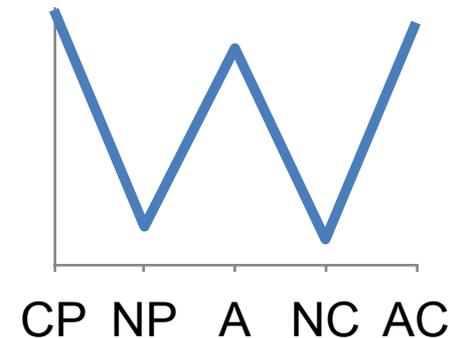
### なにごとにもバランスが大事

例えば職場ではCPやAが高め、だったり、  
家庭ではNPやNCが高め、というような、一時的や環境的な軽い偏りはむしろ歓迎できるものだったりします。  
ただ、どのようなときでも常に決まった要素が高かったり低かったりする場合は、日常生活にアンバランスな何かが発生しているのかも。バランスを意識し、微調整することを心がけましょう

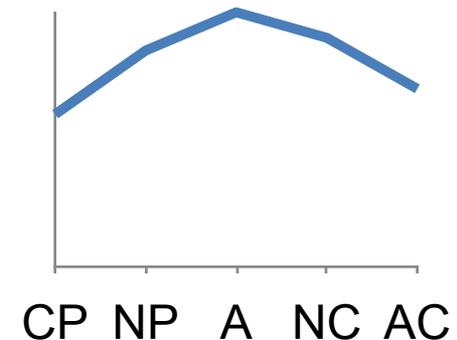
### AとN○を上げよう

意識してほしいのは、対外的な態度（対人関係）はAを。  
自分関係（自分自身にご褒美をあげ声掛けしたりくつろいだりするときはNPとNCの割合を。ともに高めるよう意識的に過ごすことをオススメします。

うつ状態の人のエゴグラム

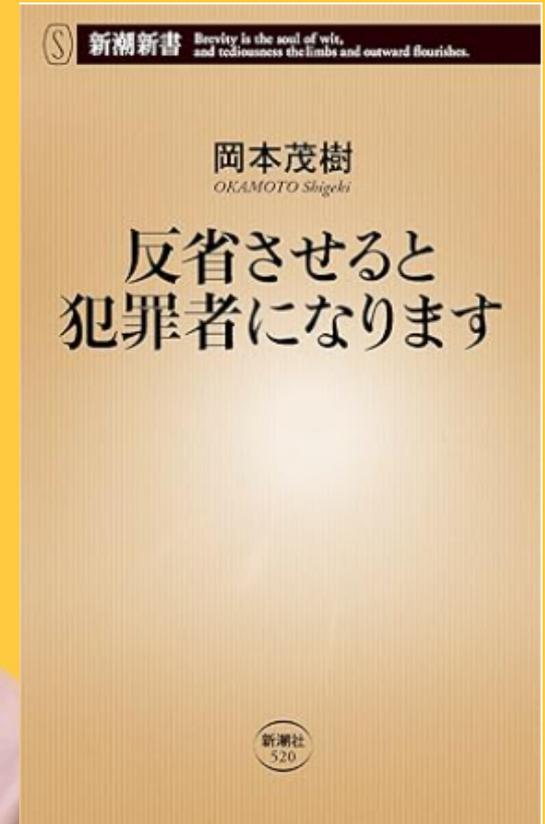


望ましいエゴグラム（ベル型）



無邪気でやんちゃな自分自身（IC）を受け入れ、のびのび育て直そう

# CHAPTER : 03



反省させると犯罪者になります...?!



## 3-1. 反省させると犯罪者になる？！

### 「反省させる」とはどういうことなのか？

「子どもが反省しているシーン」を想像してみましょう。

反省について、ほとんどの大人が

- ・直近の行動や思考に注意を促し
- ・期待通りの「シュンとした態度」や「謝罪の言葉」を述べさせ
- ・「もう二度としない」と誓わせる

ということだと思ってしまうのですが...

本当は、当の本人は「あなたの求めに応じた態度を取らされているだけ」なのではないでしょうか？（「本当は反省してないでしょ！」などと言うのは余計に悪化させるだけなので注意）

### 反省させる＝ACを爆上がりさせる行為

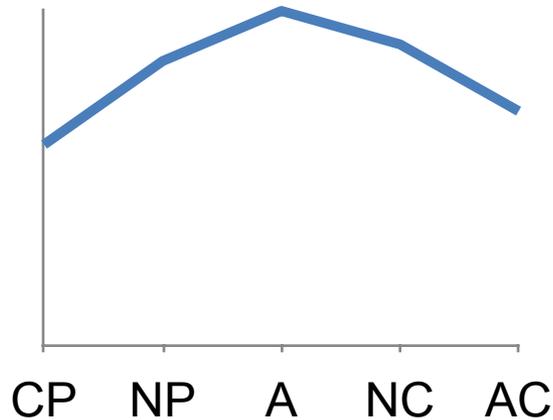
反省させる行為は、子どもをアダプテッド（適応）にさせる行為にほかなりません。第一章で紹介した、様々なメンタル的問題のほとんどが「ACの値が高い」状態なのです。

あまりにも強い反省を促す行為は、抑圧を生み、最後には爆発してしまうことになりかねません。あなたの周囲の人が「模範的な反省」をしている場合は注意が必要かも...

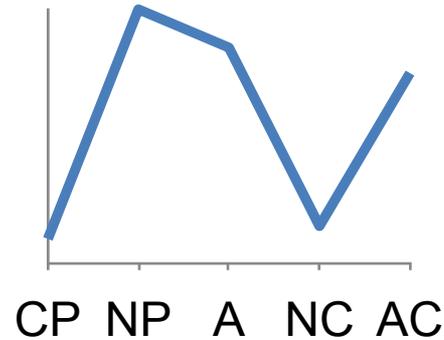


## 3-2. いろいろな人のエゴグラム比較

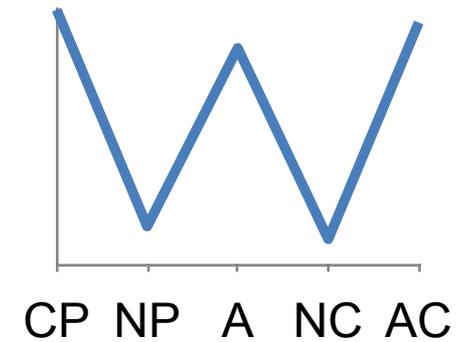
望ましいエゴグラム（ベル型）



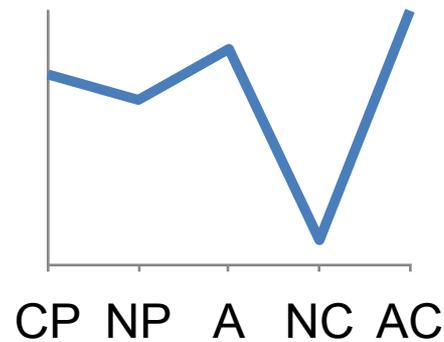
肥満症の人のエゴグラム



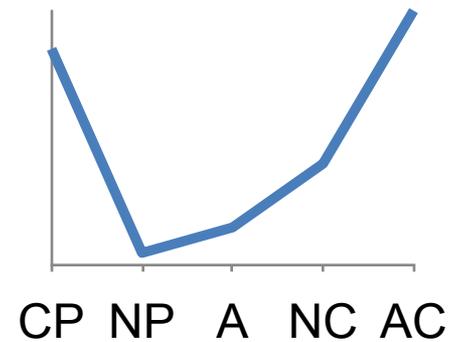
うつ状態の人のエゴグラム



胃潰瘍の人のエゴグラム



癩癩持ちの人のエゴグラム



メンタル的につらい人は総じてACの度合いが高い傾向

### 3-3. いい子に育てようとしすぎると…

## 「いい子」に育てたい＝我慢させる？

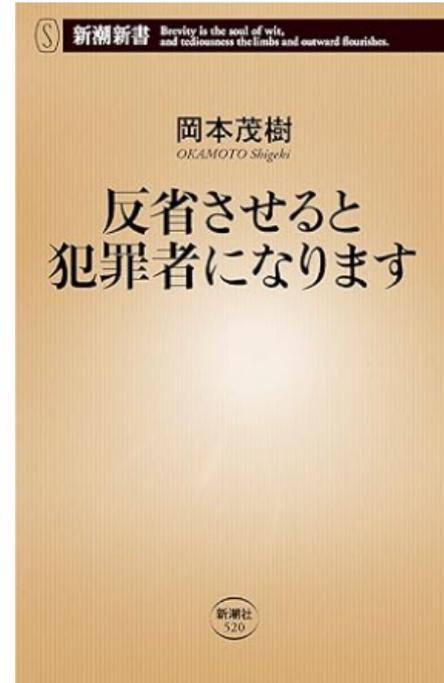
「子育てのイメージ」について、私たちアダルトチルドレンは

- ・自分と同じようには育てたくない
- ・嫌われない子に育てたい
- ・「いい子」になってほしい

という（気持ちは理解できるものの漠然とした）望みを持ちがち。

結果、（CP強めでNP弱めなために）

どのような育て方が正しいのかがわからないまま、結局、子どもを抑圧的に育ててしまい、AC（Adapted Child）に育ててしまうのです



## Adapted Childは親の命令を読み取る

AC（Adapted Child）は親に愛されたいために、親の期待に応えようとします。

反省すべき点は反省の姿勢を見せ、親の望んだように振る舞うことが愛されることだと理解します。

ただそれはACの度合いが上がるだけで、子どもが本心で感情を感じているかは全くの別問題。いつの間にか大人や他人の顔色を見て、無条件に順応しはじめてしまうのです

## 3-4. 問題行動をチャンスに変える考え方

### 問題行動＝必要行動

この本の中で作者は  
「問題行動とは「必要行動」である」と述べています。

何かの問題行動は、その人にとって  
「それ以上心が壊れないための必然必要な行動」だ  
という考えで行動を見ることで

「困った子」から「ここまで我慢していた子」という視点が  
新たに備わっていく可能性が高まります。



### 問題（必要）行動に早期に気づくことが大切

学校に行きしぶる子・何かを始めても続かない子・いじめられたことが言えない子・他の子を  
いじめてしまった子・万引きや窃盗・過食や拒食・軽犯罪を犯してしまった子...

そのほとんどが、幼少期から何らかの抑圧を受け「子どもの頃は良い子だった」と言われる人  
が多いもの。

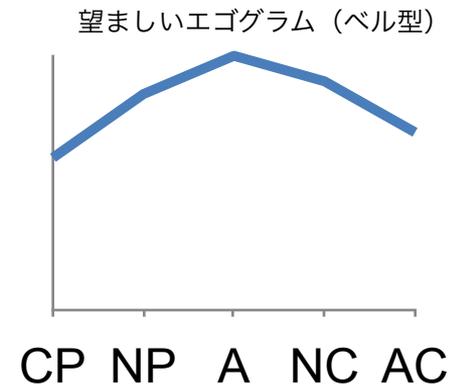
子の問題行動にいち早く気づき、抑圧的な部分がなかったかを振り返ることが大切なのです 24

## 3-5. 反省させるよりも大事なこと

### じゃあ反省させないでいいの？

「じゃあ子どもに一切反省させない方がいいの？」我が子を立派に育て上げたい親御さんにとってとても混乱する問題ですね。大事なものはNC高めでAC低め、そしてそれよりAが高めのいわゆるベル型のエゴグラムが良いと考えられているところにヒントがあると考えています。

つまり、自分の感情を表現することが許され（NC）それを受け入れてもらえる環境の中で、適度に我慢することも学びつつ（AC）対外的には反省している姿勢も示せる（A）ことが大事なのです



### 反省を示しつつもNCを受け入れる心情

「やっちゃんいけないのはわかってたけどやりたかったんだもんね。でも思ってたより良い気分にはなれなかったから、もうやめようか。」

対外的にはちゃんと謝っておくからね」

という流れが自分の中で作れる（自己完結できる）ことが、バランスの取れた大人になれるということなのです

## ～ 今日のまとめ ～

### ① エゴグラムのバランスで健康状態まで左右されてしまう

今現在のご自身のエゴグラムのバランスを理解し理想の形（ベル型）になるためにはどうすれば良いか、思いを巡らせてみましょう。職場や家庭等、無理なく自由に使い分けられている場合は大丈夫ですが、いつ、どこにいても特定の数値が高すぎたり低すぎる場合は、ご自身のあり方を少し見直すタイミングが来ているのかもしれません

### ② 特にACの数値は下げるのが得策（NCを上げることを意識しよう）

AC（Adapted Child）の数値が高いのは育った環境が抑圧的で適応させられてきたことを意味しています。心身ともに健全とは言えない状態になりがちなので、ACが高い場合は要注意です

### ③ ACの度合いが高すぎると、表面上は大人しくても問題行動を起こす可能性が

反省がうまい子＝本当に反省している訳ではありません。

相手の求めに応じて期待通りに反省の姿勢を演じているだけで、やがて大きな問題行動を起こしてしまう場合も。あまり追い詰めすぎるより、抑圧を受けてきた存在を理解し受け入れる工夫が大切です

## ～ 宿題 ～

① 動画で復習・レジュメプリントアウト＆書き込み

② もしよかったらあなたのエゴグラムをスクショに撮ってFBグループにシェアください

③ 講座の感想をFacebookグループに書き込みましょう