

AC克服ステージUP講座

25 回目

人格適応論 ②想像さん

『人格適応論』を理解して望む生き方を手に入れよう



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Facebookグループ内でご質問ください。個別に返信または、参加者の学びや気付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

☆2期開催中☆

もくじ

1. 人格適応論おさらい

人の人格は最短で0歳～18ヶ月、最長でも3歳～6歳で完成してしまいます。それは生き延びるため、愛されるために、環境に適応する形で人格が形成されてしまうのです。

人格適応論の分類と注意点等についておさらいしましょう



2. 想像さんの特徴

想像さんタイプの愛すべき特徴や、想像さんを形成し、強化してきた背景（家庭環境）をしっかりと理解した上で、どのような共感理解を示しつつ、接していくのが良いかについて理解を深めていきましょう



3. 想像さんが周囲とうまく関わっていく方法

想像さんは（育ってきた環境が理由で）「人と関わることは難しい」「どうせ失敗する」「失敗するなら関わらない方がマシだ」と判断しがち（心理的ひきこもりの傾向）。そんな想像さんにどのようなアプローチが効果的なのか？逆にどのような対応はNGなのか？想像さんへの接し方のマナーを知って、より良い関係性を構築しよう

Personality Adaptation

人格適応論

適応して生き抜いてきた存在を称賛する理論

Creative Daydreamer

1-0. 人格適応論を学ぶ際の注意点

注意点①：良し悪しはない

6つの人格タイプの詳細を学んでいきますが、それぞれのタイプは「育ってきた環境に適応して形成されたもの」であり、その人に問題や欠点があった訳ではありません。

だから決して「自他を嫌う理由」や「変えさせる指導」に使ってはなりません



注意点②：投影・バイアスに注意

過去に似たタイプに嫌な目にあわされた経験があると、つい、同じタイプを無意識に嫌悪してしまう場合があります。

これはご自身が「投影」し「バイアスをかけて相手を観ている」と理解し、その相手は過去の関係者とは違うことを再認識し、本人を観て判断するよう心がけてください

注意点③：変化・成長・融合可能な理論と理解

人格適応論は意識的・または環境の変化に応じて変化させることができるものです。

人はいつからでも変わることができます。

自他の変化を温かく見守り、支援し、受け入れるための理論としてご利用ください

1-1. セルフチェックテスト

まだの方はこの先に進む前にテストしてください

<https://drive.google.com/file/d/1376yzCnYDeTKSYz2pjO6xm3i8G4GOCk/1376yzCnYDeTKSYz2pjO6xm3i8G4GOCk/view?usp=sharing>



短縮URL

<https://x.gd/ojrZA>

※ご自身でダウンロードして（または閲覧状態のまま）
テストを進めてください。

※「こうありたい、あるべき」で回答するのではなく、直感的に今の自分に一番近いと思われるものを選んでください

※2枚目の選択肢「G:該当なし」は極力（本当に該当するものが全くない場合以外は）選ばずにどれか近いものを選択するようお願いします

アンケート問題・集計シート

◆性別・年代・職業・職種の該当する箇所を○で囲んでください。

性別：男性・女性	年代層：10代・20代・30代・40代・50代・60代・70代	配偶者：有・無	結婚歴：有・無
職業：会社員／公務員（ 派遣社員／アルバイト／学生／小学・中学・高校・大学専門学校）／主婦（夫）／その他（ ）	／教師／会社役員／自営業（ ）	／医師／看護師／保健師／保育士（ ）	
職種：営業（ コンサル系（ ））	／事務（ ）	／サービス・販売系（ ）	
	／技術系（IT・電気・機械・食品・メディカル・建築・土木・その他（ ））		

◆各質問に対し、最も該当すると思う答えの数字を1つ選んで○をつけ、最後に合計を出してください。

問No	質 問	A：かなり 当てはまる	B：多少 当てはまる	C：あまり 当てはまらない	D：当てはまら ない	問1～問5 合計
問1	私はよく自分の世界に入って空想している	3	2	1	0	
問2	人と一緒にいる時、自分の意見はめったに口にしない	3	2	1	0	
問3	しばしば誰とも連絡を取らず一人になりたいくなる	3	2	1	0	
問4	欲求を口にすると、相手を困らせやしないかと思う	3	2	1	0	
問5	注目的になるのが苦手だ	3	2	1	0	
小 計						

問No	質 問	A：かなり 当てはまる	B：多少 当てはまる	C：あまり 当てはまらない	D：当てはまら ない	問6～問10 合計
問6	私は妻/娘よく立ち振る舞える	3	2	1	0	
問7	予期せぬことが起きないと人生は面白くない	3	2	1	0	
問8	前に言ったことが変わったことも悪いと思わない	3	2	1	0	
問9	時には多少の怠慢を賞悟で進むのは好ましい	3	2	1	0	
問10	先に動き出して後から考えていることが多い	3	2	1	0	
小 計						

問No	質 問	A：かなり 当てはまる	B：多少 当てはまる	C：あまり 当てはまらない	D：当てはまら ない	問11～問15 合計
問11	自分が正しいと思ったことはしっかりと主張する	3	2	1	0	
問12	不注意な人が非常に多いと思う	3	2	1	0	
問13	悪いことが起きた時のために前もって備えるべきだ	3	2	1	0	
問14	人から信頼に足ると評価されるよう、気を抜かず 振る舞わなければならない	3	2	1	0	
問15	人は私のことを「頑固だ」と言うと思う	3	2	1	0	
小 計						

問No	質 問	A：かなり 当てはまる	B：多少 当てはまる	C：あまり 当てはまらない	D：当てはまら ない	問16～問20 合計
問16	仕事や勉強であっても、楽しくやることを好む	3	2	1	0	
問17	いかにやりたいことを自由にやれるかが大切	3	2	1	0	
問18	人から指示されるよけいに嫌になる	3	2	1	0	
問19	人間関係ではユーモアが大切である	3	2	1	0	
問20	どちらかを選ぶように求められると、どちらにしろいいか 困ることが多い	3	2	1	0	
小 計						

問No	質 問	A：かなり 当てはまる	B：多少 当てはまる	C：あまり 当てはまらない	D：当てはまら ない	問21～問25 合計
問21	私はテキパキと行動したいし他の人にもそうであって欲しい	3	2	1	0	
問22	いつもやることを探して何かをしている	3	2	1	0	
問23	これといった趣味が無い （仕事や家事などやるべきことが意味）	3	2	1	0	
問24	物事は順序立てて計画的に進めたい	3	2	1	0	
問25	くつろぐ時も時間を決めてくつろいだり方がゆっくりできる	3	2	1	0	
小 計						

問No	質 問	A：かなり 当てはまる	B：多少 当てはまる	C：あまり 当てはまらない	D：当てはまら ない	問26～問30 合計
問26	自分の気持ちや話をしたり、分かち合ったりするのが好き	3	2	1	0	
問27	心地よい人間関係が何より大切である	3	2	1	0	
問28	私は人から気にかけてほしい	3	2	1	0	
問29	私は周囲の人が心地よく過ごせているか気になる	3	2	1	0	
問30	人の話に気持ちを動かされやすい	3	2	1	0	
小 計						

◆ 以下の質問事項に対して、あなたに『最もあてはまる』答えから順に上位2つを選び数字に○をつけてください。

問31 気が付いたらこんな行動をとっていることが多い	最も 該当	2番目 該当
A: 人と居ても、なんとなく自分の世界に引きこもっている	A 2	1
B: 自分が大きく見えるような嘘を言っている	B 2	1
C: その時気になって見えていることについて、自分の思いを熱く語っている	C 2	1
D: 冗談を言ったり大声で話したり、過剰にテンションが上がってしまっている	D 2	1
E: これじゃまだ不十分だとやりすぎている	E 2	1
F: 人を優先させて自分ばかり我慢している	F 2	1
G: 該当なし	G 2	1

問32 どうすれば相手から愛されると思えますか？	最も 該当	2番目 該当
A: 自分の欲求より相手の欲求を満たしていれば	A 2	1
B: 相手を驚かすくらい魅力的に振る舞っていれば	B 2	1
C: 相手から信頼されるようにふるまっていれば	C 2	1
D: 相手におどけてみせたり、相手と楽しい時間を過ごしていれば	D 2	1
E: 自分がやるべきことをちゃんとやり、責任を果たしていれば	E 2	1
F: 相手に喜ばれて、相手の気持ちを大切にすれば	F 2	1
G: 該当なし	G 2	1

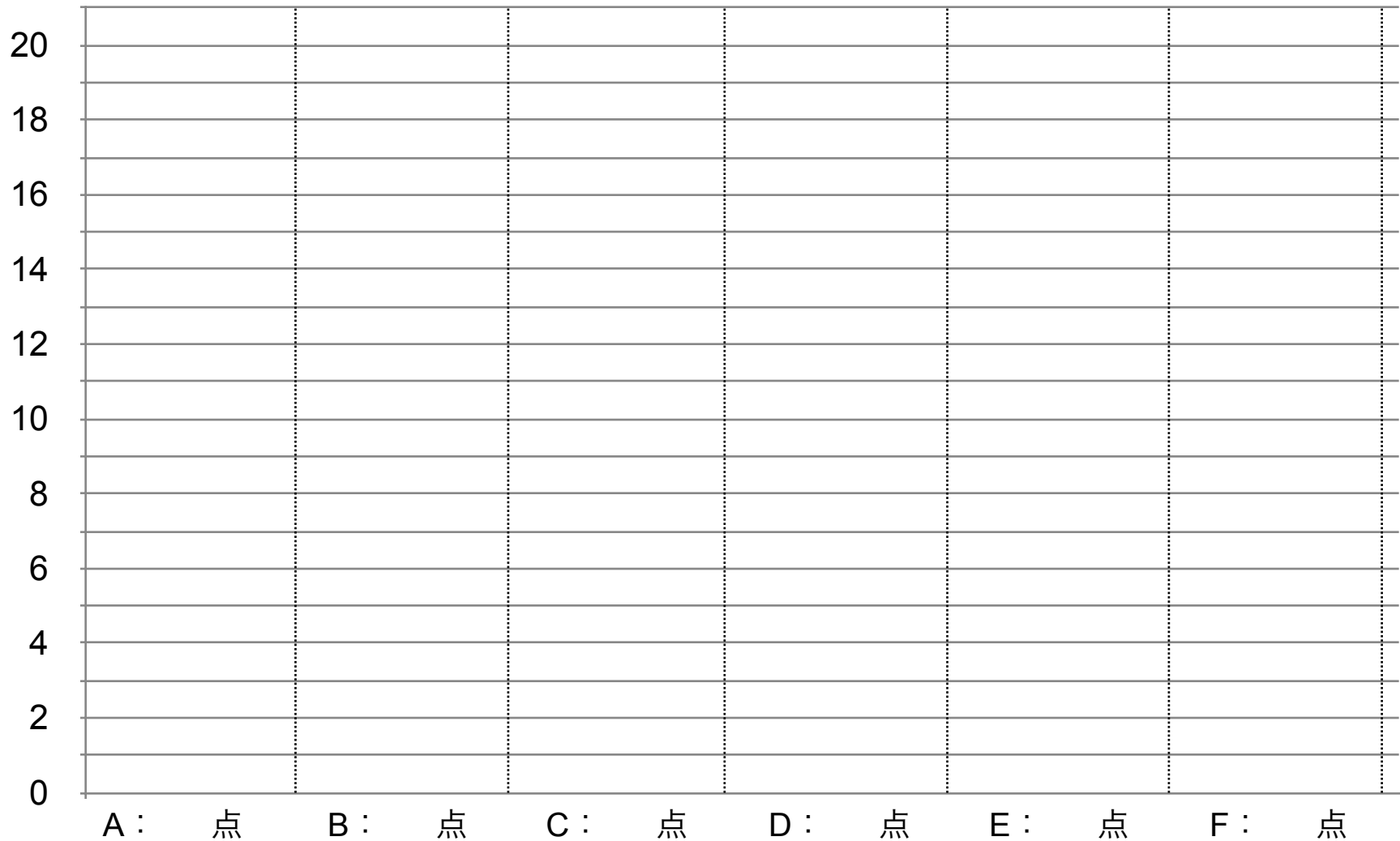
問33 少しだけ無理しているとき、どんな人の関わりが心地よいですか？	最も 該当	2番目 該当
A: 心穏やかにしたいので、何も聞かないでほしい	A 2	1
B: 思いつきの行動でも嫌がらず、イニシアティブを取らせてほしい	B 2	1
C: 自分に意見せず、自分の主張に耳を傾けてほしい	C 2	1
D: 不満を聴いてくれ、私のことには口出さず自由にさせてほしい	D 2	1
E: 思い通りに進まないイライラを理解し、私の段取り通りに動いてほしい	E 2	1
F: 私に暖かい関心を持って、優しく包み込んでほしい	F 2	1
G: 該当なし	G 2	1

◆問31～問33について

- 各アルファベットの合計点数を記入してください。
- 最も高い点のアルファベットに○をつけてください。

A	B	C	D	E	F
点	点	点	点	点	点

1-1. セルフチェックテスト②





1-2. あなたの適応タイプは…

前Pを見ながら、A～Fまでのそれぞれの得点を書き写してみてください。

性格的特徴

ドライバー（否定命令）

	A (点)	想像型	創造的・思慮深い・冷静	見えるな・強くあれ
	B (点)	行動型	行動的・説得力・巻き込む	喜ばせろ・強くあれ・急げ
	C (点)	信念型	注意深い・主張・指摘・献身	完全であれ・強くあれ
	D (点)	反応型	自発的・おふざけ・非難	努力せよ
	E (点)	思考型	論理的・責任感・完全主義	完全であれ・達成せよ
	F (点)	感情型	同情的・思いやり・一体感	喜ばせろ・優しくあれ

CHAPTER : 02

適応タイプ
想像さんについて

2-1. 人格適応論 ① 想像型



想像さんタイプ

想像さんの特徴

- ・あまり自分を出さない（心理的に引きこもる）
- ・今の気持ちや欲求を表せない
- ・内気で過敏、恥ずかしがり・大人数より単独で達成を好む
- ・芸術的素養あり（言語以外の自己表現）※後述
- ・感情と事実を分離しがち
- ・答えがないものに思い悩み、深く考えがち

生み出されやすい背景

- ・親自身に一貫性がなく自信を持った子育てが難しかった環境（要求したら^{おおごと}大事になる）
- ・積極的に輪に参加しない方がものごとが却ってうまく進むことを学んでしまった
- ・自分の感情や欲求は自分の中で自己完結してしまうため、外に出すことが難しい
- ・人との「違い」ばかりが気になり、自分は違う、バレたら嫌われると思いつむ

環境に適応するために学んだ命令

- ・見えるな・強くあれ・要求するな・欲しがるな・頼るな・感情を感じるな・するな
- ・お前であるな・楽しむな・くつろぐな、など、自分を出すことが難しい否定命令を使う

2-2. 想像さんの背景（人生脚本）

想像さんが生まれる背景（人生脚本）



- ・想像さんは0歳～18ヶ月（1歳6ヶ月）までのあいだに「その家庭で【生き抜くため】に身につく」と考えられています
- ・親自身が生きるのに精一杯で、混乱しているパターンが多くある
- ・子は親に感情表現し、受け止めてもらえる経験が極度に少なくなる
- ・結果的に”ひきこもりがち”になり「自分で処理すべき」「強くなければ」を（物心つく前から）刻み込み、世界を同じ尺度で捉えだす

想像さんの人との関わり方

- ・想像さんは「ひとりになりたい」という欲求がそもそも基本にある（心理的にひきこもりがち）
- ・人と関わること自体が苦手で「ぐったり疲れるものだ」という認識通りに自己達成宣言を行う
- ・オープンクエスチョンが超絶苦手。クローズドクエスチョンならなんとか答えられる
- ・頭の中でいろいろ空想しているが、それを言語化することに難しさを感じている

想像さんの性格特徴と性格描写

- ・性格特徴— 受動的ひきこもり・白昼夢・回避・分離・芸術性・他者への配慮
- ・性格描写— 恥ずかしがり・部外者的・うまく隠れているつもり（見えている）・心地よさを好む

2-3. なぜ想像さんは芸術性が豊かなのか

想像さんの多くが芸術性豊かな理由



- ・そもそも”言語で感情を伝えられる環境”にない（自分の思いを伝えても「違う。そうじゃない」と否定されたり「お母さんわからないわ」と断られたなど）
- ・だから（自分の感情を）非言語領域で脳内処理してしまった
- ・脳内処理＝言語よりもイメージ優位
- ・脳内のイメージを外に出す場合、イラストや形、色、音楽や造形物等での表現ならできると気づく（芸術性の伸展）。話せないが文章なら比較的
意思疎通は可能。文章は詩的で長文になる傾向

想像さんの芸術性を失なわずに社会と関わるために

想像さんの”度合い”により、ひとりでできる場合や第三者の協力が必要な場合があることを理解し
得手不得手を認めつつ、この社会とうまく関わりつつ、生きやすい方法を見つけていきましょう

- ・ **なんとか人と関われるレベル**（自己採点11点～13点程度）

人と関わる訓練・自分の欲求を口に出す（あきらめない）訓練・爆笑してみる訓練

- ・ **人と関わるのが怖い・ひきこもりがちな状態**（13点～17点）

害のない他人（店員・あなたを理解し応援するカウンセラー等）と関わる・散歩等を楽しむ

- ・ **孤高の芸術家・人と一切の関わりを断つレベル**（17点以上）

（命の危険がないなら）第三者に支えてもらいつつ、更に芸術性や得意分野を伸ばすのもあり

CHAPTER : 03

想像さんの人間関係



3-1. 想像さんとの関わり方 ①

想像さんは、空想の世界にひきこもり「行動しないという行動」にエネルギーを費やしながらか世界と関わる、という特徴を持つ。そんな想像さんとどう関わっていくかを解説

最初はある程度引っ張ってあげること



- ・想像さんの特徴や魅力を十分に理解する（愛する）ことが大前提
- ・受動的（相手のアプローチを待つ）姿勢を理解
- ・（無理のない範囲で）外の世界に引っ張り出す役割も最初には必要
- ・誘い出す側は極力「行動内容を明確にした具体的提案」を意識。YesかNoかを表情で汲み取るように心がける（Noの場合も予測して複数案用意）
- ・Noが続いても感情的になってはダメ（じゃあどうしたいの？等はNG）

想像さんが動いてくれやすい行動提案・・・美術館めぐり・聖地巡礼・好きなアニメ等のフェス・映画鑑賞・紅葉や桜、風光明媚な景色・神社仏閣巡り（御朱印集め）

無言の時間を”くつろぐ”ことをともに楽しむ

- ・想像さんの多くは「非言語領域」で「あれこれ想像を働かせる」ことが生きるプロセスとして必要
- ・最初は引っ張り出すために使ったパワーを、引っ張り出したあとは「静かにくつろぐ」雰囲気に変換
- ・無言で静かに時間共有し「こういうのもいいよね～」と語りかける（無言を許可することにつながる）

3-2. 想像さんとの関わり方 ②

想像さんは、非言語領域で感情処理をしていて、育ってきた環境でそれを否定されてきたことが多い。結果「感情を感じるな」を背負ってる場合も多いので「感情を聞き出す」アプローチは最初は避けるべき

「どうしたい？」はNG

- ・「どうしたい？」と聞かれると（想像さんの本心は「帰りたい」「引きこもっていたい」なので）口をつぐんでしまう。その行為自体が自責につながるため、極力「どうしたい？」はNG（ひと言も言ってもダメ、ではない）

「私はこうしたいけどいいかな？」ならOK

- ・もちろん想像さんに対する気遣い前提、相手が好きそうなこと限定ではあるが、上記のような誘い方なら返事がしやすい



3人以上の場合は、名前を呼ばないと「自分のことじゃない」と考えがち

- ・「え？私？」と何度も聞かれるようなら、アプローチの仕方に工夫の余地があるということ

感情に訴えかけるアプローチは避ける

- ・想像さんが求めるアプローチは「最初は引っ張ってくれて」「理論的な部分（知識やこだわり）を理解し、付き合ってくれる」流れ。
- ・いい感じになってくると、詩的な表現があふれ出してくるので、そこから感情を察することも大切
- ・間違っても「どう感じる？」「言ってくれなきゃわからない」などを連発するのはNG

3-3. 想像さんとの関わり方 ③

想像さんは、心のどこかで「自分は必要ない」「相手が気を遣って誘ってくれてるだけ」と思い込んでる傾向があるので、少し意識的に（多めに）「あなたと居れて嬉しい」気持ちを伝えることも大事



相手が表現しないからこちらも言わない…はダメ

- ・想像さんが全然楽しそうにしてくれない、感情を表に出してくれないからと言って、こちら表情を固くするのは良くありません
- ・相手は十分何かを感じてるけど、その表現する言語がこの世にないだけ、と理解してあげましょう

1回だけでは信じてくれなくても10回伝えれば…

- ・「あなたと一緒にここまで来れて嬉しい」という言葉を1回伝えただけでは、想像さんはただの”お世辞””気遣い”と理解しがち
- ・何度も伝えつつ（後日にも「楽しかった」と伝え）、子どものようにはしゃいで見せると「あなたが羨ましい」という表現をし始めてくれ、またの誘いを待ってくれる可能性も上がる

次回の約束は想像さんからはできない。こちらから誘う

- ・想像さんから次回の約束を言い出すことはまずありません。相手が言い出してくれるのを待つのではなく、想像さんに対してはこちらからアプローチしてあげてください
- ・また、本心では「誘いに断れなくて（本当は引きこもっていたのに）OKしちゃった」場合もあるため、事前の確認が必要。また、寸前のドタキャンもある程度は覚悟すること

3-4. 想像さんとの関わり方 ④職場編

職場に想像さんがいる場合の対処法について考えます。

各タイプの心理的欲求を理解し、活用することでチーム全体の雰囲気向上に使うこともできます

人と関わる仕事は苦手

- ・想像さんにとって、人との関わりが多い業務は心理的負担が大きいもの（NG=営業・受付・電話対応）
- ・逆にひとりでコツコツと進める仕事は効率的にこなす（OK=デザイン・事務・プログラミング・動画編集系）

想像さんにも努力は必要だが…



- ・想像さんだからといって、苦手克服をしなくてよい訳ではないが、人との関わりは他のタイプより苦痛と疲労感を感じやすい。周囲は配慮が必要
- ・前職で会社に行けなくなった想像さんが陥りがちなパターンにレジ打ちやコールセンターへの転職をする場合があるが向かない場合が多い

今、もし辛い状況なら「ひとりでできる業務の技能習得」に着手を

- ・人と関わるのが難しい状況かつ、今のお仕事を続けるのが辛いなら、まずは副業的に在宅でできる仕事を考えてみることもお勧めします
- ・また、現状の仕事に全力を注ぎ過ぎないことも大切。技能習得してマネタイズするまでは負担がとても大きいので、適度に手を抜きつつ、しっかりひとりの時間を確保することが大切

3-5. 想像さんとの関わり方 ⑤子育て編

子育てをされておられる親御さんや、保育のお仕事に就かれている方向けの情報です
想像さんのお子さんへの心のドアの開け方・関係の深め方・NGな接し方を理解しましょう



明るく楽しく包容力のあるNP的な接し方が効果的

- ・明るく楽しい保育士さん（歌のお姉さんや体操のお兄さん）的な対応が想像さんの子どもには心地よい
- ・大人から誘う、または具体的な指示をすることで想像さんは動きやすい

想像さんの子どもは理論的な話にもしっかり耳を傾けている

- ・想像さんは（意外に感じるかも知れないが）理論的な話は結構好き。
- ・色の成り立ち、混ぜるとどうなるか？星や雲の種類、虹はどうやってできる？、車や飛行機等、興味を示したものを見落とさず、しっかり褒めてこちらにも興味を持ってあげること

想像さんへのNG行為は「曖昧な指示」と「感情を聞く」こと

- ・想像さんへの指示は「行動につながる具体的なもの」でなければならない
(このおもちゃを右側の箱に片付けて○ おもちゃが散らかってるね。どうしたらいい？x お外でブランコしよう○ いい天気だね。何して遊ぼうかx ※指示が曖昧だとどうしてよいかわからず混乱する)
- ・「どう感じる？どう思った？」「言わなきゃわからないでしょ」はNG。
これらの質問を繰り返す相手に劣等感を感じ、交流を避ける（引きこもる）可能性が高まる

おまけ： 想像さん（キャラクターイメージ）



～ 今日のまとめ ～

① 想像さんはカウンセリングの世界でもなかなか認知されにくかったタイプ

「自分で考えなさい」「言わなきゃわからないだろう」と抑圧を受けながら、どう表現しても結局は理解してもらえない環境で生まれ育ったため、自分を表現することに苦手意識が強い想像さん。社会一般的な古い価値観（「特徴や強みをアピールし」「成果を誇り」「目立たないといけない」と考えられがちな構造）が超絶苦手で、つい自分の世界に引きこもってしまう傾向があるが、実は脳内でさまざまな空想を働かせた結果、芸術性豊かな人になっている可能性が高く、近年ではこの個性が認知され、だんだん受け入れられる傾向が広がってきました。

今まで苦労させられてきた分、これからはもっと幸せを満喫してほしいタイプだと吉野は考えています

② 想像さんのクセや付き合い方を理解しよう

想像さん自身が自分との関係性（自分関係）を高めたり、他者との人間関係を活かすために、今回の学びを活かせるよう工夫しましょう。

③ 最初は連れ出し、理論的な話もしつつ、感情には触れない

想像さんの付き合い方を1行で表現するようになります。意識して接していきましょう

～ 宿題 ～

① 動画で復習・レジュメプリントアウト＆書き込み

② 自他に想像さんがいれば、今回の学びをどのように活かそうかシェアしてください

③ 講座の感想をFacebookグループに書き込みましょう