

# AC克服基礎講座 第8回

## 人間関係の「線引き基準」を持つ 境界線の引き方



AC克服カウンセリング 吉野 遼太

- ・ 本講座及びレジュメは講座参加者のみご視聴いただけます。他への転用・転載等は固く禁じます
- ・ 本講座は情報のブラッシュアップを目的とし撮影を行います。あらかじめご了承ください
- ・ 講座内容に対するご質問は、講座中及び終了時にお声がけしますのでご遠慮無くご質問ください。守秘義務には十分配慮しますが、ご参加者だけでなく、多くの方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引用する場合がございます。講座をより良いものにするためにもご理解ください

# AC克服基礎講座

## ～ この講座の目的 ～

### ① アダルトチルドレン克服理論を学び実践しましょう

- ・ 本講座を通じて学んだ「AC克服の要点」を実践、継続させる土台としましょう
- ・ 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AC克服の要点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

- ・ 講座で1度聞いた話も、改めて動画で視聴しなおすことで、学びの習慣が身につきます
- ・ また、仲間とシェアし合うことで全く違う気づきを得る可能性も高まります

### 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安定とステージUPを目指したい方向け

サブスク制☆

### AC克服基礎講座（本講座）

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

この講座です♪

つらかったあの頃にはもう戻らないー。

“定期メンテナンス”を受けながら  
安定し始めた「今」をキープ

〈あなたのステージを安定させていくための〉

# AC克服 ステージアップ講座

テーマ：「定期メンテナンス」と「ステージの安定」

# 「AC克服7ステップ」を10回コースでマスターしよう

## Step0. 【学ぶ姿勢の基本】 AC克服の落とし穴を事前に知っておこう

- ・中庸が肝心・成長曲線とその落とし穴・習慣化の公式・比較のワナ・1%の変化・宴をしよう（※事前学習動画）

## Step1. 【自己不全感解消】 インナーチャイルド救出&再養育

- ・IC救出までの流れを理解・再養育のコツ・IC再養育は人間関係構築や子育てにも有効

## Step2. 【機能不全家族脱出】 4つの支配とコントロール

- ・機能不全家族の作り方を理解・4つの支配とコントロールを知る・支配からの脱出方法

## Step3. 【ACの大敵】 否定命令のゆるめ方

- ・否定命令の仕組みと特徴を知ろう・否定命令をゆるめる「3つの許可+ $\alpha$ 」の理解&実践

## Step4. 【対人関係が苦手な人必見】 3つの正しさを理解

- ・人がなかなか気づかずにいる「3つの正しさ」を知れば、対人関係の不安も払拭されるはず

## Step5. 【自分や他人にOKが出せない人へ】 ねぎらい思考を身につける

- ・自分や他人にOKを出す究極の思考法・ねぎらいの土台の作り方・毎日続ける方法



## Step6. 【他人の目が気になる】 境界線の引き方とゲシュタルトの祈り

- ・境界線が上手に引けるようになると他人が気にならなくなる?!・毎日唱えて欲しい言葉とは

## Step7. 【さらなる成長へ】 心の成長4つのステージ

- ・あなたは実はステージが高い・今以上落ち込まず、さらに幸せ感を味わい続けるために絶対必要な知識

AC克服の7ステップを身に付けて、悩みから乗り越える技術を身に付けましょう

## も く じ

### 1. 他者との境界線がうまく引けない人が増えている？

他者との人間関係（＝境界線の引き方）に悩む人が増えています。それはあなたに問題があるのではなく、境界線の正しいあり方を教わらなただけなのです。他者との境界線とはどういうものか？について一緒に学んでいきましょう



### 2. 「3つの境界線」を知ろう

心地良くない境界線（2つ）と心地よい境界線（1つ）の3つの境界線について学びます。心地よくない境界線は手放して、心地よい線の引き方を実践…できれば良いのですが、そのためには、いくつかのハードルを乗り越えて行く必要があります。

「3種類の境界線」と「ハードル（障害）のタイプ」「乗り越え方」を知り、行動しましょう



### 3. 正しい境界線を引くための2大手法

境界線を引くためには「正しい境界線」を理解し「レベルの低いところから訓練」し「少しずつ高難易度にもチャレンジ」できるようにしていく必要があります。

いわゆる「境界線RPG」をクリアするための2つの「聖なる装備品」をお渡しします。

当然使いこなせないと意味がありませんので、今日以降使いこなせるようになりましょう



今回あなたに一番お伝えしたいメッセージ

あなたの境界線に  
入り込もうとする人に  
あなたのオールを任せないで



## 1-1. 他者との境界線が引けない

### ■ 境界線が引けない人が増えている



他者との関係において、知らず知らずのうちに心の奥まで入り込まれたり（嫌がるな・断るな）、逆に少しでも入り込まれたらイライラしたり（近づくな・心を許すな）…。

他者との関係のバランスがうまくとれずに苦勞しているなら。今回のお話はきっと役に立つはず

### ■ 境界線とは？（境界線の定義）



境界線とは、安心できる心地よい人間関係を築くために【期待】と【欲求】を明確に示すこと。

「あなたが相手にどう接してほしいか」を他者に示す大切な手がかりなのです。

自分自身が他者に対して心地よい期待と欲求を持つことを許すのはもちろん、他者と関わるときに、相手の期待と欲求に対して、いつ断り、いつ応じるかを学び、訓練することも、気持ちよく生きるために大切な要素となります

### ■ 境界線は当然の欲求（権利）であるはずなのに…

ここからは靴を脱いで、スリッパを履いてお上がりください。

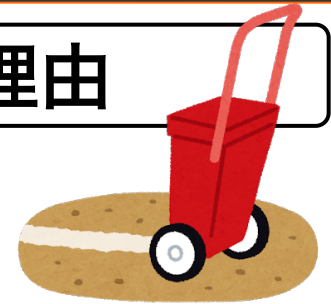
ここはベッドルームだから入らないで。冷蔵庫や引き出しは勝手に開けないでね。

そのルールを守ってくれないなら、次からは部屋に上がってもらわないし、何なら今すぐ出ていってもらうからね、という、言わば「人間関係の暗黙の了承」であり「当然の主張」のはず。

なのに人間関係において、この線が引けずに苦勞している方が多いのが現状です。



## 1-2. 他者との境界線が引けない理由



### ■ 境界線が引けない理由

境界線が引けない、引くのが苦手になった理由はたった1つ。

過去に信じていた相手から何度も境界線を踏み越えて来られたから。

家族のあり方は、境界線をどう設定するか、どう受け入れるかを決定づける要素

### ■ 機能不全家庭で育った人は境界線が極端

#### 【境界線が近すぎる】

逃げるな、という否定命令が染み込んでいて「自分は逃げられない」という固定観念が恐怖感を生み、それを隠すために相手を境界線内に入れてしまう。

そこで優しくされると「やっと自分を受け入れてくれる人に出会えた！」と、完全に境界線を取っ払って出入り自由にしてしまいがち

#### 【境界線が遠すぎる】

何度か裏切られるような目にあうことで「もう誰も信じない」と極端に関係性を切ってしまう（もう2度と近づかせてなるものか）

でもやはり人を信じたい、独りは寂しいと思っているため、境界線を越えようとしてくる（あまり良くない）相手の侵入を許しがち



## 2-1. あなたはどれ？3種類の境界線

### ① もろい境界線

簡単に侵されやすく、主張が不  
充分で弱々しい。無意識に侵害  
されやすくいつも疲れきってい  
る。能力以上の仕事に手を出し  
ている不安感や憂鬱を覚え、人  
との関係を居心地悪く感じる

・ 共依存・すぐ謝る・巻き込ま  
れやすい・断れない・嘘がつけ  
ない・他者の意見に左右されや  
すい・拒絶されるのが怖い・  
不当な扱いを受け入れがち・○  
○感コントロールを受けやすい

・ 親のカウンセラー役・愚痴の  
聞かされ役・ブラック企業勤  
め・（健康を害さない）辞め  
られない・他人の目や評価が気  
になる・詐欺やダメンズにひっ  
かかりやすい・断れない

**不適応** (生きづらい)

### ② 心地よい境界線

過去の経験とは関係なく、現在  
の交流の中で線引きを判断。自  
分の目で判断し、ある程度の距  
離感を保ちつつ、近づき過ぎず  
離れすぎずの位置を楽しめる。  
明快なコミュニケーション

・ 自他の価値を明確に示す・自  
分の考えを尊重する・必要に応  
じて共有する・信頼を置いた相  
手と影響を与えあう・心苦しく  
思わずに断れる・頼みを断られ  
ても笑って受け入れられる

損得よりも「楽しそうか」「や  
りがいがあるか」で判断・長く  
悩むのを好まない・信用するが  
依存はしない・自分の目で見て  
判断し、責任を負うことを厭わ  
ない・自分の感情に責任を持つ

**適応**

### ③ かたくなな境界線

自分を守るため他人を寄せつけ  
ないように壁を作り「敵か味方  
か」「攻撃か否か」で判断しが  
ち（そして前者で決断すること  
が圧倒的）信用せず、危機感に  
苛まれ、人間関係を避ける

・ 他人と物事を共有しない・壁  
を作る・傷つくのを避ける・人  
付き合いが希薄・他人に高すぎ  
る期待を抱く・厳しいルールを  
常に守る・不当な扱いを受けた  
と感じると攻撃に転ずる

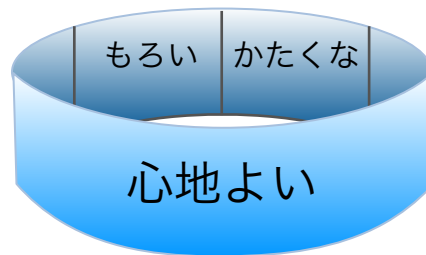
強い拒否の姿勢・疑いを解かな  
い・一つでも矛盾があると許せ  
ない・評判を調べ、裏を取る・  
孤独は身を守るための産物であ  
り、仕方ないと思える・「協力・  
共生」を「依存」と捉えがち

**不適応** (生きづらい)

## 2-2. 3種類の境界線

### ■ 3種類の境界線を理解し、自分を安定させよう

3つの境界線の関係性：すべては環状につながっているイメージ



3種類の境界線は環状につながっていると考えていて、「もろい」と「かたくな」は隣り合っていると考えています。

多くの方が「もろい」と「かたくな」のみを行き来してしまい、心地よい世界に入れずにいるのではないかと吉野は定義しています

**不適応＝割合が多すぎると生きづらだけ。決して間違いではない**

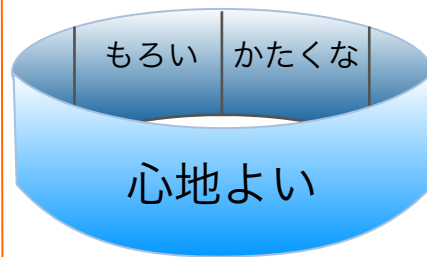
吉野は「もろい境界線やかたくなな境界線があったらダメ」ということではない、と考えています。

もろい面もかたくなな面も持ち合わせながら、基本的には心地よい境界線で生きていければ人生が楽に過ごせるのではないかと考えていて、相手や状況に合わせて使いこなせるようにしているのです。

感覚値的には「もろい境界線：20%」「かたくなな境界線：20%」「心地よい境界線：60%」程度と考え、できる限り心地よい世界に留まろうと決めています。

そこで、残念ながら境界線を引かざるを得ない相手と遭遇したときには、毅然と線が引ければよいと決めていれば、実際にほとんど線を引かずとも心地よい世界にいれるようになってきました

## 【ワーク】 あなたの境界線のタイプは？



あなたの今までの境界線の割合は？

もろい境界線： \_\_\_\_\_ % かたくなな境界線： \_\_\_\_\_ % 心地よい境界線 \_\_\_\_\_ %

・特にどういうときに、脆さや頑なさが出てしまいがちでしょう？

そもそも誰にその境界線を教えられた？

・あなたが育った環境では、どの境界線を強化させられましたか？ そしてそれを今後も持ち続けますか？

今もその境界線で苦労しているできごとがないか振り返ってみよう

このワーク後、あなたが今までの境界線を手放し始められたら、どんな未来が待っているでしょう？

## 3-1. 心の境界線を引くための実践的ワーク

### ① ゲシュタルトの祈り

地味だけど意外と効くワークです。吉野自身、他者との境界線が良くない方向に引っ張られそうになったときに今もよく唱えています。

#### ゲシュタルトの祈りとは

フレデリック・パールズ (1893-1970)

ゲシュタルト療法 (心理学) の祖、と言われる人物  
彼が自らのワークショップで好んで自作の詩を朗読。



この詩が「100年経っても語り継がれる詩」となり、第三者との境界線を引くのにもっともわかりやすい表現として、今も多くの心理家が使っている

- ・ Blog記事：「どう思われるか気になる」人に効果的な【ゲシュタルトの祈り】

<https://wp.me/pemvJN-1oh>

- ・ Youtube動画

<https://youtu.be/2P3dpKmNI48>

ゲシュタルトの祈りの一節だけでも覚えて唱えるようにしましょう

## 3-1. 心の境界線を引くための実践的ワーク

### ① ゲシュタルトの祈り

私は私のために生き、あなたはあなたのために生きる。

私はあなたの期待に応えるためにこの世に在るのではない。

そしてあなたも、私の期待に応えるためにこの世に在るのではない。

私は私。あなたはあなた。

もしも縁があって、私たちが出会えたのならそれは素晴らしいこと。

たとえ出会えなくても、それもまた同じように素晴らしいことだ。

フレデリック・パールズ

ゲシュタルトの祈りの一節だけでも覚えて唱えるようにしましょう

## 3-2. 心の境界線を引くための実践的ワーク

### ② 心の家 (このワークはイメージワークです)

設定：あなたは最強の魔法使いの少女です

- ① あなたの心の家を想像します
- ② 家の中に入り鍵を掛けます
- ③ あなたの家の中を魔法で片付けます
- ④ あなたの家に親が訪ねてきます
- ⑤ 下記のセリフを唱えて入室を拒みます
  - ⑤-1 ここは私の心の家です
  - ⑤-2 私以外だれも入ることはできません
  - ⑤-3 会うなら外で会いましょう
  - ⑤-4 私もあなたの心の家には入りませんから
  - ⑤-5 どうぞ出て行ってください
- ⑥ あなたが守り抜いた心の家に平和が…



このセリフを繰り返すことで「境界線の間」が少しずつつかめるはず

## ～ 今日のまとめ ～

### ① あなたの心の境界線は誰にも侵すことはできないのです

過去に育った環境の中で、簡単に心の境界線内に入られる経験を重ねたために、あなたは他者との「正しい境界線のあり方」がわからなくなったのかも知れません。

もちろん「もろい境界線」も「かたくなな境界線」も持っていて良いのですが、「心地よい境界線」の割合をもっと多くして、そこを居場所にしても良いはずなのです

### ② あなたの境界線に入り込もうとする人に、あなたのオールを任せるな

あなたの境界線に入り込もうとする相手（依存者）を心に住まわせる必要はありません。

ゲシュタルトの祈り（私は私。あなたはあなた）や 心の家（ここは私の心の家です）を何度も繰り返し、あなたの心の境界線をしっかり守っていきましょう

### ③ 仲間と共に心地よい境界線をキープし続けましょう

ワークを繰り返しながら、心の学びを定期的に続けることを忘れないでください

## ～ 宿題 ～

### ① 動画で復習・レジュメプリントアウト＆書き込み

② P14・15の「ゲシュタルトの祈り」「心の家」のワークを繰り返しましょう。FBグループ等に書き込みをしてみて、本当にあなたを受け入れてくれる相手に、少しずつ自分を出すことも意識しましょう

つらかったあの頃にはもう戻らないー。

“定期メンテナンス”を受けながら  
安定し始めた「今」をキープ

〈あなたのステージを安定させていくための〉

# AC克服 ステージアップ講座

テーマ：「定期メンテナンス」と「ステージの安定」

つらかったあの頃にはもう戻らないー。

“定期メンテナンス”を受けながら

安定し始めた「今」をキープ

〈あなたのステージを安定させていくための〉

# AC克服ステージアップ講座

- AC克服7Stepの深い部分、知っておいた方がより克服が進む部分を厳選
- 月に1度、講座形式でお届け（アーカイブ可。レジュメDL可能）
- 過去に開催した講座（24回分（2024年10月末現在）も見放題）
- 月に1回のオープンカウンセリング開催（Zoomにて）
- 講座参加仲間との交流の場を新規開設（Facebookグループ）
- 個別カウンセリング継続も最安価格で選べるコース有り



つらかったあの頃にはもう戻らないー。

“定期メンテナンス”を受けながら

安定し始めた「今」をキープ

〈あなたのステージを安定させていくための〉

# AC克服ステージアップ講座

B:講座のみ受講（講座参加・アーカイブ視聴・資料DL・オープンカウンセリング参加）

月額：9,800円（税込）

A:講座+個別カウンセリング（月1回45分・講座参加条件は上記と同じ）

月額：17,000円（税込）※2024年12月30日までのお申込価格（2025年1月～は19,800円）

**2期感謝特典：A・Bどちらでも、基礎講座3期参加OK！**

※ご興味がある方は担当カウンセラーまたはFB2期グループのAC克服担当者までご連絡ください