

AC克服ステージUP講座

27 回目

人格適応論 ④信念さん

『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

☆3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. 信念さんの特徴

信念さんタイプの愛すべき特徴や、信念さんを形成し、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. 信念さんが周囲とうまく関わっていく方法

信念さんは（育ってきた環境が理由で）、細かいことにこだわり、恥をかいったり失敗しないように用心深く振る舞う。間違いや矛盾を指摘されてもすぐには受け入れられず、恥をかかされたことに怒り、コミュニケーションに影響が出てしまう場合も。

そんな信念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？

信念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

Brilliant Skeptic

【おさらい】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

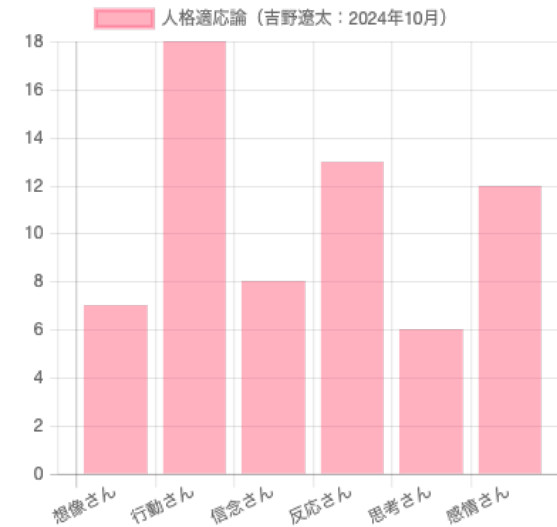


まだの方はこの先に進む前にテストしてください

<https://x.gd/ojrZA>

棒グラフ生成サイト

<https://chachart.net/bar>



※ご自身でダウンロードしてテストを進めてください（詳細は24～26回参照）

※「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にお願いします

1-2. あなたの適応タイプは…

テスト結果を見ながら、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
信念さんについて

2-1. 人格適応論 ③ 信念型



信念さんタイプ

信念さんの特徴

- ・自分の考え（こだわり）を大事にし、信念に基づいた行動
- ・細かいところにこだわる・恥をかくことが許せない
- ・明晰な思考、鋭く精密に思考する・前例にこだわる
- ・上下関係はしっかりしていて、目上には（間違っている）従う
- ・表現が大袈裟になりがち（大変なことになった、もう終わりだ）
- ・自己管理が好き。管理ツール等を好んで使う

生み出されやすい背景

- ・親の都合の良いときには愛情深く、都合が悪いと批判的・拒否的な扱いを受けるなど、親の言動に一貫性がないと、子は用心深くなり、自分なりのこだわりを持ってそれをルール化しはじめる
- ・無意識的に「親の代わり」を求めており、目上の人には無条件に従うことで可愛がられたり信頼された経験がある。

環境に適応するために学んだ命令

- ・完全であれ・強くあれ・間違うな・バカにされるな・認められなければならない

2-2. 信念さんの背景（人生脚本）

信念さんが生まれる背景（人生脚本）

- ・ 信念さんは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
- ・ 一貫しない親の態度に幾度となく混乱させられ、不測の事態に対応するためには「自分でルールを作らないといけない」環境で育つ
- ・ 悪いことが起きないためにはいつも疑心暗鬼に周囲をコントロールせざるを得なくなる。コントロールの手法は主に高圧的・批判的な手法を取りがち



信念さんの人との関わり方

- ・ 信念さんは「認められたい」。特に仕事内容や真面目さを認めてもらえないと不満を感じやすい
- ・ 自分の理論（ルール）が通らない相手を「無能」と判断し、厳しく矯正しようと試みる
- ・ 目下の者には厳しいが、目上の者には盲信し、無条件に指示に従おうとする場合も。
- ・ 自分の思考を伝え、理解する相手を認める（そのために試すことが多い）
- ・ 「子どもであるな」が強く、無意識に子育てが厳しいものになりがち（※次Pで詳しく）
- ・ ”さぁ捕まえたぞこのやろうのゲーム”を仕掛けることがある

信念さんの性格特徴と性格描写

- ・ 性格特徴ー・硬直した思考・誇大化（大げさ）・強い警戒心・詳細にこだわる・結果重視
- ・ 性格描写ー・超感受性・疑い深い・嫉妬心・承認欲求・博識・劣った相手を蔑む

2-3. なぜ信念さんは厳しい子育てをしてしまいがちなのか①

信念さんがつい子どもに厳しく振る舞うのは

【注意】すべての信念さんが厳しい子育てをする訳ではありません



- ・親に一貫性がなく、自分が「子どもでいては危険」な環境で育ったため早々に「生き抜くためのルール」を構築する必要があった信念さんにとって「子どもであるな」という否定命令を背負うのは必然といえる。
- ・自分が親になり、子育てする場合「自分が否定し、切り捨てた子どもらしさ」と向き合う必要があるが（無意識に切り捨てているため）理解できず、子を「無能」であり「弱者」と判断した親は”思考でコントロール”しがち

反応さん（次回）の背景にはほぼ確実に「信念さんの親」が存在

AC克服カウンセリングの門を叩かれる方が反応さんの場合、まず間違いなく「信念さんの親」が存在。自分が育った「親がちゃらんぽらん」だった環境と同じと思われぬよう厳しく教育しすぎて、結果的に子が混乱する場合も少なくない。

もちろん、信念を持って厳しく育てること自体は何も間違っていない。

ただ、信念さんに付け加えて欲しい新たな考え方として

- ・怒りの感情は、目の前の子どもが原因のではなく、信念さん本人の体験が影響していることに気づく
- ・本人が思い込んでいる「このまま放置したら（さもなくば）大変なことになる」を疑ってみる
- ・もし子や他者を「追いつめてしまった」と感じたときは「逃げ道を作ってあげる」こと

を意識することで、相手はもちろん、自分自身も「とらわれから開放」されると知りました

2-3. なぜ信念さんは厳しい子育てをしてしまいがちなのか②

信念さんの親は子どもとどう向き合うか？

まずは自分の子を無条件に承認し、尊敬してみる



- ・ 想定外の振る舞いを子どもがしたとしても（危険なことでない限り）
”ぐっと堪えて見守る訓練”が大切。
- ・ 「どうしてそのような行動を取ったのか」を責める口調ではなく、興味を持って聞いてみて、面白がってあげる（尊重する）姿勢を重ねる
- ・ 自分が決めたルール以外のやり方で様々なチャレンジをしていく我が子を頼もしく見守ると決め、指導は「聞かれたときのみ」と決める

（今回は子育ての考え方を紹介しましたが、これは職場での部下育ても考え方は全く同じ）

より良い親の姿勢を保ち続けるために

- ・ 他者を矯正（アドバイスや指示）をしたくなるときは、自らの〇〇を探す
つい他者のあら捜しをして、矯正したくなる欲求に駆られたときは、自らの「不安」と向き合うこと
「さもなくば」に乗っ取られた自分を正せるのは他者のコントロールではなく振り返り
- ・ 我が子や（主に年下の）他者が「無能」に見えてジャッジしたくなるときこそ、改善のきっかけ
向き合うべきは目の前の相手ではなく「そうしないと生き抜けなかった過去のIC」と気づく
- ・ 教えてやらねばならないことなど何もない、と知る
教えてやらねば、わからせてやらねば、直してやらねば、反省させねば、と思ったときこそ黄信号

CHAPTER : 03

信念さんの人間関係



3-1. 信念さんとの関わり方 ①

信念さんは、この世で生き抜くために人を見分け、コントロールしようとする。

人を信用できず、想定範囲内に留まらせようとする信念さんどう関わっていくかを解説

前提としてわかってあげたい「信念さん」の特徴

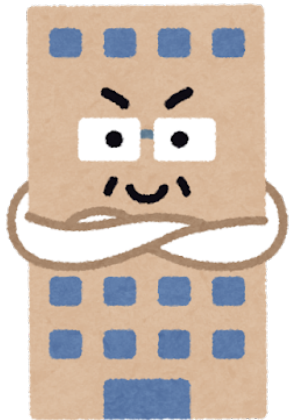
一貫しない親の態度に幾度となくがっかりさせられた信念さんは、常に「不測の事態」を怖れる。

二度と嫌なことが起きないように、相手をコントロールして安全圏から外れないよう用心する。

そしてそのコントロールがうまくいかないときには、相手に対して攻撃的になるか（目上の場合は）

黙って従う姿勢を見せる（但し失敗しても自分のせいではない場所をキープしようとする）

怒っていたり、非協力的であってもそれは「怖いから」なんだと理解することが、信念さんとうまく関わるための第一歩といえる



信念さんは”新しいこと”や”変化”を嫌う

「前例がない」「安全性が確保されてない」…このようなもっともらしい言葉を使い、結果的に行動しない道を選びがちな信念さん。

新進気鋭のベンチャー企業よりも、伝統を守り継ぐ老舗企業が向いているし無茶な顧客の要望を飲み込んで仕事を取ってくる営業より、事務や総務などのルーティンワークに向いている、と言える。それは決して悪い訳ではなく、不安を感じにくい場で安定的に生きていくこともある意味大切と言える

信念さんに響きやすい言葉…背中を任せたら安心・いつもしっかりしてくれて助かる・あの人に聞けば何でも知ってる・頼りになる・間違いない

3-2. 信念さんとの関わり方 ②

信念さんの問題は乳児期の発達課題である「基本的信頼感」に関係している。生まれながらにして「信用するな」を刷り込まざるを得なかった信念さんとの関わり方について理解しておきましょう



思考に訴えかけ、感情が現れたら養育的に接する

- ・ 信念さんが努力と経験で蓄積してきた理論や、その思考の源泉に興味を持たれることを好む。関心と共感を示すことで、相手を疑いながら信用する
- ・ 相手の”強がり”を理解し、リフレーミングしつつ寄り添うことで、強い信頼を得ることも可能（いくつかの決め言葉のストックが役立つ）

「完全であれ」と振る舞う信念さんとうまくつきあうには

- ・ （性別に関係なく）「母の位置」に一旦入った相手には攻撃をしてこない
- ・ 「頑固おやじをうまくあしらう奥さん」のようないなし方が結局うまくいく
- ・ 信念さんは「捨てられる」ことを極度に恐れている場合が多い。捨てられないように自分が優れていることをアピールしてきたのに、その相手から捨てられるとひどく落ち込んでしまうことも

追いつめて直接批判するのは危険

- ・ 信念さんは批判されると「自分の今までのすべてを批判された」「全否定された」と曲解し、全人生を掛けて反撃しようとする（仮に信念さんを上回る知見と権威性で押さえつけられたとしても、信念さんは黙っていても聞いていない）恥辱を感じさせるのは悪手といえる

3-4. 信念さんとの関わり方 ④職場編

職場に信念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

仕事中は厳しいが、オフタイムには優しい場合も

信念さんは「失敗につながる可能性は一切排除」したがる傾向があるため、失敗を見つけると「大げさに騒ぎ立て」「相手に反省を促し」「二度と同じことをしないと誓わせよう」としがち。これが現代では「パワハラ・モラハラ」と言われることを知っているためひたすら我慢しているが中身が変わった訳ではないことを理解。



親や過去に信念さんに傷つけられた人は対応が難しい

- ・まさに自分の親が信念さんで（だから扱いなれてます、ならまだしも）嫌いです、という場合は、部署異動や転職を含めた脱出計画も検討した方がいいかも
- ・信念さんの上司と自分の親を投影しないよう注意しつつ心的距離を置く

信念さんに向く仕事を知り、自分の進路に活かそう

- ・信念さんに向く仕事は「士業（先生と呼ばれる仕事）」「経理」「役所」「文筆家」「評論家」など、コツコツと正解にたどり着ける仕事で能力を発揮。
- ・ご自身が信念さんの場合、上記の職に向くが、過去に信念さんに傷つけられた経験がある場合は逆に「信念さんが集まりそうな職場は避ける」ことも大事



3-5. 信念さんとの関わり方 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
信念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



やさしく包容力のあるNP的な接し方が効果的

- ・この子は自分の命を守るために独自ルールを作って守らざるを得なかったんだ、と信念さんに対する理解を示し「ここなら大丈夫だよ」と包んであげることが大事。テーマは「安定した愛情」。
- ・良く考えたね・すごいね！と認めてあげると褒めてくれた対象を気に入る

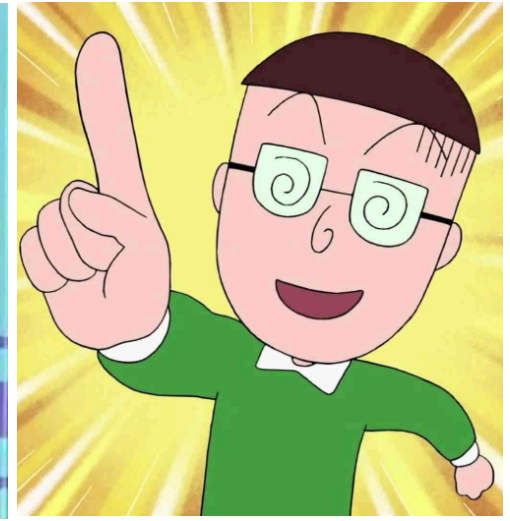
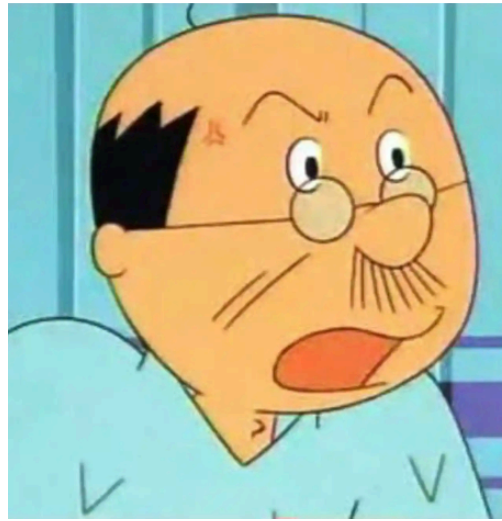
信念さん以外の生き方もできることを早くから示唆することが大事

- ・もちろん信念さんのような生き方もOKなのだけど「信用するな」を手放しても生きていけることが子どもなりに理解できれば、将来の混乱は減少するかも。と考えて接してみたい
- ・子が信念さんになったと感じている親御さんの場合「失敗はプロセスであり、とても大事なものだ」ということを、できるだけ早い段階で自ら見本となって見せてあげることが重要

信念さんに必要なのは「揺るぎない安全」。NG行為は「ちゃらんぽらんさ」

- ・信念さんは「いろんな人がいても安心安全」だと繰り返し強調することが大事。
- ・逆にNGなのはテキトーな接し方。それが嫌で信念さんになったのだからちゃらんぽらんはNG
- ・思考を聞き、感心し、承認した上で「それもいいけど別の考え方もある」と幅の広さを示すこと

おまけ： 信念さん（キャラクターイメージ）



～ 今日のまとめ ～

① 信念さんはこれからの時代に適応力が求められる…かも

幼少期から一貫性のない親に育てられたため、大人に対して疑い深くなってしまった信念さん。自分なりのルールを決め、それを自他に守らせようとするので、どうしても強引な部分が出てしまいがちで、特に弱い立場の人に強く出てしまいがち。

昔はそういうタイプの親や上司が多かった（ほとんどだった）けれど、今の時代に押し通してしまうと「〇〇ハラスメント」「コンプライアンス違反」などと言われてしまうので注意が必要。

「管理」や「達成」という部分から離れ、周囲の仲間を信じてみることで、信念さんは周囲からあてにされるリーダーへと成長しやすいタイプと言えます

② 信念さんのクセや付き合い方を理解しよう

信念さんのそばに、うまくあしらってくれる「包容力のあるお母さん役」の人がいれば、実はチームもうまく進むことが多い。信念さんがその人に弱い面を見せて受け入れてもらえることが大事。そういう人がいない場合、場合によっては（つらいなら）離れた方がいい場合も。

③ 最初は低い声で信念さんの話を理解し、ゆっくり感情にふれると関係性が深まる

思考さんでドアを開け、感情さんで受け止める。これが信念さんと対話を深めるコツです

～ 宿題 ～

① 動画で復習・レジュメプリントアウト＆書き込み

② 自他に信念さんがいれば、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