

AC克服ステージUP講座



30 回目

人格適応論 ⑦感情さん

『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. 感情さんの特徴

感情さんタイプの愛すべき特徴や、感情さんを形成し、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？そして感情さんに対してのNG行動についても理解を深めていきましょう

3. 感情さんが周囲とうまく関わっていく方法

感情さんは、その特性をうまく活かすことで、チームをまとめるリーダーやサブリーダーの役割を果たすことができます。その代わりに、相手の感情（心情）を理解し過ぎてしまい、厳しいことが言えずに抱えすぎてしまう場合も。

また、家庭内においても、その優しさゆえに問題が起きてしまうことも少なくありません。そんな感情さんの心がける点や必要なアプローチ方法や逆にどのような対応はNGなのかを知り、感情さんとのより良い関係性を構築できる方法を模索していきましょう

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

Enthusiastic Overreactor

【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

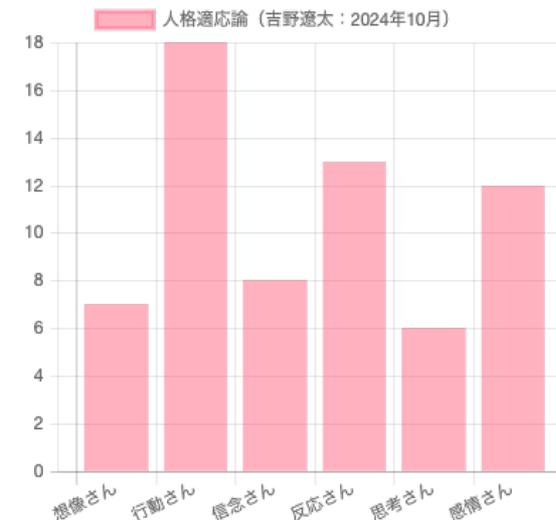


まだの方はこの先に進む前にテストしてください

<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
感情さんについて

2-1. 人格適応論 ⑥ 感情型



感情さんタイプ

感情さんの特徴

- ・ 他人に優しくすることにこだわる
- ・ 人と接するときのエネルギーが高い（無理に上げようとする）
- ・ 五感（特に触覚・嗅覚・味覚＋満腹感）を大事にする傾向
- ・ 感激しやすい・自分に厳しい相手を許し、他人に厳しいと怒る
- ・ 触り心地の良い服やタオル地、持ち物を選ぶ傾向
- ・ 自分の感情＝真実として思い込むことがしばしばある

生み出されやすい背景

- ・ 親から常に人に優しくするよう、喜ばせるよう求められる環境
- ・ 優しくする（誰かの面倒をみる）ことが親の助けになる場合、さらに優しさを強要
- ・ 人に優しくできなかったり、相手が喜んでくれないと自分を責める
- ・ 他人を許し、受け入れることを強要されて育った結果、いじめに会いやすくつい我慢してしまう傾向

環境に適応するために学んだ命令

- ・ ひとを喜ばせよ・優しくあれ・逆らうな・滅私奉公せよ・欲しがりません勝つまでは

2-2. 感情さんの背景（人生脚本）

感情さんが生まれる背景（人生脚本）



- ・感情さんは3歳～6歳（幼児期）までのあいだに「その家庭で【愛されるため】に身につく」と考えられています
- ・可愛く振る舞い、他人を^{おもんばかり}慮り、優しいと愛されることを学ぶ。逆にがっかりされたり残念がられると「優しくない・可愛くないからだ」と自分責め
- ・育った家庭が機能不全状態だと「自分のせいだ」と思いやすい。自分が成人し家庭を持ったとき過去の失敗を挽回しようと頑張りすぎてしまう傾向

感情さんの生き方のパターンと人との関わり方

- ・感情さんは他人を喜ばせ、尽くした結果「感謝される」ことで自己肯定感を保持しようとする
- ・当たり前感謝では満足できず、感情の少ない（難しい）相手を喜ばせようと躍起になる場合も
- ・「滅私奉公」^{めっしほうこう}的生き方があり「自分だけひとりで楽しむ」ことに罪悪感を感じる傾向
- ・奉仕されたら心から感謝し、尽くしてくれる相手を大事にするはずだ、というルールがあり、このルールを守らない人（特に家族）に対して強い干渉をすることがある
- ・ときとしてその振る舞いが過干渉やヒステリックとなり、深刻な状況を生む危険性がある

感情さんの性格特徴と性格描写

- ・性格特徴一・感動しやすい・興奮・過剰反応・ドラマティック・感謝されたい・想像力豊か
- ・性格描写一・魅惑的・感情的・他者への配慮・依存的・かわいい・楽しい・気遣い・

2-3. 感情さんは他者に関わりすぎる傾向がある

人生経験で得た”正しい感情”を相手にコピーしようとしがちなのも



- ・自分が「愛されるため」に身に着けた人への接し方が絶対に正しいと思い込んでいる感情さんにとって思った通りに動いてくれない他者（家庭では子どもやパートナー）に対し、苛立ちの感情を感じがち
- ・苛立ちの感情は「他人をわからせよう・変えよう」という行為につながり、優しく、または厳しく他者をコントロールしようとしたり、うまくいかないと絶望感を感じて激しく落ち込んだりする
- ・周囲には「優しい人」で通っているのに家庭内ではヒステリックな場合も

感情さんは「優しいかどうか」ですべてを判断しがち

感情さんが当然だと感じている「優しくあれ」「喜ばせよ」という否定命令が、愛されるための絶対的法則だと信じて疑わない感情さん。「優しさを感じればセーフ。それ以外はアウト」という極端な判断をしがち。他者の優しくない態度に不満を感じていたかと思えば、相手がふと見せる意外な優しさに超感動して「あの人は良い人」と判断を変えてしまう。

これは「優しい＝真実」と思い込みやすい感情さんに見られるパターンであり、状況によっては最初だけ優しいダメンズに引っかかったり、詐欺にあったりする場合もあるので注意が必要。

- ・優しい一面を発見したからといって「その人は優しい（良い）人」と思うのは間違っているし
 - ・自分の優しさに合致しない相手（特に家族）を「劣っている・矯正すべき存在」と思うのも違う
- ということを常に意識し、自分の判断基準に認知的不協和が起こっていないかを都度チェックする必要がある

CHAPTER : 03

感情さんとの関わり方



3-1. 感情さんとの関わり方 ①

感情さんは「相手を喜ばせ」「優しくする」のが当たり前で、それ以外の相手が苦手。
感情さんに対してどのような”接し方”や”深め方”が大切かを理解しましょう

感情さんが求めているのは「共感」と「親密さ」

感情さんが求めているのは「自分のことをわかってくれる共感力」と「大切にしてもらえていると信じられる親密さ」が何より大事。

自分の行動・思考姿勢・存在をねぎらい続けてくれる存在を必要としていて「受け止め、包容してもらえている感」を十分に感じられたら「幸せ」で、十分でなければ「不幸」を感じる傾向があり不幸な場合は相手に変わってもらおうか、自分の至らない部分を探し出してきて深く落ち込む。

感情さん→思考さんモードへの移行が効果的

感情さんに対してはまずは、同じ感情さんの態度で接することが大事（あなたの気持ちとてもわかるよ、そうだよ。頑張ってきたよね。という徹底的な共感と理解が必須）

十分過ぎるほどの共感を示せた、と感じられたら、少しずつ理論立てた思考を伝えていく姿勢が大事（優しい＝良い人が親身になって解決しようとしてくれている姿勢が伝わる必要がある）

間違っても、感情さんの優しさを無下に否定したり、気持ちに寄り添わずに「手っ取り早い解決法をアドバイス」して行動させようとするのはNG



3-2. 感情さんとの関わり方 ②

感情さんは感情を通して世界と関わる。本人すら気づいていない感情さんの好みについて解説

感情さんには養育モードでNP的に接することが大切

感情さんは「優しくない世界や誰か」に混乱していると同時に、そんな世界や誰かに「自分の優しさが通じない理不尽さ」や「自分の力不足」に動揺し、落ち込んだり怒りを感じている。

そんな感情さんの怒りや混乱を受け止め、**養育モードでNP (Nurturing Parent) 的に接する**ことが何より必要。自分を99%受け止めてくれる相手の話す「残り1%の理論」を信じ、試してみようと思ってくれることで、感情さんは初めてゆっくり行動しはじめる

いつも心配し、気にかけていることが伝わるのが大事

感情さんのことといつも心配し、気にかけていることが十分伝わったあとで「今何を感じている?」「本当はどうなりたい?」と「今と未来のビジョンを感情を通じて共有する姿勢」を保ちつつ、なかなか行動に移せない感情さんに辛抱強く付き合うこと



感情さんは「行動」が苦手な場合が多い

感情さんは「優しくつくせば相手が気づいて行動してくれる」パターンを無意識に求めるため、状況を変化させるために自らが積極的に行動することが苦手。

行動のためのアドバイスをしても、いろいろな理由を見つけ出して、行動できない場合が多いことを理解してあげましょう。「Yes Butのゲーム」「義足のゲーム」に陥らないよう注意が必要

3-3. 感情さんとの関わり方 ③

前Pまでで感情さんへのアプローチで理想的なのは「①感情さんの入りに入り」「②思考さんの的に深める」と解説。では感情さんにとってのNG的な接し方は何でしょう？



感情さんに対してNGなアプローチは「行動さん」

感情さんに対して「難しく考えすぎよ」「さっさと行動しよう！」などという語りかけは「私のことを理解してくれない」「それができたら苦労しない」と思われてしまいがち。感情さんに対して「明るく盛り上げよう！」と思って行動さんの的に接してしまうのは悪手です

行動することで変化を促すためには「感情を言葉にする」こと

感情さんは「自分が感じた最初の感情」でものごとの良し悪しを決めている場合が多いため「このまま続けると将来的にどのような問題が起きるか」などの考えを持つことが苦手。（最初に感じた感情を「事実」だと思い込み、その先の思考を止めてしまう）感情に共感し、十分受け止めた上でさらに深く感情を見つめる作業を促すことで、少しずつ「今何を選択し、行動することが大切か」に気づきやすい



感情さんの自覚がある人は、共感→思考へ促す仲間を増やそう

感情さんが感情さんにならざるをえなかった背景をしっかりと理解しつつ、傷ついたときには共感し、一緒にときを過ごしてくれ、少し元気が出たときには最初に感じた感情を客観的に見る思考に切り替えるきっかけをくれる人が必要。

3-4. 感情さんとの関わり方 ④職場編

職場に感情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

感情さんは「優しいか優しくないか」にこだわる

想像力豊かな感情さんは「そこに関わる全ての人の笑顔が想像できる」仕事が好き。

誰かに負担がかかったり、笑顔になれない状況が想像できた段階で「この仕事は良くない」と判断（感情＝事実）してしまい、急に動けなくなるか、負担だと感じた部分を全部自分で引き受けようとしがち



感情さんにとっての「苦手」が「得意」な人もいる

感情さんにとって「自分が苦手なこと」＝「みんなも辛い」と思い込みすぎてしまう傾向があるため、その仕事を部下に指示する上司に不信感を抱いたり、必死にフォローしようとする場合が散見される。

ただ、人にはいろんな人がいて、得意不得意もあれば、やってるうちに天職とを感じる場合もある。「辛いに決まっている」と決めずに見守る感覚も大事

感情さんはリーダーに向くのに、自己崩壊しがち

周囲の変化によく気が付き、目配せ気配せできる感情さんは、本当はリーダーに向く。ただ、上記のように「感情を込めすぎて」人に仕事をお願いすることができず、全部自分で抱えて崩壊するパターンも多い。「本当は仕事を頼まれた方が嬉しい」と思えるようになるまで感情と思考のバランスを取り、「相手を信じて任せる」ことができるようになると、職場の雰囲気は一変する

3-5. 感情さんとの関わり方 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
感情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



子どもの「負の感情」を笑って受け入れられるかが鍵

「そら泣きたくなるよね」「泣いていいんだよ」「腹立つよね」など、主に「負の感情」を表に出すことを温かく見守れるかどうかがとても大事。

負の感情を否定し、抑圧させるような子育てをすると自己不全感が高まります

感情＝事実と捉えがちなので「感情について一緒に考える」ことも大事

- ・感情さんは、3歳から6歳の間に「感情を感じたら瞬時に正と負に振り分け」「正の感情は出し」「負の感情は隠す」ことを訓練させられてしまいがち
- ・感情さんの正の部分だけを伸ばしてしまうと「良い子だが自分の意見が言えず」「全部相手に譲ってしまい」「最悪の場合いじめにあってしまう」子に育ってしまう可能性もある
- ・感情さんを育てる際は「大人が感情をしっかり表現」し「負の感情は悪いものではない」と感じてもらうこと。負の感情について一緒に考え、ただ抑えれば良いと思わせないことが大事

4～6歳ごろが「感情と事実を切り離す課題」に取り組める重要な時期

感情と事実を切り離す課題に取り組める効果的な時期は「幼児期後期」と言われています。
親や家族、保育に携わる人が、子の負の感情をねぎらいつつ、思考で切り離すあり方を背中で見せられるようにできれば、子どもはNCとしてのびのび育つ可能性が高まります

おまけ：感情さん（キャラクターイメージ）



～ 今日のまとめ ～

① 感情さんの背景と特徴を知ろう

幼少期から親から「優しくあれ」「喜ばせよ」を求められて育ったため、「愛されるためには相手に尽くさなければならない」と心に刻み込まれてしまった感情さん。

基本的にはとても優しく、気が利き、明るく、良い人、愛されキャラで幸せそうに見えるが…
ときとしてダメンズ系（あまり追いかけてはいけない、利用されてしまう）相手に夢中になり、最後につらい思いをすることも。

また、我が子に対して無意識に優しさを求めてしまい、思った通りにいかないと心理的に追い詰めたりヒステリックに振る舞ったりして止められなくなる場合もあるため注意が必要

② 感情さんには「感情さん」で入り「思考さん」で関係性を深める

感情さんは優しいかどうかがとても大切なので、同じように感情さんの的に接するのがベスト。
関係性が深まり、相手が十分信用してくれた段階で、少し理論的な話をする（思考さんの的に接する）と関係性が深まる。逆に行動を急かすような（行動さんの的な）相手には苦手意識を感じやすい

③ 子育ては大好きな人が多い。好きすぎて過干渉にならないよう注意

子どもが好き過ぎて、見守り型になれず、過干渉やヒステリックに接する可能性があるため注意

～ 宿題 ～

① 動画で復習・レジュメプリントアウト&書き込み

② 自他に感情さんがいれば、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