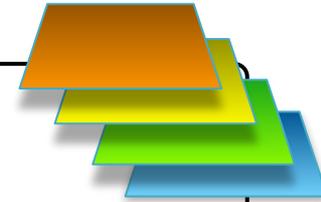


# AC克服基礎講座 第10回

## (最終回)



”わかち合いの世界”を目指し  
**AC克服後の世界を生きよう！**

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付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ステップを身に着けて、悩みから乗り越える技術を身に着けましょう

## も く じ

### 1. 今までの学びを4つのステージに当てはめてみる

今まで講座で学んできた内容を、前回学んだ「心の成長4つのステージ」に当てはめて考えてみましょう。

冷静かつ客観的にステージを見直すことで、次のステップが見えてくるはず



### 2. さまざまな事例に見るステージ別の違い

あなた自身がどういう落とし穴にハマっていたのか、がわかると、抜け出方と回避策が見えてくるはず。各ステージ別の生き方を見ながら「自分はどこにハマっていたか」「どうやって抜けるか」「どう回避するか」を一緒に考えていきましょう

### 3. AC克服後の世界の生き方

AC克服の基礎的な知識と技術を身に着け、これからの人生を生きるあなたへの吉野からのメッセージ





AC克服の  
GOALは  
もう目前！

## 【おさらい】「ステージ」を理解するための注意点

### ■ 上下の”優位性”を主張する意図はありません



今回の講座でお伝えするステージは、便宜上、1～4段階までの階層を説明していきますが

「下の階層の人は劣っていて」「上の階層の人が優れている」というものではありません。

いわゆる差別的な思想を植え付けたいのではなく、ただ単に「それぞれの階層の特徴と、付き合い方の注意点」について伝えるものです

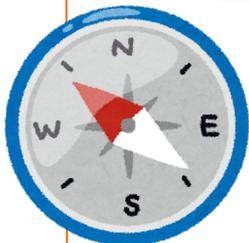
### ■ 誰かを嫌ったり変えることを目的としていません



この講座を受けて大事にしてほしいのは「自分がどの位置にいるかを知ること」と「自分が成長したいなら今回の知識を得て実行すれば良い」という2点のみ。

誰か（特に養育者や結婚相手、会社の人など）を毛嫌いしたり、攻撃したり「もっとステージ上げたほうがいいですよ」と言ったりするものではありません（考えても表情に出すのはNGです）

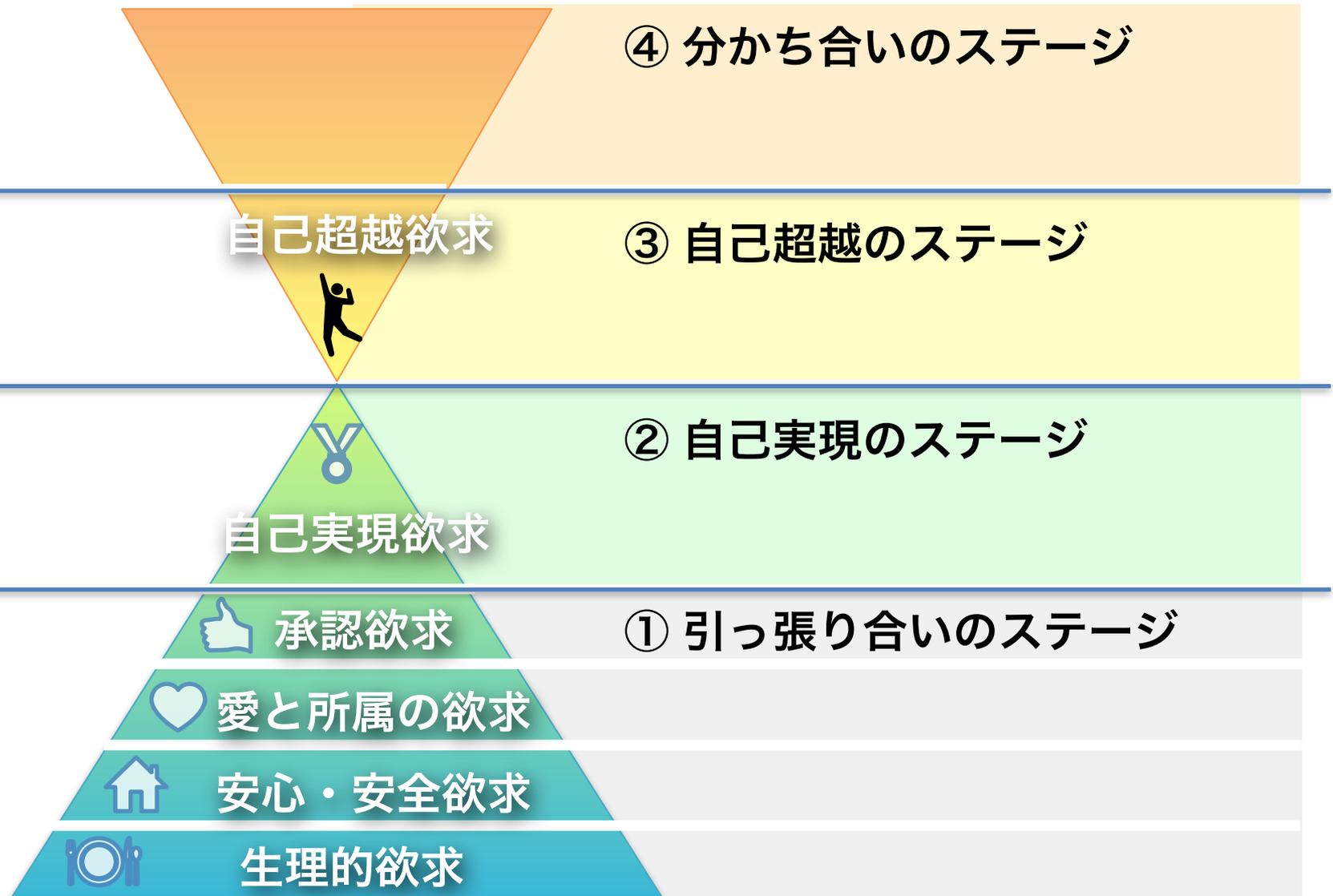
### ■ あなたの人生の”指針”にするための考え方です



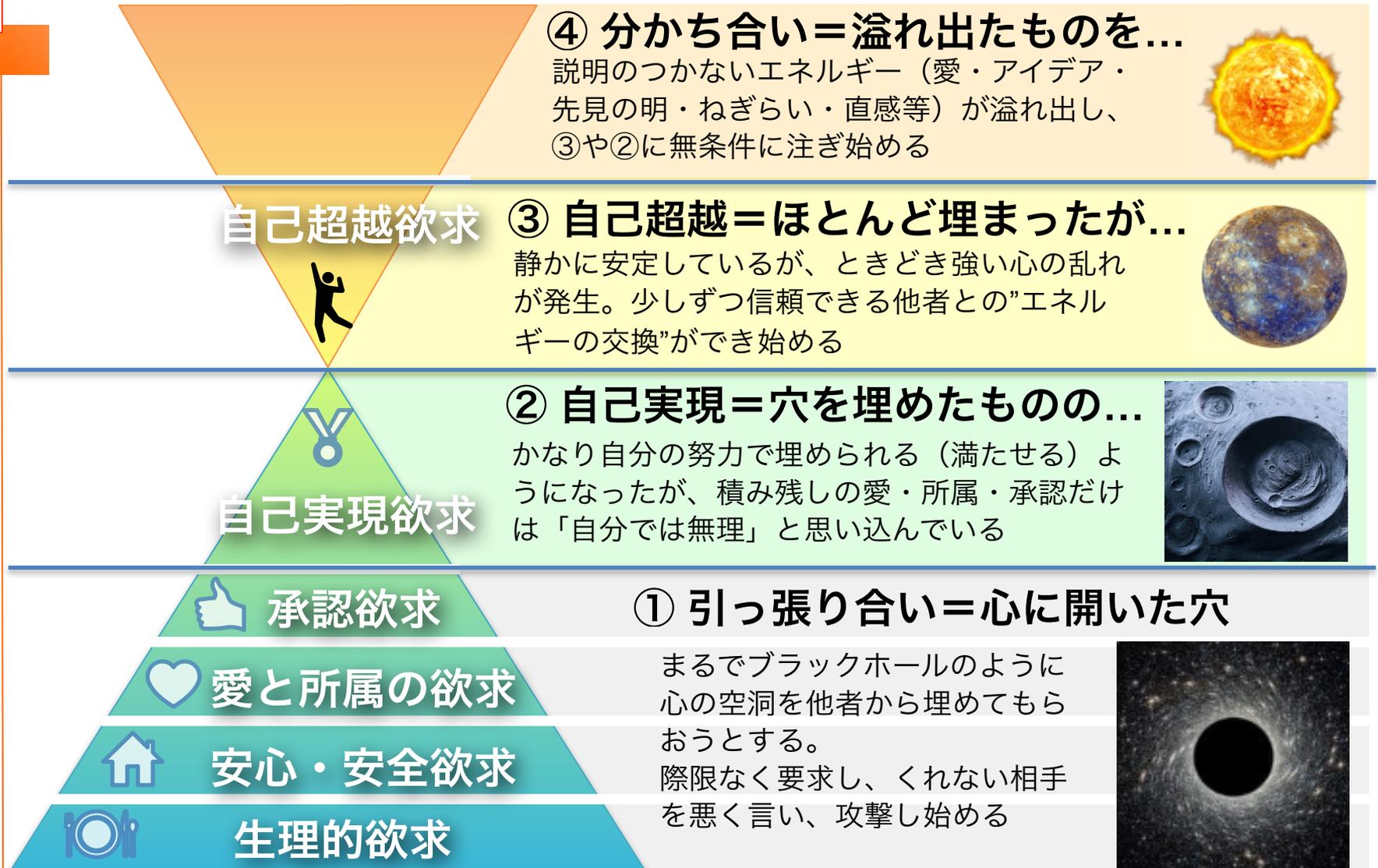
【危険】この知識を「他人を変えるため・わからせてやるため・自分が優位に立つため」などに使うと却って人生は良くない方へ転がりだします。

【目的】真の目的は「自他を意味なく責めないため・自分が成長するため・成長の指針を理解するため」にのみお使いください

## おさらい：心の成長4つのステージ



## おさらい：心の成長4つのステージ：心のイメージ図



第1章 今までの学びと「心の成長4つのステージ」との関係



# 「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ステップを身に着けて、悩みから乗り越える技術を身に着けましょう

## 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）



### ① 何も見えない・わかるうとも思わない

中庸の世界なんて見たことないからわからない。成長なんて面倒だし嘘っぽくて信じられない。

比較ばかりして自分の優位性を探しては落ち込む。多少の良いことがあっても受け取ろうとせず、すぐに空腹感（虚無感）に陥る。どうしても他者から与えてもらうことに意識が向く

【自己実現への脱出キーワード】

**怒り・やるせなさ（ブラックエンジン）を脱出の原動力にする**

### ② まだ信じられないがやってみよう

中庸や成長と言われてもあまり信用できないが、今いるところよりは変わりたいからやってみる。見えないけどあるような感覚がわかってくる。まだ壁に気づかずぶち当たってしまう状況が続きがち

【自己超越への突破キーワード】

**自分の成長を自分で認める。比較の罠に気づき、抜ける**

### ③ 自他が落とし穴にハマっているのが見えてくる

落とし穴にハマる自分や他人がなぜそうなるのかが見えてきて、何に力を使ってはいけないうか、どこに力を使えばいいかがわかってくる

**愛・感謝・ねぎらい（ホワイトエンジン）に切り替え生きる**

### ④ 中庸の世界に生き落とし穴さえ楽しむ

心が常に安定した場所において、大量の落とし穴さえきれいに見切れるように。トラブル＝チャンスではなく、すべてを大いに楽しむ

**成功できた分野以外にも愛・感謝・ねぎらいを適用する**

## 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



① **自分が悪いか悪くないかだけの世界から抜け出せない**  
すべての結果が「自分が悪いか」「悪くないか」にしか行き着けずICを育て直すところまで行けない。

ICと向き合おうとしても怒りや悲しみしか湧かず、結局自分責めや他人責めを繰り返す

【自己実現への脱出キーワード】

**自分が悪くなかったことに気づけるかどうかのみに集中**

② **ICは悪くないし癒せるが、自分だけは別と感じる**

ICの育て直しワークは理解できるし「この子は悪くない」と思えるが、でもそれを自分に適用することにまだまだ抵抗感がある。ワークできるようになっても現実の人間関係は改善しないまま。

【自己超越への突破キーワード】

**ICが悪くないなら自分も同じと理解。正しい子育てを模索**

③ **ICを育て直し、GC化の感覚もわかってくる。ICを自分の親友扱いでき始める**

IC(GC) のことを思い出すたび、嬉しい気分を味わい、育てる感覚から親友と対話したり相談できる感覚が芽生えてくる。直感が当たる

**GCと一緒にいる安定感や全能感が備わってくる**

④ **GCが共同経営者のような（絶対的信頼）感覚を感じ始める**

自分を愛し、自分（GC）からも愛される、という「自己愛循環装置」が働き出す。周囲からは無邪気な赤ちゃんのように見える

**何が起こっても楽しい。みんな大好きでたまらない**

## 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



### ① 機能不全状態・4つの支配が常態化。あきらめの心境

生まれたときから機能不全状態なので「こういうもん」と思って諦めてしまっている。大人になっても家族から与えられたルールを無意識に守り、代々受け継いでしまう場合が多い

【自己実現への脱出キーワード】

これって機能不全だったんだ、と衝撃を受け、嫌悪する

### ② 機能不全の仕組みはわかったが、でもやっぱり...

「自分が悪い」にたどりつく考え方から抜けきれない。「知る」「わかる」「できる」の違いが曖昧で「わかるけどできない」を繰り返す。親と対立し、改善してもらおうと試みるがほぼ確実に失敗に終わる

【自己超越への突破キーワード】

① うまくいく考えと今までの癖とが衝突する時期だと知る

② 「諦め言葉」に気づき、意図的に使わないよう心がける

### ③ 機能不全”じゃない”あり方を模索。自らが実現するために何度も実践する

今までの環境を「反面教師」とするだけじゃなく、うまくいっている人の事例やあり方、姿勢や発言等をTTPし、自分のものにしていく

自分がまだ他者をコントロールしていることに気づく時期

### ④ 対等性を意識した仲間・家族を具現化できる力が備わっていく

4つの支配やコントロールなどは完全に無縁（決別）した世界を生きる。家族や仲間と対等な関係を結び安心安全な空間を継続できる

支配やコントロールを超えた世界＝純粋な愛で生きる

## 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+α」の理解&実践



### ① 思考の成り立ちすべてが”否定命令”状態

思考のすべてが否定命令由来になっていて、自分が使っていることにも気づけない。自分だけでなく他者にも平然と使い、うまくいかない心理ゲームを巻き起こし続ける。抜け出し方もわからない

【自己実現への脱出キーワード】

**否定命令に染まっていた環境に気づき、抜けると決意**

### ② 3つの許可がうまくできなくてつい戻ってしまう

まだ自分が日々の生活で否定命令を大量に使っていることに気づけず（以前よりは気づけるとはいえ、大半が否定命令）3つの許可の実践もままならない。でもときどきゆるむことを体験し、有用性は理解

【自己超越への突破キーワード】

**否定命令を他者が無意識に使っていることに気づき自己改善**

### ③ 3つの許可を具現化した生き方ができるようになってくる

「〇〇しても構わない」と言いつつも、高クオリティの成果を挙げ、周囲に驚かれるように。否定命令では前に進めないことを深く理解

**否定命令的な表現や言い回しがなくなり、言葉が洗練**

### ④ 否定命令は瞬時に脳内で「やりたい」に変換。変換できないものは却下。

瞬時に否定命令に気づき「〇〇しなければならない→〇〇したい」に変えられるか自問自答。できないものは「やらない」と即答

**自分の周りにストレスを放置せず、秒で却下し続ける**

## 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



① どれか1つの正しさに固執。それ以外を排除・無視  
特に「優しいが正しい」が傷つけられやすいステージ。他者に利用されず、少しでも自分の取り分を多くしたいため、自分の正しさに固執したままで相手から奪おうとする感覚が抜けない

【自己実現への脱出キーワード】

3つの正しさを知り、すべてに魅力があると知る

② どうしても自分以外の正しさの苦手意識が消えない  
過去に他者から与えられたトラウマが影響して、他の正しさを強調してくる人との付き合いに苦手意識が拭えない。  
「他の正しさの良さを取り入れる」と言われても...?な状態。  
有害な相手に試して「うまくいかない」を強化しがち

【自己超越への突破キーワード】

自他の育った背景に気づき、無害な相手から許していく

③ 相手の使う”正しさ”が手に取るように理解出来、“あいこ”にできる自分が楽しい  
3つの正しさが真に理解でき、使いこなせるのが楽しい感覚に。でもまだうまく他人を操作してる感が拭えず少し良心が痛む感じ

愛ある「あいこ」を使いこなせるように意識

④ どんな相手も感動する表現が無意識に出せるように。無敵の状態

少ない言葉でも相手の心の奥に届く（ドアの開け方）を理解。何も考えなくても適切な言葉や態度で初見の相手にも接することができる

トラブルがまず起きない。全タイプが過ごしやすい環境

## 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



### ① ねぎらいがわからない。ねぎらう余裕などない

ねぎらいなんて理解したくない（自分の取り分が減る気がするから）「ねぎらいなんて甘えだ」「通用しない」と理論武装し、使うことを頑なに拒否して生きようとしがち

【自己実現への脱出キーワード】

**愛ある第三者からの声掛けに触れ、時間を掛けて理解**

### ② ねぎらいを知って衝撃を受けるが試せる相手がない

ねぎらい思考を知るが、今まで一緒にいる（①の）相手に使う気にもなれず、使ったところで利用されるだけなので「やっぱり絵空事なのかな」と思って使うのを諦めがち。使わないのでねぎらいレベルも横ばい

【自己超越への突破キーワード】

**①以外の仲間を見つける。ICワークで意識的に多用する**

### ③ 「あなたのおかげで」と言われ始める。やっと研ぎ澄まされ始める

他者の感謝や変化が「自分がねぎらったから」だと知らされ、やっと目覚める。多用し始めて、自他ともに笑顔が増えるのを実感

**ねぎらえる”リーダーの中のリーダー”を実感**

### ④ ねぎらい合いしかない世界が広がる。ピンチさえねぎらえる心境に

テクニック論ではない”真のねぎらい”が周囲に影響を与え始める。目先のトラブルでさえ笑顔でねぎらえてしまい周囲から驚かれる

**ねぎらわれた②以上の相手は成長しか道がなくなる**

## 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



### ① 自分が得るために相手の境界線を破り続ける

境界線を越えてなどいない。越えてるとしたらそれは「愛してる」から、と主張して相手の境界線を越え続け、そうでないと生きていけない状況（共依存状態）に双方を追い込んでしまう

【自己実現への脱出キーワード】

問題に気づき「利得」を手放す覚悟が持てるかどうか次第

### ② 境界線を越えてくる相手と手放せない自分に嫌悪感

今までの共依存な生き方が普通過ぎて、境界線を手放せない自分にも嫌悪感。ゲシュタルトの祈りが「冷たい」と感じ、受け入れてはいけないように思えてならない（警報が鳴る感じ）

【自己超越への突破キーワード】

ゲシュタルトの祈りに慣れる

### ③ 相手の境界線を越えない自分になり、越えてくる人もいなせるように

若干のさみしさを感じつつも、自他ともに境界線を越えることを”許さない”ようになる。去っていく相手多数。必要な仲間だけは残る

孤高のさみしさを受け入れ、理解し合える仲間と進む

### ④ 境界線を越えてくる相手は近づけなくなる。それでも深い愛で関わりあえる

境界線を越えてくる相手は居心地悪さを感じて自ら離れていく。残った（たくさんの）仲間と心地よい距離感を楽しみあえる

警戒心を持たなくても境界線が保てる感覚を味わう

## Step7-①. 【さらなる成長へ】心の成長4つのステージ

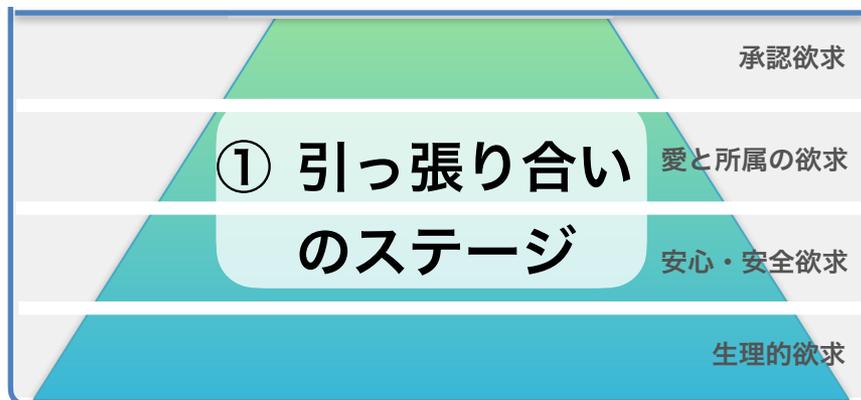
・あなたは実はステージが高い・今以上落ち込まず、さらに幸せ感を味わい続けるために絶対必要な知識

### ①-1. 引っ張り合いのステージ解説【とても居心地悪い場所】

**承認欲求**...他者に認めさせたい。この思いから抜け出すことが難しく（というよりもそれこそが人生の目的であり、他の価値観に意識が向かない）どうしても相手から認めさせようとしてしまいがち。

日本特有の文化（あまり褒めない・褒められても謙遜して受け取らない）ために結局満たされることが少ない。他者をけなすことで承認欲求を満たす人も出現

**愛と所属の欲求**...他者に愛されたい。「ここに居てもいいよ」と変わらぬ誓いを立ててほしい。他人はいつ愛さなくなり「ここから出ていけ」と言うかもしれない、と不安な気持ちになり、絶望的決断や反抗的決断を繰り返してしまう



**生理的欲求と安心安全欲求**（下2つ）が満たされていない状態（生活ができない、なにか危険な状態にさらされている）の方と普段関わることは少ないはず。国や行政の助けをいち早く得ることが大切

## Step7-②. 【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



### ② 自己実現のステージ

本能的に引っ張り合いのステージに嫌悪感的なイメージがあり、過去に引っ張り合いの人に嫌な目に遭わされた経験を多くもつ。

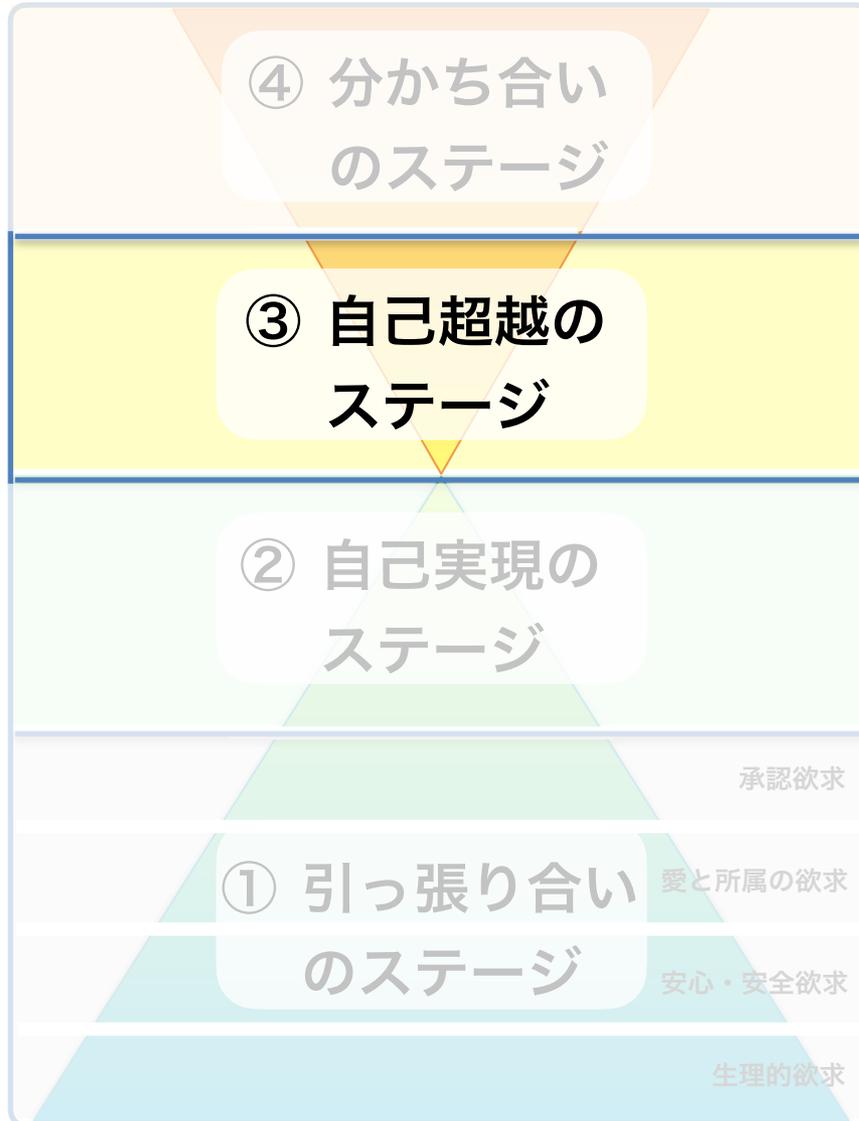
このゾーンから出るためには  
 ・努力・工夫・学び・改善の要素が必要であると知っており学ぶ姿勢をなんとか保とうとする。

「やろうかなと思う」で止めずに行動しようとし、その分傷つくことも多いが諦めたくないと思っている。

愛と所属・承認に大きめの積み残しがあり、自分責めをしがち

## Step7-③. 【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



## ③ 自己超越のステージ

**初期：孤高の存在化しがち**

自己の能力を超える実績をあげ、評価や称賛を受けるが、それすらも過去に足を引っ張られた経験から受け取らない状態が続く。

過去の経験が仇となり、リーダーになったあとも仲間に「助けて」が言えずに全部背負い込もうとしがち。

**後期：**

**仲間の支援を得て真のリーダーへ**

自己実現②や分かち合い④の愛ある支援を得てリーダーのリーダーへ。自己実現と共に1段上のステージへとチームで成長していく

## Step7-④. 【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



## ④ 分かち合いのステージ

無限に広がる可能性の世界

自分だけでなく、周囲に関わりのある仲間たちの問題も瞬時に解決。

多くのチームを育て、育てたチーム同士を掛け合わせて大きな価値を創造するのも得意。

人生をエンジョイしており、I'm OK・You're OK を体現。見本信頼支援の3拍子が揃った存在。

使う言葉も洗練され、まず失言はしない。

メンターと呼ばれることが多い。

第2章 ステージの違いをさまざまな事例で見てみる



## その他編①. 課題に向き合う姿勢&正しい質問のしかた

自己超越や分かち合いの人は、質問のしかたで相手のステージを見極めていきます



### ① やる前に聞く & やらないために聞く

質問のしかたが「どうしたらいいんですか?」「もっと詳しく教えてください」中心。回答を受けても「なんか違う気がする」と言ってゼロリセットし、相手を否定しつつ絶望する、を繰り返す

【自己実現への脱出キーワード】

**Yes&Butのゲームにハマっていないかに気づけるかどうか**

### ② 過去の失敗例を挙げて聞く & だんだん落ち込む

過去の失敗例を挙げて「過去こういうことで失敗した（だからそのやり方は私には効かなかったんです）」という口調になりがち。ただわかってほしいのは「お伝えしたメソッドを知る前のあなた」が「そのメソッドを十分に使いこなせなかった」過去があるだけ

【自己超越への突破キーワード】

**メソッドを理解した上でベビーステップを踏むと決める**

### ③ まずやってみる。必ず疑問が生じるので自分なりの仮説を立ててから確認する

「こういうふうにはやってみたんですが、これで合ってますか?」この質問ができる人に③や④は一目置く。後の会話もスムーズになる

**やってみた質問は”仲間へのシェア”にもつながる**

### ④ 知れたことに超絶感動し、即実行して大きな成果を挙げて感謝とともに報告する

③をしっかりと超えてからじゃないとできないことだが、これができるようになると、学べば学ぶほどすごい成果が現れだす

**会話中に行動し始めて、即成果をあげはじめる**

## ■やってはいけない質問や発言集 (やがて距離を置かれてしまう質問・発言)

- ・これってなんですか？
- ・どうしたらいいんですか？
- ・〇〇ってどう思いますか？
- ・ここまではやってみたんですが次がわかりません (一挙手一投足を事細かに聞く)
- ・やったらどう変わるんですか？ (確実な未来の約束が欲しいか「やっても変わらなかった」という言質を取る行為)
- ・前それやってみただけどうまくいきませんでした
- ・なんかもっと他にないですか？
- ・でももしこうなったらどうしたらいいんですか？
- ・要は〇〇ってことですか？ (ポジティブに・がむしゃらに頑張れ・もっと楽しめ、などの、過去にやっとうまくいかなかった「あやふやな言葉」に置き換えて、やる前から絶望する)
- ・この歳になってもできるでしょうか？・もう〇〇歳を過ぎて・おじさん (おばさん) なんですが…
- ・お金がないからできない・あったらやってた・宝くじが当たればやる
- ・そんなことしたら〇〇と思われませんか？
- ・それはあなた (その時代) だからできたんです。私 (今) なんてとても無理
- ・あなたにはそれができない人の気持ちがわからない
- ・じゃあ〇〇 (極端な事例) になってもあなたはそう言えるんですか？！

## ■意識したい質問や発言のしかた (ものすごく可愛がられてしまう行動)

- ・ こうやってみようと思いますが良いですか？
- ・ こうやってみたんですが、方向はあってますか？
- ・ こないだ言われてたあれ、やってみました！（発言者が忘れてるようなことも実行してみる）
- ・ （過去に読んだ本を勧められて）前に読んだ記憶があるんですが、実践できてないのでもう一度読み返してみます。→翌日には読書感想を送る
- ・ 前教えてもらったことを自分の仲間にシェアしたら喜ばれました
- ・ うまくいかなかった報告も、愚痴や絶望感で終わらせずに、終盤には学んだ内容を織り交ぜて「次は〇〇をやってみようと思います」で締めくくろうとする
- ・ 「この講座で学んだ〇〇が自分にはとても大きかった」と「それもう何度も聞いたから」と言われるまで言い続ける
- ・ 知り合いに宣伝する（決して無理は禁物）
- ・ リフレーミングを常に意識する（「わからない」→「もっとわかる余地があるはず」等）
- ・ 講座の感想は講座中に書く。終わると同時に提出。一通り提出が終わった頃に実践レポートも出す（チャットももちろん嬉しいです）

## その他編②. 仕事量を数値化してみたら

仕事量を数値化&仕事や作業への向き合い方（姿勢）の違いをまとめてみました



### ① 仕事量：1 できるだけやらないでおこうとする

仕事はできるだけやらずにたくさん給料が欲しい。真面目にやる人を馬鹿にし「やらないことが正義」とばかりに振る舞う。待遇への不満や愚痴ばかりが先行。口癖は「うぜーだりーめんどくせー」

【自己実現への脱出キーワード】

リーダーの苦勞を味わってみなさい（と言いたい）

### ② 仕事量：1.6 言われる前に気づき役に立とうとする

できる限り役に立ちたい。ミスがあったら反省しながら改善しようと努力するがその態度を（①のマジョリティ）に笑われ混乱。それでも努力を続け、サブリーダー的扱いを受けつつも、①からやっかまれる、という板挟みにあい混乱。口癖は「資格を取る」

【自己超越への突破キーワード】

自己超越のリーダーを助け学べるだけ学ぶことに集中する

### ③ 仕事量：1.6の2乗（=2.56倍） 1人で限界を越えて燃え尽きる場合も

1人で2.5倍以上の仕事をこなし、大いに成果を認められるも、手伝ってもらうことができずに仕事を抱え燃え尽きることも多い位置。口癖は「チャンス」「使命」

相手が喜ぶ「助けて」ってなんだ？に超絶混乱する時期

### ④ 仕事量：100・1,000・100,000... 無限に「掛け算」ができることに気づく

信頼おける仲間たちと100もの成果が挙げられることを体感し、そのチームを複数作り、掛け合わせることで大量の笑顔と喜びを実現

全員がやる気に満ち、笑顔で楽しめる場を具現化

## その他編③. お金との向き合いかた

それぞれのステージ別の「お金」の価値観や向き合い方についてまとめてみました



① **すぐ無くなる・盗られる・取引しないと得られない**  
 お金は「無くなるもの」で「盗られるもの」。油断せず騙されないようにしないと無一文になって生きていけなくなる。お金を得るためには大切なものを差し出さないといけないと信じている

【自己実現への脱出キーワード】

**そのままの人生でいいのか？一歩踏み出すのかを再度問う**

② **疑いながらも変わるために一歩踏み出す**

100%信用できないままでも「今の自分はもういや！変わりたい！」という強い思いが勝り、震えながらもチャレンジを始める。  
 自分（や家族）の未来＞お金 になった瞬間

【自己超越への突破キーワード】

**損したくない一心でもいいから実践し続けると変化する**

③ **出したお金が数倍以上になって返ってくる。そうじゃないものには1銭も出さない**  
 学びを活かせば、自己成長につながることを深く理解。お金をうまく使うと何倍にもなって返ってくるとわかると、学びが止まらなくなる **「お金に振り回される人生」からの脱却。ゲーム感覚に移行**

④ **お金への悪い意味付けがほぼ消える。心の限度額上限が無くなる**

お金がただのデータ・数値になる。人を喜ばせるための道具になり、世界が良くなるための集中投資ができる

**お金への執着がどんどんなくなっていく**

## その他編④. 従来の価値観を手放す力（例：ネガティブとポジティブ）

「ポジティブやネガティブ」の価値観を例に、従来の価値観をどう手放していくか？についてまとめてみました



① 自分のネガティブを隠し他者にポジティブを強要する  
 自分はすべてのものごとをネガティブに捉えているのに、誰かがネガティブ発言したら説教したがる。自分もポジティブな行動やチャレンジができないことも正当化し、指摘した人を敵視する

【自己実現への脱出キーワード】

人生がそのまま過ぎて行くことに嫌悪感を感じるのみ

② ポジティブに振る舞わないと愛されないと思い込む

自分のネガティブに気づきながら、ポジティブな面だけ見せようとして苦しむ。自然体でいる人（ネガティブを隠さない人）に苦手意識を感じ（同族嫌悪）なんとかポジティブな自分を愛してもらおうとする

【自己超越への突破キーワード】

表も裏も自分。「いい人をやめる」と決意できるか？

③ ポジとネガのバランスが取れ、落ち着きが出てくる。他者評価が気にならなくなる  
 ポジが良い、ネガが悪い、という価値観から超越（まだ他者にポジを要求する面が残る人も）。双方の魅力を理解。ねぎらいの具現化

自他の歩んできた”5歩”を認め、愛することができる

④ ポジもネガも関係ない世界。自他が”どう乗越えて生きてきたか”だけに興味

ポジやネガで判断する基準を手放して生きている。どう乗越えて生きてきたか？どんな目をしているか？自分の目で見て決めようとする

魂が美しいかどうか？楽しんでいるか？の基準で生きる

## その他編⑤. 恋愛感情の処理の仕方・人間関係の幸福度の保ち方

それぞれのステージ別の「恋愛感情」について考えました。結構積み残しの多い価値観です



① 愛を奪わないと手に入らない。取引するしかない  
他者からの愛が欲しい。じゃないと安心安全欲求や生理的欲求まで崩れると信じている。自分のことが好きじゃないので自分を愛してくれる人を疑うし、相手を低く評価しながら依存してしまう

【自己実現への脱出キーワード】

安心安全欲求を自分で満たす。自分を愛せる何かを見つける

② 人生は安定してるのに恋愛・人間関係に苦労

自分が愛せないまま生活は安定。「頑張らないと愛されない」が抜けず「自分が居ていい」が理解できない。まだ取引の考え方が抜けず”何者かにならないと愛されない”を引きずりつつ結果を出そうと足掻く

【自己超越への突破キーワード】

自己愛・自己所属感・自己承認を訓練し続ける

③ 孤独なままで進もうとする。深い関係が1~2人いればいい、と思い込む

みんなに理解されなくてもいい。親友やメンターが1~2名いれば大丈夫。家族でさえ心開けないという人も。違和感には気づいてる

家族との愛を育む。新たな交友関係を広げていく

④ 分かち合い同士の仲間が増える。愛のギフト交換が呼吸のように行われる

好きだからギフトを送り、送られる。所有欲より、仲間との喜びの体験のためにお金と時間を使う。会って楽しい人とはしか会わない

人と会う毎日が楽しくてしょうがない。毎朝笑顔で目覚める

## その他編⑥. 健康（身体的な）幸福度

それぞれのステージ別の「健康」の価値観や向き合い方についてまとめてみました



① 健康に対して無頓着or過敏すぎ、迷信に流される  
 情報に流され、流行りの健康食品に飛びつく。常に新しい情報を探し続け、迷信に迷わされ続ける。保険に大量に入って安心。大病したときには手遅れ、という場合も。心の健康は一切無視

【自己実現への脱出キーワード】

心の健康のためには学びが必要なんだけど...

② 抜け出すために健康を二の次にする傾向

前に進む原動力を集めるためには健康に対する思いは後回しにする必要があると（無意識に）考えてしまう。突如として健康に目覚める場合もあるが、全く無頓着な層の方が圧倒的

【自己超越への突破キーワード】

健康をメソッド化して稼ごうとするか、完全無視しがち

③ 大病して初めて自分の幸せな人生に意識が向く人が多い

自分や大切な家族、師匠が大病して初めて気づく。自分がたどり着いた先はどんな世界か？に意識。軌道修正する人が次ステージへ

「お金を貯める」より予防医学や体力維持にお金を掛け始める

④ 命や身体を”預かってる”感覚が目覚める。

「生かされてる」という感覚や表現が増える。メンテナンス開始。感謝を感じつつ付き合う

ICを愛でるように自分の精神や肉体、病気までも愛し始める

## その他編⑦. 社会との関わりや貢献・地域との関わりや貢献

それぞれのステージ別の「社会・地域との関わり方」についてまとめてみました



### ① 損なことはお断り。利得があるなら参加

基本、自分が損なことはやりたがらない。貢献することで感謝される、一目置かれる、自分に何らかの利益が入る、等の利得があるならやるが、社会のため、地域のためという感覚は皆無

【自己実現への脱出キーワード】

自分の問題と向き合いたくないから貢献する場合も

### ② 他にやるべきことがあるのに断れず利用される

自己成長のためにやりたいことがたくさんあるのに、断れない状況になりがち。大いに利用され、大いに疲弊。次は断ろうと決めてもまた同じことが繰り返される。名目はリーダー。実際は使いっ走り。状況によっては目立って売り込むことを目論む場合も

【自己超越への突破キーワード】

貢献アレルギーになり「損しかない」と思い込むが...

### ③ 未経験な分野に自分の経験が通用するか試してみようと思う。問題処理が早い

とんでもない量の本業の仕事をこなしつつも「まあやってみるか」。とんでもないスピードで問題解決し、一目置かれる立場に

貢献の場での出会いがさらなるステージUPにつながる場合も

### ④ 求められれば応える。賛同者が多いと大きなうねりが生まれる場合も

目立つつもりのない何気ない行為が噂や伝説のような伝わり方をして広まっていく。社会や地域にインベーションが起きる場合も

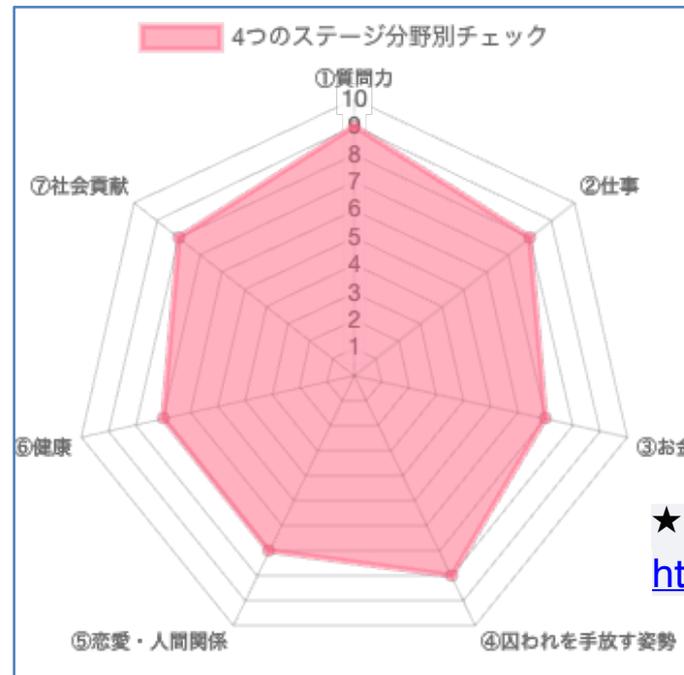
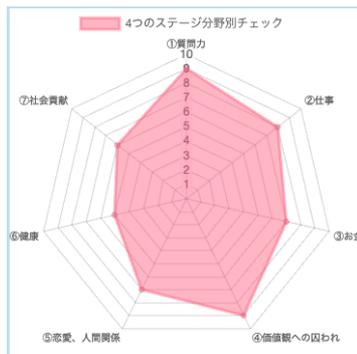
有力な発信者の登場で分かち合いが広まる時代が来る...かも

## 【ワーク】 現在のあなた自身を自己採点して、伸びしろを探そう

ご自身を採点してみて、どこが伸びしろで、着手する優先順位はどこかを考えてみましょう



- ① 質問力
- ② 仕事に向き合う姿勢
- ③ お金
- ④ ネガティブ等の価値観への囚われを手放す姿勢
- ⑤ 恋愛や人間関係の幸福度
- ⑥ 健康（身体的）な幸福度
- ⑦ 社会との関わり・貢献



★レーダーチャート作成ツール★

<https://chachart.net/radar>

## 第3章 AC克服後の世界の歩き方



## 3-1. AC克服後の世界

### ■ そんなにとんでもない差がある訳ではない

ファンファーレが鳴るわけでもなく、見た目が大きく変わる訳ではない。ただ  
・激しく落ち込まなくなる・長く悩むことがなくなる・嫌なことが減る・少し褒められることが増える・グレーだった世界が少し色づいて見える・笑えるようになった・心地よいと思えるようになった・よく眠れるようになった  
という変化の声はよく聞きますし、吉野自身実感しています



### ■ 負の思考が限りなく減るのは事実ですが…

#### 【負の思考がゼロになる訳ではありません】

個別カウンセリングも終盤になってくると「全然楽になったが、まだゼロにはならない」とおっしゃる方がいますが、負の思考や感情は【人間にとって必要なもの】です。だから無くなることはありません（ただ、今までは大量に持ちすぎていたもので、それを適量になるまで手放せただけ、です）



#### ✪ 【過去のAC時代の思考グセを思い出してニヤッと笑えたらOK】

「ああ、昔はああやって落ち込んで1週間とか3ヶ月とかしんどくなる時もあったよな」と思い出して懐かしい気持ちになればOKなのだと考えてください

## 3-2. AC克服後の世界②

### ■ そのうちあなたに憧れる存在が現れます

「どうやったらあなたみたいになれるんですか」「どうやって乗越えたの？」  
AC克服したあなたの思考の自然さに触れて、あなたを師と仰ぐ人が現れます。  
あなたがそれを伝えてもよし、ここの存在を紹介するもよし（笑）。  
そのときあなたは「私ってACを克服したんだ」とやっと気づくのです



### ■ あなたの変化を一番認めない相手があります

残念ながらそれは「あなたの家族」です。

あなたの親御さん、ご主人、奥さんはあなたの変化を一番認めてくれません。  
仮に気づいても褒めてくれないし、少しでも悪いことがあったら「何も変わってない！」と言ってきます。

残念に思うかも知れませんが、今のところは「そういうもんか」と受け入れてください

### あなたが家族の変化を手放しに承認できるようになったら変わる

家族（特に一番認めたくないかも知れない（笑））ご主人（奥さん）を手放しで承認  
（ねぎらいまくる）ようになったら、かなり遅れて1/10くらいねぎらい返してくれるよう  
になるかも知れません。全力で喜びましょう。ねぎらいの割合が増えてきます



## 3-2. AC克服後の世界③

### ■ 他人のICを愛してあげましょう

人間関係がうまくいく最後の秘訣は「相手のICを100%承認すること」です。眼の前にいる人のICを膝の上に乗せて（苦手な相手にする必要など一切ない）ずっと頭を撫でてあげているような感覚で接することができたら、人間関係がゆっくりと変化し始めます（まずはこのコミュニティの仲間から始めましょう）



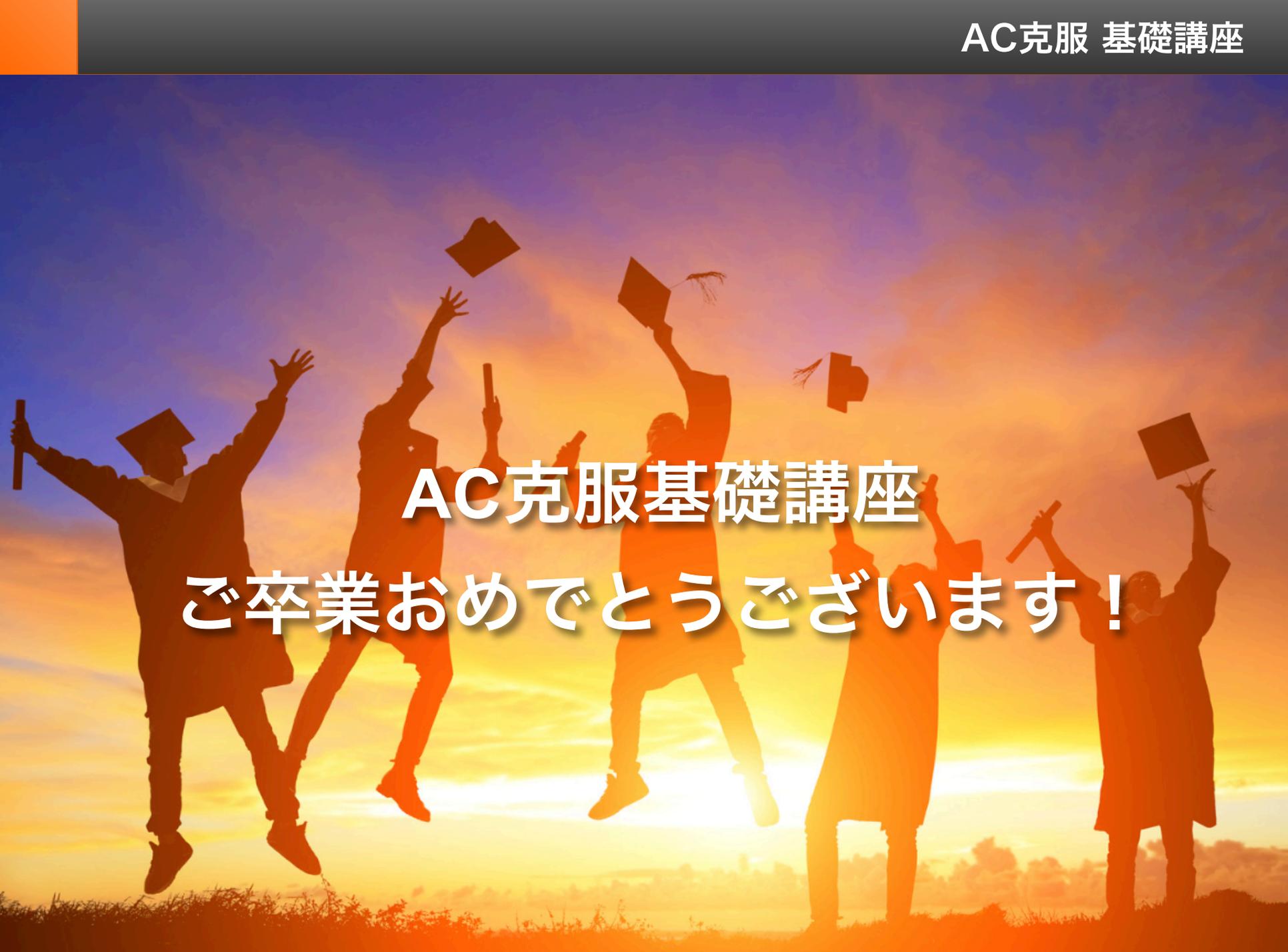
### ■ あなたはどこへ行っても通用するレベルです

あなたはこのコミュニティで仲間として迎え入れられ、ここまで課題をこなしてきた自己実現のステージ以上に長く留まることに成功しはじめた人。まだ慣れないかも知れませんが決して「底辺」などではなく「上位15%の世界に居る人」なのです。

### これからも訓練（=チャレンジ）は続きます

知識が十分に揃ったら、あとは「小さなことを震えながら実践して、慣れる」ことが大切です。今までしなかったお礼を言ってみる。心に感謝できることをいっぱい集めてみる。それらを奇跡だと受け取ってみる。不必要な「世間一般的なジョーシキ」と出会う度に笑いながら疑ってみる。チャレンジを続けてください。あなたの変化は続きます。



The background of the slide features a vibrant sunset sky with a gradient from deep blue at the top to bright orange and yellow at the bottom. In the foreground, the silhouettes of several graduates in academic regalia are captured in a celebratory pose, jumping and throwing their mortarboards into the air. The overall mood is one of triumph and achievement.

**AC克服基礎講座**  
**ご卒業おめでとうございます！**

## ～ 今日のまとめ ～

### ① 自己実現以上のステージを堂々と生きよう

今回の講座では、数多くていろいろ傷つけられてきた相手のほとんどが、どの位置にいる人だったのかに気づける内容だったはずですよ。

人は最初に与えられた考え方からなかなか抜け出にくいのですが、今から少しずつ、引っ張りあいのステージの教えから離れるようにしていきましょう

### ② 今まで「合わせなきゃ」と思っていた相手を冷静に見よう

今までの常識に疑問を持ちましょう。「この人に合わせなきゃ」と思っていた相手が実は「絶対に合わせちゃいけない相手だった」ということだってあるかも知れません。

各ステージの人はどう考えるか？今回の資料を参考に、新しい生き方を見つけてください

### ③ あなたは何も悪くない。もう真っすぐ進んで大丈夫

あなたはこの10回で小さな変化を重ね、今や自己実現以上を安定走行できるようになりました。あなたなら大丈夫。自信を持って進んでいきましょう。応援しています☆

## ～ 宿題 ～

① 動画で復習・レジュメプリントアウト＆書き込み

② P34の7つの要素に分けた自分の現状を考え、積み残しがどこにあるか探してみましょう

(落ち込むのではなく、これからの行動指標としましょう)