

# AC克服基礎講座 事前学習会

## Step0 : AC克服の勘所<sup>かんどころ</sup>

(ここがわからないとAC克服は20年遅れる)



Ver.1.2

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がれるよう、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♪

## 講座のテーマ



## 破壊と創造



今まで「それが常識」「それが当然」  
「守れば愛される」と思い込まされてきた  
「ACの強化につながった価値観」を破壊し、  
「本当はこっちが正しい」と思える道を  
自らの力で切り拓く知識を得るための講座

## もくじ

### 1. AC克服の「不都合な真実」とは？

- 1-1. AC克服は楽にできるものではない
- 1-2. なぜ講師や著者は言いたがらないのか？
- 1-3. ではAC克服は無理なのか？ → 「可能です」

### 2. AC克服の前に立ちはだかる「ワナ」とは？

- 2-1. ワナ① 一番重要なものに気づかないまま進む
- 2-2. ワナ② 成長曲線を理解していない
- 2-3. ワナ③ 能力開発のステップを理解していない
- 2-4. ワナ④ 習慣化の仕組みがわからずに挑む
- 2-5. ワナ⑤ ワークの仕方を間違えてさらに窮地に…

## もくじ

**3. その他の注意点（よくある失敗例） 10 選**

3-1. 甘い見積もり（楽観バイアス）

3-2. 極端な一般化

3-3. ヒャクゼロ思考（白黒思考・完璧主義）

3-4. 他者比較

3-5. 自分責め

3-6. ないもの探し

3-7. 義足

3-8. Yes&But

3-9. 行動しない理由探しと正当化（先延ばし）

3-10. 負の自己達成予言

## 注意点

### 注意点① 気分悪くしないでね

今回の講座の趣旨は、当てはまることがあればあるほど「うわ～やってたわ～（笑）」と笑い飛ばすことを心がけてください。

もしあなたが今日紹介するワナに合致するものが多ければ多いほど「この情報を知れたことが【チャンス】」な上に「知らずに生きてたら危なかった」ことに気づけ「この逆をやれば良くなる」ことがわかった訳です。



当てはまれば笑い飛ばす。今日を境に「過去のこと」にしてしまうと決める。私（吉野）も全部やらかしていました。でも意識すればやがて抜けられます

### 注意点② 「だったらこうしてみよう」を合言葉に

当てはまったのなら「だったらこうしよう」と口にしつつ、別ルートを探ることが大切。「どうしたらいいか」を皆で探し、前に進みましょう



# 第1章. AC克服の「不都合な真実」



TRUTH

## 第1章. AC克服の「不都合な真実」

### 1-1. AC克服は楽にできるものではない

ACになってしまわざるを得なかった「環境」に気づき「環境」を（できるところから）書き換えていき正しい考え方を「習慣化」することが大切。



### 1-2. なぜ講師や著者は言いたがらないのか？

自分のメソッドを誇りたい

→ わからない人・変化できない人を異端視したり仲間はずれにしがち



### 1-3. ではAC克服は無理なのか？ → 「可能です」

正しいルールを知り、近道や手っ取り早い方法を追わず、ワークを日々の生活に溶け込ませるようにすれば、AC克服は可能です



## 第2章. AC克服の難易度が爆上がりする「5つのワナ」



## 第2章. AC克服の難易度が爆上がりする「5つのワナ」

2-1. 重み付けと優先順位を意識しない

2-2. 成長曲線を理解していない

2-3. 「能力開発の4ステップ」を理解していない

2-4. 習慣化の仕組みがわからずに挑む

2-2. 「1日1回のワーク」は適切か？

## 2. AC克服の難易度が爆上がりする「5つのワナ」

### 2-1. 「重みづけ」と「優先順位」を理解しないで進むとものすごく苦労する

#### Step4. 学びを行動に移し習慣化する

- ・結果に繋がらない遠回りな思考習慣と、自分の幸せに直結する思考を選ぶ
- ・正しい思考を持った人たちとつながり、そうでない相手との心的距離を取る
- ・教えを請われる経験をし始め、言語化できるようになる

#### Step3. 他人を変えたい気持ちを手放す

- ・他人に反省させたい・謝らせたい・せめてわかって欲しい、を手放す
- ・心が近い人ほど、自分の変化を理解しない理不尽に気づく
- ・他人を変えるより、自分が変わる方がはるかに刺激的で楽しいことに気づく

#### Step2. 思考のクセを変える決意と行動

- ・クセになってしまった思考に疑問を持ち、手放す
- ・良い思考と成長に役立たない悪しき思考習慣を仕分けする
- ・自分を変えるために「震えながら」経験を始める

#### Step1. 自分は悪くなかった、と知る

- ・あなたは何も悪くないことを理論から理解する
- ・自分は悪くなかったことを言語化し、自分に言えるようになる
- ・では誰が悪かったか？どうやってわからせるか？の思いから離れる

最重要

## 2. AC克服の難易度が爆上がりする「5つのワナ」

### 2-1. 「重みづけ」と「優先順位」を理解しないで進むとものすごく苦勞する

#### Step4. 自分が変わることへの理不尽感

- ・なんで自分が悪くないのに変わらなきゃいけないの？
- ・こんなに可愛そうなんだから相手が労ってくれるべき
- ・今まで辛かったんだから楽させてほしい（最後の抵抗感）

#### Step3. 近い存在が変わらないことに混乱

- ・親・結婚相手・子・恋人・友人がわかってくれず混乱
- ・距離を置くことができずがんじがらめに
- ・相手の変化を恐れていることが理解できず引き戻される

#### Step2. 他人を変えようとする

- ・自分が悪くないなら他人に改めてもらおうとし過ぎる
- ・まず他人は変わらない上に、改善されても良くない
- ・自分が変わることに関心が注げずエネルギー切れ

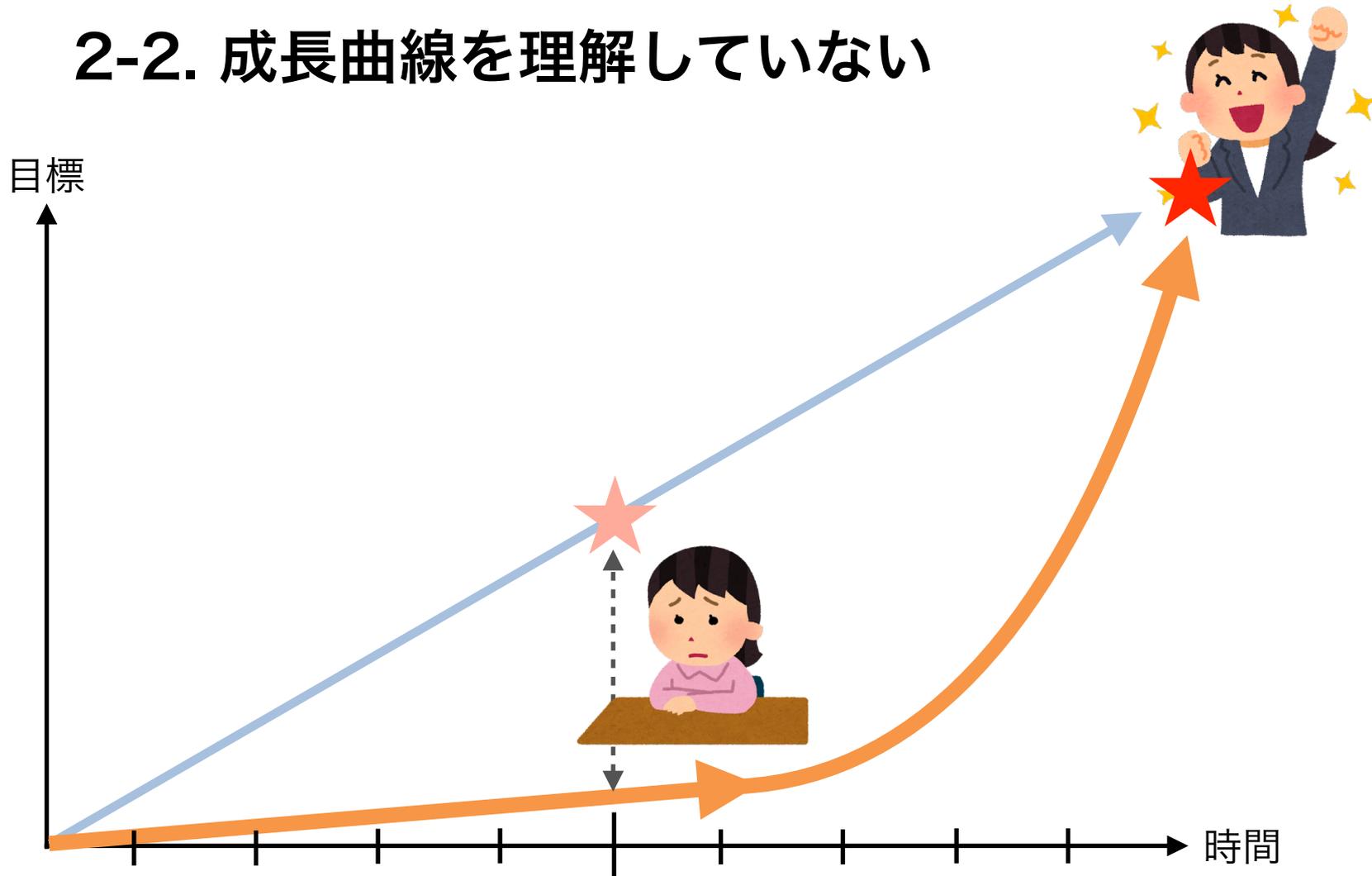
#### Step1. 犯人探しと贖罪請求

- ・自分が悪くないなら誰が悪いのか？にこだわり過ぎる
- ・犯人を探し謝らせようとするがうまくいかない
- ・結局うまくいかず孤立し、罪悪感を背負う

↓登った方が良い山（前P）↓

## 2. AC克服の難易度が爆上がりする「5つのワナ」

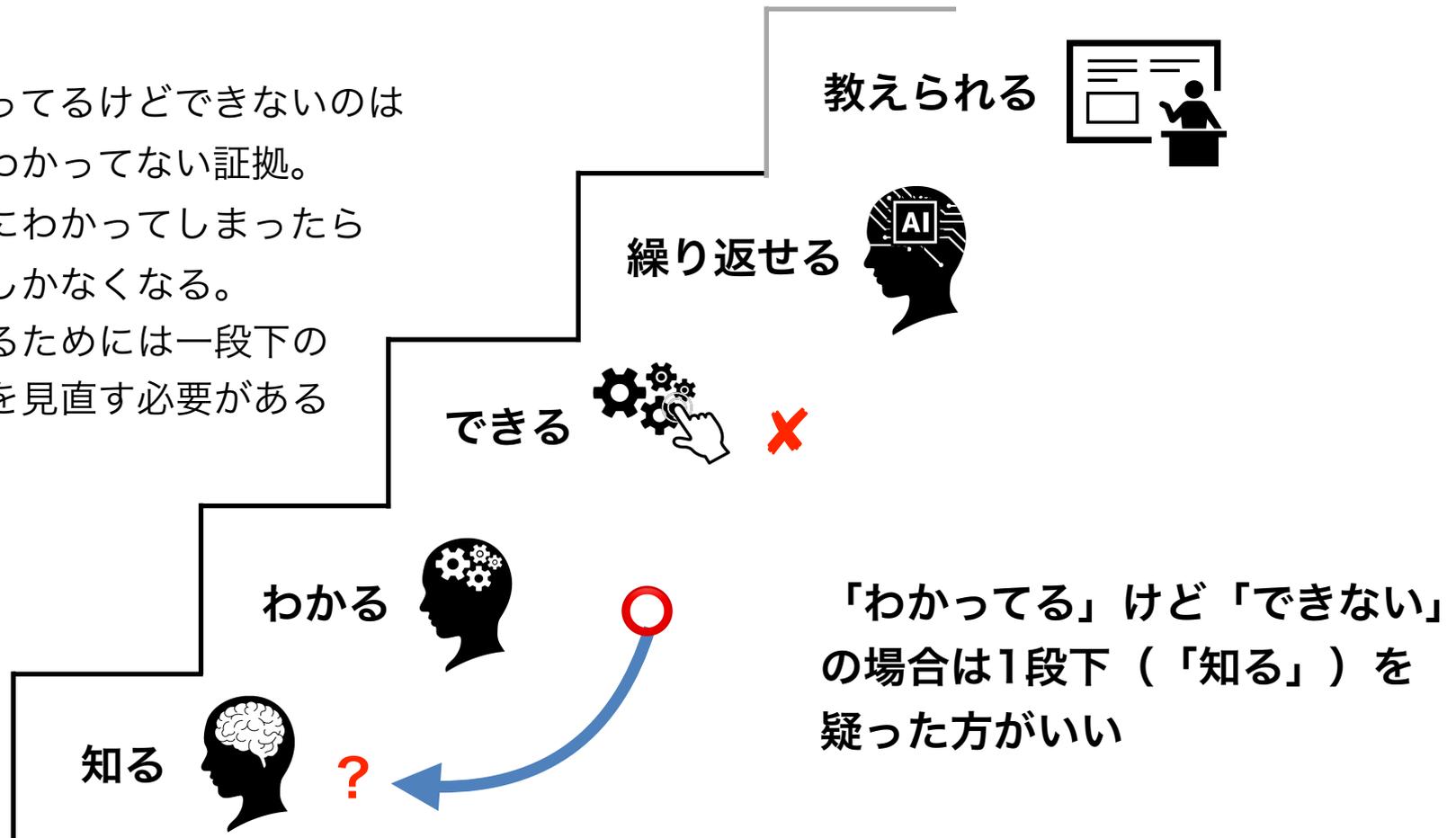
### 2-2. 成長曲線を理解していない



## 2. AC克服の難易度が爆上がりする「5つのワナ」

### 2-3. 「能力開発の4ステップ」を理解していない

わかってるけどできないのは  
まだわかってない証拠。  
本当にわかってしまったら  
やるしかなくなる。  
わかるためには一段下の  
知るを見直す必要がある



## 2. AC克服の難易度が爆上がりする「5つのワナ」

### 2-3. 「能力開発の4ステップ」を理解していない

繰り返せる



#### Step4. 学びを行動に移し習慣化する

- ・結果に繋がらない遠回りな思考習慣と、自分の幸せに直結する思考を選ぶ
- ・正しい思考を持った人たちとつながり、そうでない相手との心的距離を取る
- ・教えを請われる経験をし始め、言語化できるようになる

できる



#### Step3. 他人を変えたい気持ちを手放す

- ・他人に反省させたい・謝らせたい・せめてわかって欲しい、を手放す
- ・心が近い人ほど、自分の変化を理解しない理不尽に気づく
- ・他人を変えるより、自分が変わる方がはるかに刺激的で楽しいことに気づく

わかる



#### Step2. 思考のクセを変える決意と行動

- ・クセになってしまった思考に疑問を持ち、手放す
- ・良い思考と成長に役立たない悪しき思考習慣を仕分けする
- ・自分を変えるために「震えながら」経験をし始める

知る

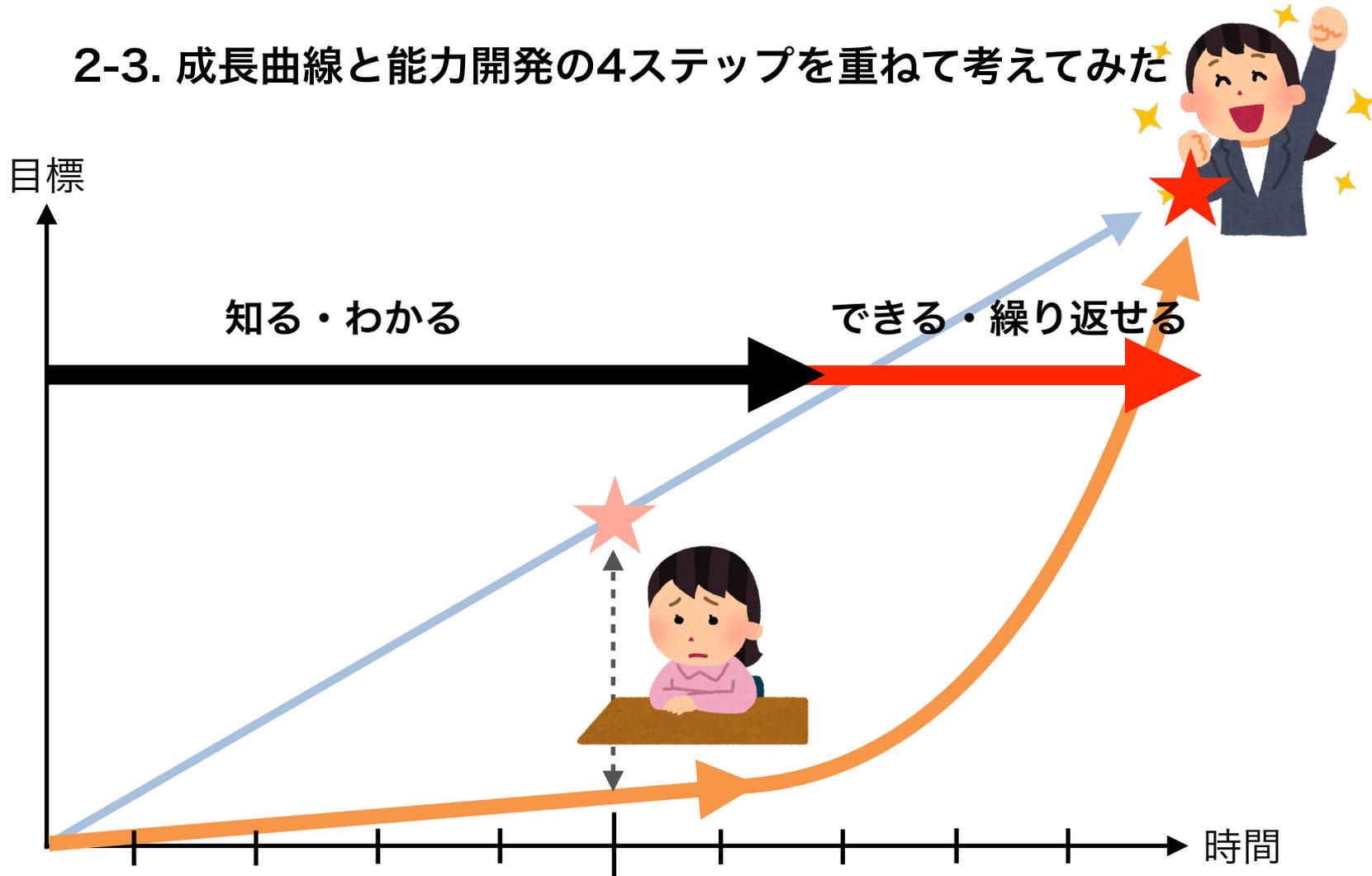


#### Step1. 自分は悪くなかった、と知る

- ・あなたは何も悪くないことを理論から理解する
- ・自分は悪くなかったことを言語化し、自分に言えるようになる
- ・では誰が悪かったか？どうやってわからせるか？の思いから離れる

## 2. AC克服の難易度が爆上がりする「5つのワナ」

2-3. 成長曲線と能力開発の4ステップを重ねて考えてみた



## 2. AC克服の難易度が爆上がりする「5つのワナ」

### 2-4. 習慣化の仕組みがわからずに挑む

習慣化の公式 = 回数 × 深さ × 期間

今までの教えや習慣 学んだことを「何回も」「納得しながら」「より長く」繰り返す



だんだん新しい習慣化の方が「快」であることに気づける



一瞬過去の思考に戻りかけるが、もう新しい習慣しかやりたくなくなる



## 2. AC克服の難易度が爆上がりする「5つのワナ」

### 2-5. 日記型のワーク



## 2. AC克服の難易度が爆上がりする「5つのワナ」

### 2-5. 日記型のワーク→時々刻々のワーク



## 第3章. AC克服の「障壁」になる思考グセ10選



### 3. AC克服の「障壁」になる思考グセ10選

#### この話を聞く前の注意点

#### 今まで「やってた」からと言って落ち込む必要なし

これからお話する思考グセは、まず例外なくすべてやってきた記憶があるはず。指摘を受けて「ああ自分はそうだった」と落ち込む人がいますが、あくまでそれは「過去」の問題。

- ・過去「やってきたなあ」と笑い飛ばして
- ・今も（わかってても）何度も繰り返す度に「はっ」と気付けて
- ・だんだん減っていく

ことが理解できていればOK



#### 「減る」ことを目指し「撲滅」は目指さないこと

これから指摘する思考グセは「減らすため」に取り組むのであって、あなたの中から完璧に無くすことを目的としないでください。

これが完璧主義につながり、行動の壁が分厚くなる結果を呼ぶので注意



## 3. AC克服の「障壁」になる思考グセ10選

### 3-1. これくらいできるだろうという「甘い見積り」

学んだことを実践しようとするとき、私たちは皆「これくらいやったらできる」と考えてしまいます。ですが、実行するには意外と手間や時間、ストレスが掛かって思ったように行動できないもの、なのです。

これを心理学的には【楽観バイアス】と言い、私たちが実践、継続できないのはこの【楽観バイアスのワナ】にハマってしまっていることが圧倒的です。

### 楽観バイアスのワナを外せ！

学んだことを実践するための<sup>へいがい</sup>弊害となる楽観バイアスには以下の対処法が大切。

「これくらいできるだろう」：内容の楽観バイアス→最高目標と最低目標の設定

「〇分くらいできるだろう」：時間の楽観バイアス→想定の1.5倍の時間確保

「明日もっと元気なときにやろう」：日にち、モチベーションの楽観バイアス  
→明日、今日よりも時間が取れ、元気なときなど来ない。目標の練り直しを

### 3. AC克服の「障壁」になる思考グセ10選

#### 3-2. 極端な一般化

##### 極端な左の崖

- ・ 全部自分が悪い
- ・ 自分が居なければよい
- ・ 全部謝ればよい
- ・ すべて自分に責任がある

結果的に自責  
(絶望的決断)

AC克服への道

中庸の道

AC克服

##### 極端な右の崖

- ・ 全部あいつが悪い
- ・ あいつが居なければよい
- ・ 全部謝らせればよい
- ・ すべて他人に責任がある

結果的に他責  
(反抗的決断)

- ・ あなたは何も悪くない

## 3. AC克服の「障壁」になる思考グセ10選

### 3-3. ヒャクゼロ思考

カンペキ思考・白黒思考も同意。

「1つ失敗したら終わり」「駄目だ。何の意味もなかった」「失敗するなら最初からやらなければよかった」

このような考え方が習慣化してしまうと、AC化は加速します。

生きづらさにつながるヒャクゼロ思考は書き換えていく必要があります

### 3-4. 他者比較

比較のあとには必ず「**否定**」しか残りません。

「あいつと比べたらオレの方がマシだ」 = 「**他者否定**」

「みんなと比べたら自分なんて全然…」 = 「**自己否定**」

どちらもAC化を加速するばかりか、相手から何も学べない結果を生みます。

比較グセがある人は今すぐにやめるようにしましょう。

唯一比較しても良いのは「**昨日までの自分**」だけです



## 3. AC克服の「障壁」になる思考グセ10選

### 3-5. 自分責め

3-1（過度な一般化）でも紹介しましたが、AC克服が難しくなりがちな人の多くが「自分責め」がやめられない人が多いです。

「自分責めがやめられない」のはあなたのせいではありません。

「自分責めモードにならなければ事態が落ち着かない環境だった」だけ。でもそんなのはおかしいのです。過去の環境から離れましょう。

### 3-6. ないもの探し

ないもの探しグセもAC克服の障壁になります。

「自分にはあれがないから」「これがないから幸せになれない」…。

これを繰り返していてもAC克服はできません。

あると思ってもないと思ってもいずれも正しい。

どっち向いてるかだけで人生は180度変わるので

どっちも真実



どっちを見て生きる？

## 3. AC克服の「障壁」になる思考グセ10選

### 3-7. 義足

「心理ゲーム」と言われる心の動き

### 3-8. Yes&But

「心理ゲーム」と言われる心の動き

### 3-9. 行動しない理由探しと正当化（先延ばし）

行動に対して億劫な気持ちになるときは、無意識レベルで

「やらない理由を探しているとき」が多いもの。それも

育ってきた環境で「やらせてもらえない環境」に意味づけが必要だったと気づいていくことが大切

### 3-10. 負の自己達成予言（この歳になって）



### 3. AC克服の「障壁」になる思考グセ10選：まとめ

3-1. 甘い見積もり（楽観バイアス）

3-2. 極端な一般化

3-3. ヒャクゼロ思考（白黒思考・完璧主義）

3-4. 他者比較

3-5. 自分責め

3-6. ないもの探し

3-7. 義足

3-8. Yes&But

3-9. 行動しない理由探しと正当化（先延ばし）

3-10. 負の自己達成予言（この歳になって）



## ■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？ (できない理由を大量に並べてから最後に締めくくる人も)
- ・〇〇ってどう思いますか？ (自分なりの答えを決めていて返答で相手を見定める場合が多い)
- ・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「やっても変われなかった」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) なんですか…
- ・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）

## ～ 今日のまとめ ～

## ① AC克服は簡単ではないが、克服は可能です

今まで育ってきた環境で教えられた「ジョーシキ」を思い出し、疑い、正しいものを書き換えて、実践しようとしても、今まで植え付けられた思考習慣に阻まれ、前に進めなくなることはこれからも続きます。この180日間だけでも「AC克服を最重要課題として取り組む」と決め、毎日のワークを繰り返せば、AC克服は可能となります

## ② 克服の難易度が爆上がりする5つのワナを理解しよう

①重要度の高いものを重点的に行う ②心の成長曲線 ③能力開発の4ステップ（知る・わかる・できる・繰り返せる） ④習慣化の公式（習慣化＝回数×深さ×期間。良い方にも悪い方にも効く） ⑤時々刻々型ワークを思い出して、軌道修正を続けましょう

## ③ 障壁になる思考グセ（10種）に気づいて笑い飛ばそう

思考グセは確かに「あなたの思考」ですが、実はあなたのものではなく、育ってきた環境によって「思い込まされた」ものです。それを理解し超えることができACは克服は叶います

## ～ 宿題 ～

① 動画で復習・レジュメプリントアウト＆書き込み

② P29の10個の思考グセに点数をつけ、自分の課題TOP3を書き出しておきましょう

（落ち込むのではなく、これからの行動指標としましょう）