

AC克服ステージUP講座



36 回目

まずインナーペアレントからはじめよ

～あなたの自立に立ちふさがる存在との向き合い方～

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

- ・ カウンセリングや講座を通じて学んだ「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

☆5期開催中☆

もくじ

1. もう一度「インナーペアレントとの向き合い方」を整理しよう

今まで、基礎講座&ステージアップ講座や個別カウンセリング等を通じてさまざまな「インナーペアレント（IP）との向き合い方」をお伝えしてきました。

それぞれ有効な手立てをお伝えしてきたつもりではありますが、順序立てた理解に繋がらず、1つ1つの手法がIPにより「各個撃破」されている可能性もあると感じています。

「いくらやっても変わった気がしない」という”頑張ってるのに成果が得られないと思ってしまう方”に向けて、今回改めて

- ・まずここから始めてほしいこと
 - ・これが「腑に落ちるレベル」になるまで他のことに着手しないで欲しいこと
- について、改めて順序立てた解説をしていきます。

2. インナーペアレントと向き合うための順番

IPと向き合うためには大切なステップがあります。

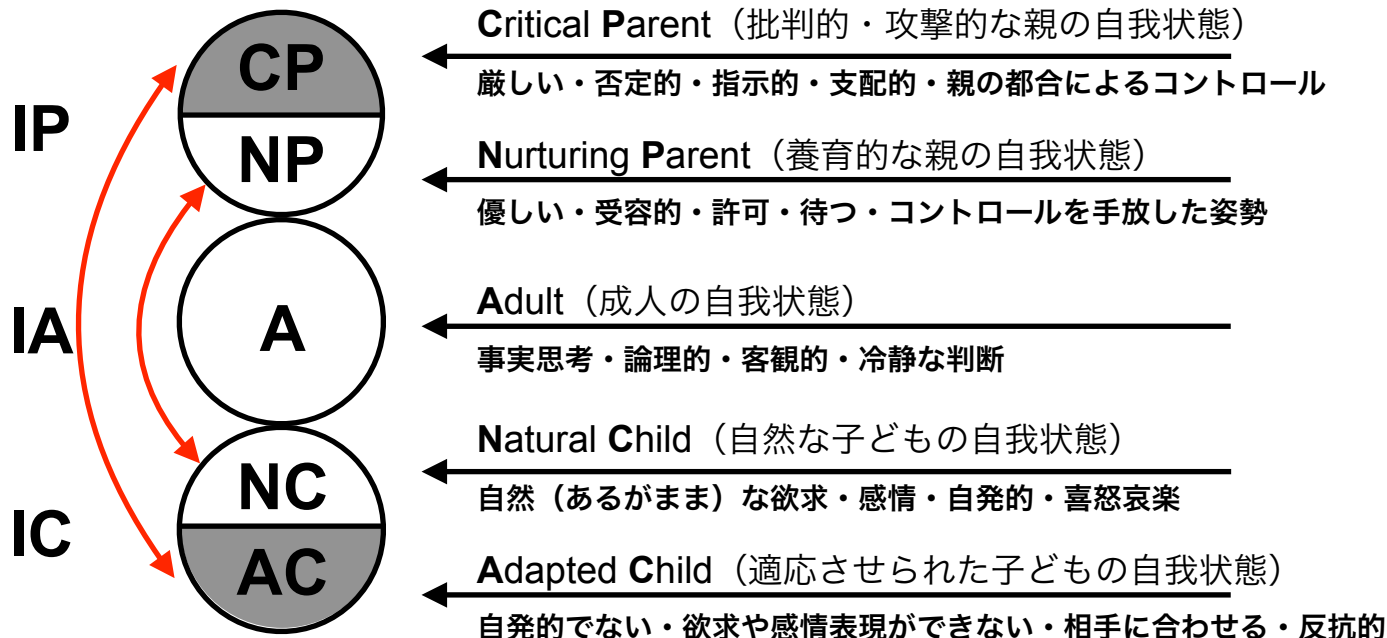
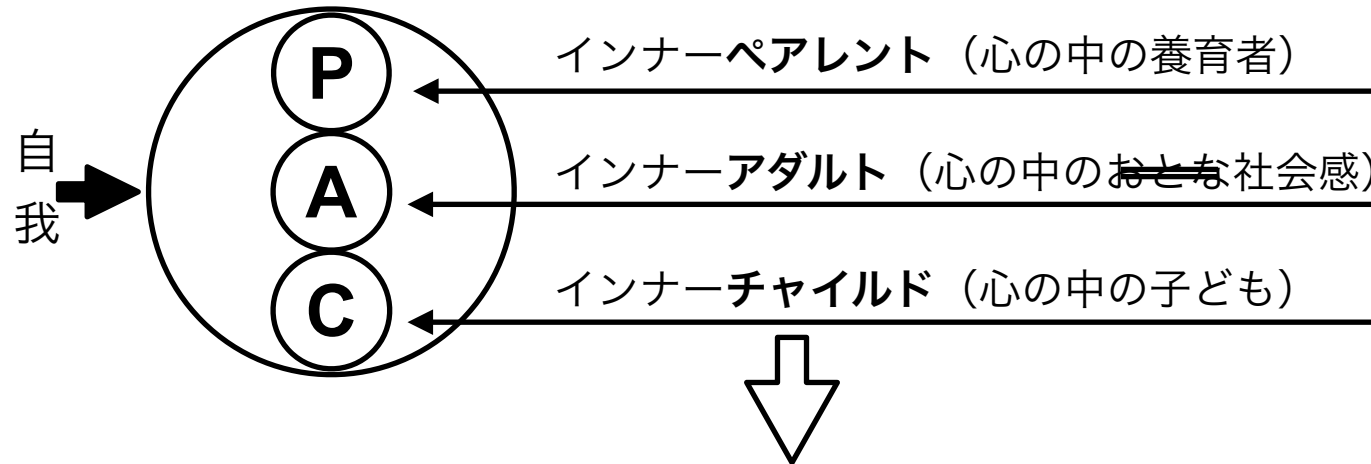
でもどうしても「つらい現状から今すぐ抜け出したい」という想いが先行して、混乱の極みに達してしまう方もおられるのは仕方がないことだと感じています。

ひらがなが読み書きできたら次に数字やカタカナ。その次に算数や漢字…というように、人は習慣を身につけるときに「基本的なことから複雑なことへ」進めるのと同じように、IPと向き合うときも「絶対にクリアしておく基本事項」と「基本ができればやってみたい応用」があります。今まではっきり伝えてこなかった内容を改めて系統立てて説明していきます

Start with your inner parent

インナーペアレントから
はじめよ

おさらい：自我状態の機能モデルについて



非効果的

効果的

効果的

非効果的

【重要】インナーペアレントと離れるための手順

改めてこの内容を順番にこなせば、あなたの生きづらさはかなり軽減されるはずです



- ①：頭のネガティブな声の9割はインナーペアレントの声
ここが【最重要】。あなたのネガティブな声は「負の記憶の総集編」です
- ②：リアルペアレントとインナーペアレントは別の存在です
「親を悪く言うのに抵抗がある」「親には感謝してる」…それで良いのです。
- ③：リアルペアレントよりもキツイことが多いです
親に愛されるため、捨てられないために、脳内のIPは厳しくならざるを得なかったのです
- ④：あなたの心に生まれた存在ですがあなたではありません
「私の考えだから「私の問題」です」は大間違い。IPとあなたの間に境界線を引きましょう
- ⑤：IPの存在を完全に消すことはできません
「IPがなかなか居なくなってくれません」→0にはできません。撲滅より削減を目指そう
- ⑥：IPの「世間体を気にする姿」が「インナーアダルト」
世間体（人の目）が気になるのはIPがIAを「汚染」したから。
- ⑦：IPとIAの声を8割ボリュームダウンできたら大成功
まずはIPの声を1mずつ離す。最終的に「遠くで何か言ってる」レベルを目指しましょう
- ⑧：あなたは何も悪くない。誰かを許すのはそのあとから
自分を責めたまま親を許そうとする人が多すぎます。順番を間違えたら克服も遠のきます

【最重要】インナーペアレントと離れるための手順

並列に書いた8項目のバランス（重み付け）にはかなりのばらつきがあります

ICを抱きしめて育て直そう♪

- ⑧：あなたは何も悪くない。誰かを許すのはそのあとから
- ⑦：IPとIAの声を8割ボリュームダウンできたら大成功
- ⑥：IPの「世間体を気にする姿」が「インナーアダルト」
- ⑤：IPの存在を完全に消すことはできません
- ④：あなたの心に生まれた存在ですがあなたではありません
- ③：リアルペアレントよりもキツイことが多いです
- ②：リアルペアレントとインナーペアレントは別の存在です

①：頭のネガ
ティブな声の9
割はインナーペ
アレントの声



【最重要】インナーペアレントと離れるための手順

並列に書いた8項目のバランス（重み付け）にはかなりのばらつきがあります



①-1：ネガティブな声に気づく

①-2：事実確認

①-3：
未来予測
& 嫌悪感

①：頭のネガ ティブな声の9 割はインナーペ アレントの声

②：リアルペアレントとインナーペアレントは別の存在です

③：リアルペアレントよりもキツイことが多いです

④：あなたの心に生まれた存在ですがあなたではありません

⑤：IPの存在を完全に消すことはできません

⑥：IPの「世間体を気にする姿」が「インナーアダルト」

⑦：IPとIAの声を8割ボリュームダウンできたら大成功

⑧：あなたは何も悪くない。誰かを許すのはそのあとから

心の中の「親の声」と向き合う3Step ①-1

①-1.何より大切なのは「インナーペアレントの声に気づく」こと

私たちの脳内に出てくる言葉の中で「ネガティブだ」と感じる言葉は
「すべて（と断言していいくらい）インナーペアレントの声だ」と
 考えるくらいで（AC克服のためには）ちょうど良いと考えています。



私たちAC化に苦しむ人は育ってきた環境で「愛」という名のもとに、親から
 「やれ・やるな」「行け・行くな」「考えろ・考えるな」という

【ダブルバインド（^{あいはん}相反する矛盾した指示）】を受けて育ってきました。

親は「シチュエーション別に指示をただけ」なのかも知れませんが、言われた
子の心には「両方守らないと愛されない」と思い込んだIPが形成されます。

IPの声は”記憶の蓄積”から作られる。あなたの「考え」ではない

私たちの心の中にいるインナーペアレントとは「愛されるため・生き延びるため」に「親の様子に適応した記憶の集合体」とも言えます。

ある行動を褒められた子はもっと褒められるために、その行動を強化するし、
 嫌な顔をされた子は今後の行動を禁止します。その強化したり禁止する命令を
 常に送り続けているのが「インナーペアレント」なのです。



ワーク

①-1.あなたの脳内にいるIPの声を書き出してみましょう

インナーペアレントの声を追い出すためには、まず「この声は誰のものか？」に気づくことがとても大切です。日々の生活の中であなたをネガティブにさせているインナーペアレントの声を思い出して書き出してみましょう

①-2.上記で書き出したIPの声は本当に「正しい」ですか？

①-3. IPの声の奥にあるメッセージを読み取るう

①-1で書き出したIPの声を再度読み直しつつ、P14を参照しながら奥にあるメッセージを読み解いてみましょう。また、そのIPの声を信じ続けた先にある未来は、あなたが望んだ明るいものでしょうか？

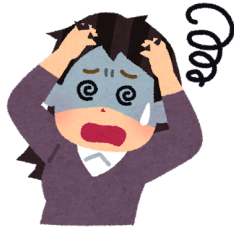
心の中の「親の声」と向き合う3Step ①-2

①-2. 【事実確認】 インナーペアレントの^{しんぴょうせい}声の信憑性を問う

私たちは親から「愛されるため・生き延びるため」に

- ・ 親の（言語領域や非言語領域すべての）命令を**命がけで覚えよう**とし
- ・ 受け取った命令を**全力で守ろう**とし
- ・ その結果「**なににもできない状態**」になり「**自分を責め、反省するクセ**」

だけが身についてしまいました。



何度も再確認して欲しいのですが「子どもの頃に身に着けざるをえなかったルール」は「守り続けなければならない絶対のルールなのか？」について、周囲の仲間の言葉を借りつつ、IPの声の信憑性を問い続ける必要があります。

その「親の声」は「守り続けなければならない事実なのか？」

ではそのインナーペアレントの声は「正解」なのか？

これからも守り続けなければならない「真実」なのか？

今までは（恐怖感や罪悪感、不安感により）脊髄反射レベルで反応していた

「インナーペアレントの声」を信じることをやめ、**一旦立ち止まって声の内容を精査**していく必要があるのです



心の中の「親の声」と向き合う3Step ①-3

①-3. 【未来予測】 その考え。ずっと続けたらどうなるの？

AC克服で苦労されている方の多くが以下のパターンになりがち。

- ・ まず**自分の声**と**インナーペアレントの声**の**区別ができず混乱**し
- ・ 瞬時に脳内で**出てきた（IPの間違った）言葉**を**盲目的に信頼**し
- ・ 「でもそう思ってしまふんです」と言いながら**無条件に続けてしまう**
- ・ そう思って**実際に行動してるのは自分**だから、とひたすら**自分責めを繰り返す**



これはまるで『脳内に浮かんだ言葉のまま盲信してしまう**洗脳**のような状態』であり、この状態から新しい考えを上書きインストールするのにも大変な労力が必要となります。

”インナーペアレントの声を信じ続けた未来”から離れよう

「行動しないでどうする！」 「勝手なことをするな！」 ダブルバインドを受け両方の言葉を信じて右往左往してしまい、結局何もできずに終わる…。

「こんな状況がずっとこの先も続いたら、私の人生はどうなるんだろう？」

『インナーペアレントの声を信じ続けた未来』を想像してみて欲しいのです。
新しい未来を創り出すために、その未来から決別しましょう。

【ワーク】 インナーペアレントの暗示に気づこう①

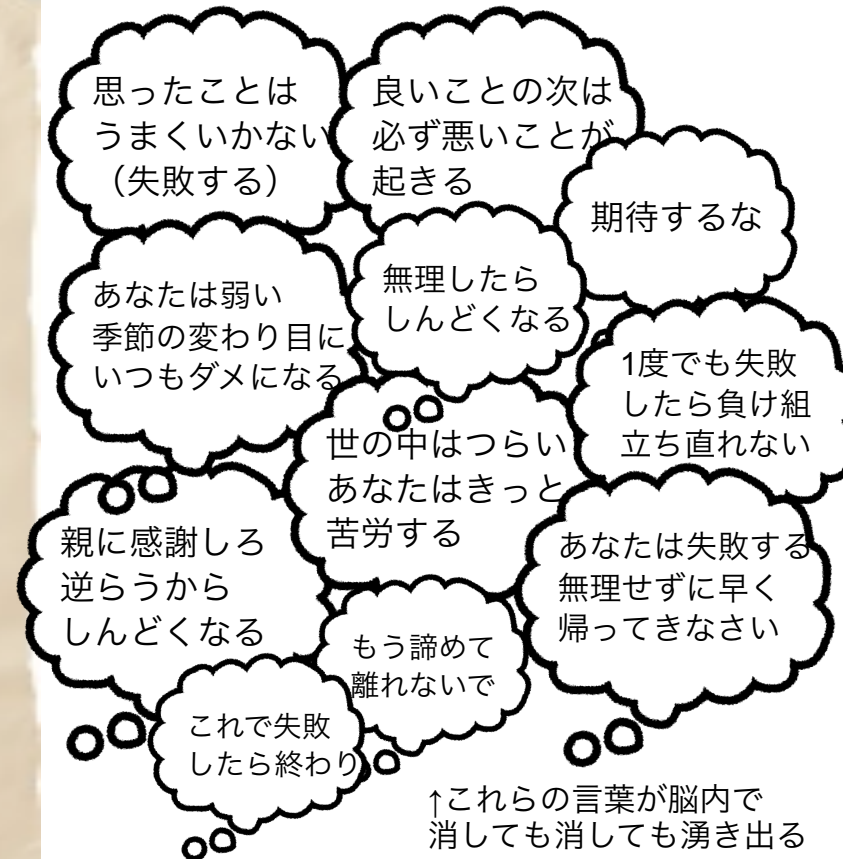
この相談内容の奥にIPの暗示があるとしたらそれは何でしょう

カウンセリングを受け始めて3か月。
良くなったり、元に戻ったりを繰り返しています。

一時期は少し気分が上がる瞬間もあったのですが、
梅雨に入ってからまたしんどくなりました。低気圧
や湿気、生理前の影響もあり、またカウンセリング
を受ける前に戻ってしまった感じです。

今は気持ちが全く動かず、一人暮らしの部屋でじっ
としています。特に会社に行くのがつらいです。
準備に取りかかる頃にはエネルギー切れで、職場で
会話する元気すらないほどです。

このつらさがいつまで続くのか、「このままでは私
はどうなっていくんだろう」ネガティブな声に飲み
込まれている気がして、本当にこの状況から抜け出
せるのか分からず、つらい気持ちが続いています。



クライアントの言葉の奥には
IPの暗示が大量に含まれている

【ワーク】 インナーペアレントの暗示に気づこう②

この相談内容の奥にIPの暗示があるとしたらそれは何でしょう

正直、もうどうしたらいいかわからないんです。

「ちゃんとしなさい」「早くして」「なんでそんなことするの？」って、毎日口から出てくるのは怒る言葉ばかり。本当は、もっと優しく見守ってあげたいのに、気づけばまた怒鳴っていて、子どもの泣き顔を見るたびに自己嫌悪でいっぱいになります。

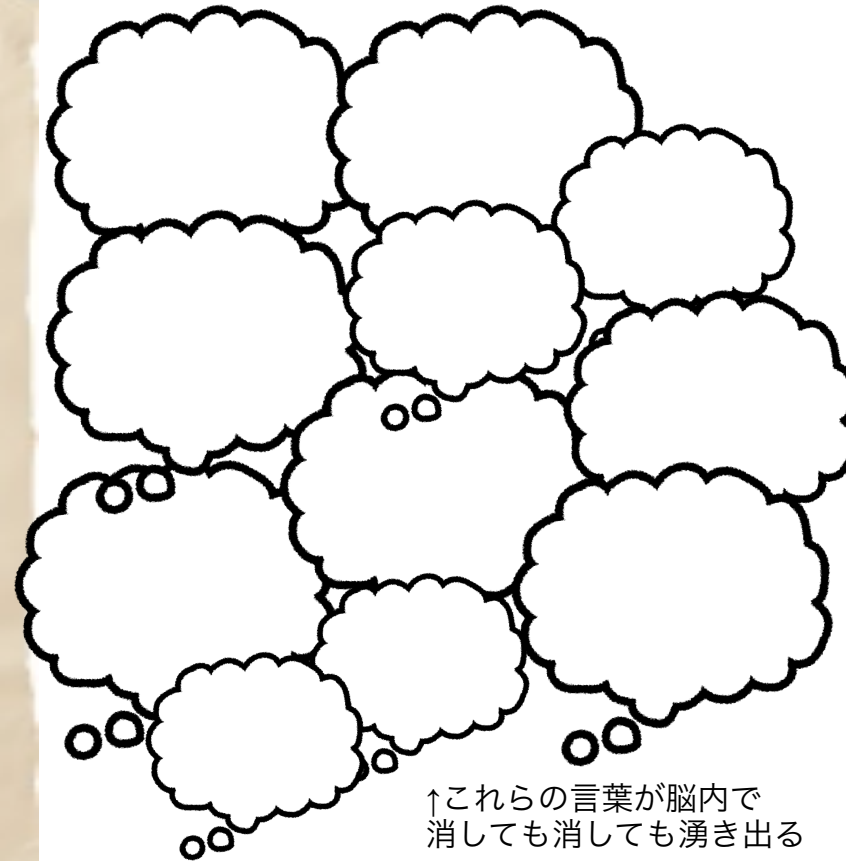
思い通りにいかないとき、胸の奥がギュッと締めつけられるように苦しくて、イライラが止まらなくなります。

「なんでこんなことくらいできないの?」「私の育て方が悪いの?」そんな声が頭の中でぐるぐるして、どんどん自分を責めてしまうんです。

夜、子どもが寝たあとで泣きながら「明日は絶対怒らない」って決めるのに、朝になるとまた同じことの繰り返し。

「このままじゃダメだ」って思うのに、どうしたらいいのかわからない。

私が変わらなきゃいけないのはわかってる。でも、心がついていかない。



↑これらの言葉が脳内で
消しても消しても湧き出る

クライアントの言葉の奥には
IPの暗示が大量に含まれている

【ワーク】 インナーペアレントの暗示に気づこう③

この相談内容の奥にIPの暗示があるとしたらそれは何でしょう

最近、会社に行くのが本当につらいんです。

上司が誰かを叱っているだけでも、自分が責められているような気がして、胸がドキッとして息が詰まります。

「また怒られるかもしれない」「次は自分の番かも」って、いつも周りの顔色を気にしてしまって。

本当は小さなことを期にせず、周りの人と仲良く笑顔で過ごしたいのに、頭の中ではずっと叱られる恐怖に怯えています。

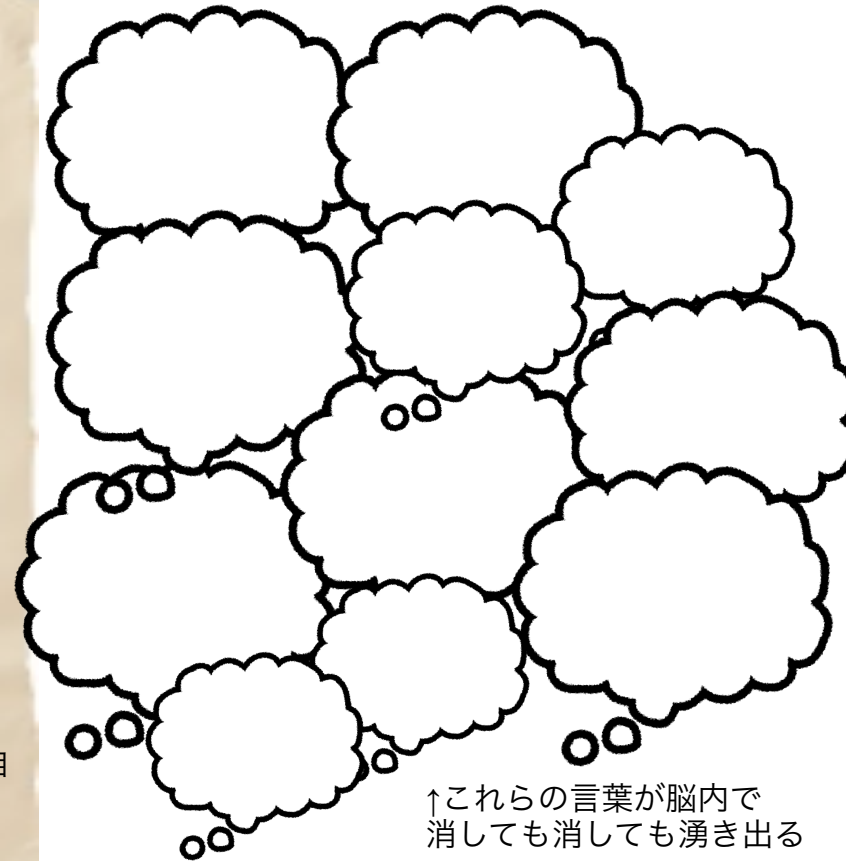
「ちゃんとしなきゃ」「迷惑をかけちゃダメ」「もっと頑張らなきゃ」――。

その声に追い立てられるように仕事をして、ミスをするとい気に崩れてしまう。

帰り道には、「なんであんなに気にしてしまうんだろう」「自分が弱いからだ」と自分を責めてしまいます。

家に帰っても気持ちが切り替えられず、疲れが取れません。

本当はもっと気楽に働きたいのに、ずっと心の中で誰かに監視されているような気がして、休まらないんです。



↑これらの言葉が脳内で
消しても消しても湧き出る

クライアントの言葉の奥には
IPの暗示が大量に含まれている

～ 今日のまとめ ～

① ICを育て直す前に。IPと折り合いをつけて離れるところから始めよう

カウンセリングや基礎講座で大きな変化が見られた方と、時間が掛かってしまう方。それぞれの能力には違いはないのに、結果が異なるのはどういうことだろう？とずっと考えてきました。AC克服メソッドは確かに効果が高いものだとは自負していましたが、どうしても一部の方には結果が出にくい状況だったことを振り返ってみて、今回のテーマ「まずIPからはじめよ」にたどり着きました。

「脳内のネガティブな思考のすべてはIPの声だったー。」今回かなり踏み込んだ仮説を立てて講座を組み立ててみました。今後もこの方向でさらに深堀り続けたいと考えています

② 脳内のIPの声に気づくために。順序立てて大きな壁を乗り越えていこう

今回、IPの声から離れるための8ステップを解説しましたが、まずは一番目の「頭の中のネガティブな声に気づく」ことがもっとも大変で重要だと考え、段階的に解説しました。

脳内に脊髓反射的に出てくるIPの声に気づき、そこから離れる訓練を続けていきましょう

～ 宿題 ～

- ① 動画で復習・レジュメプリントアウト＆書き込み
- ② ワーク（P11）をやってみましょう。感想もお願いします
- ③ 講座の感想や継続に関するリクエストをFacebookグループに書き込みましょう