

AC克服ステージUP講座

37 回目

洗脳と親子関係

～インナーペアレントにより繰り返されるマインドコントロール～

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

☆5期開催中☆

今回の講座の注意点

1. 「洗脳」という言葉を使います

今までたくさんのカウンセリングをしてきて「（吉野の）おっしゃることはわかるけど（でもできない・その気になれない）」という回答が返ってくる経験を多数しました。前回までの流れで「これはインナーペアレントの声だ」というところまではお伝えしてきましたが「ではなぜこんなにも頑強^{がんきょう}で手強い^{てごわ}のか」について解説しようとする「まるで洗脳の状況に近いかも知れない」という問題に行き着きました

2. 「洗脳」の技法に似ていますが「洗脳」とは異なります

上記の問題から、1度「洗脳の技法」と「洗脳解除の方法」について真剣に向き合ってみようと考えたところ、まさにAC克服の考え方の役に立つ情報が見つかったので今回、「家庭内洗脳」というキャッチーな言葉を使ってお伝えします。

ただ「洗脳に似ている」「洗脳解除法が使える」からと言って「あなたの育った家庭は「洗脳」だ」と言いたいわけではない、とご理解いただきたいのです

3. あくまで仕組みを学ぶことが大事。「断定や攻撃」はNG

洗脳の仕組みを知り、解除方法を実践することはAC克服のために大切だと考えていますが「やっぱり私の親は…」「我が子に洗脳してました」と自他を責めるのはNGです。仕組みを知った上で、離れるかやめる。今回の講座はそのためのものです。

もくじ

1. 「洗脳」について理解しておこう

1-1. 洗脳とはなにか

1-2. 【家庭内洗脳】 家庭における洗脳とは

1-3. 家庭内洗脳とインナーペアレントとの関係

1-4. 家庭内洗脳が起きる理由



2. 洗脳されるとどうになってしまうのか

2-1. 家庭内洗脳を受けやすい「環境」とは

2-2. 洗脳されるとどうになってしまうのか



3. 洗脳を解く方法

3-1. 洗脳解除の歴史

3-2. AC克服カウンセリングにおける脱洗脳カウンセリング

3-3. 家庭内洗脳を解いて新しいアイデンティティを創り出そう

【おさらい】 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とあなたの上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

【おさらい】 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

「自分には無理」
 「できる気がしない」
 「自分は弱い、ダメな存在」
 「どうせ次も失敗する」
 「世の中は危険。怖い場所」
 「失敗したら許されない」

もしあなたがそんなふう
 に考えて疑わないなら。

それはある種の
 ”洗脳状態”であると
 言っても過言ではありません



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

What is brainwashing?

洗脳とはなにか



1. 「洗脳」について理解しておこう

1-1. 洗脳とはなにか

【洗脳】とは、他人の心を支配し、特定の思想や行動を強制、または禁止するための組織的で不合理な手法を指します。



【洗脳】するためのステップとは

- ① 強制し、威圧感を与える
- ② 従ったら愛され、従わないと愛されないことを覚えさせる（罰と解放）
- ③ 長時間繰り返し行われ、極限まで追い込まれ、思考する力を奪う
- ④ 他の教えや指摘を「異端扱い」し、無条件に嫌悪感を抱き排除する。
エゴやコントロールを「愛」「しつけ」「教育」と言い換える
- ⑤ 自立する気持ちを奪い、その場から離れられないようにする



「教育」と「コントロール」の決定的な違い

教育＝自立を促すもの コントロール＝依存させ、自立を妨げるもの

あなたの育った環境も【家庭内洗脳】だったかも



1. 「洗脳」について理解しておこう



1-2. 【家庭内洗脳】 家庭における洗脳とは

【家庭内洗脳】とは、今回の講座のために吉野が作った造語です。ただ、先程紹介した「洗脳のステップ」に似た行為が家庭内に存在し、結果的にあなたの自立心が奪われたのなら、脱洗脳の必要があるかも知れません

前ページおさらい：【洗脳】するためのステップとは

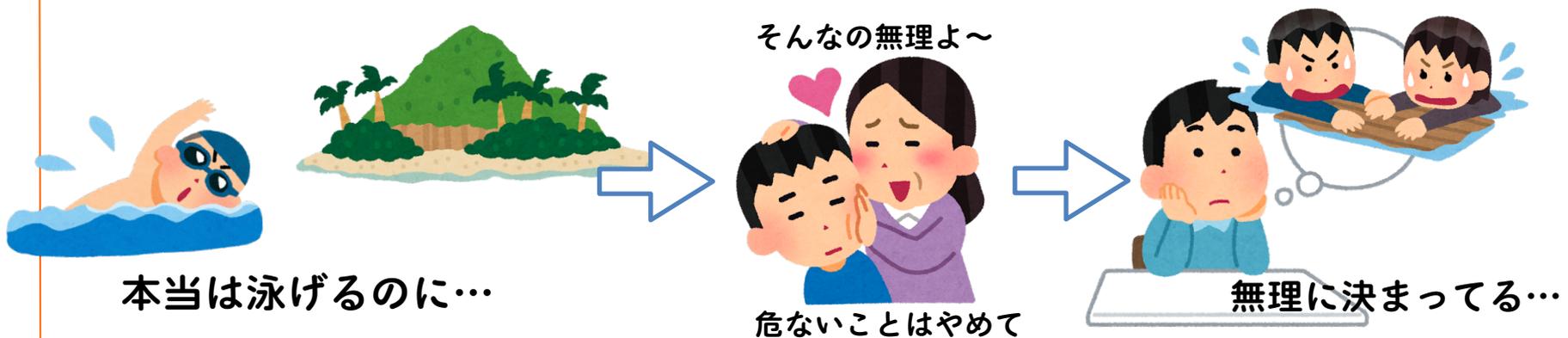
- ① 強制し、従わせる威圧感を与える
- ② 従ったら愛され、従わないと愛されないことを覚えさせる（罰と解放）
- ③ 長時間繰り返し行われ、極限まで追い込まれ、思考する力を奪う
- ④ 他の教えや指摘を「異端扱い」し、無条件に嫌悪感を抱き排除する。
エゴやコントロールを「愛」「しつけ」「教育」と言い換える
- ⑤ 自立する気持ちを奪い、その場から離れられないようにする

上記を読んだあなたに、幼い頃の家族のイメージと重なる部分があるとしたら、少なからず「なんらかの洗脳」を受けて育っただけでなく、「その教えを守り、離れないよう監視する心」が身につけている可能性もあります

1. 「洗脳」について理解しておこう

1-3. 家庭内洗脳と「インナーペアレント」

あなたの親（リアルペアレント）は（悪意の有無に関係なく）あなたの自立心を奪い、さらに親の教えを守るための監視役として「インナーペアレント」という存在をあなたの心に育て上げたのかも知れません。



本当のあなたは未来を自由に進んでいけるだけの「可能性」と「能力」があるはずなのに

- ・家庭内洗脳により日々自信を奪われた上に
 - ・インナーペアレントにより日々監視されて
- できるはずの行動を奪われている事実気づく必要があるのです

1. 「洗脳」について理解しておこう

1-4. そもそもなぜ家庭内洗脳が起きてしまうのか

あなたの親（リアルペアレント）に悪意はありません。

ただ、「悪意のない愛」はときとして「依存」や「可能性の消失」につながる場合もあることを忘れてはならないのです

子育てに自信がない

自分自身に自信がない

チャレンジ経験が少ない

問題克服経験が少ない



メンター不在・出会いが少ない

将来、子が離れるのが怖い

人を疑うよう教育された

未熟がバレるのが怖い

でも子どものことを愛してるし
命がけで育てた自負だけはある

親は完璧ではありません。「国家資格親検定1級」などというものはなく、誰もが自信がないまま子育てをしてしまうものなのです。むしろ親もある意味「被害者」です。だからといってすべてを許して良い訳ではありません

Results of Brainwashing

洗脳されると
どうなってしまふのか？

2. 洗脳されるとどうなってしまうのか

2-1. 家庭内洗脳を受けやすい「環境」とは

講座やカウンセリングを通じて一貫してお伝えしているのは「あなたは何も悪くない。あなたが「性格」と思っているものは「環境の影響」である」ということ。この章では「どのような環境下に置かれれば「家庭内洗脳」を受けやすいのか」について5個のポイントをお伝えします。

2-1-1. 情報入力を制限する、または過剰にする

2-1-2. 脳を「慢性疲労状態」に置き、自分で考える余力を奪う

2-1-3. 従えば”救済”を約束し、従わないときに”不快”を与える

2-1-4. 本当の中に嘘を混ぜる

2-1-5. 自己判断を許さず、依存状態に置き続ける

上記の方法は、いわゆるカルト教団やテロリストの養成過程において使われる技法だと言われていますが、「家庭」という閉ざされた空間で無意識に繰り返される可能性が高いことを理解する必要があります

2. 洗脳されるとどうなってしまうのか

2-2. 家庭内洗脳を受けるとどうなってしまうのか

生まれたときから一番そばにいて、抱きしめてくれ、面倒をみてくれた存在や環境に「やわらかい家庭内洗脳」が起きていた場合、そこで育った子どもは高い確率で下記のようになってしまいます。

2-2-1. 依存的で優柔不断になってしまう

2-2-2. 強い愛着不安

2-2-3. 暗示にかかりやすい・情弱からの陰謀論者になりがち

2-2-4. 心の傷を隠し、完璧であろうと振る舞う

2-2-5. 孤立感。所属感の弱さ



上記に該当するなら、それはあくまで「そういう環境だった」「そうならざるを得ない環境だった」と何度も理解し直して欲しいと考えています。

家庭内洗脳を解いて あなたらしく生きよう



3. 洗脳を解く方法



3-1. 洗脳解除の歴史

カルト教団などからの洗脳を解除するビジネスが米国で一時期流行ったことがありました。洗脳により受けた「プログラミング」を破壊する技術として「デプログラミング」が開発されました。

3-1-1. デプログラミング（脱洗脳）技法とは

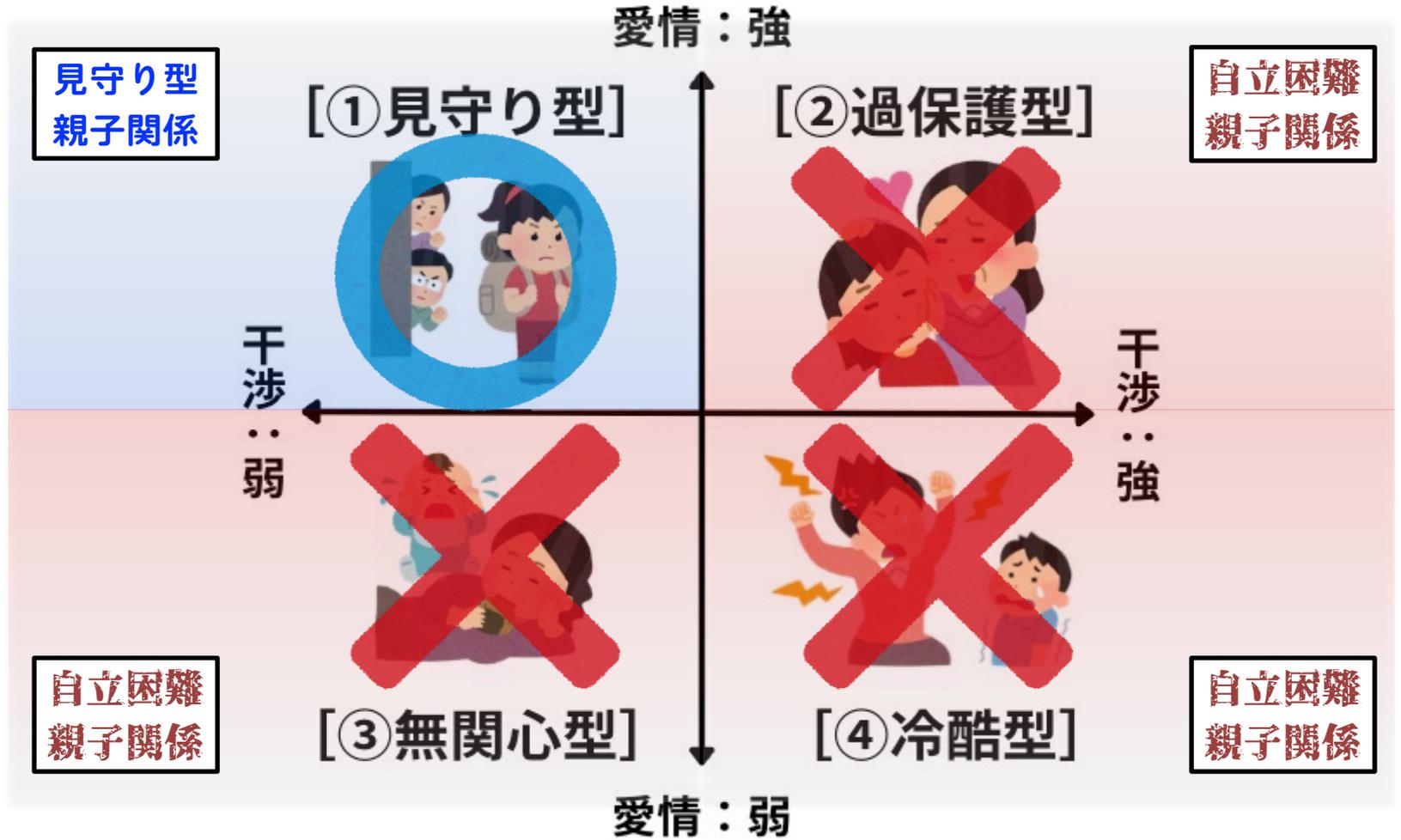
デプログラミング（脱洗脳）は、実際に洗脳を受けた人を再び強制隔離し、長時間掛けて別の考えを入れ続ける方法。ある意味「逆洗脳」とも言える乱暴な手法であり、デプログラミングの失敗や裁判での敗訴等が重なり、現在ではきんぎ禁忌的な扱いを受けています。

3-1-2. 現代の洗脳解除の流れ

洗脳されてしまうのは「苦しいけれど、ここに依存していれば安心」だから、と言えます。離れられない家庭、人間関係、恋人などの依存状態からから抜けることは簡単ではありませんが、時間をかけてゆっくり自立を促していくのが現代の洗脳解除の考え方といえます。

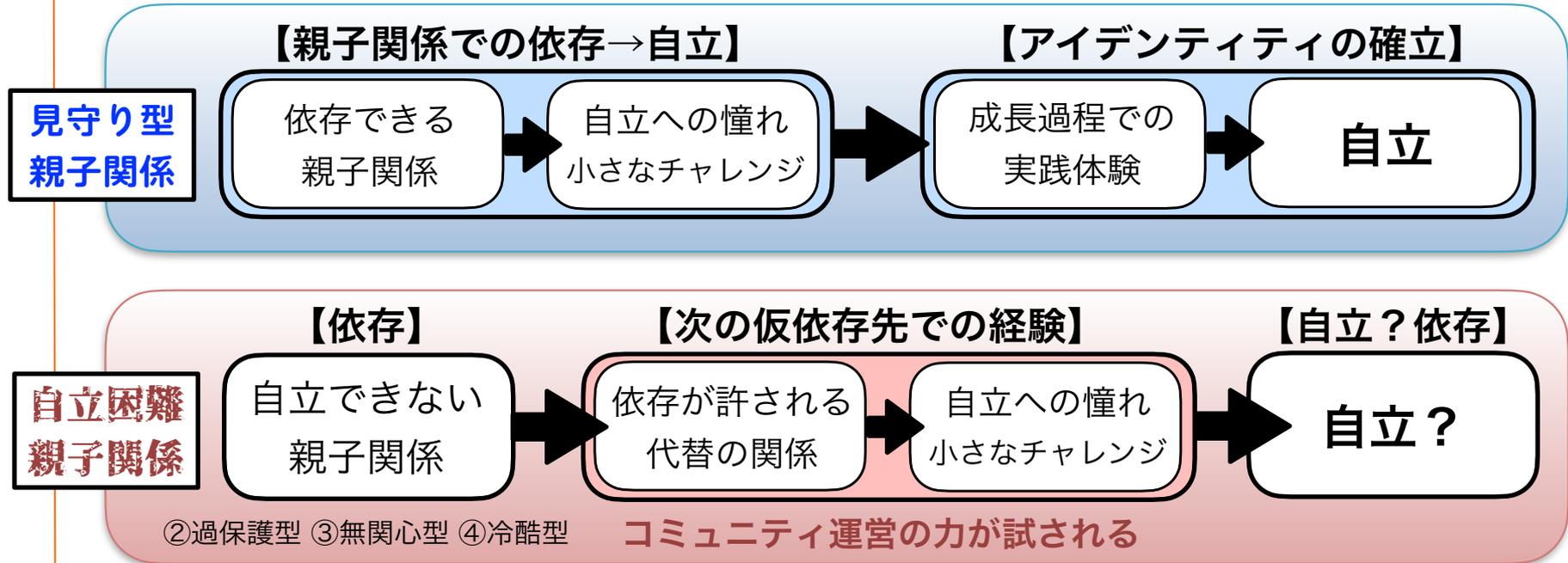
【おさらい】正しい子育てのあり方

「愛」と「干渉」のマトリクス図



3. 洗脳を解く方法

3-2. 家庭内洗脳を解いて新しいアイデンティティを創り出そう



脱洗脳の本質は、いきなり「依存をやめて自立しなさい」ではなく、「次の（仮）依存先をみつけ」「安心安全をじっくり味わってから」「ゆっくり（小さく震えながら）自立していく」流れを作っていくことが大切と考えます。この次の仮依存先が「余計に依存体質にさせる仕組み」であってはならないと、私たちAC克服カウンセリングは考えているのです

3. 洗脳を解く方法

3-3. AC克服カウンセリングにおける脱洗脳カウンセリング

AC克服カウンセリングでは「育ってきた環境で自立困難な状況に置かれたAC」が「新たな依存先で力を蓄え」「ゆっくりと自立していく」流れを支援したいと考えています。

3-3-1. AC克服カウンセリングを仮依存先に使ってください

脱洗脳のための必須条件は「その依存から離れても大丈夫」と信じられること。インナーペアレントの言うことを信じ、守らないと不安になる依存心を「この考え方の方が幸せになれる」と別の（仮）依存先に一旦移行し、しばらく試してみて「こっちの方が楽し幸せだ」と感じてもらうための存在としてAC克服カウンセリングの存在があると考えています

3-3-2. やがては卒業し、自立への道を歩むために

正しい親子関係の姿は「心ゆくまで依存した後、親の自立した姿に憧れた子が、親越えを目指して自立を目指す」というものです。

改めて正しい流れがこのコミュニティで作られていくことを願っています



～ 今日のまとめ ～

① 誰もが少なからず「家庭内洗脳」を受けて価値観を形成している

誰もが大人なり小なり、育ってきた環境において「抑圧され、我慢させられ、従わされて、真実の中に嘘を混ぜられ、ときどき愛されながら」成長していく。

親子関係はそうやって出来上がるのが普通であり、その中で価値観を形成していくものである。

正しい（効果的な）ものはさらに伸ばし、偏っている（非効率な）ものは書き換えながら、家庭内洗脳からゆるやかに脱出していくことが望まれる

② 家庭内洗脳の仕組みを知って「もうその手には乗らない」自分になる

私たちは最愛の親から長い時間を掛けて、ゆっくりとチャレンジや自信を奪われたのかも知れません。今回P14,15の解説に心当たりがある方も多いかと思います。ただ、だからといって、今から書き換えられない訳ではありません。仕組みを知って「その手には二度と乗らない」と覚悟を決めることが家庭内洗脳から脱出するきっかけになるのです。

③ 一旦ここを心の拠り所にしてください。そこから自立が始まります

十分に（お腹いっぱい）依存し、そこから少しずつ自立していくことが、真の家庭内洗脳解除（＝AC克服）となります。正しい依存を経験しながら、自立の道とともに歩んでいきましょう

～ 宿題 ～

① 動画で復習・レジュメプリントアウト＆書き込み

② 講座の感想をFacebookグループに書き込みましょう