

AC克服ステージUP講座

38 回目

インナーアダルトとオールドメディア

～洗脳されるのはインナーペアレントだけではない～

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☆

もくじ

1. インナーアダルトとオールドメディア

- 1-1. 対処すべきはインナーペアレントだけではない
- 1-2. インナーアダルトについておさらい
- 1-3. インナーアダルトが汚染され社会が怖くなるしくみ
- 1-4. まとめ：インナーアダルトの声を知り、対策しよう



2. オールドメディアのナラティブアプローチ

- 2-1. オールドメディアとは
- 2-2. オールドメディア構文を知っておこう
- 2-3. まとめ：オールドメディア構文を知り、鵜呑みをやめよう



3. インナーアダルトの不安感から抜け出す方法

- 3-1. インナーアダルトの声から抜け出すための5ヶ条



【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
 IPの声だけじゃ
 なかった！

What is Inner Adult?

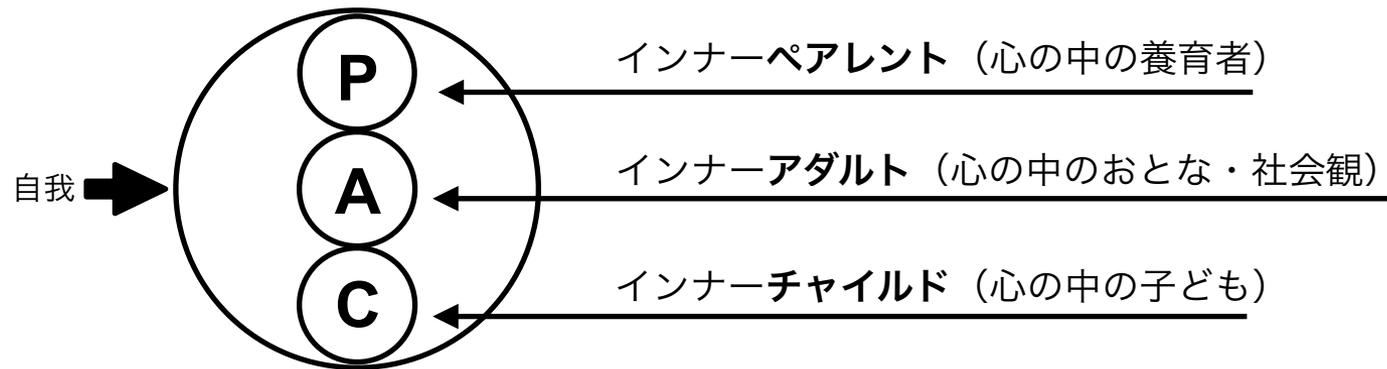
インナーアダルトとは



1-1. 対処すべきはインナーペアレントだけではない

中級講座18回目から引用：自我状態の機能モデル

おさらいとして、インナーペアレント・インナーアダルトについて再度理解しておきましょう



① インナーペアレント (心の中の養育者) とは

育てられた環境の影響で (実際に言われた、言われてないに関わらず) 「こう言われる (思われる) かも知れない」「嫌そうな顔をされるかも」と想像した親の姿が、**自我の内部で成長し続けてしまい**
 ・家庭 (家族) とは・子育てとは・「愛される」とは...等の価値観を常に心の中で指図してくる存在

② インナーアダルト (心の中のおとな・社会観) とは

育てられた環境の影響で (これも親の影響が強い) 「社会はこういうところだ」「その考えは甘い・通用しない」「失敗したら終わりだ・必要とされない」と繰り返し思い知らされたことで
 ・社会 (進学・就職・昇進等) とは・人間関係とは・「認められる」とは...等の価値観を必要以上に
 難しく、重いものだと思い込んでしまった「難しい前提で挑戦し、その通りに失敗したおとな」

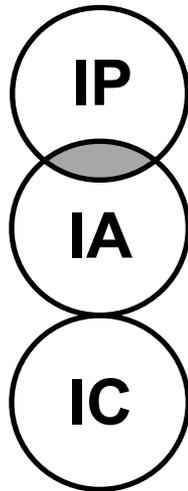
1-2. 自我状態の変化モデルを知ろう

自我状態の変化モデル（汚染）

自我の中にあるモデルの「親」「おとな」「子ども」の中に間違った公式（バグ）があると、生きづらくなる、という仕組み（汚染）について解説します

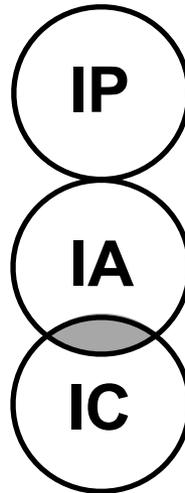
汚染のイメージ

① 親（IP）からの汚染



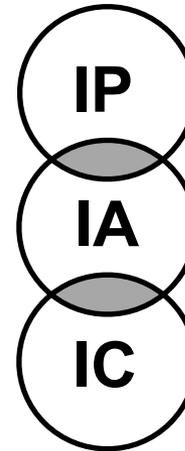
親が社会に出ること、生き抜くことの難しさを微に入り細に入り伝え続けるとIAが汚染される

② 子（IC）からの汚染



子が社会に出ること、生き抜くことの難しさを必要以上に怖がり動けなくなるとIAが汚染される

③ 複合汚染



親に汚染され子も大人になることを怖がると両方から大人になることを拒否し複合的に動けなくなってしまう

インナーアダルトが汚染「されていない」状態とは？

チャレンジ=とても素晴らしいこと・わくわくして楽しいこと 失敗=チャレンジした証拠・学び前例がない=世界初の成功者になれる可能性 損=チャレンジしないこと

これらのような「脳内辞書」があり、緊張しながらも笑って行動できる状態なら「汚染されていない」と言えます。逆に「怖い」「無駄」などの言葉が出る場合は「汚染されている」かも

1-3. 社会が怖く（信じられなく）なるステップ

インナーアダルトが汚染されてしまうと、社会に出ることが恐ろしくなりがち。IAが完成させられていくステップについて、一緒に考えていきましょう。

① 幼いうちから親が脅す

愛情と親のエゴが混じってしまい（愛と〇〇混ぜるな危険）、
「離れるな」の否定命令と共に、親から離れない方が良い理由を
長年かけて伝えてしまう



② 愛されるため、親に従うためにインナーペアレントを生成

親の禁止事項を守るための”ブレーキ役”としてインナーペアレントを生成する

③ 脳内のインナーペアレントと親が協力して「社会は怖い」と教育

1度だけでなく、何度も何度も教育を受け、疑問に感じないまま成長

④ インナーアダルト（社会観）が汚染され「社会が怖い」が完成

インナーペアレントが社会観まで汚染し「チャレンジ」自体に抵抗感

IPとIAに汚染されて、社会生活が難しくなる仕組みに疑問を感じよう

1章まとめ. 「IAの汚染」について理解しておこう

事例：あなたのインナーアダルトが汚染された言葉とは
あなたが社会を恐れてしまう（脳内で繰り返される）IAの声（一例）

「出る杭は必ず打たれる」

「人は裏で何を考えているかわからない」

「一度失敗したら終わり。二度と這い上がれない」

「お金の話をすると卑しいと思われる。汚いと思われる」

「嫌われたら最後。生きていけなくなる」

「本当の自分がバレたら絶対嫌われる」

ACはすでに、実の親から言われた言葉や態度、引き継いだインナーペアレントの声により、すでに社会観を汚染されている可能性が高い。あなたの中にも歪んだ社会観がないかを今回の講座を期に書き出してみましよう

1章まとめ. 「IAの汚染」について理解しておこう

ワーク. あなたのインナーアダルトが汚染された言葉とは

過去に親から教えられ、インナーペアレントが強化し、そのままインナーアダルトが信じ込んでしまった「生きづらい考え」を書き出してみましよう



あなたが社会を恐れてしまう（脳内で繰り返される）IAの声を書き出しましょう

今、自動的に信じてしまっている「負の社会観」を冷静に見直してみても、無条件に信じそうになってしまう（信じる理由を探す）自分にブレーキをかける心がけをしていきましょう

インナーアダルトは
オールドメディアの
情報を鵜呑みにする



2. オールドメディアの報道の偏り

2-1. 2025年の流行語にもなった「オールドメディア」とは



インターネットの情報を中心に、既存のメディアが報道する手法や偏向的な内容に少しずつ気づいてきた私たちは、いわば「オールドメディアによる洗脳から解放たれてきつつある状態」とも言えます。

「最近のメディアは少し変だ」「^{きとくけんえき}既得権益の内情がバレ始めている」こういう視点から「^{へんこう}インナーアダルトの書き換え」が始まりだすきっかけになるかも

2. オールドメディア構文（遼太造語）とは

2-2. オールドメディアが使うナラティブ（物語）のパターン

オールドメディアが発信するニュース番組やワイドショー・新聞が訴えるパターンは…

- ① 困った出来事が起こりました
- ② この出来事がこの先の未来に悪い影響を与えそうです
- ③ 不安を訴える街の人の声（または専門家の意見）を紹介
- ④ 段々世の中が暗いものになってきて心配ですね
- ⑤ 一刻も早い事態の解決が望まれます（が難しいでしょう）



この構文そっくりな発言を家族の誰かがしていなかった？

2章まとめ：暗い未来の方が人は反応させられやすい

オールドメディアによる偏向報道は「暗い」ほど売上増につながる

「もうこんなニュースは嫌だ」と辟易^{へきえき}していても、それでもテレビや新聞、雑誌は未来が暗いニュースを出し続ける。

理由は「そうした方が売れるから」。それに気づいた人がネットに流れ、今やオールドメディアは各社赤字に陥ってもそれでも今までの手法を変えることができずにいます。この実情に気づいて、私たち自身が「冷静に情報を選び直す」ことが必要なのです

私たちはニュースを見ながら”自身剥奪”させられている

世の中はうまくいかない
 変なことしたら失敗する
 うまくいくのは一握り
 お金はすぐに無くなる



人は必ず裏切る
 失敗したら立ち直れない
 悪口が日常会話になる風潮
 未来に期待は持てない

自信を奪われ続け、チャレンジ
 する気力すら持たせてもらえない

私たちは、物心ついたときから、ありとあらゆる手法で「不安」にさらされ続けてきました。報道を少し離れたところから少し冷ややかな視線で観る訓練を今から始めることで、「私たちが漠然と感じている不安に思うクセ」も冷静に観れるようになるはず



インナーアダルトの 不安な声から抜け出す

3. インナーアダルトの声から抜け出すための5ヶ条

3-1. 「そう感じたから事実なはず」という思考習慣から抜けよう

私たちの多くは「テレビでそう言ったから」「嫌だと感じたから」「有識者が「大変だ」と言ったから」それが事実だ、と思い込んでしまうクセが抜けずにいるもの。インナーアダルトやオールドメディアの声を無条件に信じて動かされないようにするためにも、少し立ち止まって振り返る習慣を身に着けましょう

3-2. インナーアダルトの声から抜けるための5ヶ条

- ① 主語を「普通は・社会は」から「私は」に書き換える
- ② 「それはあなたの意見ですよね」（「事実」と「解釈」の切り分け）
- ③ 最悪の事態が発生する確立（%）を考えてみる
- ④ 小さな「不真面目」を自分に許可する
- ⑤ 望ましい未来に即した選択肢を震えながら選ぶ

上記の方法すべてを一気にできるようになる必要はありませんが、今まで100%無条件に受け入れていたインナーアダルトの声に気づき、少しずつでも書き換えていく訓練をしていきましょう

～ 今日のまとめ ～

① インナーアダルトは主にインナーペアレントにより”汚染”される

リアルペアレントの教えを引き継ぎ、子どもは愛されるために心にインナーペアレントを作る。そのインナーペアレントの声を信じるうちにインナーアダルト（社会観や大人になること）が汚染されていく。

汚染されたインナーペアレントの「社会に期待が持てない」声を聞いた私たちACは、社会に出ること、チャレンジすることがどんどん怖くなる。この仕組みにまずは気づこう。

② インナーアダルトの社会観を強化するのが”オールドメディア”の^{へんこう}偏向報道

怖いですね、不安ですね、心配ですね。。。と繰り返すことで、テレビや新聞、雑誌などは視聴率や販売部数を伸ばしてきた。ただ、現在ではインターネット（有識者のSNSの^{たいとう}台頭）などにより、今までの偏向報道が^{ばくろ}暴露され、視聴率や販売部数の低下、赤字化に陥っている。ただ、それでも過去の手法以外のやり方が見つからずに同じことを繰り返しているのが現状。メディアが変わらないのは勝手だが、我々の心の成長を妨げる原因にならないよう注意が必要

③ 誰かの声を信じたインナーアダルトを取り戻せ

インナーアダルトを自分の声で積み上げる訓練をし、偏った意見を見極める目を鍛え、自分の意思で判断していく。こういう作業を繰り返すことで「今までの常識を打ち破る」作業を続けましょう

～ 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