

AC克服基礎講座 第1回

インナーチャイルドを育て直す前にやること
～【新解釈】アダルトチルドレン克服のためにまず必要なこととは～

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（CC講座）

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・クリエイター育成コース）

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♪

「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+ α 」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

・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

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. アダルトチルドレンになった仕組みを知ろう

「ACに陥ってしまった理由」と「克服の流れ」の詳細を理解

2. インナーチャイルドを育て直す

インナーチャイルド（IC）を救い出す基本的なポイントと声の掛け方を学びましょう。



3. AC克服理論の「落とし穴」を知って対処しよう

理論は正しくても、そもそもICまでたどり着けない方多数。
本当のアダルトチルドレン克服の正しい順序をお伝えします

3-1. インナーチャイルドを救うのが難しい理由

3-2. インナーチャイルドに向き合う前にやること

真実



第1章

アダルトチルドレン化のしくみ

～ アダルトチルドレンの「今」と「昔」 ～

アダルトチルドレンの定義は変化している

1970年代米国・アルコール依存症の親の元に生まれ、成人した子がメンタル不調に陥りがち



アルコール依存症だけでなく、その他の依存症の親の元に生まれ、成人した子も同じ状況



機能不全家族の元に生まれた子が生きづらさを感じている



機能不全状態を見過ごし（ほう助し）問題解決できない存在（イネイブラー）の親がいる

機能不全状態と気づかず、問題を深刻化させてしまう家庭に育った子がAC化させられてしまう問題が増加中

「機能不全家族」と言われることへの抵抗感

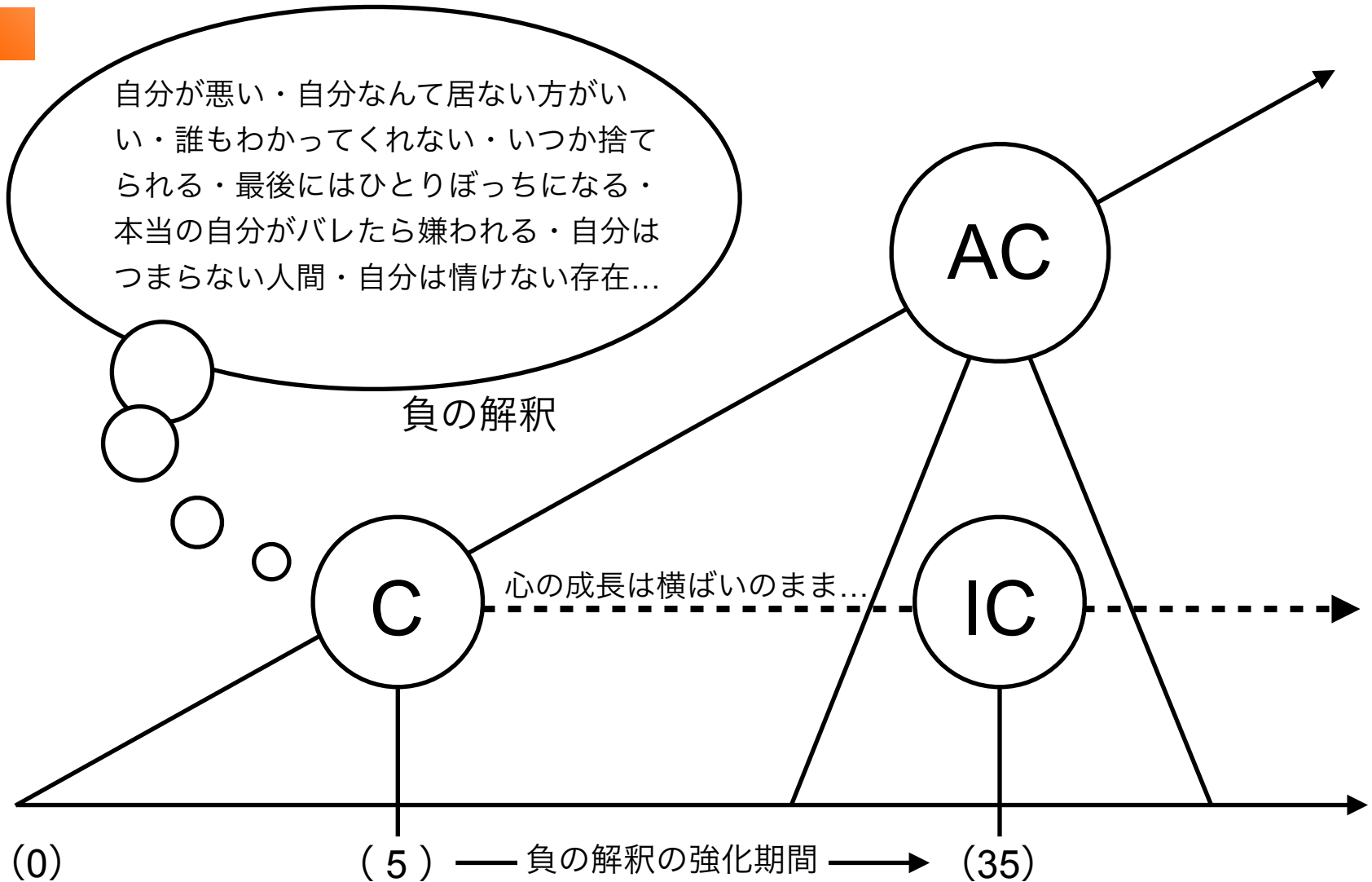
私の親は私を愛してくれた（だから違う）

- ・ 欲しいものも買ってもらえた
- ・ 学校にも行かせてもらえた
- ・ 親には感謝している
- ・ 叩かれた記憶もない（少ない・私が悪いことをしたときだけ）
- ・ 小さいころの記憶もあまりない
- ・ 仲良し親子だった（優しい親御さんね、とよく言われた）
- ・ 人のせいにはしてはいけないと思う。自分が悪いんです



明確な（わかりやすい）機能不全家族”じゃない”家庭が増えている
（【隠れ機能不全家族】と呼ばれて近年問題視されている）

アダルトチルドレン化のしくみ (例)



アダルトチルドレン化のしくみ（例）

負の解釈があると...

自分が悪い・自分なんて居ない方がいい・誰もわかってくれない・いつか捨てられる・最後にはひとりぼっちになる・本当の自分がバレたら嫌われる・自分はつまらない人間・自分は情けない存在...

受取拒否

良いことがあっても...

こんなのたまたま・まぐれだ
調子に乗るな・本気にするな

ほらやっぱり・どーせ
調子に乗るからだ

受取強化

良くないことがあれば...

負の解釈があると...

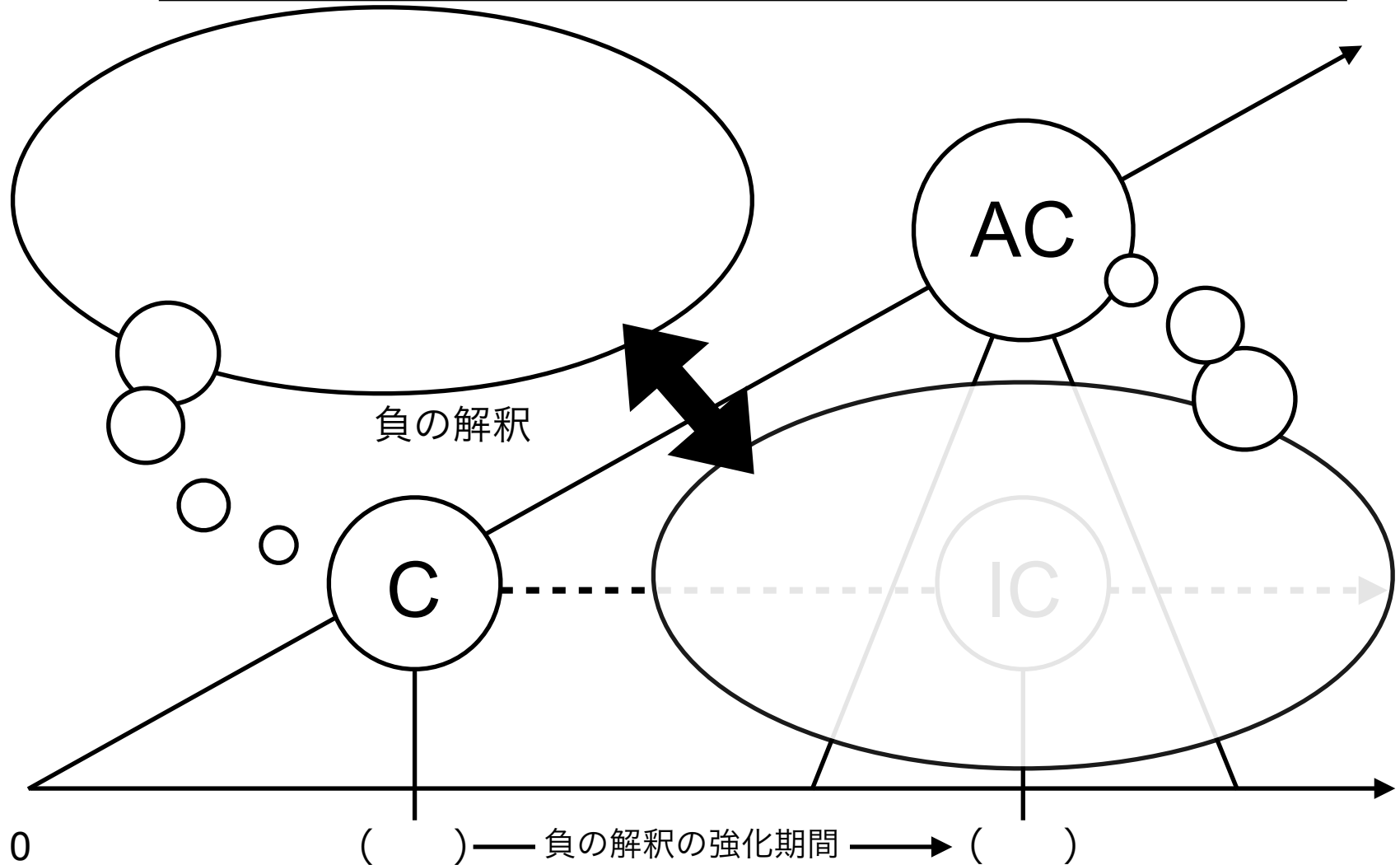
良いことがあっても受け取れず、良くないことがあれば「やっぱり」と受け取ってしまう人生がずっと続いてしまう。

とんでもないレベルの「自信の毀損^{きそん}」が繰り返され、どんどん生きづらさが増すことに

この状態から抜け出すために、この講座の学びを活かし切りましょう

アダルトチルドレン化のしくみ (ワーク)

- ① あなたの「負の解釈」と「負の解釈を背負った年齢」を書いてみましょう
- ② 負の解釈に対して、今のあなたならインナーチャイルドに何と伝えますか？



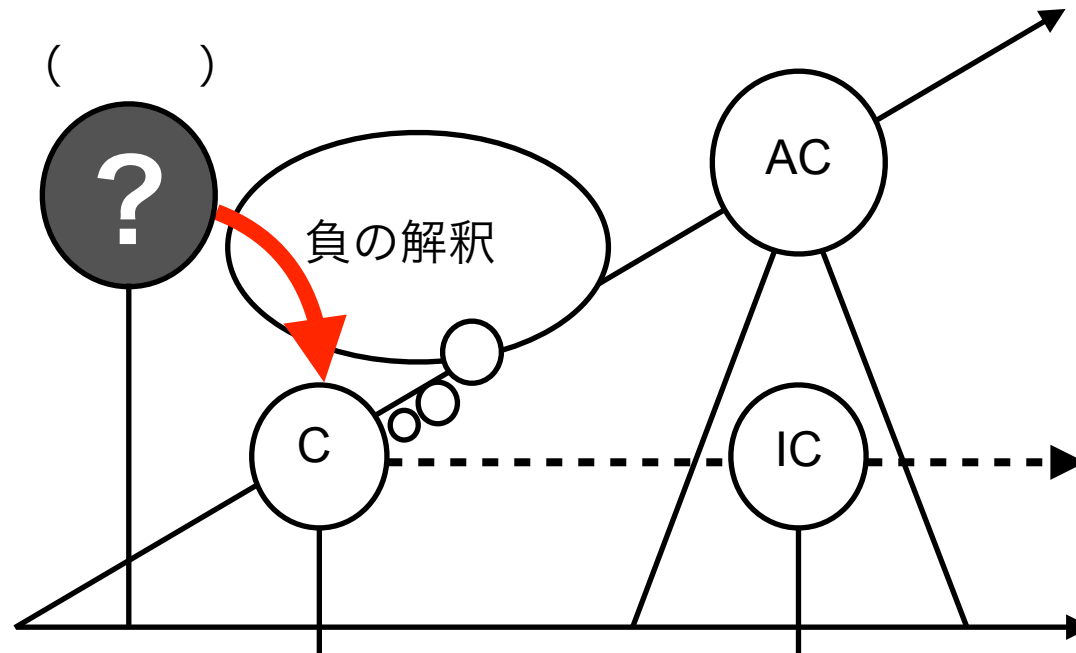
第2章

インナーチャイルドを育て直す方法



インナーチャイルドワークの流れ

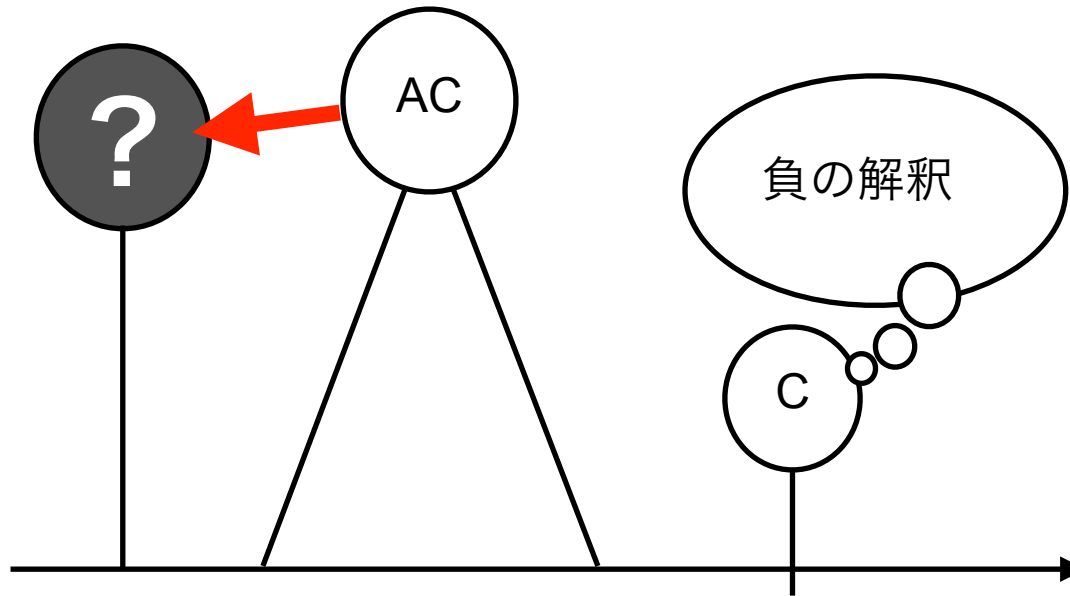
ワークの流れ① 「あなたは何も悪くない」と知ること



あなたがアダルトチルドレン化してしまったのは、あなたのせいではなく、あなたに「負の解釈」を意識的・無意識的に背負わせた存在がいるはず。それは誰ですか？

インナーチャイルドワークの流れ

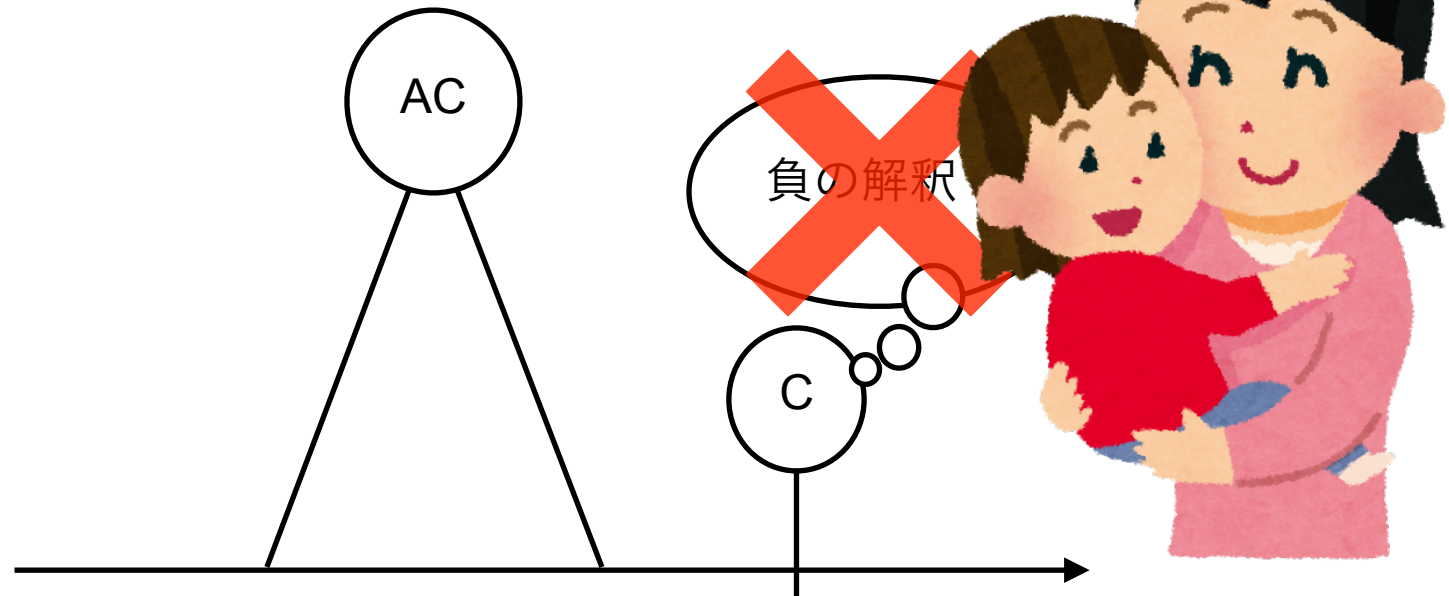
ワークの流れ② 負の解釈を与えた相手と対決する



幼いあなたに「負の解釈」を意識的・無意識的に背負わせた存在に、
今のあなた自身に対峙して、これ以上「負の解釈」を持たせないよう促します

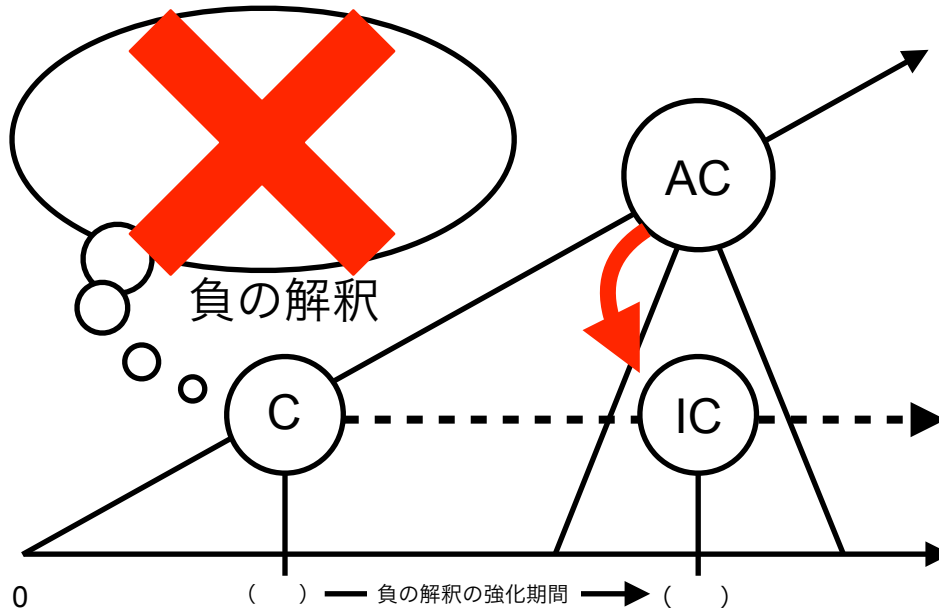
インナーチャイルドワークの流れ

ワークの流れ③ 負の解釈を背負った昔の自分を救う



今度は今のあなたが、過去の自分を救いに向かいます。
背負ってしまった「負の解釈」なんて持たなくていいことを伝え、
これからは一緒に進む（私が育て直す）ことをこの子に宣言します

【ここまでのまとめ】インナーチャイルド（IC）育て直しの仕組み



- ① ICに今までの負の解釈を背負わなくて良いことを伝え、正しい価値観を伝え直す
- ② 過去の記憶があればICを都度救い出し、現在につれてくる
- ③ 今のあなたならどんな育て方をすればICが健全に育つかを考えながら日々を過ごす
- ④ ICにも声を掛けつつ、自分自身が「心地よい状態」を心がける

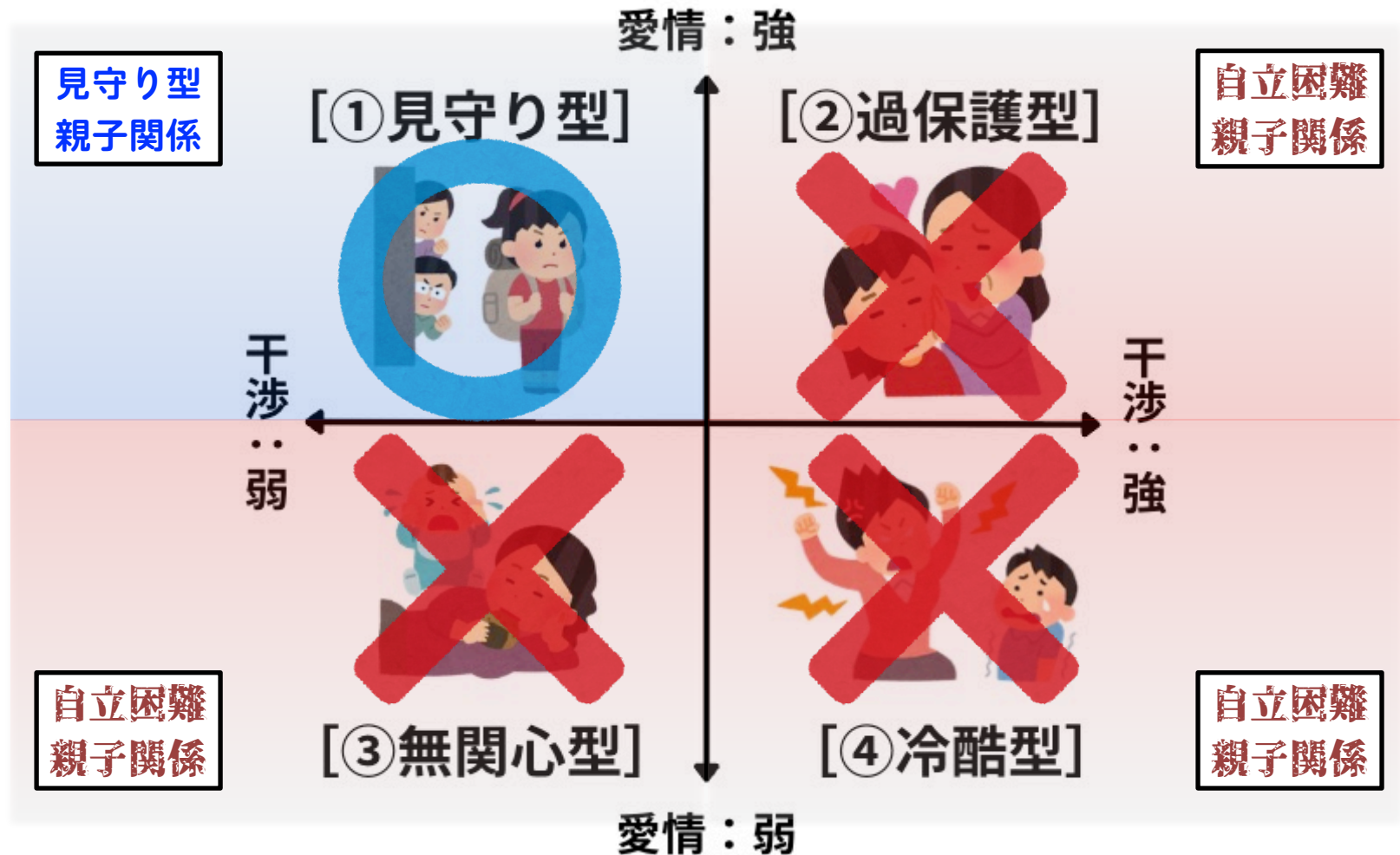
インナーチャイルド（IC）を育て直すことを「リペアレンティング（自己再養育）」と言います。自分が新しい親に成り代わり、正しい子育てを行うことで、自分の中にいる**成長が止まっている子どもを大人へといざなう（グレートチャイルド（GC）化していく）**感覚が大切。目一杯抱きしめたり、一緒に遊んだりしながらも、偏った価値観を持っている場合は「違うよ」と指導し直すこともときには大切です

要点

ICは「癒やす」のではなく「育て直す」感覚が大切

正しい子育てのあり方

「愛」と「干渉」のマトリクス図



「正しい成長」のしくみ

すべては「幼児期の十分な依存」からはじまる

最初は親子関係からすべてが始まります。幼児期に親から十分に愛され、どんな自分でも受け入れてもらえる安心感に浸り切ることで、子は幸福感を感じつつ成長します。十分な愛と庇護のもとで、大人になることへの憧れや未来のイメージーションが育ち、いろいろなことにチャレンジしたい、もっと楽しみたい、という気持ちがあふれるのです

「十分な依存」に満足し、飽きてから「自立」が始まる

子どもは不安を感じたら親に「抱っこ」をせがみ、それが受け入れられて満足すると「放して」と訴え、また”探検”を始めます。満タンまで給油したらガス欠になるまで探検する。こういうことを繰り返し、幼児期～学童期の子は、自立への走行距離を伸ばしていくのです

「反抗期」は「自立」への第一歩

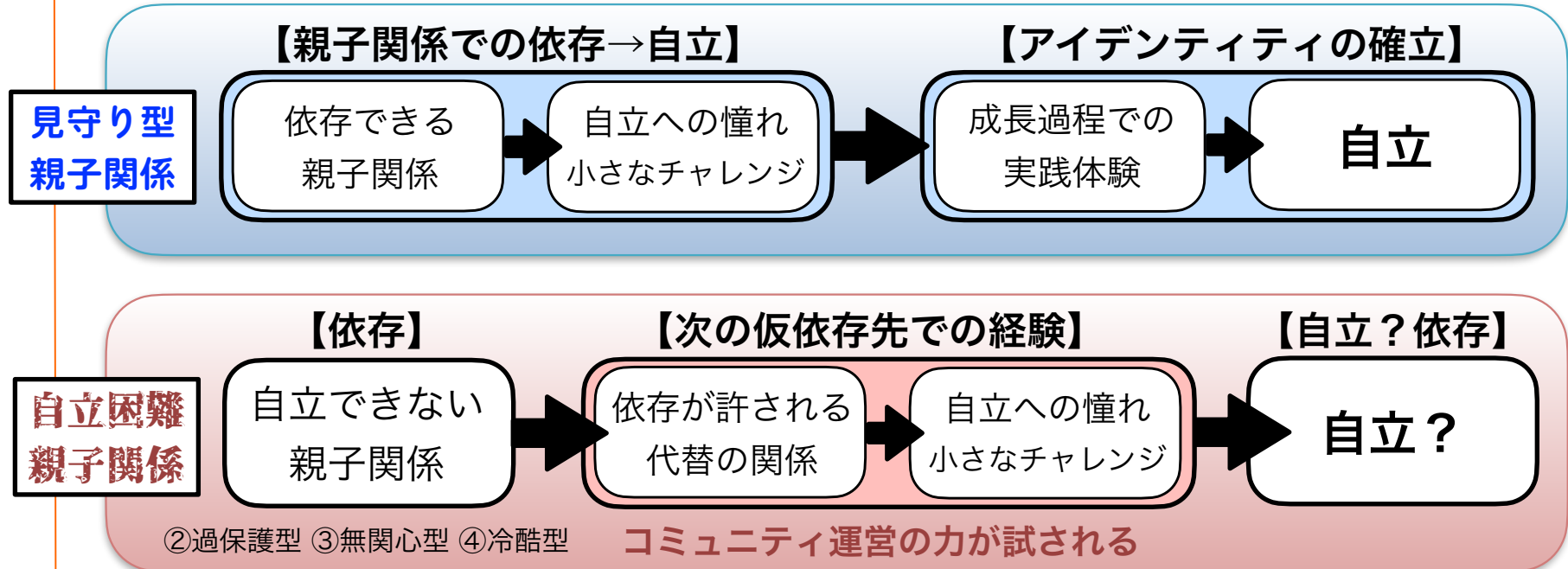
学童期から青年期への移行の段階で、人は今まで親から与えられてきた「変な決まり」に疑問を感じ、親にぶつけるようになります。議論し、自説を述べ、反抗的態度を（最も安心できるはずの存在であるはずの親に）ぶつけてみることで、社会に出ていく準備が進むのです。

「反抗期がなかった」というのは「子育てがうまくいった」のではなく「社会に出ていく準備が不十分だったかも知れない」と考えることが妥当なのかも知れません

人は自ら自立しようとし、頭を打つことを許されながら自立していく

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

第3章

AC克服理論の”落とし穴”とは？



3. 「洗脳」について理解しておこう



3-1. 【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

【洗脳】するためのステップとは

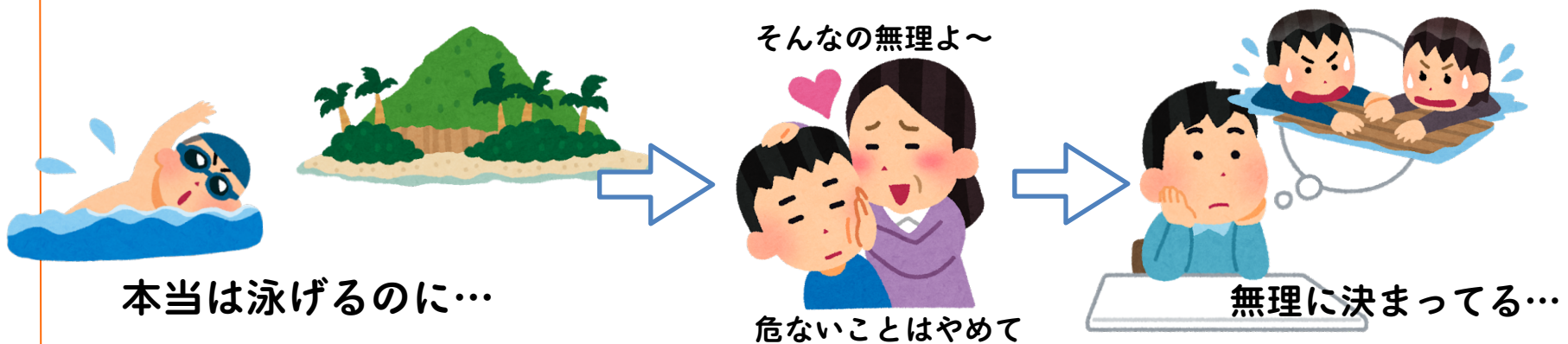
- ① 強制し、従わせる威圧感を与える
- ② 従ったら愛され、従わないと愛されないことを覚えさせる（罰と解放）
- ③ 長時間繰り返し行われ、極限まで追い込まれ、思考する力を奪う
- ④ 他の教えや指摘を「異端扱い」し、無条件に嫌悪感を抱き排除する。
エゴやコントロールを「愛」「しつけ」「教育」と言い換える
- ⑤ 自立する気持ちを奪い、その場から離れられないようにする

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

3. 「洗脳」について理解しておこう

3-2. 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に気づく必要があるのです

ほとんどの人がぶつかる壁

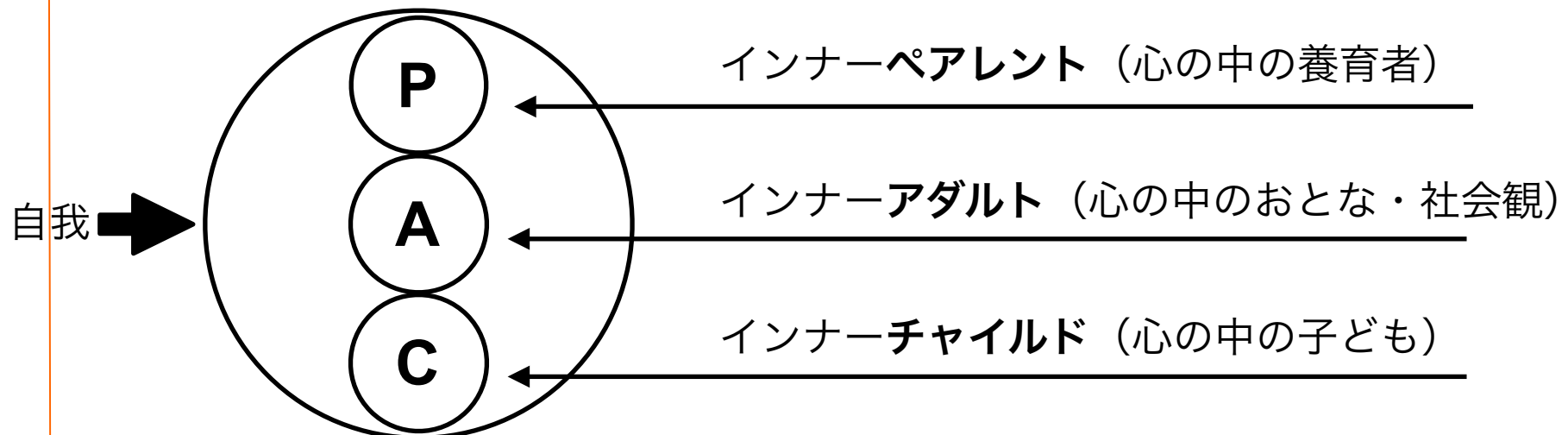
3-3. 【反論】ICを育て直す？あなたは悪くない？そんな考えは甘い

深刻なレベルにまでAC化させられた人はみなさん、ここでつまづきます。

「ICを育て直すとか、抱きしめてあげるとか、あなたは悪くないよとか、ただの「なぐさめ」じゃ…」と感じてしまい、いつの間にかワークが止まる、というパターンがあとを絶ちません。実はその考えすらも【あなたが育った環境で身につけられてしまった存在】によって自我が汚染されてしまっている、といえます

中級講座より： 自我状態の機能モデル（基本概念）

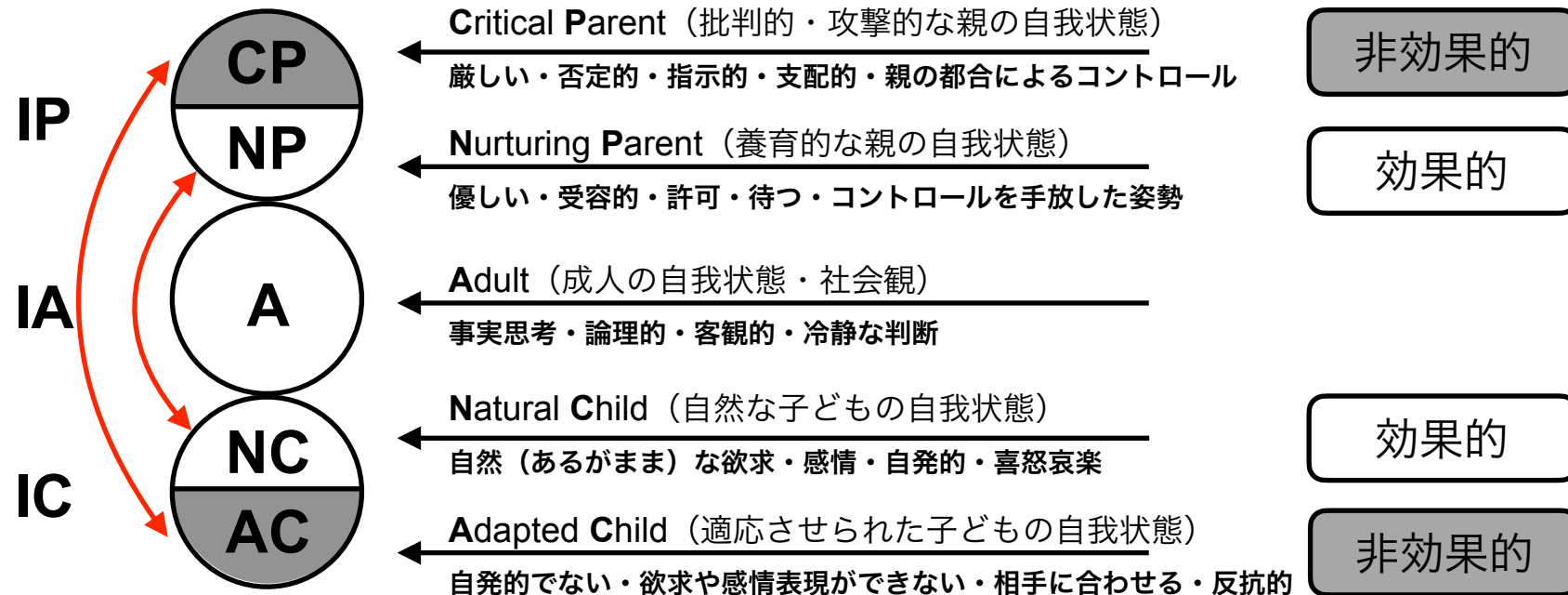
まずは自我状態の機能モデルの基本的な形を理解しましょう



ほとんどの人がぶつかる壁

中級講座より：自我状態の変化モデル（基本①）

前Pで説明したIP・IA・ICについてももう少し詳しく理解しましょう



CP (Critical Parent) がAC (Adapted Child) を育て上げる (強化する)

CPが子を養育すると、当然その厳しさや支配に適応させられた子 (Adaptedな子ども) が育つし、NPが子を養育すると、あるがままの姿を見せることに抵抗がない (Naturalな子ども) が育つ。本人の問題ではなく、育った環境次第でAdaptedかNaturalにさせられてしまうのです

ICの育て直し：2つの側面

ICを育て直す = ”子どもらしい子ども”になる
”子どもらしい子ども”を許す

ICの育て直しワークは、ただ「自分の子ども時代を想像して癒そう」というワークではなく

- ① 子どもらしい子ども (NC:Natural Child) を自ら体験し、楽しむ
- ② NCに対する嫌悪感や違和感に疑問を持ち、再度肯定し直す

という2つの側面を重要視して欲しい、と考えています。

ACに悩まれてきた方の多くがNC（自らの欲求を表し、感じたままの感情を表現し、自発的で、喜怒哀楽のしっかりある子）を受け入れられず、嫌悪感を抱いてしまうパターンがとて多いもの。

ICの育て直しワークに苦手意識がある人ほど「NCが許されない環境だった」ことを思い出し「そんな環境にずっと身を置かなくても生きていける」と再決断し直して、意識的にNCになり、かつ、親目線でそんな自分を温かく見守ることを繰り返して欲しい

インナーチャイルド（IC）を育て直そう

ワーク：ICにどんな声掛けをしてあげますか？

声掛けしてあげたいこと

例) あなたは悪くないよ



ICと一緒にやりたいこと

例) 食べたかったお菓子を買って食べる



ICの育て直しを習慣化しよう！

習慣化の公式 = 回数 × 深さ × 期間

「良いワークをやるう」とするよりも
「ヘタでもいいので声掛けを続ける」
ことが大切。

特に最初のうちは、クオリティよりも
回数を意識したワークを続けるよう
心がけてみてください

回数多いは正義！

(特に最初のうちは)



インナーチャイルド（IC）を育て直すのにオススメしないこと11選

- **親に不満をぶつける**→高い確率で「返り討ち」にあいます
- **ICに償う**→償いは必要ありません。罪悪感からICに接するのはやめましょう
- **過去に救えなかったことを自分責め**→気づいた今日から始めましょう
- **もっと早く知っていたら、という後悔**→今日が一番若い日です
- **ICに言われるがままに従う**→ICに乗っ取られてはいけません
- **ICに罵声を浴びせる**→自分を愛せていない証拠。即カウンセリングを
- **ICの存在を忘れる・放置する**→セルフネグレクトに注意
- **ICをICのまま扱う**→ICはGC（グレートチャイルド）に成長させる
- **相談相手にしない**→ICはやがてあなたの相談相手になってくれます
- **うまくいってるかどうかばかり気にする**→心地良ければ正解
- **他者に癒しを求める**→自分で育て直す意志が重要（たまにはOKだが）

要点

AC克服とICの育て直し（再養育）には深い関係があります

ときどきあるご相談…

Q. どうしてもICを愛せないんです…

A. 無理に愛そうとしなくてもいいんです



あまりにもハードな養育を受け、繰り返し「こんな自分じゃ愛されない」と思い込まされた場合、ICの育て直しワークが難しく感じる人もいます。もちろんその方が悪い訳でもなんでもありません。かなり洗脳されてる状況と言えるかと思いますので、その場合、下記ステップから試してみてください

- 1 まず今は「CPに汚染（コントロール）されている状況」と知ることから始めましょう
- 2 親戚や親友の子を預かったら、同じ扱いをするか？と考えてみましょう
- 3 親戚や親友の子を預かったら「どう声掛けしてみるのが正解か？」を考えましょう
- 4 心から思えなくてもいいので「あなたは悪くない（らしい）よ」と声掛けしましょう
- 5 ICの反応よりも「自分が声掛けしようとしたか」だけに集中しましょう

ICの再養育は人間関係構築にも役立つ

インナーチャイルドの再養育（育て直し）は、これからの人間関係の再構築にも役立ちます。

今まで無条件に「人間関係の専門家**ではない**養育者」から「教えた通りに生きよ」と教わり、疑問に思いながらも成人してしまったAC。

今までの教えを疑い、正しい育て直し方を模索して、少しずつ実行する。
しっかりとしたステップを踏み直していきましょう



1 今までの教えを疑う

「私の性格です」と言う前に「今までの教え（環境）」を疑うことが大切。
育てられた環境に順応するために、そういう考えが身についたと考えていきます

2 正しい育て直し方を模索する

では改めて、正しい育て方とは何なのか？ こういうときにどうすればいいのか？
という最適解を探ることが大切です

3 少しずつ最適解を実践しましょう

見つかった最適解をICの再養育や、人間関係で試してみることで、より正しく快い
人間関係が構築できていくのです

～ 今日のまとめ ～

① アダルトチルドレン化の仕組みを知って「負の解釈」を消していこう

小さかった頃に背負ってしまった負の解釈は「親が正しい」と思っていた時代に思い込んでしまったもの。完全な親などいません。みんな未経験なまま手探りで子育てをし始めるのです。間違っただの解釈に気づき、1つずつ消し去っていきましょう。

② 救い出したインナーチャイルドをあなたの力で育て直しましょう

「インナーチャイルド（IC）を癒しましょう」とよく言われるのですが、吉野的には「ICは癒やすのではなく「育て直す」もの」と考えています。

救い出した幼いICを自分の手で再養育（リペアレンティング）して、グレートチャイルド化していきましょう。

③ インナーチャイルドが我慢してできなかったことをあなたが叶えてあげましょう

あなたが昔、やりたかったけどできなかったことや、黙って飲み込んでしまったものはないですか？ P15のワークをこれから何年もかけて取り組み続けましょう。

ここからあなたの人生大逆転劇は始まります。やり残しが無いよう、ICと一緒に楽しみながら取り組んでください。

～ 宿題 ～

① 動画で復習・レジュメプリントアウト＆書き込み

② P26のワークに取り組み、最低1つ以上叶えてみる（心の中でガッツポーズも忘れずに）

③ 講座の感想をFacebookグループに書き込みましょう