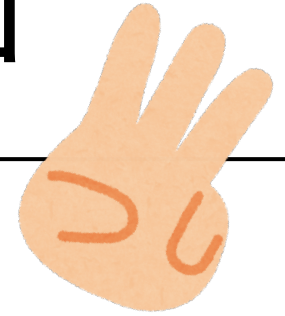


AC克服基礎講座 第5回



対人関係で使える 「3つの正しさ」

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付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CC講座（上級）

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（C）クリエイター（C）育成コース両方受講OK！

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

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



- ・人がなかなか気づかずにいる「3つの正しさ」を知れば、対人関係の不安も払拭されるはず

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ステップを身につけて、悩みから乗り越える技術を身につけましょう

も く じ

1. 人間関係に苦勞する理由

人間関係に苦勞する理由をひとことで言うと

「自分は正しいと思ってるのにどうして相手はこの正しさに気付けないんだろう？」
というところにあります。

自分が正しいと思っていることが相手には伝わらない…。

それはあなたの言い方や態度に問題があるのではなく「3つの正しさ理論」が理解できてなかった
だけ、なのです

2. 人格を決定する「3つの正しさ」理論とは

正しさには種類があります。その正しさの種類を分類すると3種類あります。

もしかしたらあなたはすでに「6種類」「9種類」「21種類」などの知識をどこかで学んだかも
知れませんが、それを否定するものではありませんが、シンプルな3種類を覚えるだけで、日常
生活で瞬時に使えるようになるので、まずは3種類を使いこなすところから始めてみましょう



3. 3つのタイプとの付き合い方を知って使いこなそう

人はなぜ3つの正しさを身に着けてしまったのか？その理由がわかると、人との距離感をうまく
取れるようになります。

3つの正しさを楽しく学びながら、周囲との人間関係を1%ずつ成長させていきましょう



1-1. 人間関係に苦勞していない師との出会い

■ みんなを味方にしてしまったパート主婦さん

約20年前。私が勤めていた会社に、あるパートさんが入ってこられました。

当時、何故かはわからなかったのですが、いつの間にか（特に女子社員の間で）頼られる存在になり、女子社員たちが仕事で嫌な思いをしたときは、かならずそのパートさんのところに行っては涙を拭いてもらって帰ってくる、という状態でした。

その方が勤められたのは5-6年ほどだったと思いますが、最終日には全女子社員が出口に集合し、アーチが作られた花道を抱えきれないほどのプレゼントを抱えて去っていかれました。

後にも先にもそのようなシーンを見たことはありませんでした

心のオアシス



■ 人に好かれる秘訣を聞いてみました

「この人は絶対何かを知っている」 そう思った私は、その方をお願いして、人間関係の秘密を聞き出そうと何度も時間を取ってもらい、話をしました。

でも返ってくるのは「そんなん聞かれても私わからん(*^^*)」という返事ばかり。

そこで、吉野が学び始めた心理学の知識をその方にぶつけたところ、返ってきた返事に驚愕。

それ以来、その方は吉野のメンター（心の師）となったのです。

メンターの行動と心理学の知識を融合させたのが「3つの正しさ」です

1-2. なんのためにこの理論を学ぶのか？

■ 結論。【3つのタイプの違いを「面白がる」ため】

今日の3つの正しさ理論を学ぶ中で、「今まで他のタイプを理解できなかった自分を責めたり」「自分のタイプの悪い面ばかりを見て落ち込んだり」「他のタイプの悪い面を見てますます否定的な気持ちを強化してしまったり」する方もいらっしゃると思います。

ただ、3つの正しさ理論は負の感情を強化するために学ぶものではありません。
前出のメンターは、他のタイプと出会ったとき何をしていたか？ それは…
「それぞれのタイプを面白がっていた」のです。

それぞれの良い面を評価し、好ましくない面は（無理のない範囲で）受け流し、相手の姿勢や考え方、所作に興味を持ち、新しい面を発見し、楽しむ。

そんな流れを体感いただきたい、と思ってこの理論をお伝えしています



■ 人は「同じだね」に安心し「興味を持ってくれる」と嬉しい

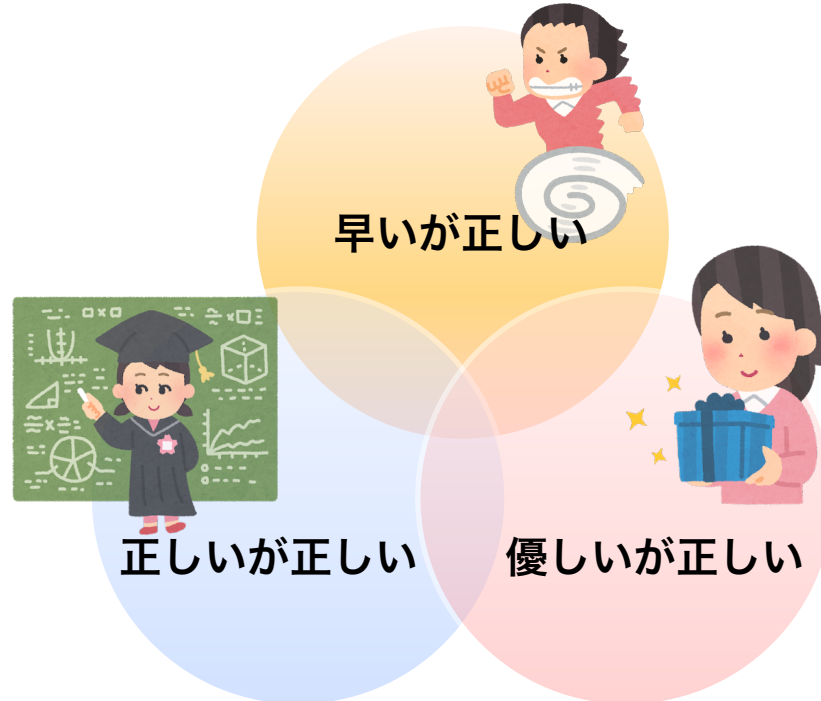
人はなにかの共通項を感じると安心し、自分のことに興味をもち、受け入れようという姿勢を示してくれる相手に心開くもの。

今日学ぶ「3つの正しさ理論」を「自分責め」や「他人責め」に使うのではなく「相手との共通項を見つけて共感し、相手の思考に興味を持つ」ところにつなげていただけたら幸いです

2-1. 人間関係をおだやかにする「3つの正しさ」とは

重要!

3つの正しさ



VAK理論とは

VAK理論は1970年代、アメリカで生まれたNLP心理学により提唱された理論。

人には五感 ①視覚 (Visual) ②聴覚 (Auditory) ③触覚 (Kinesthetic) ④嗅覚 (Olfactory) ⑤味覚 (Gustatory) がありそれぞれの優位性で性格や態度にも違いがある、とされ、相手の優位性を理解することで対人関係の円滑化にも使えると考えられた



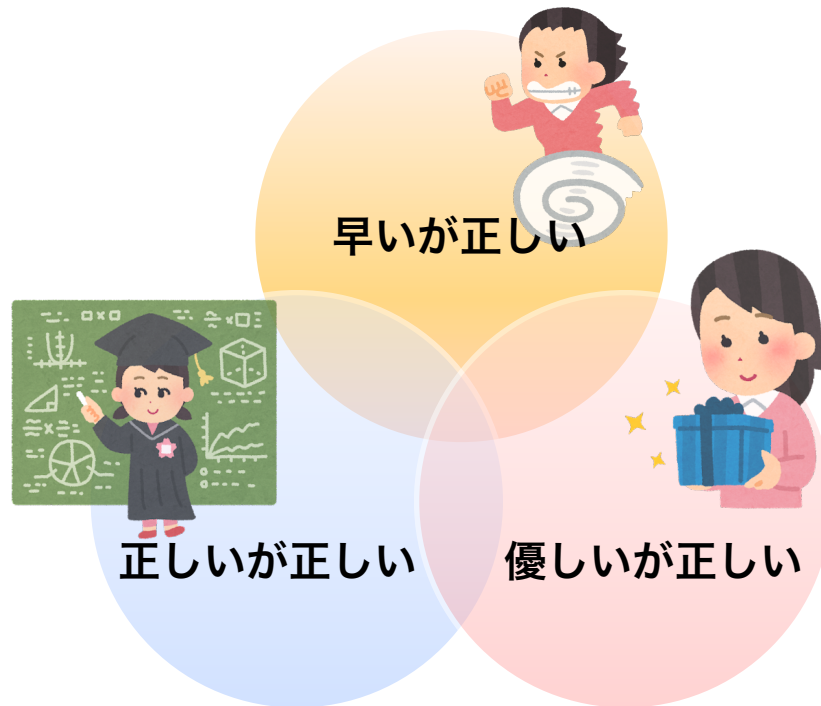
3つの正しさとは

人の五感に対応して

①視覚 (Visual) = 早い正しい
 ②聴覚 (Auditory) = 正しい正しい
 ③触覚 (Kinesthetic) = 優しい正しい
 になりやすい (④嗅覚 (Olfactory) ⑤味覚 (Gustatory) は③に含まれることが多く、それぞれの優位性で性格や態度にも違いがある、とされ、相手の優位性を理解することで対人関係の円滑化にも使えると考えられた

2-2. 3つのタイプとの付き合い方を知って使いこなそう

【注意点①】いきなり最悪の相手を想像しないで



人間関係改善系のメソッドを学ぶたび、多くの人が落ち込むパターンとして

「学んだことをすぐに

**一番難しい・最悪の相手に当てはめようと
してしまう点**

が挙げられます。

まずは「**自分の友だちや仲間を3つの正しさ別に分類してみる**」

「**友だちにどういうアプローチをすれば
もっと喜んでもらえるか**」

に焦点を当てて考えるところから始めましょう

難しい相手にもいつかは「3つの正しさ理論」を当てはめて使いこなせるようになります（断言）
ただしそれは、難易度の低い相手と関係性が3つの正しさを使ってより良くなってからの話です。
この理論だけでなく、すべての**新しいメソッドはより簡単なところから使っていくことが大事です**

2-3. 3つのタイプとの付き合い方を知って使いこなそう

【注意点②】 うまく合わせられない自分を責めないで

前Pの「一番むずかしい相手に当てはめようとする点」と同じくらい多い「うまくいかないパターン」が

「他のタイプとうまく合わせられない自分を責める」点です（特に優しいが正しい人は注意）。

人間関係がうまくいく究極のコツは「**その場にいる全員がすべてのメンバーの長所と短所を理解し「みんな違ってみんないい」ことを共有する**」こと。

間違っても

- ・特定のタイプや能力をジャッジしたり否定する
- ・自分が持っていない能力を責め、落ち込む
- ・相手を受け入れられない自分を責め、落ち込む



などの行為はNGです。今まで理解できなかった部分が少し理解できるだけでOKなのです。

とはいえ「この人もう無理…」と思う場合だって当然あるはず

3つの正しさのタイプは理解が進めば、すべてが素晴らしく、魅力的だとわかってくるのですが、中には特定のタイプの悪い面が突出しすぎて付き合いづらい人と会うこともあるはず。

この理論は他者を理解し、うまく合わせるための理論ではありますが、相手によっては合わせられない場合もあることを理解した上で、合わなかった場合には心の距離を取る（または物理的に離れる）ことも必要です。そんな自分を責めたりせず、安全な場所をキープしましょう。

2-4. 3つの正しさ① 「早い为正しい」



早い为正しいの特徴

- ・スピード命。早い为正解（=遅いは間違い）せっかちさん
- ・人の話の語尾に被せるように話す傾向（早口）
- ・問題を感じたら先回りしてサッサと終わらせる
- ・声が大きめで目立つため、いつの間にか話題の中心に
- ・目が優位。見た目で判断しがち（イケメン好き、おしゃれ好きダサいのは嫌い、遅いのも嫌い）

生み出されやすい背景

- ・「早くあれ」が宿命だった環境（早くなければならない・先回りしなければならぬ）
- ・早ければ愛される（愛にありつける）し、遅ければ愛されない（愛にありつけない）
- ・「サッサと」「早く」「遅いなら誰でもできる」と言われて育った
- ・「グズ、のろま」と判断される家族がいた。自分はそうなってはいけないと感じた

自分責めワード

- ・実はあまり自分を責めない。どちらかというとも他人を蹴落としすぎて逆に孤立してカウンセリングに来られるケースが稀にある

2-5. 3つの正しさ② 「正しいが正しい」



正しいが正しい

正しいが正しいの特徴

- ・ 理論命。正しいが正解（＝間違いは間違い）クール
- ・ 目を合わせずしゃべる。耳を向けていれば正面だと思っている
- ・ 声は低め。甲高い声が苦手。表情が乏しい（笑顔少ない）
- ・ 理論よりも感情を優先する人間にイラッとしがち
- ・ 正しいことを主張しているのに受け入れられないという理不尽さを感じ、孤独を選ぶ傾向

生み出されやすい背景

- ・ 「正しくあれ」「達成せよ」が宿命だった環境（正しくなければならない）
- ・ 「感情」を消して「正しさ」を優先させる必要があった（感情を感じるな）
- ・ 正しければ愛される（愛にありつける）し、間違えば愛されない（愛にありつけない）
- ・ 「バカ、無能」と判断される家族がいた。自分はそうなってはいけないと感じた

自分責めワード

・ 自分は変人・孤独・打ち解けられない・誰もわかってくれない・めんどくさい奴だと思われてる・人より劣ってしまった自分はもう駄目だ

2-6. 3つの正しさ③ 「優しいが正しい」



優しいが正しい

優しいが正しいの特徴

- ・ やさしさ命。思いやりが正解（＝優しくないは間違い）
- ・ 相手を怒らせず、自分は笑顔で居続けなければ価値がない
- ・ 誰かが困っていると我がことのように感情移入する
- ・ 人の悪口は苦手。言ってしまったら激しく後悔
- ・ 他人を責めるくらいなら自分を責めた方がマシ
- ・ ケアテイカー的気質があり、ダメな相手を救うのが快感

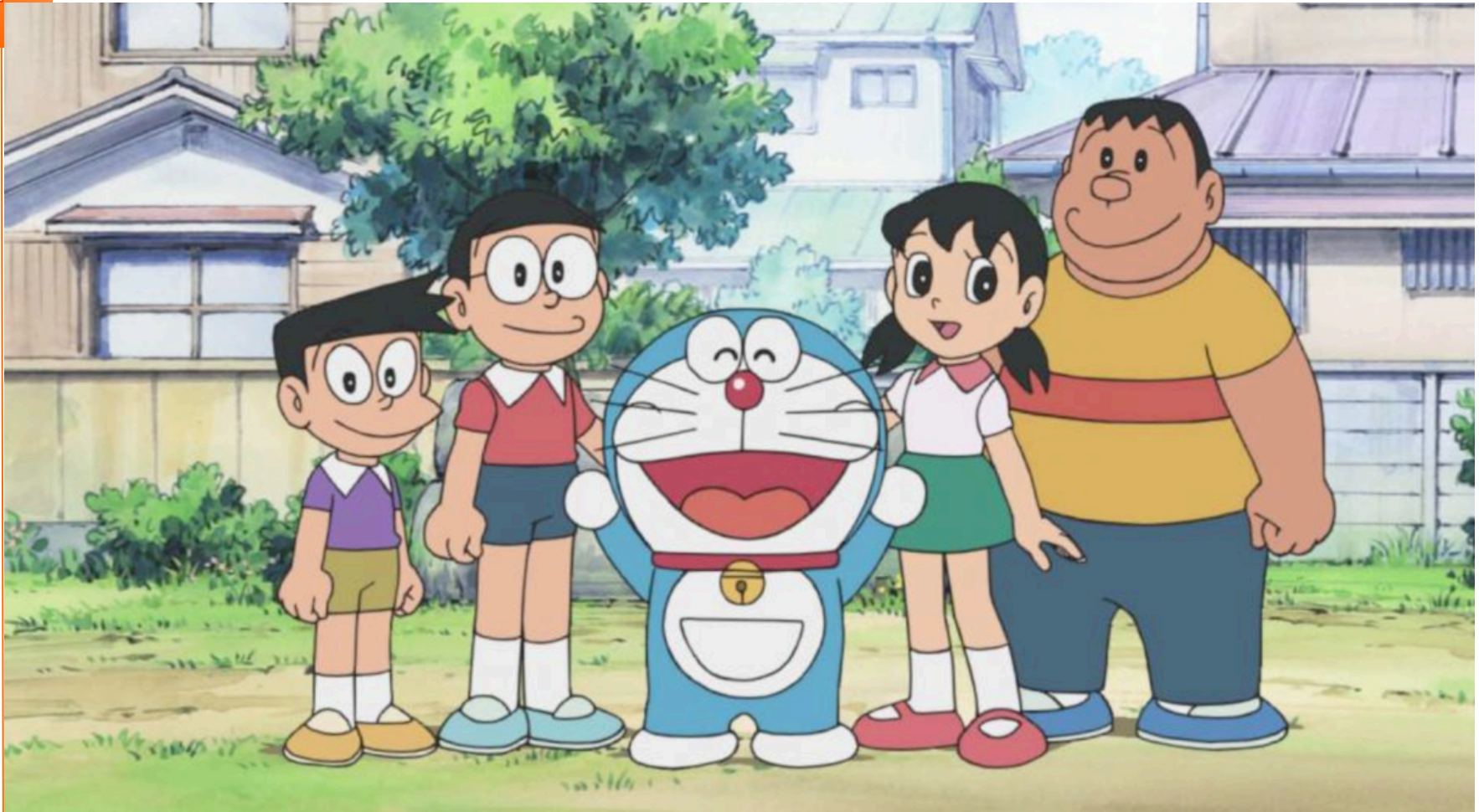
生み出されやすい背景

- ・ 「優しくあれ」が宿命だった環境（優しくなければならぬ・困らせるな）
- ・ 優しくれば愛される（愛にありつける）し、優しくなければ愛されない
- ・ 自分のことを2の次にしてしまう傾向が強く、利用されても怒れない
- ・ 家族の誰か、または自分以外の全員をケアする必要がある環境

自分責めワード

- ・ 遅い・のろま・不器用・要領が悪い・不安に思ったらチャレンジを避ける（感情＝事実だと思いこんでいるから）
- ・ みんなに迷惑をかける

3つの正しさで見てみよう



3つの正しさで見よう

サザエさん一家



フグ田サザエ



磯野波平



磯野フネ



フグ田マスオ



磯野カツオ



磯野ワカメ



フグ田タラオ



タマ

【ワーク】 3つの正しさ 「あなたはどれ？」



あなたはどれが一番強いでしょう？

・ 早い () ・ 正しい () ・ 優しい ()

ご家族や友人はどのタイプかも考えてみましょう

あなたの「正しさ」が生まれた背景を考えてみましょう

あなたが落ち込むとき、どんな「自分責めワード」を使っているでしょう？

3.自分とは違う他の正しさを理解しよう

■ あなたが主張する正しさは、相手が過去に捨てたもの

あなたが主張する「正しさ」は

- ・そうした方が愛される（そうしないと愛されない）と養育者に刷り込まれ
- ・できないと何度も矯正されて
- ・いつの間にか身についたもの

であり、

あなたの正しさに同調できない人は

- ・それをやっても愛されなかった（余計に嫌われたりバカにされた）経験をし
- ・それをやっていると何度も矯正されて
- ・いつの間にかあなたの正しさは「無意味で無価値で邪魔なもの」

となってしまったもの

だったりします。

自分の「正しさ」を主張し続けると、互いが生きづらさを感じます。

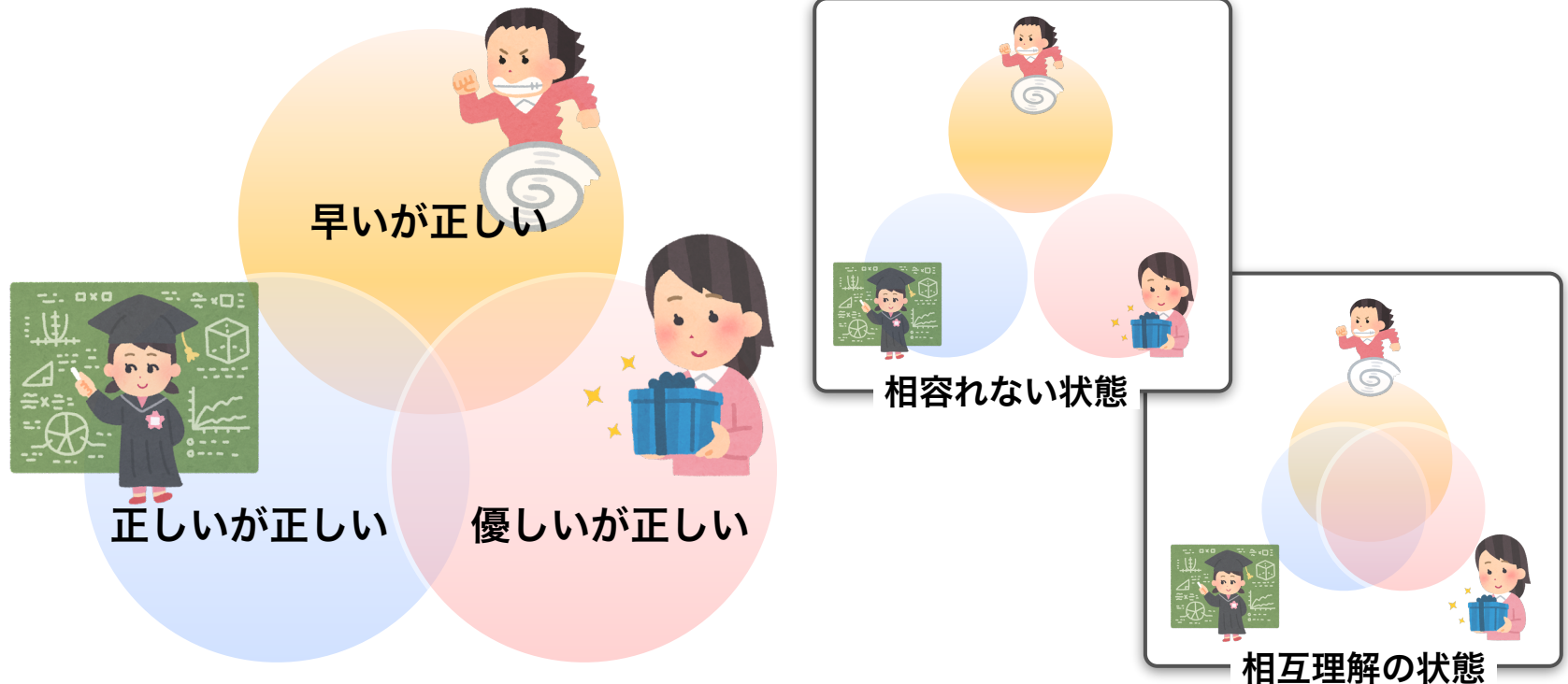
「納得できる・できない」「好き・嫌い」で判断する前に「人ってこういうものなのね」と理解することが、ときには人間関係を円滑に進めるためには大切なこともあるのです



あなたが無意識に選んでいる「正しさ」は、他者にとっては「捨てたもの」の可能性が高い

3-2. 3つのタイプとの付き合い方を知って使いこなそう

コツ：他の正しさを理解し、自分にも取り入れよう



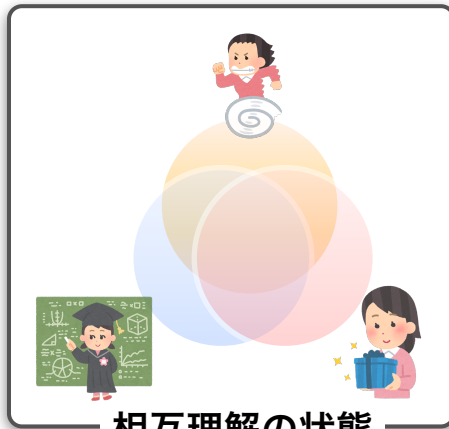
それぞれの正しさを理解し、重なり合う部分が多くなれば、その分オールマイティになれます

人間関係で敵を作らない人（無敵な人）は、自分の正しさを大切にしながらも、他の正しさに歩み寄り、理解しようと試みます（相互理解の状態）。

もちろん、それを利用しようとしてくる相手に近づく必要はありません。ですが、自分の幅が広がることでやがて本当に理解しあえる仲間が増えていくのです。

3-3. どうすれば3つのタイプを融合できるのか

コツ：他の正しさを理解し、自分にも取り入れよう



STEP1：他のタイプが「禁じられた過去」に気づく

「早くあれ・先回りせよ」を求められた子は「遅いこと」を禁じられてしまった過去がありますし、「正しくあれ・達成せよ」を求められた子は「感情を感じるな」と学びます。「優しくあれ」と育った子も「冷たくするな・置いていくな」と育てられました。

それぞれの背景や過去を振り返り「別の生き方をしても大丈夫」

「TPOで使い分けられたらいいね」と許可が出せるようになるまでICワークを試みてください

STEP2：他の正しさの「良い面」にも目を向けてみましょう

他の正しさの良い面にも目を向けて「こういうのも（ときには）良いな」「うらやましいな」という面を見つけて、できれば「TTP」してみてください。

3つの正しさだけでなく「言葉の選択の仕方」「姿勢や目線、態度」「ファッションセンス」「笑い方」などなど「良いな」と思ったものを自分のものにしていくことをオススメします

STEP3：相手の「正しさ」を許し、理解できる範囲で受け入れましょう

相手の正しさを「まあこういうのもいいよね」と受け入れ、できれば相手のペースに合わせてみてあげてください（要注意：絶対苦手な相手から始めないこと）。好きの範囲が広がっていけば少しずつ『無敵の状態』が広がっていきます

～ 今日のまとめ ～

① 3つの正しさは人間関係を良くするための鍵

3つの正しさ理論は、人間関係を良くするための鍵となりえます。

「そういうものがある」「これを使いこなしている人もいる」と知るだけでも、人間関係に閉塞感を感じたときの抜け出し方のヒントになることもあるはず

② 相手の正しさを知って（無理のない範囲で）受け止められると無敵に

相手の正しさは、その相手がおかしいのではなく「それを選択するしかない環境で生まれ育って、混乱している姿」なのだを知るきっかけにもなります。わかってしまえば無敵（敵がいない状態）になることも可能です

③ 勝ち負けよりも「あいこ」を目指すのが人間関係の秘訣

「どちらの正しさが正しいか」と張り合うのは不毛な結論にしかありません。
相手の正しさを知って、できる範囲で合わせてみて、無理なら離れる。是非試してみてください

～ 宿題 ～

① 動画で復習・レジュメプリントアウト&書き込み

② P17のワークに取り組んでみましょう。自分のタイプやあなたの周囲にいる人を3つの正しさ別に分けてみるのも良い気づきになります。その人の背景を理解しながら、どう付き合うと良いか考えて少しずつ実践してみましょう（注：難しい相手から始めないこと）