

部員各位

2015年12月5日  
文学部文学科 石毛季実子

## アダルトチルドレン

### 目次

はじめに

アダルトチルドレンとは  
アダルトチルドレンの歴史  
アダルトチルドレンの原因  
アダルトチルドレンの感情  
アダルトチルドレンの特徴  
アダルトチルドレンの治療

#### 1. はじめに

この勉強会を通じて AC の人は AC を治すきっかけを得てほしいと思います。また、AC でない人も、AC 回復療法（セラピー）の方法を通じて自己精神分析の方法を学んでほしいと思います。

#### ・アダルトチルドレンとは

**アダルトチルドレン（Adult Children 以下 AC）**とは、機能不全家族<sup>1</sup>で育ったことにより、成人してもなお心理的外傷（トラウマ）をもっている状態の人々のことを指します。子供時代の経験から引き起された心理的外傷は彼らの実生活や人間関係の構築において深刻な影響を及ぼしています。  
※決して「子供のように精神的に甘えた大人」もしくは「身体的に大人になりきれていない未熟な人」のことを指しているわけではありません。

#### ・AC の歴史

AC に対して初めて書かれた本は1969年にカナダのトロントでマーガレット・コークが出版した『忘れられた子どもたち』です。しかし、この本はひっそりと出版されたので、AC の存在が世間に知られることはありませんでした。  
世間に知られるようになったのは、1981年、アメリカの社会福祉士であったクラウド

---

<sup>1</sup> 機能不全家族とは虐待、ネグレクト、親の死、家庭不和、親の浮気や離婚や再婚、生活困窮、借金、家族の病気や介護などが原因で「子育て」、「団らん」、「地域との関わり」が機能せず、不健康な家族環境である家族のことを指します。↔健康家族

ミア・ブラックの『私は親のようににはならない』が出版されてからでした。彼女はその本において、アルコール依存症患者の親を持って成人に達した人たちにいくつかの共通点があることを指摘し、彼らのことを **Adult Children of Alocoholic (ACOA)** と名づけました。

ブラックがこの本を発表する以前には、親にアルコール依存症の患者を持った子供は、大人になって逸脱的な反社会的行動を起こしやすいという定説がありました。しかしブラックは、そのような反社会的行動を起こす人物はセンセーショナルに報道されやすく、そしてそれゆえに、アルコール依存症の親を持つ子供には反社会的な人物が多いと認識されるのだ、と反論をしました。ブラックによれば、反社会的な逸脱行動をとるのは全体の20%に過ぎず、残りの80%は静かに、機能不全の家庭環境に適応しながら生きています。そして彼女はむしろ、そのような家族環境に適応しなくては生きていけなかった人々の存在を重要視し、そのケアの必要性を訴えました。「80%の静かな人々は一見問題を起こしていないが、その家族環境に適応することでなんとか生き延びているので、思春期を過ぎてから感情や行動の面であらゆる特徴をもった障害を起こす傾向があり、それに対してケアが必要である」と彼女は書いています。

1980年代後半には、そのような特徴をもった障害はACOA以外にも見られることが発見されました。そのため、ACOAの家庭というのは機能不全家族の一つのケースに過ぎず、ACOAも含めた機能不全家族で育った子供がACであるとし、**ACOD (Adult Children of Dysfunctional Family)** と呼ぶようになります。つまり、ACOAを含むACODが現在でいうACの概念になります。

そして、日本においては1989年に国際シンポジウムでブラックにより発表されたこと、1992年埼玉県浦和市で発生した高校教師夫妻による長男刺殺事件<sup>2</sup>をきっかけに広く知れ渡ることになります。しかし、未だに日本ではACについての誤解（精神的に未熟な大人や身体的に未熟な大人等）や批判（親がせっかく育ててくれたのに自分が未熟なのを親のせいにする等）があることや精神医学界においてはACは病気ではないため、ACを取り入れた治療というのが全面的に進んでおらず、その結果正しい認知も進まず、ACで苦しんでいる人が多くいると考えられています。

#### ・ACの原因

先ほどから説明しています通り、ACとは機能不全家族において育てられた子供が結果的になってしまう状態の人々のことです。では、その機能不全家族がどのようにしてACを生み

---

<sup>2</sup> 高校教師の両親が23歳の息子を殺害した事件。息子の様々な問題（不登校、飲酒問題、両親に対する暴言、金銭要求等）に耐えかねて両親が息子を殺害。父親が夫婦喧嘩の絶えない家庭不和の機能不全家族で育ったことやその両親のもとに育った息子が問題児となったことから、父親と息子はACではないかとされ、ACの存在が広く認識されるようになりました。

コメント [u1]: 要約してわかりやすくしてみました。旧版がよければもどしてください。

出してしまうのかということについて機能不全家族の家族タイプと家族ルールの面から説明したいと思います。なお今回はアルコール依存症の問題を抱える家族（以下アルコール問題家族）を機能不全家族の例として取り上げます。

#### 機能不全家族

例：アルコール問題家族

アルコール依存者（以下アルコホリック）がいる家庭の状況については以下4パターンが挙げられます。

##### 1. 全世代

子ども、両親、祖父母、曾祖父母、それ以前の世代にもアルコホリックが蔓延している状態です。この家族は飲酒行動、飲酒しながらでもできる行動を中心に動いています。そのため、どの世代もアルコール依存症の問題とACの問題の両方に取り組みなくてはなりません。

##### 2. アルコホリック、回復したアルコホリック、健常

祖父母がアルコホリック、両親は依然アルコホリックであったが回復している状態、子どもは健常な状態です。両親はすでに回復しているため、問題がないように思えますが、行動自体はアルコール問題家族と同じ行動を示します。両親はACの治療を受けなければアルコール問題家族であり続け、また、子どもは機能不全家族を築くかアルコホリックになる確率が高くなります。

##### 3. アルコホリック、健常、健常

祖父母がアルコホリック、両親と子供は健常な状態です。このタイプは子供のほうは自分がACであることに違和感を覚えます。なぜなら、両親がアルコホリックではないからです。しかし、両親と子どもはAC問題を抱えていますから、子どもは治療を受けなければ機能不全家族を築くかアルコホリックになる確率が高くなります。

##### 4. 家系にはアルコホリックが存在しないが、家族の一人がアルコホリックになった

このアルコホリックは当然AC問題を抱えていることとなります。また、病状が進行するにつれて、家族はその人の行動に順応しようとするため、健康な家族としての機能を失っていき、機能不全家族になってしまう恐れがあります。

#### ・機能不全家族の4つのルール

それぞれのアルコール問題家族はアルコール問題に順応するために、ルールを打ち立て、家族の成員に特定の役割を担わせます。それは家族環境の混乱や不安定に秩序と安定をも

たらし、成員それぞれが生き残るための手段であります。決して健康的なものとは言えません。以下がそのルールです。

#### 1. 硬直のルール

機能不全家族には柔軟性がありません。また、家族の成員が変化するのが嫌いです。柔軟性がないのは、アルコールは予測しがたい行動（突発的な暴力、暴言等）をとるため、成員はいつ起きてもいいように構え、その行動に対応し家族を維持することで、安定した状態をなんとか作り出しているからです。そして、家族の成員が変化するのが嫌うのは、一人でも変化してしまうと安定が崩れてしまう恐れがあるからです。

例：暴れるアルコールに対して制止する成員がいなくなる、または制止しなくなってしまう等の変化を起こすと、他の成員は被害を受ける恐れがあるため、制止する成員の変化をさせないようにする。

制止する成員からわかる通り、家族の成員にはその家族を維持するためにそれぞれに役割が与えられています。子供はその役割を家族を維持するために強制的にさせられるため、自由な情緒的成長ができません。つまり、精神面で大人へと成長する機会を与えてもらえないのです。そして、親も子供を子供のままの役割にしておこうとします。しかし、それは子供が子供のまま責任を負わされないという意味ではなく、それに対する責任は負わされるのです。それでも子供は子供のままにさせられます。そのため、身体的に大人になったACは親の前に出ると必ずと言っていいほど、小さな子供のような心理反応をしてしまいます。このように硬直のルールは家族環境を硬直させることによって、家族の成員を硬直させ、その成員である子供の精神を子供のまま硬直させているのです。

また、硬直のルールの下で育った子供は大人になると支配の欲求を持つようになります。ルールが予測不能の事態を支配するためのものであることを覚えたために「この世の全ては予測不能である。だから私は他人も含めたあらゆる対象を支配していなければならない」という思考に達するためです。

#### 2 沈黙のルール

機能不全家族には、家の中の出来事を話してはいけないというルールがあります。これは、外部の人に話してはいけないだけでなく、家族の成員同士で話題にしてもいけません。もし家族が家の実情を自由に語り合ったりしたら、その現状を変えるために成員が変わらなければならないので、硬直のルールに反します。そしてそれは機能不全家族にとっては難しいのです。

例：アルコールが成員の一人に対して暴力を振っているが、子供は黙らないと自分がその被害を受けるかもしれないので、黙って見ているしかできない。また、他人に話す被害を及ぼすといったようなほめかしをアルコールがする。もしくはその暴力の被害者やアルコール、他の成員が他人には何も起きていないようなふりをする。

沈黙のルールはもちろん感情を口に出していうことも禁じます。アルコールの行動に対しての恐怖、怒りなどの感情を感じても沈黙させられるため、その感情を抑圧することでその場を切り抜けようとします。そうすると子供は様々な問題を抱えます。1つ目は自分の感情をうまく表現することができなくなることです。2つ目は他人が信用できず、困ったときに人に頼れない、正直で打ち解けた交流もできなくなることです。これは信用は嘘によってなくなり、沈黙は怒りや恐怖を無にするため感情に嘘をついてるからです。3つ目は感情が抑圧され続け、解放されないことで心の痛みになることです。

### 3 否認のルール

機能不全家族はその家族に問題があることを否認します。そして、それは家族が機能不全になればなるほど強くなります。現実には起きている問題を否定すれば、問題は起きていないことになるので機能不全家族でも維持すれば大丈夫だと思込みます。そのため、子供は見たことも聞いたことも感じたことも事実ではないのだといわれます。何もおかしなことなどないような、全てが正常であるかのようなふりをしろと言われてます。しかし、直接声に出していうということはめったになく、婉曲なほめかしや身振りなど他の様々な方法が用いられ、親の顔つきなどもコミュニケーションの手段として使われます。

例：沈黙と同じ

ACは現実を否認する習慣を深く身に着けてしまっています。そして、今度はうまくいくだろうという目で世の中を見る（または見ない）からこそ、幾多の苦境に追い込まれ、特に異性との関係で苦労することになります。例えばパートナーが自分のことをを何度も傷つけても、何度も今度こそうまくいこうと考えてはのもとにとどまりますが、事態は良ならず、悪くなる一方なのです。

### 4 孤立のルール

機能不全家族は孤立しています。成員が出たり入ったりすることを嫌い、外部の人が新たに成員として加わってくるのを拒みます。そこは家族のみの閉ざされた環境になっています。しかし、そこには成員同士の機能不全家族を維持するための共依存<sup>3</sup>はあっても、本当の意味での親密さはありません。なぜなら、成員同士は信用していないからです。

---

<sup>3</sup> 共依存とは自分と特定の相手との関係性に過剰に依存しており、その関係に囚われている状態です。共依存者は相手から依存されることに無意識のうちに自己の存在価値を見出し、そして相手をコントロールし、自分の望む行動を取らせることで、自身の心の平安を保とうとします。全てのACは共依存者であるといわれています。また、特に4つのルールは共依存を促進するもので、その家族の成員は共依存者になってしまうのです。ただ、アルコール問題家族での問題を解決していけば共依存性も改善されていきます。そして共依存者が全て機能不全家族の成員であるということではありません。

例：硬直、沈黙の例に同じ

たとえ力になると言ったとしても、実際に家族の誰かが困っていてもなにもしません。なぜなら、成員は自分のことで精一杯で、かつ成員同士の信用もないため、お互いを支えあう能力がないからです。危機に見舞われようと何が起ころうとも、助け合うことができません。そのため、機能不全家族は地域や各成員の両方から孤立しています。そしてその子供は大人になっても、そのまま他の人々から孤立し続けます。しかし、彼らの心の中の孤独感は非常に深いものです。

機能不全家族で育つ子供はこれらのルールを学び、大人になってもそれに従って世間と関わるため、このルールが無意識の行動規範となります。それは彼らの中に深く根を下ろしているため、同じルールに従う人（つまり、アルコールや機能不全家族の出身者）を探ようになります。そのほうが心地良いからです。この結果、ACを生み出す環境が再生産されるのです。

#### ・機能不全家族における各成員の役割

機能不全家族を維持するために各成員は役割を演じています。

※これらそれぞれの種類の特徴の全てがACに当てはまっているとは必ずしもいえません。特徴の一部が当てはまっている人や、マスコットとケア・テイカーの複合している人も存在しています。

#### 1. マスコット（ピエロ、クラウン、道化師）

おどけた仮面を被って不安を隠してきたタイプ

外面 - 過度にかわいく子どもっぽい、家族の笑いに関心の対象、

か弱くて保護を必要とする

内面 - 自己評価が低い、恐れ、孤独、無力感

言動 - ふざけ、ユーモア

弱点 - ひょうきん、ストレス処理が下手、いつもヒステリー寸前

長所 - 人あたりがいい、良き友人となる、頭の回転が速い、

ユーモアのセンスがある、有能

#### 2. ケア・テイカー（世話役）

親や周囲の面倒を見てきたタイプ

外面 - 優しい子、思いやりのある子、聞き上手

内面 - 自信のなさ、責められてると感じやすい、正当な欲求を押し殺す

言動 - 周囲の役に立つように頑張る、困っている人を放っておけない

弱点 - 自分がない、一線を引けない、依存されることを追い求める

長所 - 努力家、責任感、道德感に秀でる、世話見がよい

### 3. ヒーロー

家族の期待を一身に背負ってきたタイプ

外面 - 小さな親、小さな大人、生真面目、努力家

内面 - 心の傷、不適応感、罪悪感、過剰な自尊心

言動 - 他者に自分の評価を押し付け尊敬を得ようとする

弱点 - 仕事依存、依存的な人と結婚、人を支配し操作、完全主義

長所 - 自身の失敗を許容、自己に厳しく他者に寛大、管理職の適性

### 4. スケープ・ゴート（身代わり）

家族の問題を行動化するタイプ

外面 - 反抗的、陰気、反感を買う行動、張り合わない

内面 - 心の傷、見捨てられ感、怒り、拒絶、不適応感、低い自己評価

言動 - 問題を起こし注目を集める、自虐自傷自罰行為、自暴自棄

弱点 - アルコール等依存傾向、問題児、年少妊娠や犯罪の傾向

長所 - 現実の直視、立ち直る勇気、人を助ける力

### 5. ロスト・ワン（ロスト・チャイルド、迷子、いなくなった子）

存在するふりをして生き延びたタイプ

外面 - 顔を見なくても誰も気にしない、無口で陰気

内面 - 孤独、傷つき、見捨てられ、恐れ、あきらめ、挫折感

言動 - 少なくとも手がかからない、心配させないという意味では良い子

弱点 - 優柔不断、孤独、「NO」と言えない、行き当たりばったり

長所 - 自立している、才能豊かで創造的、はっきりしていて決断力に富む

子供はこれらの役割を演じることによって家族の維持や自分自身の保護に努めます。しかし、この役割は機能不全家族において強いられた役割であり、決して自分自身の意思によって演じたわけではありません。子供は子供らしい自由や喜びをもって生きることが必要にもかかわらずそれが出来ない子供時代の消失を経験することになるのです。そのことはACのインナーチャイルド<sup>4</sup>に悪影響を及ぼします。

---

<sup>4</sup> インナーチャイルドとは「内なる子供」のことであり、具体的には子供時代の心情、感傷、記憶のことを指します。子供は様々な経験から考え、傷ついたり、覚えることで成長し、また、その過程で子供の根本的性格も作られていくものです。そのため、子供時代の経験の質や家族環境が悪いとインナーチャイルド、そして性格にも悪い影響を与えます。

#### ・ACの感情

機能不全家族で育った子供の感情、ACの感情は機能不全家族による負の影響を受けた結果によるものです。その感情は見捨てられ感から始まります。

#### ・見捨てられ感

ACの中核問題です。機能不全家族において多くのACが身体的に見捨てられ、全てのACは情緒的に見捨てられ感を持っています。しかし、この見捨てられ感は非常に早い時期に感じるため自覚していないACが多くいて、そうなるで見捨てられ感以降に続く感情を感じると非常に戸惑うのです。

#### ・恐怖

ACの心の中核には常に恐怖があります。それは子供のとき見捨てられたことによって自分が生き残れないかもしれないという恐怖です。しかし、多くのACは見捨てられ感を自覚していないためにその恐怖がどこから来るのかわからず、なぜ自分はこんなにおびえているのだろうかと思ひ、とにかく原因不明の恐怖感があつて、いつも怖くてしかたないのだと訴えるのです。恐怖の感情はあまりにも強烈なため、そのエネルギーは怒りと痛みへと転換されます。

#### ・怒り

ACの恐怖は怒りの感情になります。怒りは恐怖に対処するための一つ的手段です。ただし、ACの怒りは実際には恨みと不信として表現されます。それは長年その怒りが抑圧されてきたためです。彼らが親に対して抱く恨みの感情は「自分はなぜこんな目に遭わされなければならないのか」「自分はもっと良い扱いを受けるに値するのに」ということです。

#### ・痛み

見捨てられ、恐怖に打ちのめされた子供の心は深く傷つき、激しい痛みを生じます。痛みには寂しさと悲しさが含まれます。ACの多くは孤独感を抱えており、何人友達がいても、恋人ができても寂しさはなくなりません。また、悲しみについてはその感情に気づいていない人もいます。その悲しみとは自分の人生で一番大切な人々が自分を見捨てたことを知っていることへの悲しみなのです。

#### ・懸念の壁

この壁は、恐怖、怒り、痛みという中核的な感情をACが感じたり、認めたりするのを妨げるものです。ACはこれらの感情を抑圧してきたために解放した際の強烈な破壊力を懸念して無意識のうちに壁をつくります。そして、なんとしても解放しないようにきつく制御し



ています。恨み、不信、寂しさ、悲しさという感情はACにとって最も接近しやすい感情です。ACのほとんどは公言はしないまでも、これらの感情が心の中に存在することを認めます。すなわちそれらの感情はACがどうにか受け入れられる感情なのです。しかし、ACはこれらの感情を抱えた自己を進んで世の中に提示しようとはせず、感情を隠してほかの人々と同じようにふるまおうとするのです。

- ・ACの特徴

機能不全家族で育ち感情を制御してきたACには共通した様々な特徴があります。

### 1 情緒面の特徴

思考面、身体面、行動面の特徴は必ずしも全てのACに共通するわけではないありませんが、情緒面の特徴は全てのACに共通します。表面的な行動の仕方は違っていても、情緒面の特徴が似ているために、AC同士は互いがACであることを見抜くのです。

- ・中核感情

ACの感情のセクションに同じ

- ・恥の意識と罪悪感

機能不全家族は恥の意識と罪悪感の上に成り立っています。これらは家族ルールを思考するために利用されます。

- ・感情鈍麻

ACは様々な耐え難い心理状態を何とか乗り切るために無になることを覚えます。しかし、感情が存在しなくなるという意味ではなく抑圧されているだけで、いつ爆発してもおかしくない状態なのです。

### 2 思考面の特徴

- ・黒白思考

ACは中庸の感覚に欠けます。彼らは何事につけても決着をつけようとし、必要なものを得るために他人と交渉するのが苦手です。あらゆる分野において全か無かという態度をとります。この態度は責任を取りすぎたり、無責任すぎたりすることにも繋がります。

- ・情報不足

ACは生きていく上の具体的な情報が不足しています。また、ACは感情の処理の仕方についての情報も不足しています。

- ・強迫思考

AC はよく1つの考えや思い付きにとらわれて、それを頭から追い払うことができなくなってしまうことがあります。たとえその考えに基づいて実際の行動を起こさなかったとしても、それは依然として彼らの思考過程を支配し続けます。

- ・混乱

AC は筋道を立てて明確にもの考えるのが苦手です。思考が混乱し、支離滅裂になってしまいます。特に精神的プレッシャーがかかると混乱がひどくなり、思考がマヒして動きが取れなくなることもあります。

- ・警戒心過剰

AC の中には自分の周りで起きていることにいちいち鋭く気を配る人がいます。周囲の状況を細かく把握していないと安心できないからです。

### 3 身体面の特徴

AC は機能不全家族というストレスの高い環境で育っているため、身体に軽い不快感から重篤な機能障害にいたるまでの不調を示します。

- ・肩こり、腰痛、性機能障害、胃腸障害、ストレス関連障害、アレルギー

### 4 行動面の特徴

AC には共通する行動上の特徴がいくつかあります。

- ・危機志向的な生き方

機能不全家族では次から次へと危機が襲ってくるため、AC はそういう生活に慣れてしまっています。そこで、彼らは危機が日常的に起こるように人生を組み立ててしまいます。もし危機が起こらなければ自分で危機を作りだしてしまうのです。危機が起これば、それに対処するために動き回らなければならないので、生き生きとした感じや自分が役にたっているという感じを味わうことができ、また、こうすることで自分の本当の姿を見なくて済むからです。

- ・操作的振る舞い

硬直のルールの項に記載

- ・親密性の問題

孤立のルールの項に記載

#### ・過剰適応

AC の多くは集団がどんなものであろうと適応しようとする。人と調子を合わせるのがうまい。内心ではどんなに不快な思いをしても顔には出さない。

#### ・強迫的、嗜癖的行動

比較的よく見られる嗜癖の対象には次のようなものがある。

アルコール（依存症）、薬物（依存症）、食物（摂食障害）、喫煙、人間関係（嗜癖的關係）性行為、スポーツ、完璧であろうとすること、完璧な仕事をしようとする、

#### ・AC の治療

AC は回復できます。AC が回復するということは、生き方が変わること、感情の質や心の姿勢が変わることだ。多くの AC は何が問題なのかわからないまま、ただ、「生きづらい」という思いを延々と抱き続けます。AC の治療および回復にとって最も重要なのは「問題の根源は機能不全家族で育ったことにある」と気づくことです。

回復には3つの要素に取り組みなければなりません。

- 1 情動の解放
- 2 認識の再構築
- 3 行動の修正

#### 1 情動の解放

AC は自由に楽に生きられるようになるために自分の感情を解放しなければなりません。それはたいてい両親や家族のほかの成員に向けられた激しい怒りや心の痛み、あるいは深い悲しみの表出することです。怒りや痛み、恐怖などを全身で狂ったように表現する人もいれば、静かにしみじみと感情を吐き出す人もいます。これはどちらのやり方でも効果があります。

#### 2 認識の再構築

生きていくための基盤となる情報を獲得し、健康な思考法を身に着けるプロセスのことです。

認識を再構築するためには、主に2つの分野での取り組みを必要とします。

#### 1 情報の獲得

AC には世の中を生きていくのに必要な情報が不足しています。それは質問できる大人も、良い手本を見せてくれる大人もいなかったためです。そのために世渡りの方法を知らないのです。

## 2 古い自分の交換

古い自分の中には機能不全家族によってプログラムされた考えが入っています。その考えは無意識の中にしっかりと植え付けられていて、狭く否定的な自己観や人生観を生み出します。AC はその否定的なプログラム（思い込み）をもっと現実に即した肯定的なものに取り換えなくてはなりません。

## 3 行動の修正

健康な生活を推進するような行動をし、自分を大切に始めることです。体に良いものを食べたり、運動したり、全般的に健康的な暮らし方をするようになることも行動の修正です。病的な行動をし続けていけば、いつまでも病的な気分から抜け出すことができません。AC が不健康な人間関係の中から健康になっていくためには、他人との境界を打ち立てる方法や人間関係における限界の設定方法を学ばなければなりません。そして、設定した限界に沿って行動しなければなりません。

回復はこれら3つの要素が相互に作用し合う必要があります。例えば行動の修正だけに焦点を合わせてしまうと、感情は抑圧されたままで、否定的な考え方もそのままになってしまいます。情動の解放にしか取り組まない人は精神的な危機を何度も追体験するばかりで、本当に苦痛から逃れることができません。病的で有害な人間関係から脱却できず、人生観も変わりません。認識の再構築にだけ努めた場合はつらいことがあってもニコニコしているような人になってしまう恐れがあります。こういう人は破壊的な状況にとどまったまま、その状況を無理に正当化しようとします。

また、AC の実際の回復は好調と不調の繰り返しです。また、決してスムーズで均一なプロセスではありません。回復が思うように進まない、もうだめだと思いがちですが、それはたいてい一時的なもので、やがてそこからは抜け出すことができます。そして、いったん回復のプロセスが始まると、必ず健康な方向に進んでいきます。

AC がそれらの回復を自分で行う記述セラピーとして、家族統合法（Family Integration System FIS）があります。FIS はAC が自分の家族にまつわる未解決の問題を解決するのを助けるために開発された技法です。

FIS は11のセッションからなります。

1 日々の記録

2 家系図

3 家族状況表

- 4 家族の神話
- 5 生い立ち
- 6 魔法の子供
- 7 家族の成員
- 8 家族以外の重要な人々
- 9 自己肯定訓練
- 10 神についての考察
- 11 統合

1 は日々の感情、行動を観察し、そこから無意識のパターンに気づくことです。これは情動の解放、行動の修正に繋がります。

2～4 は自らの家族に対して記録、考察していくことで家族の多様性や共通点、成員の個性が認識でき、そこから自分のルーツを知ることができます。

5 は自分の身体的、精神的な人生の節目となったことを書いていき、現在の自分、あるいは自分の世界観の形成に重要な役割を果たした出来事を探ります。

6 は子供時代の消失を取り戻すために、インナーチャイルドを修復します。

7 は家族の成員に対しての感情を本人とは別に打ち明けることができます。

8 は家族以外の重要な人々に対してで、行うことは7に同じです。

5～8 は対話法や手紙を通じて語りかけていきます。これは情動の解放につながります。

9 は認識の再構築の2にあたる部分です。

10 神に対する怒りや恨みを認知することであらゆるものの存在とあらゆる事象の発生を許す包容を得ます。

11 は1～10までの発見や進歩を記録することで自分自身が認識できるようになります。

#### 対話法・手紙法

自分と相手（自分が演じる）との対話文を書いたり、相手に対して手紙を書くこと（自分に対しての返事も自分で書く）で、自分自身に質問をしていくことになるので、思考の整理が行われ、また、その思考が新たな思考や記憶の引き金になり、忘れたり、抑圧していた思い出がよみがえります。

#### 自己肯定訓練

自分が欲する状況を簡潔に書き、それを心の中で思ったり、声に出したり、他人に言ったり、自分で自分の内容を聞く、紙に書くことで古い否定的なプログラムを新しい肯定的プログラムを意図的に意識の中に送り込むことです。ただし、これは古いものを抑圧するという意味ではなく、そのために感情を押し殺すものではありません。

#### ・終わりに

そもそも私がACに取り組んだのはふとした時に無気力になってしまったり、自分の感情や思っていることが十分に伝えられないといった悩みからでした。そこでどうにかならないものかと探しているうちにACに出会ったのです。ACの特徴は共感することが多く、なぜなのかと思ったのですが、私の母方の祖母がアルコール依存症であったことを思い出すと、全てが腑に落ちたのです。こうなると私自身がACになりますが、診てもらっていないのでなんともいえません。仮に私がACだとしても、私は別に悲観はしていません。なぜならAC自体は治すことができますし、治す過程で私が悩んでいたことが解消されるからです。むしろ自分と向き合う良い機会なのだと思います。AC問題を解決することは親と子供を対立させるようなものではなく、むしろその仲を適度なものにすることでということがもっと理解されて、ACの人々が救われること、ACではないが生きづらい人に対しても対話法や手紙法などの苦しみを解消する方法がもっと広まることでそれらを用いて自分の人生を自由に生きられるようになってほしいと思います。

#### ・参考文献

- ・ウェイン・クリッツバーグ著/斎藤学監訳/白根伊登恵訳(1998)  
『アダルトチルドレン・シンドローム 自己発見と回復のためのステップ』
- ・ジャネット・G・ウォイツ著/斎藤学監訳/白根伊登恵訳(1997)  
『アダルト・チルドレン アルコール問題家族で育った子供たち』
- ・鳥山敏子著『居場所のない子どもたち アダルト・チルドレンの魂にふれる』(2009)
- ・アン・W・スミス著/斎藤学監訳/和歌山友子訳  
『アダルト・チルドレンの子どもたちもう一つの共依存世代』(2005)
- ・荒木創造著『アダルトチルドレンの心理学』(1998)