

アダルトチルドレンから学ぶ ～家族の本当の意味～

2017年4月22日

カウンセリングオフィス・トリフォリ

高澤信也

1 アダルトチルドレンとは

「機能不全家族に育ったなどの原因から、しかるべき成長をバランス良くたどることができないまま、成育して社会的に大人として生きている現実に生きづらさをおぼえ、それを言葉にしていくきっかけとして、自分たちの特性を名づけて使い始めた自覚用語です。いいかえれば、自分の生きにくさの由来を理解し、新たな成長の出発点とするために用いられる語です。」

(日本トラウマ・サバイバーズ・ユニオン HP より)

2 子どもの心を傷つけるもの

★子どもが家庭において「してもらいたいこと」をもらえない = 傷つき体験

「してもらいたいこと」とは

- *ありのままの自分を大切にしてもらえる
- *気持ちを自由に感じて表現させてくれる
- *「こうしたい!」「ああしたい!」を応援してくれる
- *「できるようになりたい!」を手伝ってくれる
- *ダメなものはダメだよと叱ってもらえる
- *感情に適切に応答してもらえる

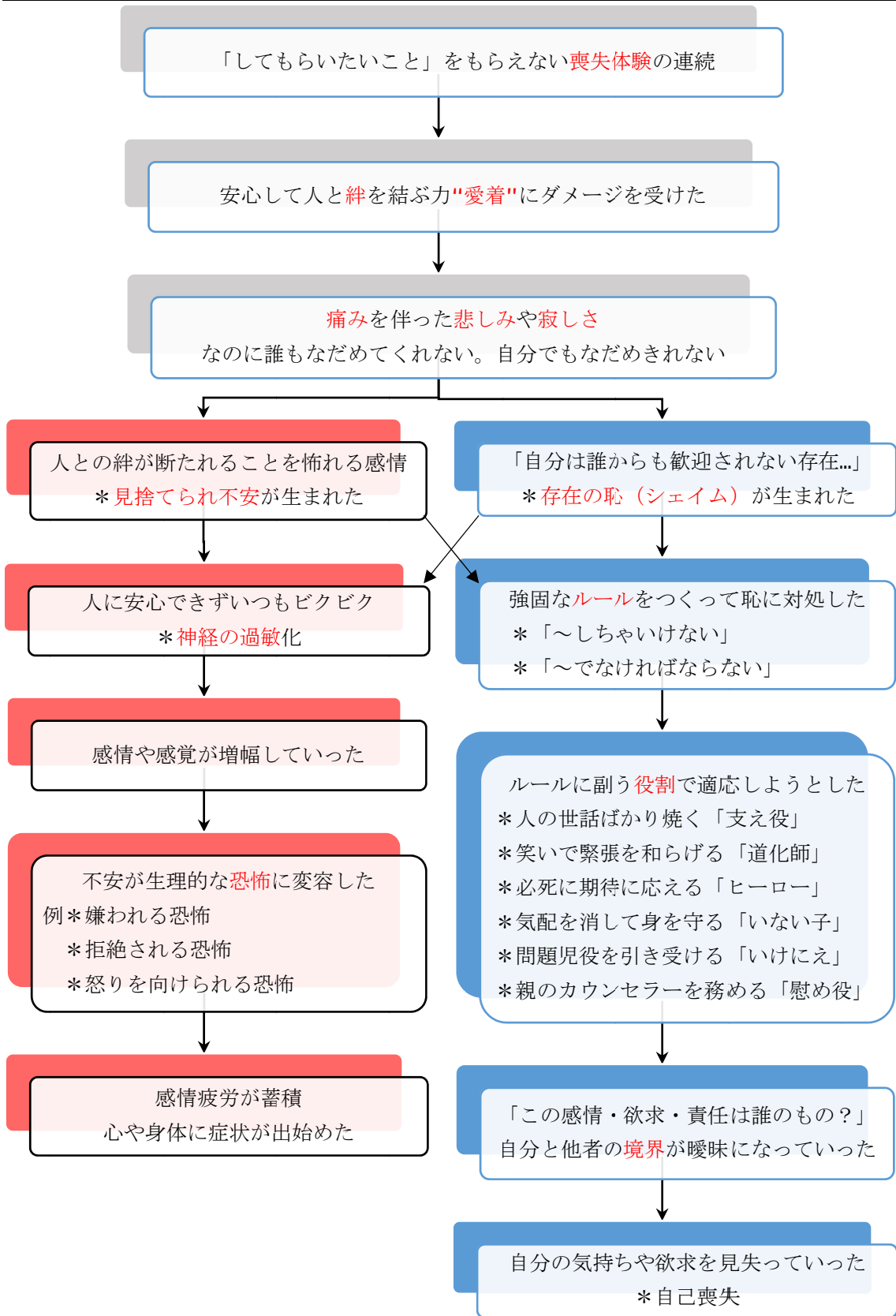
「してもらいたいこと」をもらえない体験とは

- ①虐待：暴力（目撃含む）、脅し・暴言・人格否定、性的に濫用、養育・療育を怠る
*虐待は子どもにとって「お前はたいした存在じゃない!」「そのままなら要らない!」という拒絶のメッセージとして伝わります。
- ②過保護、過干渉、親が自分の事で手一杯、他のきょうだいにばかりきり、条件付き愛情等
*傷つきの多くは「元から無い」という見えない喪失。もらっていないことに気づきにくいのです。

【注】トラウマ＝〔環境因〕×〔素因〕

両者の相互作用に加え、メディア、文化なども影響を与えます。

3 愛着の傷とその影響



4 回復に向けて

<アプローチの流れ>

①神経の安定化を図る

- ・目的：恐怖や不安の鎮静化、増幅した感情や感覚の低減、思考の機能回復
- ・手段：呼吸法、ストレッチング、マインドフルネスなど

②子ども時代の自分に出会う

- ・目的：自分とタッグを組むこと
- ・手段：子ども時代の自分との対話（インナーチャイルドワーク）

③自分を癒す

- ・目的：過去の未完了の痛みを完了させる（視点を未来へ向ける）
- ・手段：子ども時代の喪失を嘆く（グリーフワーク）

④生き方を変えていく

- ・目的：「楽に生きていくこと」を妨げている要因のリセット
- ・手段：ルールや役割の再検討、恐怖やシェイムの突破、自他境界を引く練習など

5 家族の意義とは？