



毎日が幸せになる！
アダルトチルドレン克服法

この E-book であなたが得られるものは？

- ・ アダルトチルドレンとは？ 毒親とは？ 用語の知識
- ・ アダルトチルドレンを克服した後の幸せな未来像のイメージ
- ・ アダルトチルドレンの克服法ぜんぶ！
- ・ 過去のトラウマ・つらい心の傷を浄化する方法
- ・ 自信・自尊心・ポジティブ思考をつける方法
- ・ 毒親への執着からすっきり解放される方法

今、毎日苦しくても、心の傷を癒やして、
毎日を幸せにする方法はちゃんとあります。

推奨環境、著作権について

【推奨環境】 この E-book 上に書かれている URL はクリックできます。できない場合は最新の Adobe Reader をダウンロードしてください。(無料)
<http://www.adobe.co.jp/products/acrobat/readstep2.html>

【著作権について】 この E-book は著作権法で保護されている著作物です。下記の点にご注意戴きご利用下さい。

この E-book の著作権は作成者に属します。

著作権者の許可なく、この E-book の全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

この E-book の開封をもって下記の事項に同意したものとみなします。

この E-book は秘匿性が高いものであるため、著作権者の許可なく、この商材の全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

著作権等違反の行為を行った時、その他不法行為に該当する行為を行った時は、関係法規に基づき損害賠償請求を行う等、民事・刑事を問わず法的手段による解決を行う場合があります。

この E-book に書かれた情報は、作成時点での著者の見解等です。著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。

この E-book の作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

この E-book を利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います



神山 さとみ (@kamiyama_sat)

- ・東京都出身・在住。1987 年生まれ。
- ・母親の心理的虐待を受け、PTSD、自殺願望、うつに悩まされ、四六時中「死にたい。生きている意味が分からない。早く死にたい。」と絶望。この状態が 25 歳まで続く。
- ・26 歳で心の傷を克服。「人生ってこんなに幸せで楽しいものだったんだ！」と実感。
- ・現在アダルトチルドレン克服法方法を中心に、ブログ・ツイッターで発信。個人セッションも受付中。
- ・自分のノウハウを伝えることで、一人でも多くの人に、
「人生ってこんなに幸せに生きられる！楽しい！」
と思ってもらえることを、人生のテーマとしている。

▶ 詳しいプロフィールはこちら

こんにちは！神山さとみです。E-book をダウンロードしていただき、ありがとうございます。

これを読んでくださっている方は、大なり小なりお悩みをお持ちでいらっしゃるのだと思います。人によっては、

「毎日つらい。苦しい。生きづらい。」

「死にたい。消えたい。」

「こんな生い立ちだから、自分は幸せな人生なんてこの先送れない。」

という方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

今はつらくても、アダルトチルドレンを克服できると、本当に毎日が幸せに、楽しくなりますよ！！そして、ちゃんとそうなる方法もあります。

「自分には幸せな人生なんて無い」——なんて、諦めないでください！

先にアダルトチルドレンを克服した者としてお伝えしたいのは、**毎日を幸せに楽しく生きられるようになる方法はある**ということです。どんなに今は苦しくても、180度ひっくり返せます！

私のアダルトチルドレンを克服したノウハウは、全てこのE-bookにまとめました。ひとつずつ詳しく解説しています。

幸せな未来はちゃんとあります。是非、希望を持ってください！

- 第1章** アダルトチルドレン？毒親？基本用語をさらっと・・・7
- 第2章** アダルトチルドレンは克服できるの？どれくらいの期間で？
・・・11
- 第3章** これが私のアダルトチルドレン克服法の全てです！・・・15
- ネガティブな物・人を整理する。・・・16
- トラウマの浄化、解毒をする。・・・19
- 自信・自尊心をつける。・・・33
- ポジティブ思考を身につける。・・・40
- 自分の人生を生きる。・・・48
- 第4章** まとめ。・・・53



-第1章-

アダルトチルドレン？毒親？

基本用語をさらっと。



「アダルトチルドレン？毒親？」
「はじめてこの言葉を知った！」

という方もいらっしゃるかもしれません。

本題に入る前に、関連用語をさらっと解説します！

● 毒親（どくおや）

毒親とは、虐待をはじめとする行動で、子どもの心に傷を負わせる親のことを指します。

虐待には5パターンの分類がありますが（次ページ参照）、その分類以外でも子どもの心に傷やネガティブなダメージを与える親はいます。

また、子どもに害を与える母親、父親を、それぞれ毒母（どくはは）、毒父（どくちち）と呼びます。

「自分の親が毒親かどうかチェックしたい」
「もしかしたら自分の親は毒親かもしれない…」

という方には66項目のチェックリストがおすすめです。

[▶ 毒親チェックリスト](#)

● 虐待（ぎゃくたい）

虐待には大きく分けて下記の5パターンがあると言われてます。

身体的虐待

…対象に身体的暴力を加える。
（体罰、タバコの火を押し付ける、など。）

心理的虐待

…対象に心理的暴力を加える。
（罵倒をする、人格否定をする言葉を使う、など。）

性的虐待

…対象に性的暴力を加える。

経済的虐待（金銭的虐待）

…対象に金銭を使わせない、あるいは勝手に使う。

ネグレクト（養育放棄・無視）

…対象に必要な資源を提供しない。
（食事を与えない、病気でも病院に連れて行かない、など。）

虐待は肉体的暴力や性的暴力だけではないのです。

この5パターンに当てはまらないけれど、子どもの心に悪い影響を及ぼす毒親もいます。（例えば、過干渉など。）

あくまで分類のパターンのひとつとして、見て頂くのが良いと思います。

● アダルトチルドレン（AC）

毒親・機能不全家庭の元で育ち、大人になっても生きづらさを抱えている人のことを指します。略して、AC と書かれることもあります。

アダルトチルドレンには、例えばこんな傾向があります。

- ・ 自信がない。
- ・ 消えたい、死にたい、いなくなりたい、など破壊願望がある。
- ・ 自尊心が低い。あまり自分に価値が感じられない。
- ・ 人から本当に愛される自信がない。
- ・ どんなに頑張っても、不十分に感じる。

などなど。

「自分はアダルトチルドレンかも…。」と思う方は、[こちらのサイト](#)でアダルトチルドレンチェックができます。



アダルトチルドレンには、こんな分類があります。

ヒーロー …周りの期待に応えるために、頑張るタイプ。期待に応えようとするあまり、頑張りすぎたり、自己嫌悪に陥ることがあります。

ピエロ …陽気にふるまい、ふざけてごまかそうとするタイプ。その場を明るくしようと行動します。

スケープゴート …問題を起こして周囲の注目を集めようとするタイプです。自分を犠牲にすることで、家庭を崩壊させないようにします。

ロストワン …自分の存在価値が見いだせず、自己否定的な考え方を持つ傾向があります。

イネイプラー …他人をほっとけないタイプ。あらゆる人に対して「なんとかしてあげなくちゃ」という気持ちになりがちで、共依存的な関係を作りやすい傾向があります。

ロンリー …自分の殻に閉じこもり、引きこもりがちなタイプ。

● 機能不全家族（きのうふぜんかぞく）

機能不全家族とは、あるべき機能を果たしていない家庭のことを指します。

- ・いつも家庭内がギスギスしている
- ・家族が喧嘩している
- ・親が子どもを虐待している

などなど。

家庭内に対立や不法行為、身体的虐待、性的虐待、心理的虐待、ネグレクト等が恒常的に存在する家庭を指します。

-第2章-

アダルトチルドレンは克服できるの？ どれくらいの期間で？



アダルトチルドレンは克服できます。

ちなみに私は、25歳のときに自分がアダルトチルドレンだと気づき、
26歳の時に克服しました。

とはいえ、人それぞれ、

生まれた家庭や、
家族構成や、
毒親のタイプや、
その人の性格や、
生い立ちなどなどは、

みんな違います。なので、

克服しきるまでに必要な期間や、
効果的な克服法なども、

人それぞれ違ってきます。

（ちなみに、私の場合は、アダルトチルドレンになった元凶は母親で、

母親が四六時中、罵声を浴びせ、
常に冷たい態度をとり、
弟だけを可愛がり、
このブス！！このブス！！と、繰り返し大声で言い続ける、

という状況でした。)

もしかしたら、数十日でアダルトチルドレンを克服する方もいるかもしれないですし、数年、数十年かかってしまう方もいらっしゃるかもしれません。

とはいえ、基本的には、どんな人でも、アダルトチルドレン克服法のベースが、

- ・ **心の傷を癒やす（マイナスを取り除く）**
- ・ **幸せ思考を身につける（プラスを入れる）**

ということには変わりません。

また、アダルトチルドレン克服は地道な作業ではあるのですが、どんどんつらい傷が癒やされていくので、やればやるほど心が軽くなります。

全て克服しきった！という状態になるまでの道半ばの状況でも、手応えは感じられるはずなので、地道にやっていきましょう。



-第3章-

**これが私のアダルトチルドレン
克服法の全てです！**



**ネガティブな
物・人を整理する。**

心の傷に向き合ったり、トラウマ克服などをする前に、自分のまわりの環境を整えましょう。

まずは片付けです！

持ち物の中で、自分の気持ちをマイナスにしているものを、一旦捨てましょう。

ちなみに、私のオススメは、有名なこちらの本です。

▶人生がときめく片づけの魔法

Kindle unlimited (読み放題サービス) でも読めるようになってますね。スンバラシイ本なので、アダルトチルドレン克服関係なく、是非一度読んで頂きたいです。

一番最初の片付けで、私は当時とってもお気に入りだった、

暗いダークファンタジーの漫画、本
病み系の音楽（ア○プロジェクトさん他）
黒い服（特にトップス）

を捨てました。

当時とーってもとーってもお気に入りでした。

でも、読んだり、聞いたり、着たりしていると、ドロ～っとした気分になり、心が病んでくるものでした。当時はその病んでいでの感じが快感だったのです。

きっと自分と物とのマイナスの波長が合っていたのだと思います…！

しかし、ネガティブな人がネガティブな物に囲まれていたら、その波長にずるずると引きこまれてしまいます。

これからアダルトチルドレンを克服しようというときに、後ろ髪を引っ張られそう…！と思い、思い切って捨てました。

（もちろん、ア○プロジェクトさんの曲とかは、本当に素晴らしいと思っています。今でも大好きですよ！でも、当時の私はメンタルを明るくポジティブに保ったまま聞くことが難しそうでした。）

ちなみにこれらの漫画と音楽は、明るい友達に貸したところ、なんと友達が病んでしまいました。友達が病んで初めて、

「自分が普通に触れていたものは、明るい人にとっては毒だったんだ…！」

と気づいたのです。

もしそれらが好きなら、アダルトチルドレンを克服したあとにまた集めましょう。克服するまで、一旦保留です。

物を捨てて身辺整理した後は、人間関係を整えましょう。

まず、友達や、知り合い、職場の人など、よく関わる人の顔を思い浮かべてみましょう。

嬉しい気持ちになる人
尊敬する気持ちになる人
きっと色々いると思います。

しかしその中で、

思い出すと、どよ〜んとイヤな気分になる人はいませんか？

そういう人がいたら、できれば関係を切りましょう。

もし、

「人間関係を切るなんて、冷たい人だと思われるかも…」
「周りの人がなんて言うだろう…」
「自分が変わったら、関係が良くなるかもしれない…」
「自分が悪いだけかもしれない…」

と心配になったら、**とりあえず距離を置いてみましょう。**

幸せな人生を送るためには、人間関係はとっても大切です。自分の気持ちがマイナスになる関係は、できるだけ無い方が良いです。

前のページでも書きましたが、ネガティブなものに囲まれていると、自

分もその波長に引きずられてしまいます。

我慢して「嫌だな…」と思うよう人と関わり続けると、自分の中にどんどんネガティブな気持ちが溜まっていきます。

例えば、アダルトチルドレンを克服しようとしている最中に、モラハラやDVをする恋人と付き合い続けていたら、傷が治る前に新たな心の傷を増やすことになってしまうのです。

誘いをもらったら、

「最近バタバタしてるから、落ち着いたたらまた会おうね！」

などなどうまくスルーしてみましょう。アダルトチルドレンを克服した後に、

「やっぱりまたあの人と付き合いたい。」

と思えたなら、また元通りの距離に戻せば良いのです。

まずは、自分の心のケアを第一優先に考えましょう。



**トラウマの浄化、
解毒をする。**

身辺整理が終わったら、心の傷を癒やしていきましょう。

トラウマ浄化をするには、つらかったできごとを「自分はつらかったんだ」と認める必要があります。

例えば私の場合だと、毒親から四六時中罵声を浴びせられていましたが、いつしか、

「いつものことだから」
「しょうがない」
「何も感じてない」

と思い込んでしまっていました。

アメリカの実験の、犬が微弱な電流を流され続けていたら、途中から抵抗をしなくなった、という話と一緒にですね…！

途中から抵抗をやめて、平静を装っているかもしれません。でもそれは、単に「辛い」という気持ちにフタをして自分を守っているだけなのです。

（この状態を「学習性無力感」と呼びます。）

まず自分の中にある辛かったという気持ちを認めましょう。

認めたら、次はその感情を吐き出しましょう。

「こういう嫌なことがあった」

と、客観的にとらえてしまうと、つらかった気持ちがはき出しにくくなります。

「私はこういうことをされて、嫌だった」

と、自分の気持ちに焦点を当てると、はき出しやすくなります。

紙に書いて吐き出す以外にも、**声に出す方法**もおすすめです。

やり方は簡単です。まずイスを2つ向かい合わせにし、片方に自分が座ります。で、前のイスに自分を傷つけた相手（例：毒親）が座っていると想像して、

「つらかった」

「苦しかった」

「あなたが〇〇だったせいで、自分はつらかった」

「××と言われたせいで、苦しかった」

「こうしてほしかった」

などなど、自分の気持ちを実際に声に出しましょう。向かいに座っている相手に向かって、本心を投げつける気持ちで、思う存分はき出しましょう。

（ちなみに、このやり方は「**ゲシュタルト療法**」と言います。）

私はこれらのおかげで、心の傷を癒やすことができました。なんというか、執着を手放す感じでした。

なんだかんだ、期間は数ヶ月ほどかかりました。すっきりして、しばらくしてまたぶり返して…の繰り返しでしたが、

「全部はき出せた…」

と思える時がちゃんと来ます！いつも心の中でぐるぐるしていた、つらい気持ちがかなりスッキリしました。

これらの作業は、結構つらい部分です。トラウマひとつひとつに向き合って、辛かったという気持ちを吐き出す作業です。

克服法の中で、一番心がえぐられる工程だと思います。私もこれが一番つらすぎて、吐きそうな気持ちになることもありました。

しかし、心の傷は感情を吐き出しきって手放さないと癒えません。思う存分吐き出しましょう。

毒親と一旦、距離を置きましょう。

一切、会わない、電話をしない、メール・LINE もしない、消息も分からない、そういう状態を作りましょう。

学生でなく同じ家に住んでいるのなら、家を出しましょう。

過干渉をしてくるなら、断りましょう。警察にも相談しましょう。

「自分がいなかったら親は生きていけない…」

なんてことはありません。

どうしても何らかの理由があってスパッと距離が置けない場合は、できるだけ会ったり話したりする機会を減らしましょう。

私は毒母に、今までされて嫌だったことをメールに書いて送りました。
(ありすぎて書ききれませんでした)

自分の幸せが脅かされている状態で、その状態を作った張本人を抱きかかえている場合ではないのです。

まずは自分の身を守りましょう。

まずは自分の幸せを守りましょう。

毒親うんぬんより、自分の心のケアが第一です。

毒親の毒を受け続けたままでは、心の傷を頑張って癒やしているのに、さらに毒親から新しい傷をつけられてしまいます。

例えるなら、身体に傷ができて、血が出て、かさぶたになったのに、また上から傷つけられて血が出て、というイメージです。いつまでたっても、傷が治りません。

自分を不幸にしている毒親とは一旦離れましょう。そして、幸せな未来を創る方向に集中しましょう。

毒親への執着を捨てましょう。

- ・ 毒親に愛情を求める気持ち。
- ・ 毒親にされたことへの恨み。

両方一旦捨てましょう。

どんなに嘆いても、今の自分がアダルトチルドレンになってしまったことは変わりません。

「じゃあこれからどうするか？」と、幸せな未来を作っていくことに頭を切り替えましょう。そのために、足かせになるものは、全部捨てていくのです。

「そんなこと簡単にできない…！」

「そうした方が良いのは分かるけど、どうしても手放せない…！」

と思うかもしれません。

最初は「執着を捨てよう」と頭で思うところからでも大丈夫です。心は「全然できてない…」って思っているけど、まずは大丈夫です。

私もはじめは、

「親からの愛情欲しかった！優しくして欲しかった！」

とっていました。でも、得られないものは、得られません。

毒親に「こうしてほしい！」と伝えたら、毒親はちゃんと変わりそう、というイメージがわきますか？

きっとわきませんよね？

（もし話し合いで解決しそうなら、まずトライしてみると良いと思います。でもそれなら、最初から「毒親」にはなっていないのではないですかね??）

ネグレクト（育児放棄）をする親に愛情を求めても、満足する愛情は得られません。私の毒親のように、言葉の暴力を浴びせ続ける母親に優しい態度求めても、永遠に得られません。

それはまるで、八百屋さんに「どうして肉が売ってないの！」と言うようなものです。そもそも取り扱いが無いのです。

さらに希望がないのは、毒親が既に亡くなってしまっている場合です。

「もう死んでしまっているけれど、生きている時こうしてほしかった！」

と嘆いても、過去は絶対に変わりません。そこにエネルギーを使うより、幸せな未来を作る方にエネルギーを注ぎましょう。

未来を見ましょう。毒親とは違うところで、自分の心を満たしましょう。

マイナス思考を捨てましょう。

プラス思考もマイナス思考も、考え方のクセです。

マイナス思考になっている自分に気づいたら、「じゃあどうしよう？」と考えてみましょう。

最初は、頭がぱっと切り替わらないかもしれませんが、でも、まずは「心がついていってないけど、とりあえず頭だけ頑張っって切り替える」だけで良いのです。

アダルトチルドレンの特徴に、

- ・自分の悪いところばかりに目がいてしまう
- ・自分の事を深刻に考え過ぎる
- ・何でも悪い方に考えてしまう

などがあります。

原因のひとつとして、

- ・自尊心が無いために、小さなことで深く傷つく
- ・その傷が長期間ずっと癒えない

というのがあります。

とはいえ傷ついたとき、ずっとその傷に執着していると、気持ちはつら

いままで。そこで、

「すごくつらい！じゃあこのつらさから抜け出すためにはどうしよう？」

と頭を切り替える習慣がつくと、辛い状態から抜け出すことができるようになります。

「苦しい…でも抜け出すためにもうひと頑張り…ううっ」

と、疲れた身体にムチを打つ気持ちでやろうとすると辛くなります。

「頭を切り替える。スイッチをパチッと入れる」

という感覚でやってみるのです。それを続けることで、そう考える癖をつけるのです。

癖は 21 日繰り返すと定着します。

例えばこんなかんじです。

・アダルトチルドレンだから、毎日つらい…。

→毎日幸せに過ごすには、どうすればいい？自分に自信をつけよう。

・コミュニケーションがうまくいかない…

→上手くコミュニケーションをとるにはどうしよう？まず、会話術の本を読んで、ノウハウを知ろう。

・自分に自信が無い…自分なんて価値が無い…。
→自信を持てるにはどうしよう？理想の自分になれるようにしよう。

ネガティブなときは、自然と視野が狭くなってしまいます。

頭を切り替えて解決策を考えると、視界がひらけて希望が見えます。希望が持てると、だんだん気持ちが明るくなっていきますよ。

ポイントは、自分の気持ちは否定せず、自分が無理なくできることを目指すことです。

「毎日つらい…」

と思っているのに、

「つらくななんてない！元気を出すんだ！」

と考えようとすると、さらに疲れてしまいます。自分のつらい気持ちを受けとめないまま、無理をしてしまっているためです。

「つらい気持ちになってるなあ。」

「つらいけど、気持ちがちょっぴり楽になれるように、今できることをしよっか」

などなど、**小さな子どもに語りかけるように、自分を導いてあげましょ**
う。



**自信・自尊心を
つける。**

ありのままの自分を受け入れる

ある程度、心の中にある「マイナス」要素を取り除いたら、今度は「プラス」要素をいれていきましょう。

自信・自尊心をつけていきましょう。

アダルトチルドレンの生きづらさの根っこには「自分への自信・自尊心の無さ」があります。

親というのは本来、子どもに無条件の愛を与える存在です。

しかし、機能不全家庭で育ち、心が十分に愛情で満たされないと「自分は無条件に愛される存在だ」という感覚が得られません。

虐待などで日常的に否定され、ありのままの自分を十分に受け入れてもらえないまま大人になります。

そして、自己肯定感・自尊心が低い、アダルトチルドレンになってしまうのです。

自己肯定感、自尊心が低いと、生きているだけでつらい気持ちになります。

自己肯定感、自尊心が低い



いつも自分を受けいれられてない



ありのままの自分を受け入れる

カラフルラボ

いつも自分を否定する



いつもつらい！！

という状態になるのです。

自信・自尊心が無いと、人と接することが怖かったり、自分が生きていることに罪悪感を感じてしまったり、生きづらさに繋がります。

毎日を生きやすくするためにも、自信・自尊心をつけましょう。

「ありのままの自分を受け入れる」というのは、

「これができなくちゃ愛されない」

「こうならなくちゃ愛されない」

「これをしないと愛されない」

というように、何か条件がないと愛されないと思うのではなく、

「存在するだけで十分素晴らしい存在」

と思うということです。

もし残念ながら親が毒親だったせいで、十分に受けいれてもらえなかったのなら、自分で自分に、

「あなたはそのままでもいいんだよ」

「いるだけで十分なんだよ」

ありのままの自分を受け入れる

カラフルラボ

「生きてるだけで愛されて当然なんだよ」
「何かができなくちゃ愛されないだなんて絶対ないんだよ」
「こうあらねばならないなんて無いんだよ」

と言い聞かせてあげてください。

最初は実感がわかなくて、「ポカーン」という感じかもしれません。

そういう場合は、日々過ごしている中で、

「自分のことを否定しているな…」

と気づいたときに、自分に対して優しい言葉をかけてあげるようにしてみしましょう。例えば、

「あ、今『また寝坊するなんて！なんで自分はだめなやつなんだ！』って思った。自分で自分を否定してる！」

と気づいたら、

「また寝坊しちゃったね。でもできないことって直すの難しいよね。少しずつ直していこうよ。」

と、自分に優しい言葉をかけてあげましょう。

最初は自分を否定することに慣れているせいで、つい何度も自分を責めたり否定してしまうかもしれません。

ありのままの自分を受け入れる

カラフルラボ

まずは、自分を責めている自分に気付くことから始めていきましょう。

気付いたら、優しい言葉に言いかえる、
気付いたら、優しい言葉に言いかえる、
気付いたら、優しい言葉に言いかえる、

これを繰り返すと、「ありのままの自分」を受け入れる癖がついていきますよ！

ありのままの自分を受け入れられるようになったら、今度は、

怖がらずに素の自分を出せるようになります。

アダルトチルドレンは自尊心が無いために、

「本当の自分を出したら嫌われてしまう…」

と思いがちです。

しかし、人は本音と言う人を嫌いません！むしろ「その人らしさ」として好感を持たれます。

もし嫌うとしたら、「本音を言った」という部分ではなく、その内容がデリカシーが無かったり、空気を読めていなかったり、相手がどう思うかを考えずに言いたいことを言われたなどの場合です。

また、**本当の自分を出せるようになると、同じ波長を持った、気が合う人が引き寄せられます。**

もちろん離れていく人もいるかもしれませんが、でもそれは、同じ波長でなかったために、ふるいにかけられただけなのです。

背伸びしたり、無理矢理自分をねじまげていると、その状態の自分に合った人が引き寄せられます。

その人が自分を認めてくれたとしても、その人が認めてくれた自分は本来の自分ではないので、きっと虚しくなってしまうでしょう。また、背

伸びしたり、何かしら自分が無理をしているので、ずっとその状態をキープしていると、どんどん苦しくなってしまいます。

人を引き寄せるなら、素の状態の自分で引き寄せましょう！

私も以前は、素の自分を出せずにいました。

お酒が好きではないのに社交的な人になろうとして、

「飲み会？行く行く！飲み会大好き！」

と言ってしまって、輪に入ってしんどくなってしまったり。合わない人に合わせてしまって、一緒にいる時間が息苦しくなったり。

無理に自分をねじまげないで、お酒が苦手なら苦手、と言ってしまえば良いのです。そうすると、お酒を飲まない人たちが引き寄せられます。

自分を偽ることをやめて、素の自分であるようにしたら、本当に合う人と繋がれるようになりました。自分を偽ることなく、自然に過ごすことができるようになりました。同じような価値観の人と、今までよりも多く繋がれるようになりました。

合わなくて自己嫌悪することも、否定されることも減ります。

素の自分でいた方が良い人間関係ができる！と実感できます。結果、自分に自信・自尊心が持てるようになるのです。

小さな成功体験を積み重ねる

小さな成功体験を積み重ねることで、自信をつけましょう。

「ありのままの自分」を認めて、
「素の自分」を出すことに慣れたら、
今度は自分のいいところを実感できるようになりましょう。

アダルトチルドレンの場合、どんなに頑張っても、成果を残しても、

「自分なんて…」
「そんなこと大したことない…」

と感じてしまうことがあります。

「これだけできた！」
「自分えらい！」
「自分はできる！」

と自分自身が感じるためには、

小さな目標を設定すること。
前もって小さな目標を設定すること。
できたことを自分で褒めてあげること。

がとても大切です。

積み重なると「自分、なかなかやるじゃん！」と実感できるので、自分への自信になっていきます。

ポジティブワードで洗脳をする

カラフルラボ

ポジティブワードで洗脳するのもおすすめです。チカラワザですw

ポジティブな言葉、を思いっきり浴びましょう！！

「自分には価値がある。」

「生きているだけで素晴らしい。」

「自分は愛される存在だ。」

などなど、自分にしっくり来る言葉ならなんでも良いです。

何度も何度も口に出して呟いたり、頭の中で繰り返しましょう。

人は、本来なら小さいころに親から十分に愛情を受けることで、

「無条件に自分は愛される存在だ」

と実感します。それが自尊心、つまり

「自分にはこの世に存在する価値がある」

と自然に感じる気持ちに繋がるのです。というか、無意識レベルで頭と心に刷り込まれるべきはずのものなのです。

でも親が毒親で、小さいころに親から十分に愛情を受けられないと、

「自分には価値が無い」

「生きていても仕方がない」

「他の人に比べてなんて自分はだめなんだろう」

という気持ちが出てきてしまうのです。

でも「自尊心」は理屈で得られるものではありません。素晴らしい人格の人が、

「自分なんて…」

って思っていれば、悪ガキみたいな子（失敬）が、

「オレサマは素晴らしい！」

と思ったりします。だからこそ、何度も何度もポジティブワードを繰り返すことで、心と身体に染み込ませるのです。

私は、

「私が誰よりイチバン！私が誰よりイチバン！私が誰よりイチバン！私が誰よりイチバン！私が誰よりイチバン！私が誰よりイチバン！私が誰よりイチバン！私が誰よりイチバン！私が誰よりイチバン！」

と、100回指折り数えながら呟いて寝るようにしました。うる星やつらのラムちゃんの歌詞みたいですねw

最初はしっくりきませんでしたが、段々心に染みこんでいきました。



**ポジティブ思考を
身につける。**

自分の周りを「好きなもの」でかためましょう。

まず、部屋をぐるっと見回してみましょう。お気に入りのものは、どれくらいありますか？逆にあまり気に入ってないものはどれくらいありますか？

自分の服、小物、文具、インテリア、食器などなど…。

「あーあまりこれ気に入らないなー…」

というものを手放して、

「コレ大好き！見てるだけでテンションがアガる！」

というものを増やしましょう。自分の周りを好きなものでかためていきましょう。

女性だったら、例えばリップをお気に入りのものにするだけで、一日ハッピーになれるかもしれません。

男性だったら、例えば靴を良いものに変えるだけで、きっと一日がわくわくします。

そういうものが積み重なっていくと、毎日が楽しくなっていきます。

物だけでなく、日々の予定も楽しいものでいっぱいにしましょう。

楽しいこと
うきうきすること
心が明るくなること
没頭できること

毎日を「ときめく」ことでいっぱいにしましょう。毎日が楽しくなり、幸せな気持ちになれる上、どんどんイキイキしてきます。

私の場合は、スケジュール帳を見たときに、楽しい予定が少なく、嫌な予定が多く入っていました。自分で取捨選択ができていなかったのです。

そのスケジュールを思い浮かべると、

「行きたくないなあ…」
「この人、喋るとしんどいんだよねえ…」

と、心がどんよりする予定ばかりでした（笑）

そこでまず、今入っている予定や、普段の過ごし方を思い浮かべて、

楽しみなこと→◎
普通なこと→○
気が進まないこと→△×

という感じで○×をつけていきました。で、△と×はできるだけ断るなどして減らして、◎だと思える予定を入れるようにしたのです。

当時の私は、そうやって機械的にわざわざ振り分けをしていかないと、

自然に自分で取捨選択ができませんでした。

そうやって毎日を好きな予定でいっぱいにしていくと、どんどん楽しくなってきた、段々自分自身もイキイキしていきました。

楽しい毎日は自分で作っていきましょう。

人生は人間関係もとっても重要です。

朱に交われば赤くなります。ポジティブな人と一緒にいるようにしましょう。

ポジティブな人と一緒にいると、ポジティブな方向につられます。
逆にネガティブな人と一緒にいると、ネガティブな方向につられます。

人によっては、

「他人になんてつられない！自分の軸はぶれない！」

という人もいるかもしれませんが、でも、アダルトチルドレンさんの場合は、それは結構苦手分野だと思うのです。

良い方向に自分がつられられるような人と一緒にいるようにしましょう。

また、ポジティブな人と一緒にいると自分とは違ったポジティブな考え方を知ることができたり、沢山良い影響が貰えます。

例えば私は、ポジティブさんに「えー！人にどう思われるかなんて気にしたことないよー！」と聞いて、良い意味で既成概念が崩れました。

ポジティブな人の力を、お借りして、ちゃっかりあやかりましょう。



**自分の人生を
生きる。**

自分を生きる覚悟をする。

「自分の人生は、自分で生きよう。」
「自分が作っていこう。」

と覚悟をしましょう。

毒親だけでなく、他人の意見に振り回されてしまうと、生きていることが苦しくなってしまう。

例えば、

本当は〇〇大学に行きたいのに、親が「そんなの許さない！××大学に行け！」って怒鳴る。そのせいで行きたくない大学の勉強をしていて苦しい、とか。

本当は派手なファッションは好きではないのだけど、周りのみんなが着ているから着る、とか。

自分らしく生きることができていないと、それが積み重なって、どんどんつらくなってしまいます。自分の気持ちに嘘をついていたり、本音を押し殺していたり、どこかしらに無理があるためです。

まずは、自分が自分として人生を生きる覚悟、自分の考えを人に脅かされない覚悟、自分らしく生きる覚悟をしましょう。

他人が「良い」と思う行動ではなく、自分自身が「良い」と思う行動をしましょう。他人が「好き」と思うものではなく、自分自身が「好き」と思うものを貫きましょう。

自分を生きる覚悟をする。

「でも、自分がどうしたいのか分からない」

という人もいるかもしれません。私はまさにそんな感じで、

「自分が分からない」

「自分がどうしたいのか分からない」

「どう生きたいのか、仕事も人間関係もどうなってほしいのかわからない。」

「進みたい方向が分からない」

「というか、もはや今日食べたいものすら分からない」

という気持ちでした。そのため、進もうにも身動きがとれませんでした。

その場合は、**まず自分を理解することが大切です。**

「自分らしく生きたい！」と思ってはいても「じゃあ自分はどんな物が良いと思うのか？どんな物が好きなのか？」を自分で分かってないと、迷子になってしまいます。

自分らしく生きるためには、まず自分が良いと思うもの、好きだと思うものを理解しましょう。そして、**自分で把握して、それを納得できるようになったら、それを貫きましょう。**

自分が良いと思った生き方で一步一步人生を歩んでいきましょう。

幸せな人生を生きる覚悟をする。

カラフルラボ

人は結構弱いので、自分より強い口調の人や、意思が強い人に結構簡単に軸をぶらされてしまったりするものです。

アダルトチルドレンの場合はなおさら、自分の意見を主張することに慣れていないので、ふわふわ流されてしまいがちです。

幸せな人生を生きるにも覚悟が必要です。

「私は幸せな人生を生きるんだ！！」

「俺は幸せな人生を生きるんだ！！」

と覚悟をしましょう。

「自分は毒親のもとに生まれてしまったから、幸せな人生なんて送れないんだ…」

「自分はアダルトチルドレンだから、ずっとつらいままなんだ…」

というのは、根っことしては「自分の幸せを過去や親に依存している」状態です。

「毒親育ちだけど、自分は幸せになるんだ！！」

「今まではつらかったけど、これからは明るい未来にしていくなんだ！！」

と、腹をくくりましょう。

幸せな人生を生きる覚悟をする。

カラフルラボ

他にも覚悟が十分でないと、自分の幸せを犠牲にしてしまいがちです。

毒親から「あんたは親を養って幸せにする義務がある！！」と怒鳴られて、「そ、そうかもしれない…」と自分を犠牲にし続けてしまったり。

家で奥さんや子どもが待っているけれど、他の人の仕事を強く頼まれて断れなかったり。

自分の幸せをつい犠牲にしてしまいます。覚悟が十分であれば、自分の幸せをちゃんと優先順位高く保っていられます。

幸せな人生を生きる覚悟をしましょう。自分と、自分の大切な人を幸せにすると、決意しましょう。



-第4章-
まとめ

ふと楽になる日がくる。

アダルトチルドレン克服法は、どれも地道で、積み重ねが必要で、労力も、精神力も必要です。何度も何度も心をろ過するイメージです。

特に毒親から受けた傷の場合は、何年、何十年にも渡るものなので、

「克服法を数日やったら、パッと治った☆」

みたいな即効性は無いと思います。長期間にわたって、何ヶ月も、人によっては何年も自分と自分の過去と向き合う必要があるでしょう。

とにかく、マイナスのものを取り除いて、プラスのものを入れる。これの繰り返しです。

繰り返していくうちに、ふと、

「あ…私（俺）、克服できた…！」

という時が来ます。

毎日「生きづらい。苦しい。」と悩まれているアダルトチルドレンのみなさん、

絶対やって損はないので、是非この方法たちをやってみてください！

私はアダルトチルドレンを 26 歳のときに克服しました。そのとき、心の底から思いましたよ。

アダルトチルドレンを克服すると、

ほんとに

ほんとに

ほんつつと~~~~~に、

幸せです！！！！

今まで灰色に見えていた世界が、突然カラフルに見えるくらいです。

誇張じゃないですよ。私は本当にそう感じました。

それまで毎日起きるたびに「ああ…あと 60 年も人生残ってる…」「早く死にたい…」って思っていたのが、

「今日は何しよう♪」と明るく起きられるようになりました。

今までいつも自分の頭のなかで、

「私ってなんでこんなにだめなんだろう」

「どうして他の人たちはあんなに楽しそうに生きてるんだろう。どうして私はそんな風に生きられないんだろう。」

「生きてる意味が分からない。」

「ここにいちゃいけない気がする…。」

「生きていちゃ行けない気がする…。」

「褒められても実感がわかない。むしろ馬鹿にされてる気さえする。」

「昔言われたイヤな言葉が頭から離れない。」

「私は、優しい親に育ててもらえなかったから、ずっと一生つらいままなんだ。」

「生まれたってつらいことしかないのに、人ってなんで生まれるのかな。出産って重罪じゃない？」

「地球が爆発して、人間は全員死ねばいいのに。」

などと、ぐるぐるしていたのが無くなりました。(今思い出すと狂気…！)

人と話すことも怖くなくなりました。自分の意見もちゃんと伝えられるようになりました。

いつもネガティブなことを考え続けていたせいで、ずっと心身共に重くて謎の体調不良を抱えていたのが、すっきりさっぱりなくなりました。

ずっと浅かった呼吸が深くなって、リラックスできるようになりました。

ここで挙げきれないくらい、人生が楽しく幸せになりました！

今毎日つらくても、
生きていたくなくても、
毒親を許せなくても、

**アダルトチルドレンは克服できます。
その方法もちゃんとあります。**

ぜひ未来に希望を持ってください。
明るい未来はちゃんとあります！

この本を読んでくださった方の人生が、今よりずっとカラフルになるよう祈っています。

カラフルラボ

<https://ac-happyskill.com/>

presented by 神山さとみ

CONTACT◆<https://ac-happyskill.com/contact/>