

### 第3話 生きづらさの真の原因とは？

こんにちは、メンタルヒーリングルーム主宰の金澤修一です。

いよいよ3本目の動画が公開となりました。

実際、1回目、2回目の動画を公開してからたくさんの感想をメールでいただいています。

みなさまそれぞれが熱いメッセージで、本当に驚いています。  
まだまだですね、メッセージを受け付けておりますので、なにか疑問に思うこと、不安に思うこと、感想でも何でも構いませんのでぜひ送っていただけたらと思います。

できる限りですね、お一人おひとりにメールをお返しさせていただいておりますので、どんどんご連絡をいただけたらと思います。

さて、今回の音声では、「生きづらさの真の原因」について具体的に詳しくお話していきます。

最も重要な内容となりますのでしっかりついてきてくださいね。

では、早速本題にはいってまいりましょう。

私は、自分の心と向き合っていく過程で、たくさん迷ったり、本当に膨大な試行錯誤も経験し遠回りしてきました。

だからこそ、「人間関係が上手く築けずストレスを感じる」という問題を深く理解することができたと思っています。

これは、なんにでも言えると思いますが、問題の原因がわからないと解決しようがありませんよね。

それではぜひあなたに質問させてください。

前回の動画でお話した「人間関係が上手く築けずストレスを感じる」という問題の原因は何だと思えますか？

私が、今までサポートしてきた3800人以上のクライアントさんとのカウンセリングで、特に多かった回答は次のようなものでした。

「人見知りが多いから」  
「相手にどう思われるかを考えすぎて言いたいことが言えないから」  
「価値観が違うから」  
「自分に自信がないこと」  
「臆病になりすぎるから」  
「誰に対しても良い顔をしようとするから」  
「過去の辛い経験があるから」  
「人に心を開けないから」  
「よくわかりません」  
……etc.

あなたは、いかがですか？

こうしてみると、人間関係が上手いっていない人の共通点が見えてきます。

それは無意識に人間関係に対する苦手意識を持っているということです。

もっと言うならば、上手くいかない原因を知らず知らずのうちに自分で作ってしまっていると言えるかもしれません。

それでは、私がこれまで研究してきた結論ですが、私が思うに「人間関係が上手く築けずストレスを感じる」という問題の根本的な原因は、

「アダルトチルドレン」です。

アダルトチルドレン (AC) とは、幼いころ親や身近な大人から受けた、心の傷が原因で、大人になってもなお生きづらさから、抜けられない人のことをいいます。

ここで、**幼いころ親や身近な大人から受けた心の傷が原因**で身につけてしまった、心の反応パターンをいくつか挙げてみましょう。

愛情を理解できないため、人をうまく愛することができず、恋愛関係においてトラブルになってしまうことがあります。

たとえば、相手に執着したり、依存したりしてしまいます。また、少しでも、相手が自分に対して愛がないのではないかと思うと、不安になり追いかけてり、相手を束縛したりという行動が出てしてしまいます。

他にも、飢えを感じるほど、他の人から認められたいという気持ちが強すぎる。

ちょっと注意をされただけでも、まるで全否定されたような気持ちになってしまう（自身の存在を否定されたように感じてしまう）

いじめやパワハラ、モラハラに遭いやすい。

自己犠牲を払う事でしか自分の価値を認識できない。

周りの人の顔色を伺い、自分の意思決定ができず、自分の心地よさ・不快感を全く認識できない。

常に激しいオーバーワーク状態で心身ともに疲弊し、不安障害・共依存を併発することも多い。

常に自分が受け入れてもらえていないという不安感があるため、人が自分に対して何か不利益なことをしているのだという被害妄想的な思考パターンになる。

どうでしょうか。どこかで似たような反応パターンを聞いたことはありませんか。

そうです、前の音声で「人間関係が上手く築けずストレスを感じる人の反応パターン」でお話しましたね。ほぼ同じパターンを持っていることに気がつきます。

ということは、対人関係が上手く築けないという問題は、アダルトチルドレンの人の心の反応パターンと同じだということです。

ではここで、アダルトチルドレンの人が抱えてきた反応パターンが、具体的にどのように生活に関わるのかを考えてみましょう。

こうした状況で苦勞をすでに行っているアダルトチルドレンの人は、子どもの頃の心の傷を抱えたまま現在に至っていますので、しっかり解決できるように、知識をつけておきましょう。

まず仕事のことを考えてみましょう。

周囲の人と仲良くできるかどうかというのは、非常に重要なことですよね。

仲良くとまではいかずとも、健康的な関係を築けるかどうかは大事なことです。

しかし、それができずに、職場で浮いてしまうと職場にもいづらい気分になってしまいます。

また、恋愛においても、相手との距離感が掴めなかったり、過剰に依存・束縛・執着といったようなことをしてしまったりして、相手を疲れさせてしまいます。

結果、相手の方が別れを選んでしまうというパターンが少なくありません。

アダルトチルドレンは完璧主義なので、自分が「できない」ということを認めることに恐怖さえ感じます。

ですから、仕事上で助けが必要な場面、困ったことが発生したような時でも、同僚や先輩、上司などに助けを求めることができません。

それには、「完璧ではない自分を知られたくない」、「無能だと思われたくない、プライドが許さない」など、さまざまな意識があります。

どうしても助けが必要なときは、部下や後輩などに指示をするという形でその仕事をやらせてもらおうとします。そんな状態だと、部下・後輩からも信頼を得ることができないというのは、明らかですよね。

さらには、アダルトチルドレンの人は、認められたいという欲求と、完璧主義だという欲求が強いがために、他の人から注意をされることにひどい拒否感を感じます。

ちょっと注意をされただけでも、まるで全否定されたような気持ちになってしまう。

つまり自身の存在を否定されたように感じてしまうんですね。

こんなふうだと、学生時代にも学校生活で苦労するでしょうし、特に仕事という面においては、たとえ成長のために注意をされたのだとしても、それを受け入れられず、成長する機会を逃してしまいます。

なにより、そうした態度は、周囲からの信頼を失ってしまうような態度ですから、自分自身が望むような「認められたい」という欲求は満たされるどころか、本当に飢えた状態になってしまうんです。

このように、注意をされても、それを受け入れることができませんから、たとえば職場の会議中に、自分が出した案を否定されたとしましょう。

その否定は業務上必要な否定意見であったとしても、それを受け入れることができずに、ムキになって自身の案が良いものなんだということを押し通そうとします。

恋愛や友人関係においても、同じことが起こります。否定的な意見を言われたりすると、それを受け入れることができないので喧嘩になってしまったり、大事な人を失う結果になってしまったりもします。

「好かれないのに嫌われるような行動をしてしまう」というパターンも対人関係上の不都合に影響を及ぼしています。

アダルトチルドレンは、とにかく愛情や純粋な好意を理解できないという不都合を抱えています。

相手に好かれないと思っていろいろな行動をしてしまうのは、人から自分が好かれている・愛されているとは思えないからなんです。

しかし、好かれるためにいろいろなことをする割には、周囲にあまり好かれていない自分にフラストレーションを感じます。

周囲の人からすると、その行動は過剰すぎて、逆にしんどいと感じさせてしまっているのですが、どういう風にすれば好かれるのかわからないため、

人に対して過剰に親切にするんですが、その分見返りがないと、それを不公平に感じ、相手からの見返りを求めてしまうのですね。

その見返りがもらえないことに腹を立てて、結果、周囲が離れていくということも珍しくありません。

次に、アダルトチルドレンはなぜ生まれてしまうのかについて、詳しく解説していきます。

特に人間関係において、さまざまな反応パターンを身につけている、子どもの頃の心の傷を抱えた大人アダルトチルドレンは、親や身近な大人から受けた心の傷が原因ですが、具体的にはどういう環境に育つと、このパターンは身につけてしまうのでしょうか。

子どもの頃の心の傷を抱えた大人がなぜ生まれてしまうかを知れば、自分の子どもがそうなることも防げます。

ここでは、どういう親がいて、どのような幼少期を送ると、心にトラブルを抱えてしまうのかをまとめてみました。

### ○親からの虐待・ネグレクトなどが原因となる。

想像しやすいことかもしれませんが、親から虐待や育児放棄をされて育っていると、大人になったときに愛情・情緒面に不都合が出てきてしまいます。

その不都合がトラブルになることは明らかです。こうした家庭で育つと、大人になった時にアダルトチルドレンという生きづらさを抱えてしまうわけです。

### ○親からの愛情があっても両親の不仲が原因となることもある。

子どもの頃の心の傷を抱えた大人の多くが、親からまともな愛情をもらえていなかったことが原因となっています。

しかし実は、きちんと両親から愛情をしっかりともらっていたとしても、心の傷になることもあるんです。

それは、両親が不仲だった場合です。別に両親がとても仲良くなくても、大きなトラブルになることはありませんが、両親が不仲すぎて、毎日のように喧嘩をしたり、怒鳴りあっていたり、暴力を振るうような場面を日常的に見ていると、子どもの情緒は不安定になります。

こういった場合、いくらいつもは親からしっかり愛情をもらっていたとしても、その愛情の出るところが愛のない生活をしているためなのか、やはりうまく愛情を受け取れなくなったり、信頼することができなくなったりします。

### ○親が気分屋で愛情が安定しないのも原因となる。

気分屋すぎる親を持つのも問題です。ちょっとした気分屋なら、誰しものがそうでしょうしトラブルにはなりません。過剰に気分屋だと大きな心の傷に発展してしまうこともあります。

なぜなら気分屋の親は、自分の気分で子どもに対する愛情が変わってしまうからです。

子どもにとっては、いつ愛情がもらえるのか、いつ放置をされるのかというのがわからず、親の顔を伺ってビクビク過ごしてしまうことになります。

そもそも、親が性格や精神に何か不安があると、子どもは親の顔をうかがってしまうようになるため、大人になってからも、周囲の目を過剰に気にするというパターンが生まれてしまうわけですね。

### ○親がヒステリックなタイプな場合も原因となる。

普段は、特に大きな不都合はなく暮らしていたとしても、親がヒステリックなタイプだと子どもの頃の心の傷を抱えた大人を生んでしまいます。

特に、ヒステリックに怒られると、そもそも子どもはなぜ怒られたのかを理解することができないので、そうなる、親の顔を常に伺うようになりますし、たとえ普段は愛情を受けていたとしても、そのヒステリックなさまに愛を感じることはできませんよね。

子どもをまともに育てようとして、つつい過剰に厳しく怒ってしまう人もいるかもしれませんが。しかし「叱る」と「怒る」は違いますよね。

もしも、きちんとしつけをしたいなら、なぜ今叱っているのか、何がダメだったのか、どうしてダメなのかをきちんと冷静に教えてあげたほうが、子どもは理解しやすいですよ。

まだまだ、**アダルトチルドレンがなぜ生まれてしまうのか**はここでは書ききれませんが、いかがでしたでしょうか。

あなたの育った環境を今一度振り返ってみてください。

以上のような背景で、「人間関係が上手く築けずストレスを感じる」という問題の原因はアダルトチルドレンだと私は考えています。

問題の原因がアダルトチルドレンだということが明らかになったところで、



では、アダルトチルドレンの生きづらさを克服するためには、親と向き合う、自分自身と向き合って、幼いころに受けたトラウマを癒していかなければなりません。

では、今回は以上です。

「面白かったです」「勉強になりました」とか、一言でも構いませんので、ご感想がありましたらぜひ、どしどし送っていただけたらと思います。それではぜひ何回も繰り返し学んでください。

ちなみに、この時点でピンときた方は、ぜひ無料説明会にお申込みください

いよいよ次回の動画で最終回となります。

次回は、アダルトチルドレンを克服する解決策の独自のアプローチをお話していきますね。次回も重要な内容となりますので是非楽しみにしてください。

メンタルヒーリングルーム主宰の金澤修一でした