

**** アダルト・チルドレン **** **(Adult Children AC)**

アダルト・チルドレン(AC)という比較的新しい心理学的概念を理解してもらうための9つの専門用語を理解しておいてもらわないといけないと思いますので、その説明からしていきたいと思います。

<関連用語>

1. 機能不全家族

離婚、別居、家庭不和、虐待等の物理的な機能不全に加えて、親の無関心、過干渉、身勝手、愛情不足等の要素も含まれる等、ストレスが日常的に存在している家族状態のことで、家族が家族として機能していない、役割を果たしていない状態のこと。

- ①愛のない冷たい家庭
- ②子どもを肯定しない家庭
- ③親の子どもへの期待が大き過ぎる家庭
- ④表面だけ良く振る舞う(世間体ばかり気にする)家庭 (仮面家族)
- ⑤秘密や隠し事のある家庭
- ⑥子どもの容姿や身体について否定的なことを言う家庭
- ⑦親と子どもの関係が逆転している家庭
- ⑧子どもを過度に甘やかす家庭
- ⑨子どもの存在を否定する家庭
- ⑩依存症の家族がいる家庭
- ⑪子どもを虐待する家庭

2. アダルト・チルドレン又はアダルト・チャイルド((AC)

機能不全家族の家庭に生まれ・育ち、親と自分との関係の影響で、大人になっても対人関係がうまくいかず、生き辛さを感じながら何とか生き延びている人たち(サバイバーともいう)のこと。子ども時代に、子どもらしく生きることが許されず、家族の中で本来なら他の大人の家族が担うような役割を果たすことが求められ、自分らしく生きることを経験しないままに成人になり、原家族から離れても今なお生き辛さを抱えながら生きている人たちのこと。

3. 嗜癖 (しへき)

ある物質、ある行為、ある人間関係を好む傾向のこと。

4. 依存症

上記の嗜癖が度を越し、それなしではやっていけなくなり、日常生活にまで悪影響を及ぼすようになっている状態のこと。下記の3種類の依存症がある。

- (1) 物質依存 (2) プロセス依存 (3) 関係依存

5. 共依存者 (イネイブラー)

人間関係そのものに依存するという依存症の一形態。共依存の人は、自分自身を大切にした

** アダルト・チルドレン ** (Adult Children AC)

り自分自身の問題に向き合うよりも、身近な他人(配偶者、親族、恋人、友人)の問題ばかりに気を向けてその問題の後始末に夢中になる。身近な人の取らなかった責任を一生懸命代わりにとり、結果、現在の困った状況を身近な他人本人が決意して解決する必要を与えず、困った状況をそのまま続け、ますます困った状況に陥っていく人達のこと。

6. 支配-被支配 (束縛-被束縛)

「あなたのためよ」という「愛情の仮面」を被って行われることが多い。

7. インナー・チャイルド

子ども時代にある程度満たされるべき中核感情が、癒されず、傷ついた状態のままのスキーマのこと。CBTでは早期不適応スキーマと表現される。

8. インナー・ペアレント

実在の親そのものではなく、子どもに対する親の言動や養育態度を、子ども自身が解釈した結果として子どもの心に内面化した認知上の親(心理的な親)のこと。

9. ワンダーチャイルド

生まれながらの文化や親の支配や価値観に汚染されていない純粋な子どもの心のこと。

<ACの誕生>

アダルトチルドレンは、以前は AC ではなく ACOA と呼ばれていました。ACOA とは、Adult Children Of Alcoholic の略です。つまりアルコール依存症の人を親に持つ機能不全家族に生まれた子どもたちのことで、大人になっても生きづらさを抱えながら生きている人たちのことを示していました。

そのアルコール依存症という疾患の概念を広げ、アルコール依存症とまではいかない、又はアルコール依存症とは全く関係はない(ギャンブル依存症、DV等)が、常に家庭に不和があり、緊張や恐怖に晒されながら育った子どもたちの中にも同じような生きづらさを抱えている人たちが多くいることがわかってきました。そういう人たちをアダルトチルドレン(AC)と呼ぶようになったのです。

<ACの3類型>

- (1) 責任を負う子ども
- (2) 調整役の子ども (なだめる子ども)
 - (a) スケープゴート (生贄)
 - (b) ピエロ (道化師)
 - (c) ケアテイカー (世話焼き)
- (3) 順応する子ども

これら(1)~(3)の子どもたちは、それぞれ自分の生育環境に適応していると言える。適応し過ぎている(過適応)のが問題なのである。

しかし彼ら、彼女らの生育環境が異常なため、このような過剰な適応能力を持たざるを得なか

** アダルト・チルドレン ** (Adult Children AC)

ったと考えられるのです。本来ならば、これら(1)~(3)の適応の仕方をバランスよく使い分けられるように成長していくのが望ましいのですが、機能不全家族に生まれ育った子どもたちにはそれが許されなかったのです。

ACの子どもたちが、機能不全家族から独立し、通常環境の中で生活することになった時、ある特定の過剰な適応の仕方を修正し、3つの適応の仕方をバランスよく使い分けることが出来れば、何も問題になることはないのですが、ある特定の適応の仕方だけを偏って身に付けてしまった子どもが、そう簡単には他の適応の仕方を使えるようにはなりません。つまりこの偏った適応の仕方が「生き辛さ」の根本原因なのです。

<ACの特徴>

1. なかなか物事の判断ができず行動力もない。
2. 物事をやり遂げることが苦手。
3. 嘘をつく傾向が強い。
4. 自己批判が強い。
5. 物事を楽しむことが苦手。
6. 融通がきかない。真面目過ぎる。
7. 他者との親密な関係を築きにくい。
8. 困難な状況にも過剰な適応能力を発揮する。
9. 他者からの承認欲求が強い。
10. 自分は変り者だと思っている。他者は自分とは違うと思っている。
11. 責任を取り過ぎたり、反対に全く無責任だったりする。
12. 無価値なものへも過剰な忠実さを見せることがある。
13. 衝動的で視野が狭い。

<わかりにくい日本の機能不全家族>

家庭内にアルコール依存症、薬物依存症、ギャンブル依存症等の依存症患者がいたり、DV等の暴力があれば、だれ目から見ても機能不全家族だということがすぐにわかります。しかし一見平和そのもの、その上経済的にも裕福で幸せに満ち溢れているかのように見える機能不全家族が、現代社会では多く見られるようになってきました。

一例をあげるとすれば、父親は人一倍の働き者、母親は良妻賢母、子どもは勉強熱心で、親の言うことに素直に従う「いい子」。一見完璧な家族に見えますが、そこには支配-被支配が存在し、常に自分を縛り、追い込まないではいられない「べき思考」や「白黒思考」がまん延している場合が多いのです。

父親は、「家族のため」という大義名分の下に仕事以外のことは全て母親に任せ、「仕事依存症」(ワーカホリック workaholic)となり、父親としての役割を十分に果たしません。母親は母親で『あなたのためよ』という「偽りの愛情」の押し売りで、子どもに対して真の愛情に欠けた振る舞い

** アダルト・チルドレン ** (Adult Children AC)

をします。そしてその夫婦関係は完全に形骸化し、冷めたものになってしまっている場合が多いのです。

そのような両親の言動を間近で見ている子どもは、まるで自分の存在が機能不全家族の根本原因であるかのように感じたりする場合も多々あります。そして子どもは、自分の家族に欠けていると思われる機能（役割）に直感的に気づき、家族を家族として成立させようとその役割（上記の3類型）を担うことになるのです。

<ACの世代間伝播>

ACは世代間伝播していくと言われていています。配偶者や子どもに暴力を振るっている夫は、自分も子ども時代に自分の親から暴力を受けていた可能性が大きいですし、アルコール依存症の人は、自分の親もアルコール依存の機能不全家族の中で育った可能性が強いという傾向があります。その理由は、ACは親から子に引き継がれる「負の遺産」だからです。機能不全家族の中で育った子どもは、無意識的に困難な状況に対する適応力を身に付けると同時に、親の行動特性も学習(モデリング)してしまうからです。自分の身に着いた行動特性や、慣れ親しんだ生活環境に魅かれ、結婚する時も、結果的に親とよく似た配偶者を選んでしまったりするのです。

<ACの弊害>

- ① 共依存 ⇒ 他人軸で生きる（アイデンティティの欠如）⇒ 自分の価値は他者によって決まる
- ② 犯罪行動（暴力のモデリング学習）
- ③ 愛着障害
- ④ 他者不信（世間は敵）
- ⑤ 異常行動
- ⑥ 自己虐待
- ⑦ 魔術的思い込み
- ⑧ 見捨てられ感
- ⑨ 自己統制を欠いた行動
- ⑩ 強迫的・嗜癖的行動
- ⑪ 歪んだ思考（不合理な信念）
- ⑫ 空虚感（無気力・抑うつ）

<ACからの脱出>

まずは「自分の生き辛さの原因は、自分が AC だからだ」と気づくことが大事だと思います。親から受け継いだ負の遺産が自分の中にあることを、まずは認め、受け継いだ負の遺産に関しては、自分には全く責任のないことなのだと自覚することがとても大切なのです。このことに本人が気づかず、自覚のないまま自分の家庭を持つと、また新たな AC を生み出してしまう可能性が高くなります。自分が AC から脱出(回復)しなければ、AC の世代間伝播を断ち切ることは難しい

**** アダルト・チルドレン ****
(Adult Children AC)

のです。

<三世代の関係の優先順位>

- 第1：夫婦関係
- 第2：対子ども関係
- 第3：対親関係

べたべた親子関係はよくありません。
お母さんと姉妹のように仲が良いとか

