

アダルトチルドレン

アダルトチルドレン (Adult Children)

ACとも言われ、生きづらさや生きにくさの原因と1つとされています。最近よく耳にするようになった言葉ですが、よく誤解を受けるのは、「精神的に子供である大人のこと」であるだとか「大人なのにわがままで子供っぽい人のこと」だとか、**正しく認識されていないことが多いのが現状です。**

それは大きな誤解であり、本人たちが如何に苦しんでいるかを理解しなければなりません。

確かにこの「アダルトチルドレン」という言葉は誤解を生みやすいように思えます。ACじゃない人がそれを理解するのは難しいことかもしれません。

実際には「**機能不全家庭で育ったことにより、大人になっても心の傷を抱え、ものの捉え方や対人関係などの問題で生きづらさや生きにくさを感じている人**」のことです。

(1)親からの虐待 (2)アルコール依存症の親がいる家庭
(3)夫婦仲が険悪の家庭 (4)過保護や過干渉な家庭

こういった家庭が機能不全家庭になる可能性が高いとされています。



特徴とタイプ

アダルトチルドレンにはいくつか特徴やタイプがありますので、簡単に紹介します。これらは機能不全家庭内で生きるために身につけた特徴なのです。

良い子になりきる「ヒーロー」

- 一生懸命勉強し、成績は優秀。「親に認められたい」
- 小さな親・大人になり、いつでも完璧でいようと頑張っている。
- 条件付きの愛情を与える家庭で多いタイプ。



仮面で不安を隠す「ピエロ」

- いつもおどけた仮面を被り、わざとヘマをして家族を和ませようとする。
- ムードメーカーにも見えますが、その行動の背景には、恐れや不安がある。
- どんなに悲しくても辛くても、家庭のためにピエロになり、自分の感情を見失ってしまうことも。

世話役カウンセラーの「ケアテイカー」

- 聞き上手で優しく思いやりのある子。
 - 周りを見てその役に立つように必死に頑張る。（親や兄弟の面倒を一生懸命みる）
- そうすることによって家庭に何か問題が起こることを防いでいる。
- 「自分」の人生を見失ってしまうことも。

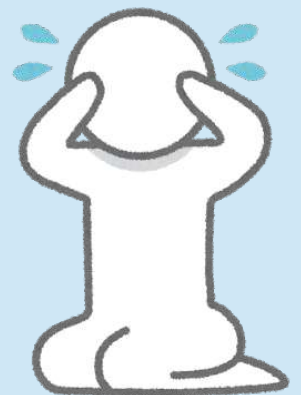
存在しないふりをする「ロスト・ワン」

- 無口で陰気。目立つのが嫌で、大勢でいるより一人が好き。
- 存在しないことが機能不全家庭で生きて行く術だった。
- なるべく目立つことを避け、「素直」だと褒められるよう行動をとる。
- 「NO」が言えなく、優柔不断。



問題児の「スケープ・ゴート」

- 問題を起こし自分が悪者となることで、家族の問題を自分が背負おうとする一面がある。
- ルールを破ったりすることで自分の存在を目立たせようとする。
- 自分の存在は必要ないと感じ、不良になり問題を起こし続けることも。→ 寂しさや自分を理解してほしいという気持ちがある。



ACの問題点とは

- ✓ 自尊心がなく、自分を過小評価してしまう。人の評価も気にしすぎる。
- ✓ 褒められても素直に受け止めることが難しい。自分を批判するが、他者も厳しく批判する。
- ✓ もし否定的に見られてしまうと、自ら距離をとるため、人間関係が広がらない。（100%認めてほしい）
- ✓ 人に嫌われるのを恐れ、断ったり、頼ったりすることができない。
- ✓ 裏切られるのが怖い→信頼できるかどうか人を執拗に試す。（見捨てられることの恐怖）
- ✓ 完璧主義。白黒はっきりつけたい→中間の曖昧性が無い。
- ✓ 一人で責任を追い込む傾向にあり、苦しむ。
- ✓ 悪いことに対してすぐに自己関連づける。→罪悪感・劣等感
- ✓ 周りに合わせすぎて自分を見失う。マイナス思考のため、抑うつ状態になりやすい。

これを見ると全体的に「**自分に対する自信のなさ**」が見られます。子供のころ、親から認められず自分をダメな子・問題のある子、だと認識してしまうことによって、自分に対する自信を失ってしまうのだそうです。

～生きづらさ～

「感情は解放してあげなければなりません。」

子供時代に、本当の意味での子供を経験できなかった子供。子供らしい経験できないまま大人になり、その生きにくさに気付きます。ある感情を抑圧するということは、他の感情も抑圧することにつながります。

ネガティブな感情（怒りや悲しみ）を抑圧することは、ポジティブな感情（喜びや悲しみ）をも抑圧してしまうのです。 抑圧<—>解放

モンテッソーリ教育の「抑圧の概念」に似たものを感じました。子供は自分でできることを身につけることによってその抑圧が解放されます。

抑圧が爆発的に正しく開放される。秩序のある衝動の開放がされたとき、創造的な人格の形成がなされます。

「インナーチャイルド」

感情の解放としてあげられるのが「インナーチャイルド」なのではないかと思えます。インナーチャイルドとは「内なる子供」。自分の中にいる「もう一人の傷ついた心を持つ子供時代のイメージ」です。

生きづらさを感じるのは、まだ心が癒されず、感情を抑圧したまま心に閉じ込めているからかもしれません。インナーチャイルドに癒しを与えることで大人の自分を癒すそうです。ただし、その傷を癒すことは簡単なことではなく、時間がかかってしまうこともあります。もちろん個人差がありますし、大きな感情の解放により疲れてしまったり、向き合うことを避けてしまう時もあります。

しかし内なる子供を癒してあげられるのは誰もいない自分自信であり、それこそが感情の解放の解決に繋がるのだそうです。



「親との関係」

ACの回復を目指すために、もう1つ関わってくるのが、親との関係。ACの方は、「自分がうまく生きれないのは、お母さんのせい、お父さんのせい。」と思っているのでしょうか。

ACの方は、全てを自分のせいだと思い込んでしまいどんどん深みにはまっていくことが多いようです。経験者の方は、カウンセリングにて言われた「自分は何も悪くない。悪いのは親のせい」と事実を事実として受け入れることによって、随分と楽になったそうです。

実際には「アダルトチルドレン」という言葉を知って（自覚して）、そう思う方もいるようです。

中には、「親も人間なんだから失敗して当然」、「親のせいにするのは甘え」、「最近自称アダルトチルドレンが多い」などの意見もありました。

ですが、ACの方からすると「親のせいだという事実を認めることで少し癒される」ことも多いようです。また、「親のせいだとは思いますが、いつまでもそう言っているわけにはいかない（親を認めてあげよう）」と思う方もいたのですが、なんとなくACの方にはこういった方が多いのかもしれないという印象でした。ここでも自分が大人でいなくてはならないというACの方ならではの思いなのではないでしょうか。

カウンセラーの方によると、「親への怒りを感じるのはもっともである。しかしその矛先を親へ向けず、恨んだり、仕返しをすることにはメリットはない。その時間があるならば回復する時間に使わないともったいない。精神的に縁を切ることが大切。」なのだそうです。

これは、なかなかそううまくは行かないことなのかもしれませんね・・・



ACと、医学の関係

実は「AC」という言葉は病名ではないため、精神疾患の手引きであるDSM-IV-TRやICD-10にはありません。

ACとは、**症状や病気というよりも、ある状態**を説明したものとされています。

- ・ 全体的にみて日本の精神医学界はアダルトチルドレン理論とは距離を取っている。
- ・ 虐待、喪失体験による心的障害だけが治療対象とされる場合が多い。
- ・ アメリカ・イギリス・フランスなどでは、日本より進んだ治療的取り組みがされている。

精神疾患にはパーソナリティ障害を含めいろんな症状がありますが、ほぼ、どの疾患にも、この見捨てられ体験から起因するACという状態は存在します。（特に、境界性パーソナリティ障害と深い関係にあるのが、このACという状態です。）

「ACと称し称される人々の中にはうつ病・パニック障害・社交不安障害・全般性不安障害・解離性障害・複雑性PTSDなどの精神疾患を有している人たちがいる。また、境界性パーソナリティ障害・演技性パーソナリティ障害・反社会性パーソナリティ障害・自己愛性パーソナリティ障害・回避性パーソナリティ障害・強迫性パーソナリティ障害・依存性パーソナリティ障害等のパーソナリティ障害として診断されることもある。パーソナリティ障害圏の問題を抱えた人たちは「パーソナリティ障害」であるとの告知に否認や拒否を示すことがあるため、「アダルトチルドレン」や「機能不全家族」といった呼称が便宜上用いられることがある。」とされています。

引用：Wikipedia「アダルトチルドレン」

さいごに

今回まとめさせていただいた、「アダルトチルドレン」なのですが、実際に私も調べていて知らないことだらけでした。これを機会にACというものを知れてよかったと思いますし、ぜひみなさんにもACというものがどういうものなのか知っていただけたらな、と思います。

ここまでまとめていてあれなのですが、私自身も結構条件に当てはまることが多いんです。現在いろいろな病名が出てきているので何かしら当てはまりやすくなっている状態なのだとか。。ここが心の病気の厄介なところですね。自分の心は自分にしかわかりませんから。

体験した本人にしかわからない辛さがたくさんあると思います。体験談やカウンセラーの先生のお話を見ていて多くの苦勞が見えました。

「インナーチャイルド」という言葉を初めて知ったのですが、私はとてもいい抑圧の解放法だと思います。傷ついた心の中の子供と向き合って癒してあげることが出来たらよいですね。また、「インナー・マザー」というものもあるんだとか。

方安からくるみさんへ

おもしろいテーマだとおもいます。

「いきずらさ」これは、大変重要な問題ですね。
あなたの文章をみると、もちろん専門家のものをまとめたの
ではあっても、自分のことばになってきていますね。
そのなかに、いくつかのキーワードがあるようです。
いきずらさ、スケープゴート、抑圧などなど。
とくに抑圧をモンテソーリのそれと結びつけたところはすば
らしい！

ただ、こうやって、ひろい雑多なものをひろって関連づける
「なんとか症候群」には、危険もひそむことも分かったよう
ですね。。ここが大切なので、一般のひとが簡単に「自分
は こう。。」と考えるのは問題ですよ。そこもわかって
もらったことは大進歩！

次のステップのヒントとしては、これと、ノイローゼとか
アスペルガーとの関連を調査するとよいかも。。

文献

- 1 Wikipedia アダルトチルドレン
- 2 アダルトチルドレン回復へ
- 3 せせらぎメンタルクリニック アダルトチルドレン（AC）とは
- 4 第25回外来小児科学会 松島レポートの総括と子どもの未来
「モンテッソーリの教育の概念」 page16

お借りしたイラスト
いらすとや

ありがとうございました！