

# アダルトチルドレン（AC）克服 インナーチャイルドケア教科書

～ 生きづらさを少しずつやわらげるために ～

「どうしてこんなに苦しいのだろう」

人の顔色ばかり気になる。

頑張っているのに心が休まらない。

嫌われるのが怖い。

自分を責め続けてしまう。

そんな苦しさを抱えながら、長い間ひとりで頑張ってきた方へ。

## 第1章 なぜ、こんなに生きづらいのでしょうか

「普通に生きているだけなのに疲れる」

そんな感覚を抱えている方は少なくありません。

それは、あなたが弱いからではありません。

安心するより、気を張って生きることが当たり前になっていたのかもしれませんが。

### POINT

人は、安心できない環境が長く続くと、自然と周囲を警戒するようになります。

## 第2章 人の顔色ばかり気になる

少し冷たい反応をされるだけで、

「自分が悪かったのかもしれない」と不安になる。

ACの方は、必要以上に“自分責め”をしてしまうことがあります。

### POINT

『自分を責める癖があるかもしれない』と気づくことが、回復の第一歩です。

## 第3章 頑張りすぎてしまう理由

「ちゃんとしなければ」

「迷惑をかけてはいけない」

そんな思いが強い人ほど、無理を続けてしまいます。

POINT

休むことは、怠けではありません。心を守る大切な時間です。

---

## 第4章 インナーチャイルドとは？

インナーチャイルドとは、“心の中に残っている、小さな頃の自分”です。

本当は寂しかった。

本当は助けてほしかった。

そんな気持ちが、今も心に残っていることがあります。

POINT

過去の自分を責めるのではなく、理解していくことが大切です。

---

## 第5章 自分を責めてしまう人へ

ACの方は、自分にとても厳しいことがあります。

『もっと頑張らないと』

『こんな自分ではダメだ』

そうやって、自分を追い込み続けてしまうのです。

POINT

まずは、『今まで本当によく頑張ってきた』と認めてあげてください。

## 第6章 安心する練習

好きなお茶を飲む。

ゆっくりお風呂に入る。

安心できる音楽を聴く。

小さな安心を増やすことも、大切な回復です。

### POINT

“頑張ること”だけではなく、“安心すること”も覚えていきましょう。

---

## 最後に

回復は、急に進むものではありません。

落ち込む日もあります。

不安になる日もあります。

それでも大丈夫です。

### POINT

焦らなくて大丈夫です。あなたのペースで進んでください。

---

愛媛心理相談室では、対面相談・電話相談を行っています。

もし今、

- ・ 誰にも話せない苦しさを抱えている
- ・ 自分を責め続けてしまう
- ・ 心が疲れてしまっている

そんな時は、一人で抱え込まずご相談ください。

言葉にならない気持ちも、そのままで大丈夫です。