

AC（アダルトチルドレン）チェックシート

■AC（アダルトチルドレン）とは？

ACは、もともとアルコール依存症の親を持つ子どもたち：ACOA（Adult Children of Alcoholism）の行動パターンが注目され、この子どもたちが大人になったときの「生きづらさ」を表現する言葉として1980年代にアメリカで生まれたものです。

Adult Children という名前のおり、

いつもいい子で、大人のように振舞うことを強要され、子どもらしさを出せなかった子どものことです。

AC的な生き方は、緊張の強い家庭で育つ、子どもの生き残りのために適応した生活技術なのですが、それを家庭の外でも続けると、たちまち対人関係に行き詰まることになってしまいます。

AC（アダルトチルドレン）チェックシート

■ 普段の自分にあてはまる項目をチェックしてください。あてはまるかどうかわからない場合は、「△」にしておいてください。

20 年 月 日 (個)

- 物事を最後までやり遂げることが難しい
- 自分に自信がない、自分はダメな人間だと思う
- 自分に対して過酷な批判をする
- 自分は生きている価値がないと思う
- 人生を楽しむことが下手である

- 他人と親密な人間関係をもてない
- 白黒をはっきりさせないと気がすまない
- 何かあると反射的に反応する。または何の反応もしない
- 必要のないときにも、つい嘘をついたり、ごまかしたりしてしまう
- 必要以上に相手に忠実である

- 何が正常で何が異常かわからない
- 他人からの褒め言葉を受け入れにくい
- 他人に助けを求めるのが下手である
- 自分は他人とは違う感じで、居場所がなく、孤独だと感じる
- 自分でコントロールできない状況がおきるとパニックになる

- 他人から認められたいという気持ちが強い
- 理由もないのに頭痛や腹痛などがあり、常に疲労感がある
- 摂食障害（拒食、過食、過食嘔吐など）を起こしている
- アルコールや薬物（医師の処方による睡眠薬や精神安定剤など含む）の依存症になっている
- 非行に走ったり、自暴自棄になってあばれる

AC（アダルトチルドレン）チェックシート

- お茶目で他人の気をそらす
- 帰るときは、目立たないようにスーッと消える
- 生真面目で他人の言うとおりにする
- いつもせかせかと衝動的に行動する
- 何か悪いことが起こるのではないかと、常に恐れている

- 他人の目が気になる。被害妄想に陥りやすい
- 完璧主義者である
- 顔の表情が乏しい。ボディランゲージがない
- 変化や新しいことに対する怖れが強い
- 抑うつ状態に陥る

- 自分が自分でないように感じることもある
- 自分の感情がわからない。ある種の感情を感じるができない
- 怒りが爆発したり、いつもイライラしている
- 権威のある人の前に立つと過剰に萎縮する
- 記憶が鈍ったり、逆にイヤな記憶に悩まされて胸が痛んだり、悪夢を見たりする

- コミュニケーションの技術に乏しい。友人をつくるのが下手
- 自分はいったいどんな人間なのかわからず、自己が確立していない
- 対人恐怖があったり、引きこもりをしている

(西尾和美によるチェック表より作成)

*もし、10以上の項目がいつも自分にあてはまるようなら、あなたは「生きづらさ」を感じており、ACである可能性が高いかもしれません。

*ただし、チェックした項目が多いからといって、自分自身を責めないでください。過去がどのようなものであったとしても、その時点ではそうするしかなかったのです。子ども時代を安全に過ごすために、生き延びるために、あなたに身についた習慣や行動、思考は、必要だったのです。

AC（アダルトチルドレン）チェックシート

AC（アダルトチルドレン）の概念

ACとは、機能不全の家庭に育った子どもたちのことです。機能不全の家庭とは、子どもが安心して育つ環境の整っていない家庭です。アルコール依存症の親を持つ家庭が典型です。

ところが、日本での機能不全家族は、多くの場合、仕事熱心な父親、良妻賢母の母親、優等生の子どもからなりたっています。

■なぜ、こんな良い家庭が機能不全なのか？

父親は家族より仕事優先です。経済力によって家族を支配しようとしているのです。

優しい母親は、世話をやくことで、夫と子どもを支配します。この夫婦は二人とも、相手と子どもを「自分がいなければ生活できない人」に仕立てているのです。

そして、子どもは、そのような両親の行動を愛情と勘違いし、両親の期待に応えようと、一生懸命勉強し、良い子であろうと努力します。彼らは、「良い子でなければ親に愛されない」と感じているのです。

こうして、子どもは「良い子でない自分は誰からも（自分からも）愛される価値がない」と判断するようになります。これが、良い子が一生懸命頑張る理由です。

このような家庭で育った子どもは大人になってからも、

親に期待されていることをするか、

会社に期待されていることをするか、

を考えて行動しており、判断基準が自分にはありません。

他人の期待という「底知れない欲求」を満たさなければならぬために、彼らは一生懸命努力します。しかしながら、他人はいつも自分が期待していたほど見返りを与えてくれはしないので、いつかは疲れ果てて体を壊すか、精神を病んでしまいます。これが日本型ACです。

■ACかもしれないと自覚された場合

今ここで「生きづらさ」を感じているのは、あなた自身の責任ではありません。

過去がどのようなものであったとしても、その時点ではそうするしかなかったのですから。