



## 機能不全家庭で育ったことにより共通して持つようになったと思われる特徴

- † 孤立するようになり、他人特に権威者を恐れるようになった。
- † 承認を求めようするようになり、そうしているうちに自分を見失った。
- † 人が怒ったり、個人的な批判をされたりすると怯えてしまう。
- † アディクション (addiction) を持ったり、アディクションを持つ人のパートナーになったり、問題を持つ人間を見つけ、自分の自暴自棄の欲求を充たそうとする。
- † 人生を「犠牲者」または「救助者」の目で生き、人を愛したり友達になったりするときにもそういう弱さにひきつけられる。
- † 行きすぎた責任感を持っていて、自分のことよりも他人の心配のほうが先立つ。(そうすることで自分の欠点や自分自身に対する責任をよく見ないですむ)
- † 人の言いなりにならず自分の意見を述べると、罪悪感をもってしまう。
- † 駆り立てるものを常に求めている。
- † 愛を哀れみと取り違え、自分が哀れみ救える人を愛そうとする傾向がある。
- † ト라우マを負わせるようなものだった子ども時代から感情を抑え込んできて 感じることや自分の感情を表現することができなくなった(感情の否認)。
- † 自分のことを手厳しく裁き、自己評価が非常に低い。その反動で人より優れている人間であるかのように見せようとすることがある。
- † 依存的な性格であり、見捨てられることを恐れる。見捨てられる痛みを経験しないですむように、人との関係を続けていくためにはどんなことでもしようとする。  
このような人との関係の持ち方がみについている。
- † 自らの意図で行動するより、反応する傾向がある。

これは特徴を述べたものであって、非難ではない。

(Newcomer's Packet, 1st ed., Adult Children of Alcoholics, San Diegoから引用)

初めて参加される方で、ご自身がAC (アダルト チルドレン) かどうか判断できていない場合でも「機能不全家庭で育ったことにより共通して持つようになったと思われる特徴」のいくつか当てはまるようであれば、クローズドミーティングに参加できると思います。

少しでも生きやすくなるように、私たちと一緒にやってみましょう

ACODA 仙台

