

## もくじ

<b>前書き</b> . . . . .	14
・「良いお母さん」と「良い子」が、病気という接着剤でくっついて、にっちもさっちもいなくなる	14
・イソップ物語の北風と太陽 . . . . .	16
・子供さんのおこす病気や問題行動には、意味がある . . . . .	19
・子どもさんの病気や問題行動の奥には、心の傷が隠されている . . . . .	22
・子どもさんへの思いこみは、白紙にしましょう . . . . .	22
<b>演題 良い母が危ない 講演者 橋 由子</b> . . . . .	27
・講演者紹介 . . . . .	27
・講演のテーマ . . . . .	27
・アダルトチルドレンとは . . . . .	28
・アメリカの AC と日本の AC . . . . .	28
・日本の AC とは . . . . .	29
・アダルトチルドレンマザーを執筆して –説明のしづらさは何から来るのか . . . . .	31
・私の解決方法 . . . . .	33
・「アダルトチルドレンマザー」は、「生育歴における未解決の葛藤」を持っている . . . . .	34
・どうして『アダルトチルドレンマザー』を書いたのか . . . . .	35
・正しいことをいう良いお母さんは危ない . . . . .	37
・良いお母さんは、子供を自分の中にある良い子像に作り上げる . . . . .	38
・良い子の像とは? . . . . .	39
・アダルトチルドレンを作り出す風土 . . . . .	41
・アダルトチルドレン・マザーとは? . . . . .	41
・私の体験 . . . . .	43
・時代背景 . . . . .	43
・高度経済成長期と AC . . . . .	44
・教育ママの出現 . . . . .	45
・私の場合 . . . . .	47
・次の世代の子供達 . . . . .	49
・『アダルトチルドレン・マザー』を書いたきっかけのまとめ . . . . .	49
・私の体験 –支配のメカニズム . . . . .	49
・支配の結果 –自分の感情がわからなくなる、自分で責任がとれなくなる . . . . .	55

・感情統制の結果	57
・母親の良い子像が、マインドコントロールを引き起こす	64
・マインドコントロールの結果	64
・他社の自我が自分の自我をつくる、一人の自我だけが子供の自我に影響すると、もろい子供になる	65
・ACの私の姿	66
・支配のメカニズムから抜け出すには	70

<b>おわりのあいさつ</b>	84
-----------------	----

<b>演題 幻想としての親子 講演者 信田 さよ子</b>	85
-------------------------------	----

・はじめに	85
-------	----

・ACであることに誇りを持つ	85
----------------	----

・自分のことを自分で決める –ACは自己申告制	86
・ACの反響	88
・現代のAC	89
・ACという言葉から見えてくる現状	90
・ACの原点	91
・ACと気付いたらどうすればいいのか	92
・「トラウマ」という言葉は使いたくない	93
・ACからの回復に必要なこと	97
・なぜ共依存の母の言葉が「虐待」なのか	100
・日本の共依存	104
・共依存を自覚する	105
・共依存から脱出する	106
・ACになった理由	108
・ACの回復	110
・喪失を自覚する	111
・治療者はACを抱きかかえない	113
・最終的な回復	114
・自分のドラマを生きる	115
・幻想としての家族	116
・ACが出現した社会的背景	117

・女性は欲望に忠実になれ	119
・自分の不幸を見つめる	121
・子供に問題がでたとき	122
・家族という幻想を捨てる	127
・まとめ	131

<b>ディスカッション</b>	135
-----------------	-----

<b>体験談</b>	141
------------	-----

<b>テーマ「親と子の関係を考える」</b>	141
------------------------	-----

『仲間の味を覚えてしまいました』 空子さん (女性)	141
『相手の境界と自分の境界』 Aさん (女性)	143
『失敗が許される場所があるんだ』 Bさん (女性)	146
『「大嫌いな私」から「親愛なる私」へ』 Cさん (男性)	149
『私の人生は摂食障害によって豊かになったなあ』 モモエさん (女性)	151

<b>講師プロフィール</b>	157
-----------------	-----

・橘 由子	157
・信田 さよ子	158