
目次

はじめに

2

第1章 アダルトチルドレンとは？

アダルトチルドレンの定義

顕在意識と潜在意識の関係

インナーチャイルドについて

インナーチャイルド ピンチのサインとは？

岡田式AC判別法について

岡田式AC判別法で恋愛、夫婦の関係を分析する

10 12 14 19 21 28

第2章 アダルトチルドレンと父性について

男性性と女性性、父性と母性

父親の9つの役割

父性と宗教

日本人の父性の原点は「武士道」

父性のあるなしを見分ける7つのポイント

38 42 78 81 86

第3章 アダルトチルドレンのカウンセリング

なぜカウンセリングを受ける必要があるのか？

カウンセリングでアダルトチルドレンの人が陥る悪いパターン

アダルトチルドレンにとって良いカウンセラーの見分け方

アダルトチルドレンはどうなったら卒業といえるのか？

96 108 111 118

第4章 自分でできるアダルトチルドレン回復法

インナーチャイルドに謝罪する

心の中に居場所をつくる

感情解放テクニク

インナーチャイルドに絵本を読む

137 133 130 126

第5章 アダルトチルドレンが楽になる考え方

人生に必要な3つの教え

生みの親と育ての親

ダメな自分なんていない

親への罪悪感を手放す

甘えることは悪いことではない

155 153 151 149 144

完璧主義から改善主義へ
与えることと受け取ること

あとがき

161

参考文献

164