

# アダルトチルドレンと癒し

- 本当の自分になるために -

前 田 亜 矢 子

( 学生番号 : 8000064 )

親などから虐待を受けた子どもには、心の傷（トラウマ）が残ったり、後遺症としての PTSD を発症したりする。また、心の傷を負った人は、特別な家族のルールに従い、生きづらさなどの心理的特徴を持つ AC（アダルトチルドレン）といわれる状態になる。そして、AC は寂しさをまぎらわせるため共依存やアディクションになったり、家庭のなかでも生き残っていくために IP の役割をとっていったりする。

本稿では、これらのことについて整理した上で、AC を癒していくために必要な方法について説明する。そして、AC が本当の自分になるということについて考察する。

[ キーワード : 児童虐待 , ト라우マ , PTSD , AC , 共依存 , アディクション , IP , インナーチャイルド , 癒し ]