

ランドリーリストの波及

これは1978年にトニ・Aが書いたランドリーリストが、どのように他の文献に波及していったかを考察するために、比較対照するための表である。

Tony A.	The Original Laundry List (1977) from The Laundry List (1991)	link
ACABRB	Adult Children of Alcoholics/Dysfunctional Families (2006) 『ACAフェローシップテキスト』 (2022)	link link
ACODA	ミーティングハンドブック (199x)	link
ACA	ミーティングハンドブック 「問題」 (199x)	link
AC12	The 12 Steps for Adult Children (1987) 『ACのための12ステップ』 (1998)	
AC12 3rd	同上 (1996) 日本語訳は試訳	
前	リストの前にある文	
Tony A.	These are characteristics we seem to have in common due to being brought up in an alcoholic household. これらは私たちがアルコールリックの家庭で育ったために、共通して持っていると思われる特徴である。	
ACABRB	(Characteristics of an Adult Child) (アダルトチャイルドの特徴)	
ACODA	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	
ACA	機能不全のある家庭で育ったことにより、わたしたちが共通して持っていると思われる特徴	
AC12	COMMON FEELINGS AND BEHAVIORS OF ADULT CHILDREN □□に共通の感情と行動	
AC12 3rd	COMMON BEHAVIOR CHARACTERISTICS 共通した行動パターン	
1		
Tony A.	We became isolated and afraid of people and authority figures.	
ACABRB	私たちは孤立し、人や権威者を恐れるようになった。	
ACODA	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。	
ACA	わたしたちは孤立し、人や権威を恐れるようになっていた。	
AC12	We tend to isolate ourselves out of fear and to feel uneasy around other people, especially authority figures. (2) わたしたちは恐れのために孤立する傾向があり、他の人たち、特に権威のある人たちと一緒にだと落ちつかない傾向があります。	
AC12 3rd	We tend to isolate ourselves and to feel uneasy around other people, especially authority figures. (2) 私たちは自分自身を孤立させ、他の人々、特に権威ある人の近くにいると不安を感じる傾向がある。	
2		
Tony A.	We became approval seekers and lost our identity in the process.	
ACABRB	私たちは承認を追い求め、その過程でアイデンティティを失った。	
ACODA	承認を求めようとばかりするようになり、そうしているうちに自分が何であるか分からなくなった。	
ACA	わたしたちは承認を追い求めるようになり、そうしているうちに自分が何であるか分からなくなっていた。	

2	
AC12	<p>We are desperate for love and approval and will do anything to make people like us. Not wanting to hurt others, we remain “loyal” in situations and relationships even when evidence indicates our loyalty is undeserved.</p> <p>(3) わたしたちは愛と承認を絶望的に求めている、人に自分を好きになってもらうためにはなら何でもする用意があります。他の人たちを傷つけないので、状況や人間関係の中で、そうする値打がないことがはっきりしている時でも「忠実」であり続けます。</p>
AC12 3rd	<p>We are approval seekers and will do anything to make people like us. We are extremely loyal even in the face of evidence that suggests loyalty is undeserved.</p> <p>(3) 私たちは承認欲求が強く、人に好かれるためなら何でもする。忠誠心が報われないことを示す証拠に直面しても、なお極めて誠実であろうとする。</p>
3	
Tony A.	We are frightened by angry people and any personal criticism.
ACABRB	私たちは怒っている人やいかなる個人的な批判にも怯える。
ACODA	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。
ACA	わたしたちは人が怒っていたり、何であれ個人的な批判を耳にしたりすると怯えてしまう。
AC12	<p>We are intimidated by angry people and personal criticism. This causes us to feel inadequate and insecure.</p> <p>(4) わたしたちは怒っている人や個人的な批判におびえてしまいます。結果としてわたしたちは、居場所が無いと感じたり、安全でないと感じたりします。</p>
AC12 3rd	<p>We are intimidated by angry people and personal criticism. This causes us to feel anxious and overly sensitive.</p> <p>(4) 私たちは怒っている人や個人的な批判に対して怯える。そのせいで、私たちは不安を感じ、過敏になる。</p>
4	
Tony A.	We either become alcoholics, marry them or both, or find another compulsive personality such as a workaholic to fulfill our sick abandonment needs.
ACABRB	私たちは病的な見捨てられ欲求を満たすために、自分がアルコールリックになるかアルコールリックと結婚するか、又はその両方が、あるいはワーカホリックのような強迫的な性格の人を探し当てたりする。
ACODA	アルコールリックになったり、アルコールリックと結婚したり、ワーカホリックなどその他の強迫的な問題を持つ人間を見つけたりして、自分の自暴自棄の欲求を充たそうとする。
ACA	わたしたちはアルコールリックになったり、アルコールリックと結婚したり（両方の場合もある）、あるいはワーカホリックなどの他の強迫的な問題を持つ人を見つけたりして、病んだ「見捨てられ欲求」をみたそうとする。
AC12	<p>We continue to attract emotionally unavailable people with addictive personalities.</p> <p>(5) わたしたちは情緒的に不毛な、嗜癖的な人たちを惹きつけ続けます。</p>
AC12 3rd	<p>We habitually choose to have relationships with emotionally unavailable people with addictive personalities. We are less attracted to healthy, caring people.</p> <p>(5) 私たちは習慣的に、感情を表現できず嗜癖に陥りやすい性格を持つ人々との関係を選び取っている。私たちは健康で思いやりのある人々には魅力を感じない。</p>
5	
Tony A.	We live life from the viewpoint of victims and are attracted by that weakness in our love and friendship relationships.
ACABRB	私たちは被害者の視点で人生を生き、恋愛や友人関係においてその弱さで惹きつけられる。
ACODA	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。
ACA	わたしたちは人生を犠牲者の視点から生きていて、そういう弱さによって恋愛関係や友情関係で人にひきつけられる。

5	
AC12	<p>We live life as victims, blaming others for our circumstances, and are attracted to other victims as friends and lovers. We confuse love with pity and tend to “love” people we can pity and rescue.</p> <p>(6) わたしたちは人生を犠牲者として生きます。自分の状況について他人を責め、他の犠牲者に友達として恋人として惹きつけられます。わたしたちは愛を同情と取り違えていて、自分が哀れみ救える人たちを「愛する」傾向があります。</p>
AC12 3rd	<p>We live life as victims and are attracted to other victims in our love and friendship relationships. We confuse love with pity and tend to “love” people we can pity and rescue.</p> <p>(6) 私たちは人生を被害者として生きており、恋愛や友情という関係においても、他の被害者に惹かれる。私たちは愛と憐れみを混同し、憐れんで救える人を「愛する」傾向がある。</p>
6	
Tony A.	We have an overdeveloped sense of responsibility and it is easier for us to be concerned with others rather than ourselves; this enables us not to look too closely at our own faults, etc.
ACABRB	<p>We have an overdeveloped sense of responsibility, and it is easier for us to be concerned with others rather than ourselves; this enables us not to look too closely at our own faults, etc.¹⁾</p> <p>私たちは過剰な責任感を持っていて、自分よりも他人のことを気にかけるほうがたやすく、そうすることで自分自身の欠点などをよく見ないですむ。</p>
ACODA	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に立ってしまう。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。
ACA	わたしたちは行きすぎた責任感を持っていて、自分のことに気をつかうより他人の心配をする方が簡単にできる。そうすることで例えば、自分の欠点をよく見ないですむ。
AC12	<p>We are either super-responsible or super-irresponsible. We take responsibility for solving others' problems or expect others to be responsible for solving ours. This enables us to avoid being responsible for our own lives and choices.</p> <p>(7) わたしたちは責任を取りすぎるか、または極端に無責任です。わたしたちは他の人の問題を解決するために責任を取るか、または他の人にわたしたちの問題を解決する責任を取ってもらうことを期待するのです。こうすることでわたしたちは、自分の生き方と自分の選択について責任を取らないで済むのです。</p>
AC12 3rd	<p>We are either overly responsible or very irresponsible. We try to solve others' problems or expect others to be responsible for us. This enables us to avoid looking closely at our own behavior.</p> <p>(7) 私たちは責任感が強すぎるか、非常に無責任かのどちらかだ。私たちは他の人の問題を解決しようとするか、あるいは他の人が私の責任を背負ってくれることを期待する。それによって、私たちは、自分の行いを注意深く見ることを避けている。</p>
7	
Tony A.	We get guilt feelings when we stand up for ourselves instead of giving in to others.
ACABRB	私たちは人に譲歩しないで自己主張しようとすると罪悪感を感じる。
ACODA	人の言いなりにならずに自分の意見を述べると、どういうわけか罪悪感をもってしまう。
ACA	わたしたちは人のいいなりにならずに自分の意見を述べると罪悪感を感じる。
AC12	<p>We feel guilty when we stand up for ourselves or act in our own best interest. We give in to others' needs and opinions instead of taking care of ourselves.</p> <p>(8) わたしたちは自分のために立ち上がったたり、自分に最も良いように行動したりすると罪の意識を感じてしまいます。わたしたちは自分を守ることをしないで、他の人の欲求や意見に屈してしまいます。</p>
AC12 3rd	<p>We feel guilty when we stand up for ourselves or act assertively. We give in to others instead of taking care of ourselves.</p> <p>(8) 私たちは自分の権利を主張したり、自己主張をすると罪悪感を感じます。自分を大切にする代わりに、他の人に譲歩します。</p>

8	
Tony A.	We became addicted to excitement. ²⁾
ACABRB	私たちは興奮することに嗜癖するようになった。
ACODA	駆け立てるものを常に求めている。
ACA	わたしたちは刺激に嗜癖するようになっていた。
AC12	(なし)
AC12 3rd	(なし)
9	
Tony A.	We confuse love and pity and tend to “love” people we can “pity” and “rescue.”
ACABRB	私たちは愛と哀れみを取り違え、「哀れんだり」「救ってあげたり」できる人を「愛する」傾向がある。
ACODA	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。
ACA	わたしたちは愛を哀れみと取り違え、自分が“哀れみ”“救える”人を“愛する”傾向がある。
AC12	<p>We are dependent personalities who are so terrified of rejection or abandonment that we tend to stay in situations or relationships that are harmful to us. Our fears and dependency stop us from ending unfulfilling relationships and prevent us from entering into fulfilling ones.</p> <p>(10) わたしたちは依存적であって、拒絶されたり見捨てられたりすることを過度に恐れるあまり、状況や人間関係において、たとえそれが自分にとって害のあるものであっても、その中に留まろうとします。恐れと依存傾向のせいで、わたしたちは実りのない人間関係を終わらせることができず、また実りのある人間関係に入っていくことができません。</p>
AC12 3rd	<p>We are dependent personalities who are terrified of rejection or abandonment. We tend to stay in jobs or relationships that are harmful to us. Our fears can either stop us from ending hurtful relationships or prevent us from entering healthy, rewarding ones.</p> <p>(10) 私たちは拒絶されたり見捨てられたりすることを恐れる依存的人格である。私たちは、自分にとって有害な仕事や人間関係にとどまる傾向がある。私たちの恐れは、傷つく人間関係を終わらせるのを止めさせたり、健全で実りある人間関係に入るのを妨げたりする。</p>
10	
Tony A.	We have “stuffed” our feelings from our traumatic childhoods and have lost the ability to feel or express our feelings because it hurts so much (Denial).
ACABRB	私たちはトラウマを負った子ども時代から自分の感情を「押し込めてきた」。そしてあまりにも痛いので、自分の感情を感じたり表現したりする能力を失った。(否認)
ACODA	トラウマを負わせるようなものだった子供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。それはとても辛いことだ(感情の否認)。
ACA	わたしたちは悪夢のようだった子ども時代から感情を抑え込んできて、そうするとひどく傷つくので、自分の感情を感じることも表現することが出来なくなっていた(否認)
AC12	<p>We deny, minimize or repress our feelings as a result of our traumatic childhoods. We are unaware of the impact that our inability to identify and express our feelings has had on our adult lives.</p> <p>(9) とても苦しかった子どもの頃の体験から、わたしたちは自分の感情を否認したり、矮小化したり、抑圧したりします。自分の感情を意識し表現できないことが成人としての生活にどういう影響を及ぼしているのか、わたしたちは気がついていません。</p>
AC12 3rd	<p>We deny, minimize, or repress our feelings from our traumatic childhoods. We have difficulty expressing our feelings and are unaware of the impact this has on our lives.</p> <p>(9) 私たちはトラウマ的だった幼少期の感情を否定したり、最小化したり、抑圧したりする。私たちは感情を表現することが困難であり、これが私たちの生活に及ぼす影響に気づいていない。</p>
11	
Tony A.	We judge ourselves harshly and have a very low sense of self-esteem.

11	
ACABRB	私たちは自分自身を厳しく裁き、自己評価が非常に低い。
ACODA	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。
ACA	わたしたちは自分のことを厳しく裁き、自己評価が非常に低い。
AC12	We have feelings of low self-esteem as a result of being criticized. We perpetuate these parental messages by judging ourselves and others harshly. We try to cover up our poor opinions of ourselves by being perfectionistic, controlling, contemptuous and gossipy.
	(1) わたしたちは批判されてきた結果として、自分を値打のない者と思っています。わたしたちは親のそのメッセージを自分の中で繰り返し続けて、自分自身と他人とを厳しく裁きます。わたしたちは自分自身に対する貧しい評価を覆い隠すために、完全主義者になったり、コントロールする人になったり、人を傷めるようになったり、ゴシップを流す人になったりします。
AC12 3rd	We have feelings of low self-esteem that cause us to judge ourselves and others without mercy. We cover up or compensate by trying to be perfect, take responsibility for others, attempt to control the outcome of unpredictable events, get angry when things don't go our way, or gossip instead of confronting an issue.
	(1) 私たちは自己評価の低さを感じており、そのために自分自身や他の人を容赦なく裁く。それを隠蔽 相殺するために、私たちは完璧であろうとしたり、他の人の責任を負ったり、予測不能な出来事の結果をコントロールしようとしたり、物事が思い通りに行かないと怒ったり、問題に立ち向かう代わりに陰口をたたいたりする。
12	
Tony A.	We are dependent personalities who are terrified of abandonment and will do anything to hold on to a relationship in order <i>not</i> to experience painful abandonment feelings, which we received from living with sick people who were never there emotionally for us.
ACABRB	We are dependent personalities who are terrified of abandonment and will do anything to hold on to a relationship in order not to experience painful abandonment feelings, which we received from living with sick people who were never there emotionally for us. ³⁾
	私たちは見捨てられることを極度に恐れる依存的人格である。そして見捨てられる痛みを経験しないためには、どんなことをしてでも人間関係にしがみつこうとする。この見捨てられる痛みは、私たちにとって情緒的に関われない病んだ人たちと生活したことから受け取ったものである。
ACODA	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。
ACA	わたしたちはとても依存的になっていて、見捨てられることを恐れ、見捨てられる痛みの感情を経験しないですむように、人との関係が切れないようにするためになら、どんなことでもしようとするほどだ。その痛みの感情は、わたしたちにとって情緒的に不在だった病んだ人たちと、一緒に生きてきたことから受け取ったものだった。
AC12	We are dependent personalities who are so terrified of rejection or abandonment that we tend to stay in situations or relationships that are harmful to us. Our fears and dependency stop us from ending unfulfilling relationships and prevent us from entering into fulfilling ones.
	(10) わたしたちは依存적であって、拒絶されたり見捨てられたりすることを過度に恐れるあまり、状況や人間関係において、たとえそれが自分にとって害のあるものであっても、その中に留まろうとします。恐れと依存傾向のせいで、わたしたちは実りのない人間関係を終わらせることができず、また実りのある人間関係に入っていくことができません。
AC12 3rd	We are dependent personalities who are terrified of rejection or abandonment. We tend to stay in jobs or relationships that are harmful to us. Our fears can either stop us from ending hurtful relationships or prevent us from entering healthy, rewarding ones.
	(10) 私たちは拒絶されたり見捨てられたりすることを恐れる依存的人格である。私たちは、自分にとって有害な仕事や人間関係にとどまる傾向がある。私たちの恐れは、傷つく人間関係を終わらせるのを止めさせたり、健全で実りある人間関係に入るのを妨げたりする。

13	
Tony A.	Alcoholism is a family disease; and we became para-alcoholics and took on the characteristics of that disease even though we did not pick up the drink. アルコールリズムは家族の病気である。私たちはパラアルコールリックになり、たとえ自分は飲まなくてもその病気の特徴を受け継いでいる。
ACABRB	Alcoholism is a family disease; we became para-alcoholics (codependents) and took on the characteristics of that disease even though we did not pick up the drink. ⁴⁾ アルコールリズムは家族の病気である。私たちはパラアルコールリック (共依存者) になり、たとえ自分は飲まなくてもその病気の特徴を受け継いでいる。
ACODA	(なし)
ACA	(なし)
AC12	Denial, isolation, control, shame and inappropriate guilt are legacies from our family of origin. As a result of these symptoms, we feel hopeless and helpless. (11) 否認、孤立、恥、不適切な罪の意識はわたしたちの生まれ育った家庭からの遺産です。結果としてわたしたちは、望みがなく、誰も助けてくれないと感じています。
AC12 3rd	Denial, isolation, control, and misplaced guilt are symptoms of family problems. Because of these behaviors, we feel hopeless and helpless. (11) 否認、孤立、支配、見当違いの罪悪感は、家族の問題の症状である。こうした行動のせいで、私たちは絶望と無力感を感じる。
14	
Tony A.	Para-alcoholics are reactors rather than actors. パラアルコールリックは自ら行動する人というよりも反応する人である。
ACABRB	Para-alcoholics (codependents) are reactors rather than actors. パラアルコールリック (共依存者) は自ら行動する人というよりも反応する人である。
ACODA	(なし)
ACA	わたしたちは、自ら行動する人ではなく反応する人である。
AC12	(なし)
AC12 3rd	(なし)
固有	The 12 Steps for Adult Childrenにのみある項目
AC12	We have difficulty with intimate relationships. We feel insecure and lack trust in others. We don't have clearly defined boundaries and become enmeshed with our partner's needs and emotions. (12) 私たちは親密な関係を築くのが難しいのです。私たちは不安を感じ、他の人への信頼を失っています。明確な境界線を持っておらず、パートナーのニーズや感情に巻き込まれてしまいます。
AC12 3rd	We have difficulty with intimate relationships. We feel insecure and lack trust in others. We don't have clearly defined boundaries and become enmeshed with our partner's needs and emotions. (12) 私たちは親密な関係を築くのが難しい。私たちは不安を感じ、他の人への信頼を失っている。明確な境界線を持っておらず、パートナーのニーズや感情に巻き込まれてしまう。
AC12	We tend to procrastinate and have difficulty following projects through from beginning to end. (13) わたしたちは物事をぐずぐずと引き延ばす傾向があり、計画を始めから終わりまでやりとげることが苦手です。
AC12 3rd	We have difficulty following projects through from beginning to end. (13) 私たちは計画を最初から最後まで続けることが難しい。

固有	The 12 Steps for Adult Childrenにのみある項目	
AC12	We have a strong need to be in control. We overreact to change over which we have no control.	
	(14) わたしたちは周りの状況が自分のコントロール下ないと、居ても立ってもいられなくなります。わたしたちは自分のコントロールできない変化に対して過度に反応します。	
AC12 3rd	We have a strong need to be in control. We overreact to change over which we have no control.	
	(14) 私たちには、自分でコントロールしたいという強い欲求がある。自分ではコントロールできない変化には過剰に反応する。	
AC12 3rd	We tend to be impulsive. We take action before considering alternative behaviors or possible consequences.	
	(15) 私たちは衝動的になりがちだ。別の行動や起こりうる結果を考える前に行動を起こしてしまう。	
後	リストの後にある文	
Tony A.		
ACABRB		
ACODA	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)	
ACA	これは特徴を述べたものであって、非難ではない。	
AC12		
AC12 3rd		

対応表

ランドリーリストとACに共通した行動パターンの対応表。

LL	ランドリーリスト		
AC12	ACに共通した行動パターン		
LL	AC12	AC12	LL
1	2	1	11
2	3	2	1
3	4	3	2
4	5	4	3
5	6	5	4
6	7	6	5
7	8	7	6
8	-	8	7
9	10	9	10
10	9	10	9, 12
11	1	11	13
12	10	12	-
13	11	13	-
14	-	14	-
		15	-

1)
ACABRB巻頭のp.xのランドリーリストでは responsibility の後にカンマ (,) が挿入されている。しかし巻末のp.587では挿入されておらず、他のACA文献でも同様である。

2)

トニ〓Aの1992年のインタビューでは、最初に13の特徴を書き出した後で、恐れについて書いていないことに気がつき、それを書き加えようとしたものの〓ACたちはきっと恐れを〔持っていることを〕認めないだろう」と考え、その代わりに「興奮に嗜癖するようになった」を加えたと述べている — [Early History of ACA](#).

3)

not がイタリックではなくなっている（ただしトニ〓Aが書いたというリストでもイタリックにされていないものもある）。

4)

ACABRB巻頭のpp. xi,6,12のランドリーリストではセミコロン (;) の後の and が削除されている。しかし巻末のp.588ではセミコロン (;) がカンマ (,) となり and は残されている。他の書籍ではセミコロンが削除され and は残されている。また〓para-alcoholics の後に (codependents)〓共依存者) がハンドブック委員会によって追加されている。

From:

<https://heritage.sakura.ne.jp/wiki/> - 心の家路

Permanent link:

<https://heritage.sakura.ne.jp/wiki/books/study/laundry-list>Last update: **2025/09/16**