

# ACに共通した行動パターン

『ACのための12のステップ』に掲載されているACの特徴。

(1987年版にはランドリーリストと同じものが掲載されていた)

上段：1989年版——□□□に共通の感情と行動□ Common Feelings and Behaviors of Adult Children

下段：1996年版 「共通した行動パターン」□ Common Behavior Characteristics

1	<p>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.</p> <p>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、人を侮るようになったり、ゴシップを流す人になったりします。</p> <p>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.</p> <p>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。</p>
2	<p>We tend to isolate ourselves out of fear and to feel uneasy around other people, especially authority figures.</p> <p>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落ちつかない傾向があります。</p> <p>We tend to isolate ourselves and to feel uneasy around other people, especially authority figures.</p> <p>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。</p>
3	<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>わたしたちは愛と承認を絶望的に求めていて、人に自分を好きになってもらうために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> <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>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>
4	<p>We are intimidated by angry people and personal criticism. This causes us to feel inadequate and insecure.</p> <p>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> <p>We are intimidated by angry people and personal criticism. This causes us to feel anxious and overly sensitive.</p> <p>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>

5	<p>We continue to attract emotionally unavailable people with addictive personalities.</p>
	<p>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>
5	<p>We habitually choose to have relationships with emotionally unavailable people with addictive personalities. We are less attracted to healthy, caring people.</p>
	<p>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>
6	<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>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>
	<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>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>
7	<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>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>
	<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>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>
8	<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>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>
	<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>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る。自分を大切にするのではなく、他の人に譲歩してしまう。</p>
9	<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>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のような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>
	<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>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>

10	<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>わたしたちは依存的であって、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>
	<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>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>
11	<p>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.</p>
	<p>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。</p>
	<p>Denial, isolation, control, and misplaced guilt are symptoms of family problems. Because of these behaviors, we feel hopeless and helpless.</p>
	<p>否認、孤立、支配、見当違いの罪悪感、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。</p>
12	<p>We have difficulty with intimacy, security, trust and commitment in our relationships. Lacking clearly defined personal limits and boundaries, we become enmeshed in our partner's needs and emotions.</p>
	<p>わたしたちにとっては人間関係で親密さ、安全、信頼を感じることや、自分から関係に入っていくことが困難です。人と人との間の限界や境界について、はっきりとは分かっていないので、パートナーの欲求や感情に巻き込まれてしまいます。</p>
	<p>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.</p>
	<p>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。</p>
13	<p>We tend to procrastinate and have difficulty following projects through from beginning to end.</p>
	<p>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。</p>
	<p>We have difficulty following projects through from beginning to end.</p>
	<p>私たちは計画を最初から最後まで続けることが難しい。</p>
14	<p>We have a strong need to be in control. We overreact to change over which we have no control.</p>
	<p>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。</p>
	<p>We have a strong need to be in control. We overreact to change over which we have no control.</p>
	<p>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。</p>
15	<p>We tend to be impulsive. We take action before considering alternative behaviors or possible consequences.</p>
	<p>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。</p>

## 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	-

2024/06/23 · [ragi](#)

From:

<https://ieji.org/wiki/> - 心の家路

Permanent link:

<https://ieji.org/wiki/recovery/ac/common-behavior>

Last update: **2025/09/16**

