

ランドリーリスト

The Problem (The Original Laundry List)

1. We became isolated and afraid of people and authority figures.
2. We became approval seekers and lost our identity in the process.
3. We are frightened by angry people and any personal criticism.
4. We either become alcoholics, marry them or both, or find another compulsive personality such as a workaholic to fulfill our sick abandonment needs.
5. We live life from the viewpoint of victims and are attracted by that weakness in our love and friendship relationships.
6. 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.
7. We get guilt feelings when we stand up for ourselves instead of giving in to others.
8. We became addicted to excitement.
9. We confuse love and pity and tend to "love" people we can "pity" and "rescue."
10. 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).
11. We judge ourselves harshly and have a very low sense of self-esteem.
12. 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.
13. 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.
14. Para-alcoholics are reactors rather than actors.¹⁾

「問題」—オリジナルのランドリーリスト

1. 私たちは孤立し、人や権威者を恐れるようになった。
2. 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。
3. 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。
4. 私たちは病的な見捨てられ欲求を満たすために、自分がアルコホーリックになるかアルコホーリックと結婚するか、又はその両方か、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る。
5. 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引きつけられる。
6. 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。
7. 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。
8. 私たちは興奮することに嗜癖するようになった。
9. 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。
10. 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）
11. 私たちは自分自身を厳しく裁き、自己評価が非常に低い。
12. 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。
13. アルコホーリズムは家族の病気である。私たちはパラアルコホーリックになり、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。
 14. パラアルコホーリックは、自ら行動する人というよりも反応する人である。

解説

これはトニ・Aが1978年に書いたオリジナルのランドリーリストである。彼はこれを「問題」The Problemと呼び、リストの前に「これらは私たちがアルコホー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」These are characteristics we seem to have in common due to being brought up in an alcoholic householdと書いた。

現在のACoAでの使用

現在のACA・日本国内ではACoA・共同体でもほぼ同じものを使っている。

ACA フェローシップテキスト	ACA Fellowship Text
p. xi-xii	p. x-xi
p. 5-6	p. 5-6
p. 10-19	p. 10-18
p. 666-667	p. 587-588
ACoA ジャパン	ACA WSO
ランドリーリスト	Laundry List

ACoA以外での利用や展開については、書籍スタディの[ランドリーリストの波及](#)を参照。

変更やゆらぎ

現在のACA共同体でもほぼ同じものを使っているが、変更や表記の揺らぎが起きている。

6. [ACABRB](#)巻頭のpp. x, 5, 14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。
12. not がイタリックではなくになっている（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るものもある）。
13. 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。
- 13, 14. pp. 6, 17, 588では para-alcoholics の後に (codependents)「共依存者」が加えられている。そして para-alcoholic co-alcoholic codenendents は等しい概念であること、およびこれはハンドブック委員会によって追加されたという注がつけられている。

付記

8. トニ・Aの1992年のインタビューでは、最初に特徴を13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「興奮に嗜癖するするようになった」を加えたと述べている。²⁾

もう一つのランドリーリスト

この14の特徴には「その逆」を表現したもう一つのランドリーリストも存在する。

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](#)

¹⁾

Tony A., et. al, [The Laundry List: The ACoA Experience](#), The Original Laundry List.

²⁾

ACA, [Early History of ACA](#), ACA WSO, 2015.

From:

<https://www.ieji.org/wiki/> - 心の家路

Permanent link:

<https://www.ieji.org/wiki/recovery/ac/laundry-list>

Last update: **2025/09/25**

