

# もう一つのランドリーリスト

## The Other Laundry List

1. To cover our fear of people and our dread of isolation we tragically become the very authority figures who frighten others and cause them to withdraw.
2. To avoid becoming enmeshed and entangled with other people and losing ourselves in the process, we become rigidly selfsufficient. We disdain the approval of others.
3. We frighten people with our anger and threat of belittling criticism.
4. We dominate others and abandon them before they can abandon us or we avoid relationships with dependent people altogether. To avoid being hurt, we isolate and dissociate and thereby abandon ourselves.
5. We live life from the standpoint of a victimizer, and are attracted to people we can manipulate and control in our important relationships.
6. We are irresponsible and self-centered. Our inflated sense of selfworth and self-importance prevents us from seeing our deficiencies and shortcomings.
7. We make others feel guilty when they attempt to assert themselves.
8. We inhibit our fear by staying deadened and numb.
9. We hate people who “play” the victim and beg to be rescued.
10. We deny that we've been hurt and are suppressing our emotions by the dramatic expression of “pseudo” feelings.
11. To protect ourselves from self punishment for failing to “save” the family we project our self-hate onto others and punish them instead.
12. We “manage” the massive amount of deprivation we feel, coming from abandonment within the home, by quickly letting go of relationships that threaten our “independence” (not too close).
13. We refuse to admit we've been affected by family dysfunction or that there was dysfunction in the home or that we have internalized any of the family's destructive attitudes and behaviors.
14. We act as if we are nothing like the dependent people who raised us.<sup>1)</sup>

## もう一つのランドリーリスト

1. 私たちは人への恐れと孤立への不安を覆い隠すため、悲慘にも他ならぬ権威者そのものとなって他者を怖がらせ遠ざける。
2. 私たちは人に巻き込まれ、その過程で自分を見失うのを避けるためにかたくなに自己充足的となる。そして他者からの承認を蔑視する。
3. 私たちは怒りと批判の脅威で人を怖がらせる。
4. 私たちは他者を支配し、他者が私たちを見捨てる前にこちらから見捨てるか依存的な人との関係をことごとく断つ。私たちは傷つくのを避けるために孤立し、そのことにより自分自身を見捨てる。
5. 私たちは加害者の立場で人生を生き、重要な人間関係において操作できコントロールできる相手に惹きつけられる。
6. 私たちは無責任で自己中心的である。私たちの肥大化した自己価値観は自分の欠陥と短所を見るのを妨げる。
7. 私たちは他者が自己主張しようとするとき、彼らに罪悪感を感じさせる。
8. 私たちは無感覚かつ麻痺状態になることで恐れを感じないようにする。
9. 私たちは、犠牲者を「演じ」救ってほしいと懇願する人たちを憎悪する。
10. 私たちは傷ついてきたことを否定し、「ニセ」の感情をドラマチックに表現することにより自分の感情を抑圧している。
11. 私たちは家族を「救え」なかったことの自罰感情から身を守るために、他者に自分への憎悪を



- 投影して他者を罰する。
12. 私たちは私たちの「自立」を脅かす人間関係（あまり近づかれるのは困る）を急いで手放すことで、家族に見捨てられた途方もない喪失感を「どうにかする」。
  13. 私たちは家族の機能不全によって影響を受けてきたこと、家庭に機能不全が存在したこと、あるいは家族の破壊的態度や行動を内在化したことのいずれをも認めようとしなない。
  14. 私たちは自分を育てた依存的な人たちとは全く別物であるかのように振るまう。<sup>2)</sup>

本来のランドリーリストを詳述する前に、14の特徴のほとんどにはその逆も存在することを述べておく必要がある。私たちの経験によれば、逆もまた元のリストと同じくらいに害がある。例えば、もし私たちが特徴1にあるように権威者を恐れていたなら、私たち自身が自分の子どもや伴侶などに対して権威者となった。立ち止まってそのことを考えてみれば、私たちは自分が権威者として恐れられていたことが分かる。もし私たちが被害者の視点で生きていたなら（特徴5）、私たちの多くは加害者や犯罪者となり、被害者を作り出してきた。もし私たちが自己主張することに罪悪感を感じるなら（特徴7）、誰かを言葉で侮辱することに罪悪感を感じていないかもしれない。罪悪感を感じずに、自分が所有しないものを他者から取り上げることがありうる。

これらの例は、ランドリーリストの裏側を表わしている。私たちの多くは、自分が支配的な権威者でいたことを認めたがらないが、現実はどうだった。他者を被害者にしたり、人に責任転嫁したりすることを考えたくはないが、実際はそうしてしまった。私たちの多くは、自己正当化しながら、自分がされたことを再演してきた。<sup>3)</sup>

<sup>1)</sup>

ACA, [ACA Fellowship Text](#), ACA WSO, 2006, p.649.

<sup>2)</sup>

ACA WSO(ACoAジャパン訳)『[ACAフェロシップテキスト](#)』, ACoAジャパン, 2022, pp.735-736

<sup>3)</sup>

ibid., p.8.

From:

<https://ieji.org/wiki/> - 心の家路

Permanent link:

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

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

