

家族のパターン

人が生まれ育った家庭環境によって
おおまかな「パターン」が作られます。

もちろん100%なんていう「法則」レベルではありませんが

それでも、見立てをするための参考として
非常に重要な指標になります。

家族のパターン(基本的な考え方)

- ・5つのパターンがある
- ・幼少期の家族環境によってパターンができる
- ・パターンは、家族だけでなく、友人、職場、恋愛などの大人になった後の人間関係にも表れる
- ・本来の目的は「家族を助けるため」
- ・パターンの裏には「才能」が隠れている

さっそく、ひとつずつみていきましょう！

パターン1 : ヒーロー(その1)

【特徴】

優等生になったり成功者になったりして家族を助けたい。
良い意味で注目されたい、良きリーダーでありたいと思っている。
家族の中では、父親・長男・長女に多い。

【問題点】

頑張りすぎて燃え尽きてしまう。失敗から立ち直れない。
周囲の意見を無視して暴走しがち。周りの家族に無価値感を与えがち。
特別意識のワナにはまり、自分本来の輝きを失いがち。

パターン1 : ヒーロー(その2)

【問題を乗り越えるためのポイント】

誰かに助けを求めること。誰かをあてにすること。

自分の素直な気持ちや感情とつながること。

誰かを助け、サポートすること。

謙虚さを学ぶこと。

【隠された才能】

リーダーシップ

成功

信頼

カリスマ

パターン2 : チャーマー(その1)

【特徴】

笑いを取ったり楽しませたりして家族を助けたい。
家族の中では、末子に多い。

【問題点】

子どもとして生きようとする余り、自立した大人に抵抗しがち。
自信が持てなくなりがち。
自分自身ではなく、演じている自分じゃないと愛されないと誤解しがち。

パターン2 : チャーマー(その2)

【問題を乗り越えるためのポイント】

自分が今していることに価値を見出す。

人に与えているものに対しても価値を見出す。

特に、「精神的に与えているもの」に意識を向けて、価値を見出す。

【隠された才能】

エンターテイナー

喜びを与える人

カリスマ

ビジョナリー

パターン3 : 殉教者(その1)

【特徴】

家族の痛みや苦しみを自分が引き受けることで、家族を助けたい。
我慢・犠牲が多くなり、自分自身が痛みや苦しみにとらわれがち。

【問題点】

痛み、苦しみをたくさん抱え込みがち。
(痛みを積極的に引き受けている自覚があまりないので)被害者ポジションを取りやすく、それゆえヒステリックになったり他者を攻撃しがち。
我慢・犠牲・抑圧のしすぎによる病気に罹りがち。

パターン3 : 殉教者(その2)

【問題を乗り越えるためのポイント】

痛みは背負うのではなく、手放しましょう。オーバーワークも同様。
被害者になることを受け容れるのではなく、感謝を受け取りましょう。
自分にできる範囲の貢献だけにして、周りを信頼、援助を求めましょう。

【隠された才能】

ヒーラー

グレートマザー

包容力

与えること&受け取ること

パターン4 : 傍観者(その1)

【特徴】

家族の「外側」から家族を眺めている。家族の中に居場所を感じない。意識が家族の外に向きがち。客観的な視野に長けている。家族の中では、次男・次女・父親に多い。

【問題点】

分離感・孤独感を抱え込みがち。
ひきこもりや厭世的になり、ひねくれがち。
マイペースだが自信はない。周囲から自分勝手だと評価されがち。
問題点を見つけることは上手いが解決できないので無力感を感じがち。

パターン4 : 傍観者(その2)

【問題を乗り越えるためのポイント】

人に近づき、与え、貢献しましょう。

誰かとのつながりを得るという体感が必要です。

持ち前の視野の広さを活かして人の役に立ちましょう。

【隠された才能】

問題点を見つけるプロフェッショナル

つながり

人と人をつなげる(仲人みたいなもの)

問題解決のプロフェッショナル

パターン5 : 問題児(その1)

【特徴】

自分が問題を起こし悪者になることで、家族を助けたい。
他の家族の負の側面をすべて引き受け、家族が自分に意識を向けることで、結果、他の家族が自分の問題を見なくて済むようにする。
非行・家庭内暴力・触法行為など様々な問題行動をおこしがち。

【問題点】

強い罪悪感を抱えがち。
人や社会に絶望したり、やけになって自暴自棄になりがち。
自分の存在そのものに価値を見出せず、自己破壊的になりがち。
暴力行為も多い。

パターン5 : 問題児(その2)

【問題を乗り越えるためのポイント】

問題行動によって家族を助けている、ということを受け容れましょう。
問題児ではなく、真のヒーローであることを選択しましょう。
そのための勇気を持ちましょう。

【隠された才能】

真のヒーロー(人助け)

リーダーシップ

パワーやエネルギー、セクシャリティ

成熟した自立

ポイントは・・・

- ・1人1つとは限らない

(明るくふるまい、子どものためなら・・・となんでも自分は後回しにするお母さん <チャーマー+殉教者>、など)

- ・場面が違えば違う役割をすることも多い

→家の中では「問題児」なのに職場では「ヒーロー」など。

- ・人生のステージが変わると、役割が変わることもある

→学生時代はチャーマー、就職したら問題児、など

→こういう場合は大抵「この職場は自分のあるべき居場所じゃない」と本人が感じ、退職・休職・転職に向かっていくことが多い

パターンを見る視点については
個人がどうというよりも

「家族」「職場」「サークル」などの
集団全体から見てどうか？という視点でとらえましょう。

それぞれのメンバーが異なる役割を演じることで、
集団全体のバランスが保たれているのです。

つまり…

カウンセリングをされていてCLが今までの役割を手放した場合、その影響は集団全体に及びます。

(例)CLが家族での「殉教者」を手放すと…家族の中で発生したストレスはCLではなくCL以外の誰かが引き受ける事になり、ほかの家族の誰かが殉教者の役割を演じだしたり、問題児の役割を演じだしたり、傍観者の役割を演じだしたり…するのです。

(家族の相互作用を活用した心理療法を家族療法といいます)

カウンセリングでCOに求められる姿勢は…

継続したカウンセリングの中で、CLの変化(癒し)に伴い
家族(もしくは職場、友人関係など)にも変化があることを織り
込んでおき、さりげなくその兆候がないかどうかをチェックしま
す。(「家庭で何か最近変わったことは？」など)

メンバーにとってしんどい変化があった場合は、それに応じて
集団全体のバランスがととのうようにCLを支援するのです。

(例) 母(CL)・主人・子ども(3歳) の3人家族

言いたいことが言えず、なにをされてもず〜〜っと
我慢しかしてこなかった、家事も仕事も完璧なCLが癒され、

「もう我慢なんてしなくていいんだ、私は自由だ！！」
という悟り(?)を得た場合

(例) 母(CL)・主人・子ども(3歳) の3人家族

言いたいことが言えず、なにをされてもず〜〜っと
我慢しかしてこなかった、家事も仕事も完璧なCLが癒され、

「もう我慢なんてしなくていいんだ、私は自由だ！！」
という悟り(?)を得た場合

→ どういった事が起こると思いますか？

- ①CL自身の変化
- ②家族全体の変化

(例) 母(CL)・主人・子ども(3歳) の3人家族

言いたいことが言えず、なにをされてもず〜〜っと
我慢しかしてこなかったCLが癒され、
「もう我慢なんてしなくていいんだ！！」となった場合

パターンで見ると……

「殉教者」だったけどそれを手放した …… ということは？

(例) 母(CL)・主人・子ども(3歳) の3人家族

言いたいことが言えず、なにをされてもず〜〜っと
我慢しかしてこなかったCLが癒され、
「もう我慢なんてしなくていいんだ！！」となった場合

パターンで見ると……

「殉教者」だったけどそれを手放した

- CLはストレスフリーになる(ストレスを引き受けない)
- それだけでは、家族で発生したストレスの帳尻が合わない
- ストレスは主人と子どもが引き受けることになる

(例) 母(CL)・主人・子ども(3歳) の3人家族

<CLに起こりそうな変化>

- ・自由に行動しだす。家事や仕事の手抜きを始める
- ・行き過ぎると、遊び惚けてカラオケでオール、旅行三昧などする

<家族全体に及ぼす影響(可能性として考えられる例)>

- ・家事が滞る、ネグレクトの可能性
 - ・家計の収入が減る、支出が増える
 - ・主人や子どもの愚痴の聞き役がいなくなる
 - ・主人や子どものストレス・イライラ・分離感などが蓄積される
- 主人が浮気したり、子どもが学校でイジメ加害者になったり。