

【参考資料】アダルトチルドレンタイプまとめ

Last Update : July 15, 2020

タイプ	<u>ケアテイカー</u>			<u>ヒーロー（ヒロイン）</u>	<u>ピエロタイプ</u>	<u>スケープゴートタイプ</u>	<u>ロストワンタイプ</u>
日本語名	お世話役	イネイブラー	ブラケーター	英雄役	道化役	悪役（生贖役）	陰役
幼少期	<ul style="list-style-type: none"> ・母親に代わって家族の世話を焼く ・父親に代わって母親の愚痴を聞く 	（能動的）親からの承認がなくても際限なく家族に尽くし続ける	（受動的）家族（特に母親）の悩みや愚痴を善悪の判断をせずにごまかすまで聞く	<ul style="list-style-type: none"> ・勉強やスポーツをがんばる優等生 ・クラスのまとめ役 ・一目置かれる存在 	<ul style="list-style-type: none"> ・おどけてその場の雰囲気をも明るく盛り上げる ・家族の仲を取り持とうとする 	<ul style="list-style-type: none"> ・問題児 ・病気がち ・親の手を焼かす 	<ul style="list-style-type: none"> ・おとなしい ・空想が好き ・自己主張が苦手 ・手がかからない
幼少期の 家庭環境	<ul style="list-style-type: none"> ・家庭内に不和がある（夫婦関係・嫁姑関係など） ・親がDVやネグレクト、依存症、借金などの問題を抱えている 			<ul style="list-style-type: none"> ・親が世間体を気にする ・親が学歴至上主義 または学歴コンプレックスがある ・親の機嫌が自分の成績に左右される 	<ul style="list-style-type: none"> ・家庭内の雰囲気が暗くギスギスしている。 ・親がヒステリックですぐに怒る ・自分より優秀な兄弟姉妹がいる 	<ul style="list-style-type: none"> ・親の言葉遣いがきつい。 ・親の機嫌が悪いと、八つ当たりされたりする ・自分より兄弟姉妹の方が可愛がられている 	<ul style="list-style-type: none"> ・家庭環境が複雑（大家族、継母に育てられたなど） ・両親が共依存状態で子どもが入るこむ隙間がない ・親が過保護／過干渉
家庭内での続柄	長子（特に長女）に多い		下の子（特に末女）に多い	長子（特に長男）やひとりっ子に多い	下の子（特に末っ子）に多い	下の子（特に中間子）に多い	末っ子または長女に多い
大人になってからの性格傾向	<ul style="list-style-type: none"> ・気が利く ・先回りしてお世話をする ・面倒な役を引き受ける ・おせっかい ・過保護／過干渉 ・相手にトコトン尽くす ・依存的な人に好かれる ・相談を受けやすい ・自己犠牲的 	<ul style="list-style-type: none"> ・依存症の人の依存を助長し、共依存状態から抜け出せない 	<ul style="list-style-type: none"> ・母子共依存から抜け出せない 	<ul style="list-style-type: none"> ・完璧主義 ・真面目 ・努力家 ・負けず嫌い ・プライドが高い ・自他に厳しい ・失敗を恐れる ・弱いところを見せられない ・甘えるのが苦手 	<ul style="list-style-type: none"> ・おもしろい ・明るい ・愛されキャラ ・八方美人 ・盛り上げ役 ・争いごとが苦手 ・自虐的 ・自分に自信がない ・優柔不断 ・周囲に気を使いすぎる 	<ul style="list-style-type: none"> ・他人を信頼できない ・警戒心が強い ・他責癖がある ・一匹狼 ・世の中を斜めに見ている ・仕方なくやることが多い ・怒りっぽい ・弱音を吐けない ・実は優しい 	<ul style="list-style-type: none"> ・クール ・喜怒哀楽の表現が少ない ・影が薄い ・何を考えているかわからない ・口下手 ・ノリが悪い ・協調性がない ・群れない ・テンションが低い
仕事	<ul style="list-style-type: none"> ・人のお世話をする業種 ・人の役に立つ業種 ・仕事を一人で抱え込む 			<ul style="list-style-type: none"> ・企業戦士 ・士業など他人から一目置かれるような企業や職種 	<ul style="list-style-type: none"> ・平和主義 ・中間管理職の沼にハマり勝ち 	<ul style="list-style-type: none"> ・人間関係でトラブルになりがち ・他人に頼れない 	<ul style="list-style-type: none"> ・出る杭にならないように努める ・社内コミュニケーションが苦手
恋愛	<ul style="list-style-type: none"> ・お嫁さんにしたいタイプ ・タメンス製造マシン 			<ul style="list-style-type: none"> ・亭主関白orかかあ天下 ・モラハラ傾向 	<ul style="list-style-type: none"> ・友達以上恋人未満 ・NOと言えない 	<ul style="list-style-type: none"> ・素直になれない ・自ら幸せをぶち壊す 	<ul style="list-style-type: none"> ・干渉しあわない大人の恋 ・情熱不足
ごちそうワード	<ul style="list-style-type: none"> ・助かる ・気が利く 			<ul style="list-style-type: none"> ・さすが ・すごい 	<ul style="list-style-type: none"> ・一緒にいると楽しい ・いてくれると盛り上がる 	<ul style="list-style-type: none"> なし 褒められても素直に受け取れず裏を読もうとする。 	<ul style="list-style-type: none"> なし そっとしておいてほしい。

※表内の記載内容はあくまでタイプ別の傾向を示したものであり、すべてにあてはまるわけではありません。

※本シートは織細さんお悩み相談室が独自で作成したものです。シートの一部または全部につき、無断転載及び複製等の行為はご遠慮ください。