

*Next*

NEWS *Club* OA

第94号

第7回：「AC（順応した子ども）」とは？  
気配り・遠慮・我慢の正体

ハートフル・ラボ優心  
代表/法人向けメンタルヘルスサービス  
EAP機関/公認心理師  
武澤 充孝



2025年7月20日発行

## 第7回：「AC（順応した子ども）」とは？気配り・遠慮・我慢の正体

### ■ AC（Adapted Child／順応した子ども）ってなに？

ACは、「順応した子ども」の心の状態を表します。

他人の期待に応えようとする、気を遣う、我慢する、遠慮する…そんな心の動きがACです。

子ども時代に「いい子でいなきゃ」と思っていた気持ちの延長線上にあり、

社会のルールや他者の感情に合わせる力でもあります。

### ■ ACが高い人の特徴

- 空気を読んで動ける
- 丁寧で礼儀正しい
- 周囲に配慮でき、トラブルを避ける
- ルールや指示に従順

✓ こんな言葉が自然に出てきます：

🗣️ 「すみません、今お時間よろしいですか？」

🗣️ 「私によければやらせていただきます」

### ■ ACが低いと…

- 協調性に欠ける
- 自己中心的、マイペースに見える
- 周囲から「空気が読めない」と思われがち

### ■ ACが高すぎると…？

- 過剰に気を遣いすぎて疲れてしまう
- 自分の意見が言えず、我慢がたまる
- ストレスが内向し、メンタル不調につながることも

## ■ コミュニケーションにおけるACの役割

ACは、集団でうまくやっていくための「協調性・柔軟性」として大切な機能です。

一方で、「言いたいことが言えない」「相手に合わせすぎる」など、ストレスの原因にもなりやすい面があります。日本人はこの傾向が強いので、メンタル疾患になりやすい原因の一つがこのACの過剰な高さにあると言えます。

たとえば…

✓ 会議で自分の意見を飲み込みがちな人は、ACが過剰に働いている可能性も。

## ■ ACとの上手な付き合い方

- 「合わせる」ことが悪いわけではないと知る（むしろ大事なスキル）
- ただし、「本当は嫌だ」と思っている自分の感情にも気づくこと
- 必要なときは、FCやAを活かしてバランスを取る

## ■ まとめ

ACは、「協調性」や「礼儀正しさ」など、社会生活を円滑にするために欠かせない心の動きです。

しかし、自分を押し殺しすぎると、心が疲弊してしまいます。

時には、自分の気持ちも大切にしながら、自他のバランスをとることが大切です。

■ハートフル・ラボ優心 代表・公認心理師 武澤充孝

個人的お悩みから企業人事トラブル・メンタルヘルスのお悩みまで・お気軽にご相談下さい。

HP：<https://heartfulrabo-yusin.com/>

mail：[kokoro-yusin@xui.biglobe.ne.jp](mailto:kokoro-yusin@xui.biglobe.ne.jp)/[yusin857976@gmail.com](mailto:yusin857976@gmail.com)

