

ふるんてあ

アダルト・チルドレン—私の物語をつくり直す—

信田 さよ子

はじめに

アダルト・チルドレン (AC と略す) ということがマスコミを中心に広がっている。「自分は AC だと思おう」と言ってカウンセリングを求めて来るクライアントも増加している。原宿カウンセリングセンターの 1996 年の総新来ケース数は 547 ケース、そのうち AC ケースは 162 ケースで全体の 34 パーセントを占める。これは数年前までは予想もできなかった事態である。このような急速な広がりを見せた背景には社会的にみて興味深い点がいくつも挙げられよう。しかし本稿では、このコンセプトが我が国に導入されて以来カウンセリングという臨床の場で AC と自己認知した人たちと関わりつづけてきた立場から、AC コンセプトについて述べようと思う。それは水増しされて拡大する時に起こりがちな「安易なレッテル」になるのを防ぎ、診断用語として医療の場に組み込まれるのを防ぎたいという動機からである。

アダルト・チルドレンということばはどのように生まれたか

アダルト・チルドレンとは Adult Children of Alcoholics の略でももとは「アルコール依存症の親のもとで育って成人した人」という意味である。アルコール依存症本人から、そのような親のもとで育つ子どもへの関心の広がりは、アルコール依存症の治療の発展に伴って起きた。

もともとアルコール依存症そのものがごく新しい概念である。アルコール乱用は社会の変動とともにとらえ方が変わってきた。前近代的な社会においては困っ

た酒の飲み方は少数の人々にみられたが、社会現象とまではいっていなかった。資本主義の成立とともに、多数の人々がアルコールという薬物によって心身の障害をこうむるようになったのである。治療の歴史は、アルコール依存症を「困りもの」「犯罪者」として扱う時代から、人格破綻者・精神障害者として扱う、いわば「疾病」として医療の関与がなされる時代へと変遷した。治療モデルとしては「司法モデル」から「医療モデル」への変化であり、刑務所から精神病院へと収容場所が変わったのである。しかし実態は一向に変わらず、精神医療従事者の間を無力感が支配していた。良心的な専門家ほど誠心誠意の治療が瞬く間の再飲酒によって裏切られることの傷つきに耐えられず、アルコール・薬物依存者の治療から撤退した。このような事態が大きく変動したのは自助グループの登場によってであった。本人たちが「今日一日アルコールを飲まないこと」だけを目的に集まって自分のことを語る、これを毎日積み重ねていくことで断酒が維持継続されていくという事実は衝撃であった。いわば専門家たちの敗北宣言でもあり、治療の対象である人々から学ばなければならないという原点からのスタートを強いられたのだ。ここから出てきたのが「関係モデル」であり、「人間関係障害」としてのアルコール依存症という認知であった。

このような「関係」への注目によってアルコール依存症の家族関係へと焦点は拡大され、システム論的把握や家族療法の導入などがなされるようになった。それとともに、医療の枠組みを超える治療ネットワークの必要から、コ・メディカルの人々 (サイコロジスト、ケースワーカー、ナース、保健婦 etc.) の関与が欠かせなくなった。この人たちの視点がまずアルコール依存症の妻に向けられた。そこで生まれたことばが「共依存」である。co-dependency ということばはこのように当初はアルコール依存症の妻を指すことばであった。アルコール依存症本人、そしてその妻の共依存というカップルの関係が明確になって初めて、その二人



Sayoko NOBUTA 原宿カウンセリングセンター

著者紹介〔略歴〕昭和 44 年お茶の水女子大学哲学科卒業、48 年大学院修了 (家政学研究科児童学専攻)。駒木野病院勤務、原宿相談室室長を経て、1995 年 12 月より現職。〔連絡先〕〒150 東京都渋谷区神宮前 6-24-4 平野ビル 3F (勤務先)。

の間で成長するこどもの問題が注目されるようになったのである。それはアルコールで混乱した家族を支え「いい子」として育つ人たちへの注目であった。『忘れられた子供たち』¹⁾ (1969年) がカナダで出版されたが、これがいわゆるAC本としては最初のものである。1981年にアメリカでケースワーカー、クラウディア・ブラックの “It will never happen to me”²⁾ が出版され大ベストセラーになった。これは日本では『私は親のようにならない』として1989年翻訳出版された。この年に東京都精神医学総合研究所主催の国際シンポジウム「アルコール依存症と家族」が開催され、実質的に我が国にアダルト・チルドレンということばが導入され、ひろがっていくきっかけになった。

嗜癖 (アディクション) というコンセプト

次の転換は嗜癖というコンセプトの共有であった。嗜癖とは端的に言えば「行動の悪習慣」のことである。喫煙から始まり、ギャンブル・浪費・盗癖・暴力・摂食障害など「頭ではわかっているのにやめられない行動」を嗜癖ということばでくくることで専門家の関与が可能になる。もちろんその代表はアルコール依存症であり、アルコール問題に対して適切な対応ができれば嗜癖全般にそれは応用可能である。

このようなわれわれの仕事の広がりからACもアルコール依存症の親をもつACOAから、親に何らかの嗜癖問題があったとするACOD (機能不全家族 Dysfunctional Family で育って成人した人) へと対象が広がった。親は酒は飲まなかったが、仕事しかないワーカホリックだったという人も、自分をACと認知することができるようになったのである。

アダルト・チルドレンの定義

これまで述べたようにこのことばは医療の中から病理を表す診断用語として生まれたのではなかった。現場で働くコ・メディカルの人たちが、ひとくくりにして名付ける必要を感じて生まれたことばであった。したがって実体的というより機能的であり、客観的というより主観的である。それは従来の学問的コンセプトからは遠く隔たっており悪く言えば曖昧である。曖昧さは一方で広がりやすいというメリットをもっているが、一方で誤解を生じやすいというデメリットがある。ここでいう誤解の基準は、ACと自己認知した人たちが傷ついたり否定されたと感じるかどうかである。何故ならばこのコンセプトはそもそもがそのような人

ちが肯定され救われるために生まれたものであるから。筆者はアダルト・チルドレンを「現在の自分の生きづらさが親との関係に起因すると認めた人」と定義づけている。この定義には三つのポイントがある。

第一のポイントは親との関係という点である。自分の生きづらさは従来であれば自分の性格かものの考え方など自分自身に帰せられるものとされた。もしくは社会体制や政治などによるものであり社会変革の必要と結び付けられたりした。社会と自己とを繋げる軸が不明確になっている現在、生きづらさは自己に帰せられ「私がだめだから」ともって生きづらさを増す悪循環が起きている。自分という個人、もしくは社会という二極のいずれでもなく「親との関係」に起因すると認めることで「わたしが悪いわけではないのだ」と免責される。この免責性が「ACとわかって楽になった」という理由なのである。

しかしこのように親へのマイナス感情を容認することは決して容易なことではない。それは我が国に意識化されないまでも強固に存在する「親孝行」という暗黙の価値に対する意義申し立てであり、また「親の愛」「母性愛」が現実には何であったのかという神話の解体でもあるからである。このように親子や家族にまつわる一種のタブーを超えてまで自己の生きづらさのルーツをたどる必要があると感じる人がACなのである。

第二のポイントは「起因する」という点である。原因ということばは不適切である。「わたしが生きづらいのは親の愛情が足りなかったのが原因である」と考えれば、結果としての生きづらさを解消するには原因としての親を責め攻撃すればいいという単純な因果論に陥ってしまう。因果論に基づく犯人捜し、攻撃からは何も生まれない。ただし「すべて私が悪い」と考えて生きてきた苦しみの反転で「すべて親が悪い」と感じることは変化のプロセスの一段階としては認めなくてはならないだろう。

これは第一のポイントの「親との関係」と関連する。現実の親がどうであったかという事実ではなく自分との関係における親なのである。このように関係を問題にすると親が客観的にどうであったかではなく、私にとってそれが苦しかったという心的事実が問題なのだ。心的事実を肯定する必要がある。これはきわめて内的な作業といえるだろう。また、自分の苦しみの背景には多くのファクターが挙げられよう。その中で「親との関係」を多くのファクターのうちの主要なファクターと認めること、これが「起因」という表現にこめら

れている。決して単一の原因ではない。

第三のポイントは「認めた人」という点である。自分の生きづらさをたどっていけば親との関係に行き着くと自ら認めた人がACなのである。症状の有無、チェックポイントによって他者が判定したり診断することばではない。外見は何も問題はなく社会的にも恵まれていても「私はACだ」と認める人はACなのである。

自分のことは自分で決める、という当たり前のことができなくなっている。偏差値に始まる客観的評価が自分を決めるという事実慣れきっているのではないだろうか。身体の疾病に対しての検査方法が精緻になってきているように、自分が何者かということに対しても権威や客観的方法に依拠しすぎてはいないだろうか。ACということばに出会って自分の中にあつた謎が解け、ジグソーパズルのピースが納まった感覚を持ち「楽になった」と感じる人たち、その人たちは自分にとって必要なアイデンティティーとしてACという自己認知をしたのである。

このようにACとは「自己認知」を基本とし、「自己申告」するものである。したがって病気でもなく医療モデルでとらえることは無理がある。このような主観的コンセプトがいくつかの誤解を招きながらも広がっていることは、すべての基本になるべき「私が楽になる」という原点を再確認し、主観の復権を促しているように思われる。繰り返すが自分がACかどうかは自分が決めることなのである。

アルコール問題を抱えた家族

それではどのような家族関係において育った人たちがACの自覚を持つのだろうか。すでに述べたように機能不全家族の典型はアルコール家族であった。ACの原点でもあるアルコール問題をかかえた家族を見てみよう。ここでいうアルコール問題とはアルコール依存症としての診断を受けているとか、暴力がある、手が震えるなどという常識的な基準とは関係ない。親の習慣的飲酒によって家族の誰かが困っていればそれは「問題飲酒」としてカテゴライズしてかまわない。したがって昼間は立派な社会人として勤務している父親が、帰宅してから飲酒して起こす言動で家族が困るとすれば、彼を問題飲酒者と呼んでかまわないのである。このような親のもとで育つ子どもは三重の苦しみを味わって育つ。

第一の苦しみは、父親から受ける酔っての暴言・暴力やしらふと酩酊の交代する人格のはざままでふりまわ

される混乱によるものである。これらは虐待とっていいほどの残酷なものであり、心的外傷（トラウマ）として対象化が可能であろう。父親の酔ってドアを叩く音が30歳を過ぎても甦り恐怖感で動けなくなるといふ人もいふ。そのような父親との生活が日常であるとき、こどもは家族のなかで生き延びるためにいくつかの技術を身につける。たとえば「見ない、聞かない、信じない」ようにして自分を守る。

第二の苦しみは、母からの共依存的支配によるものである。しかしこの苦しみは成長過程ではそれほど意識されず、むしろあのような父によって苦しめられながらも自分を育ててくれた不幸な母として美化されている。そして「自分が悪い子だから」「母を支えるのは自分しかない」と母の期待を先取りしてひたすらいい子として成長する。AC自覚をもつた人は、意外にも飲んでばかりいた父に対しては成人してからそれなりの理解を示すものである。むしろ逆に離婚の恐怖をこどもに感じさせつづけたのに結局は離婚もせず、自らの不幸をこどもによって救われようとした母からの「愛情という名の支配」に成人してから苦しむのである。

第三の苦しみは、このような父と母が日常繰り広げるドラマの目撃者としての苦しみである。夫婦のいさかいは子供にとって世界が割れる恐怖をもたらす。直接自分に向かう暴力は逃げたり避けたりすればいい。殴られた痛みも感じられる。しかし暴力の目撃者は無力なまま凍りついたように見ているしかない。目撃するこどもも虐待を受けているという主張がなされるのもこのような徹底した無力感を味わわされることへの注目であろう。そしてアルコール家族の特色のひとつに、血を流すような両親のいさかいが翌日になると何事もなかったようにふたをされていくという処理の仕方がある。あのような争いがなぜ起き、どのように和解し、不安に震えた自分にどのような気遣いがされたかがまったく不明のままに放置される。この意味不明の苦しみの中でこどもは自分なりに最終的意味づけをする。「ぼくが（わたしが）悪い子だから」と。このようなこどもなりの最終的意味づけは、悪い子の自分がいるから親が苦しむ、こんな自分はこの世に居ないほうがいいという根深い自己否定感に繋がっていく。

また両親の関係性を見ることで「男と女の関係性」の原点が形成される。どんな素晴らしい男女の愛を文学やテレビで見聞きしても、それはフィクションだと思う。幼少時より刻印された両親のドラマから、男女

が愛し合うとは暴力的支配によるものだ、あるいは男女の愛などあるはずもないという感覚を育てていくのだ。

ACをサバイバー (survivor) と呼ぶ理由

このように過酷で戦場のような家族であってもそこで育つ子どもにとっては唯一の家族なのだ。そこを離れて生きることはできない。

ある子どもは、精神的・身体的疾病をかかえるようになるだろう。その結果一時的に家族の不和が子どもに関心が集中することで鎮静化すれば、その子はずっと病気のまま成長するかもしれない。ある子どもは問題を起し、非行など反社会的な行動に走ってその家族から離脱するかもしれない。しかしそのいずれにも陥らず、家族の中で適応的に親を支えて成長することもたちがいる。C. ブラックは『私は親のようにならない』でそのタイプを3つに分けている。1) 責任を取るタイプ、2) 調整役、3) 順応者である。いずれも必要であるのに親のとらない役割を幼いころからとって、家族を親を支えて生き延びる。一家の希望の星であったり、ピエロであったり、スケープゴートであったり、いるかいないかわからない存在であったり…と。それは本人の性格というよりも、機能不全の家族のなかで非行にも走れず、病気にもなれない子どもの唯一の存在のしかたなのである。このようにして成長したことは、まさに生き延びるという表現がふさわしい。ACの人たちをサバイバーと呼ぶのはこのような感嘆を込めてなのである。

しかし機能不全の家族に適応するには、過剰適応が要求される。責任をとるのも過剰であり、調整役も過剰である。なぜならその家族が過剰に苦しみに満ちた家族であるからである。強風の中で立っているには、風に吹き飛ばされないような過剰な力が要求される。しかし風が凪いだらそのような力は不要になる。成長して原家族を離れてから、職場で、学校で、そして新たに形成した家族でいくつかの周囲との違和感が生じてしまうのはそれと同じことである。もともと他者の期待を読み取るのに長けた人たちであるから、目立った不適応、問題行動にはならない。むしろ日々のかすかな違和感が積み重なっていつしか降り積もるような感覚が形成される。原家族を離れて幸せな人生を歩もうと思ったのに、自分の人生なのに実感がない、生きているという感覚がないと感じはじめる。中には、原家族を離れた途端に力尽きてしまい、すべてに無気力に

なってしまう人もいる。

原家族で生き延びるために身につけたパターンが、原家族を離れた途端に周囲との違和感を生じてしまうということは一種の悲劇でもあろう。しかし、それがACコンセプトとの出会いによって自分の対人関係能力の無さや性格に帰せられないことは、救いでもある。原家族においてサバイバルのため「学習」されたのであれば、「再学習」によってそれは変えられるという可変性を意味するのであるから。

日本的 AC とは

アルコール家族のような親の暴言・暴力があらわな家族は、日本の機能不全家族の極く一部である。むしろ表面的にはふつうの家族であり、模範的な両親のもとで育った人たちがACとしての苦しみを感じている。この点がアメリカとの違いである。アメリカという国は、そもそもが移民によって成立したため、根底に国家の基盤としての家族愛の強制がある。そのため、激しい愛情とその裏側の激しい暴力が明快なかたちで表面化している。したがってトラウマということばで「親から受けた心の傷」を対象化することもできるであろう。しかし日本のACの人たちの苦しはそのような対象化が困難である。それは親からの「愛情という名の支配」による苦しみだからである。

暴力による強制は拒絶すれば済むし、その拒絶は間違っていない。しかし「お前を愛しているから」という支配は「愛情」ということばによって抵抗不能に陥るしかない。それを拒絶すれば、自分が親の愛を裏切ったことになるのだから。また「あなたのことは一番わたしがわかっているのよ」「そうすれば間違いないのよ」という正論しか言わない親の支配も抵抗不能に陥るばかりである。反論すればするほど自分がまちがっていることがあらわになっていく。このように正しく、愛情豊かな家族に満ちた支配(コントロール)による苦しみが日本的ACの苦しみである。このようなコントロールは、主として母親によるものである。不幸な母はその不幸を自分だけで抱え込まず、子どもをコントロールすることで、子どもの人生におおいかぶさって生きることでその不幸をみつめないようにする。このように他者の不幸に関心を集中させることで自らの不幸を否認することを共依存という。共依存の人は他者の不幸に敏感である。その人をとことん世話し自立する力を奪い「自分がいなければ生きていけない」ようにする。このような支配は一見女的美徳であ

る。しかし耐えて犠牲者のふりをした人が、実はもっとも巧みなコントロールを行っているということに気づかなければいけない。何度振り払っても、不幸そうな顔をした母親が自分の人生に寄生してくる、侵入してくるという苦しみを訴える人は多い。そして既に死んでしまっているのに、今でも親の「努力しなければ」という正論のメッセージが頭の中でことあるごとに自分を苦しめるという人もいる。このように現実の親ではなく、自分の内部に侵入して、自分をコントロールする親のことを筆者は「インナーペアレント」と名付けた。このような親からのコントロールを読み解くことは日本のACの場合はアメリカよりも困難である。それは自他未分化の、ウェットな日本の人間関係の特色によるものであろう。

回復とは

ACは病気ではないと繰り返し述べてきた。しかしそれでは何故「回復」ということばをつかうのであろうか。これを「成長」という表現をする専門家もいる。アルコール依存症者たちが、酒をやめて新しい生きかたを求めていくプロセスは「回復」ということばに集約される。筆者はACが生まれた原点であるアルコール依存症の家族に立脚し、やはり回復ということばで表現したいと考えている。決して、文字どおりのもとの戻るという意味ではない。

回復は三段階にとらえられる。

第一段階はACと自己認知することである。ACの人たちは自己認知して例外なく「楽になった」と言う。それは「謎が解けた感じ」「方程式が解けた感じ」「ジグソーパズルが完成したよう」と表現される。それはなぜなのか。いままで述べたようにACの人たちは幼少時より、親に支えられるのではなく、親を支えてきた人たちである。その支え方は、親を悲しませなかったり、親の愚痴の聞き手になったりというかたちを取る。つまり親の期待に沿って生きることで親を支えてきたのだ。その基本にあるのは「悪い子」としての自分、自分が存在するから親は（家族は）不幸なのだという根深い自己否定感である。成人してからの生きづらさも、当然のように「私が悪い」としか整理できなかった人たちである。このようにつきつめればつきつめると悪循環に陥る「私」についてのストーリーが、ACということばに出会うことで新たなストーリーに組み替えることができる。それは「わたしが悪いのではない」という現在の自分を肯定できるストーリーに

作り直すことである。現在の自分を肯定できないようなストーリーはまるで自分のサイズにあわない洋服に例えられよう。自分が楽になり肯定されるようなストーリーをどこかでその人たちは求めていたのである。7号から9号へと自分にフィットしたサイズの洋服を見つけることがACと自己認知することなのである。みつけることで回復は半ばであると考えている。それはアルコール依存症の人が自分の病気を認めた時、回復は半ばであるのと対応している。

第二段階は「インナーペアレント」の清算である。「内在する親との訣別」ともいえるだろう。自分の人生に入り込んでいる親、その親のコントロールを受け入れて生きてきたということは、親の期待に沿ってきたことであり、親の書いたドラマを生きてきたこともある。そのドラマの主人公は親であって、自分はそのドラマの共演者であり脇役に過ぎなかった。そのことに気づいて、親の人生と自分の人生を分けていく作業である。親との関係を整理し、自分を主演としたストーリーに組み換えていくこと、それによって親は自分のドラマの一登場人物に過ぎなくなっていく。自分の中に入り込んでいた親のストーリーと自分のストーリーの間に境界ができる。自分にとって対象化できないほどに密接で大きな存在だった親が、縮小していく。どんどん小さくなり最後には点景化していく。このように親との関係が変化することがインナーペアレントの清算なのである。決して親を憎んだり、親が原因だとして責めることではない。関係を変えることなのである。それも現実の関係ではなく、これまでつくってきた自分のストーリーにおける親との関係なのである。そのプロセスにおいて、感情がほとぼしることもあるだろうし、親への怒りや憎しみが湧いてくることもあるだろう。それはプロセスにおいて肯定されなければいけないが、それが目的ではないことを強調しておこう。この第二段階が回復のプロセスの主要な部分を占める。

第三段階は原家族で生き延びるために身につけた対人関係を変化させることである。すでに述べたように、ACの人たちは周囲の期待をいち早く読み取って、過剰に適応的に生きてきた。その原家族で身につけた学習した対人関係のパターンが現在の生きづらさにつながっているのだ。もっとも有効な方法は「心理劇」(サイコドラマ)の活用だろう。心理劇には「自発性開発中心」「対人関係発展中心」「課題解決中心」の3つの目的がある。親子、家族という関係を横軸にし、この

3つの目的を組み合わせるサイコドラマを實踐し、対人関係の変容をはかっていくのである。

心理臨床からみたアダルト・チルドレン

最初に述べたようにこのコンセプトは医療モデルではとらえきれない広がりをもっており、精神医療だけでは対応しきれないものである。しかしながら一方で心理臨床においても、アディクションへの関心をもつ人々は極く少数であったため、ACコンセプトに戸惑いをおぼえる専門家も多い。従来より筆者はアディクションの領域こそコ・メディカルである心理臨床家をもっとも力を発揮できる分野であると考えてきた。嗜癮は人間関係障害であるとするならば、人間関係を焦点とする心理臨床家の役割こそが必要とされるのである。嗜癮者本人の内部の病理をさぐるのではない。したがってこのコンセプトを心理臨床の現場でつかいこなすには、嗜癮臨床の特色を確認する必要がある。それは1) 専門家の役割の限界性の認知—自助グループの役割の重要性—、2) 関係モデルに立脚すること、3) 本人のもつ健康な力への信頼、である。このことはそのまま心理臨床の現場でのACのカウンセリングの基本にも当てはまる。

アルコール依存症の人たちが専門家の関与が一切無い自助グループで自分の体験を語るだけで回復していくという事実から筆者は多くのことを学んだ。中でも「私」というのは「私のストーリーである」と。何度も過去の体験を想起し語るうちにその内容が変わっていく。「私のストーリー」が変わることが「私」が変わることなのである。このような心理療法の立場はナラティブセラピーの考え方とはほぼ重なる。このようにACコンセプトの広がりには、心理臨床において、分析的心理学と基本的立場を異にする嗜癮臨床の再評価とナラティブセラピーの導入につながるのではないだろうか。

PTSD との関連

ACを、トラウマ(心的外傷)を成長過程に受けてその後遺症に悩む人と定義づける立場もある。PTSDは精神医学の診断基準を大きく変えるかもしれないコンセプトであるが、筆者はそれについて詳述できる立場ではない。繰り返すようであるが、ACコンセプトは医療モデルから自由であることに意味があった。したがってPTSDによってACを説明することは再度医療モデルにとりこまれることではないだろうか。自己認知を基本とするACとPTSDとは立体交差のように

重なりながらも異なる次元のコンセプトであろう。

おわりに

アダルト・チルドレンというコンセプトについてできるだけ具体的に述べてきたつもりである。もともとが曖昧な、「現場のことば」であったために学問的な定義づけを超えることばであり、まとめるのは困難でもあった。むしろもっと社会的視点からACということばはとらえられてもいいと考える。それは今、この時期になぜこのことばが人々に受け入れられたかということの分析である。それによって現代の家族(特に団塊の世代の形成した核家族)の息苦しさが浮かび上がるかもしれない。また親から子へという支配の連鎖をたどることで何世代にもわたる継承、つまり歴史をとらえる新たな視点を提供することになるかもしれない。

筆者はACコンセプトの広がりにはゆきづまりではなく、むしろ社会のよりよい発展、つまり支配に苦しむ人々がより少なくなるような流れの表れであると考えている。資本家・労働者という生産関係における支配を読み解いたのがマルキシズムであった。男性による女性の支配を読み解いたのがフェミニズムであった。そして親と子という関係における親の支配を読み解いたのがACというコンセプトである。家族愛、親の愛、無垢なこども時代…などということばとともに隠蔽されていた家族のもつ暴力性、親の愛という支配がACの人たちのことばによって気づかされることになったのだ。このように多くのこどもは親を支えて苦しみながら育つのだということをもっとおとなは認知する必要がある。「生みの苦しみ」ということばに對置して「育ちの苦しみ」ということばを提唱したい。

筆者のルーツは家政学研究科児童学専攻である。大学院修了後25年経って、再び「こども」にフォーカスを当てるようになったことに不思議な感慨をおぼえている。これも「私の物語をつくり直す」ことにつながるであろう。

参 考 文 献

- 1) Cork, M.: The Forgotten Children, Addiction Research Foundation (1969)
- 2) Black, C.: It will Never Happen to Me, MAC Publication (1981) (斎藤 学 (監訳): 私は親のようにならない, 誠信書房 (1989))
- 3) 信田さよ子: アダルトチルドレン完全理解, 三五館 (1996)
- 4) 信田さよ子: コントロール・ドラマ, 三五館 (1997)
- 5) 信田さよ子: 1卵性母娘な関係, 主婦の友社 (1997)