



3－1 振り返り

大変でしたね。

ずっとその思いを抱えて、今まで来られたんですね。

もう考えたくはない、面倒臭い、ウンザリだ、大切にしたい、関わりたくない、後ろめたい、邪険にできない…

複雑な感情を抱えている人が沢山いると思います。

親というのは、立場が親というだけであって、必ずしもあなたより成熟しているという訳ではありません。

たまたまこのような関係で生まれてきた。

それだけのことです。

悪いケースに至っては、普段からあなたのことを否定する、できていない部分を重箱の隅をつつくように指摘する、怒鳴り散らす、暴力を振るう、酒タバコにギャンブル、不貞行為に走る、なぜ私たちの親はそんな風なのか。

とても未熟だから。

親自身が、魂の声を無視し続けてきた結果、今もまだ、本当の幸せが何なのかを見つけられずにもがいているのです。

自分のことを周囲に分かってもらいたい一心で。

そのやりきれない部分が、毒として出てきている。

成熟していないのです。



親の自尊心が紙切れ一枚であるため、自分の子供が周りの人と違ったら、「少ないカードが減ってしまう」と、焦り→怒りとなって、感情の制御が効かなくなのです。そしてその矢があなたに降り注ぐ。あなたを救えるのは、あなた自身です。

一方、自尊心がしっかりとコンクリートで固められている親の場合は、子供が何をしようと、人様に迷惑をかけない範囲を見極めて、その子に自由を委ねることができる。

幼い頃から親との関係によって蓄積されたあなたの思考はどうですか？



心の処方箋

思考の根源を認識する。

今のあなたを知らず知らずの内にコントロールしている思考。まずはそれを認識することが、人生の角度を変えていくための大きな一歩です。



3－2

3－3の振り返り

日常では「感謝すること」から遠ざかってしまうのが私たちです。
考えてみると、親、またはこの過酷な環境に感謝できることは
山ほどあります。

でもどうしても、恨んでしまったり、歪み合ったり、喧嘩や争いに
発展しがちです。

まずは客観的に、自分には何が与えられているかを思い返すことが
とても重要です。



心の処方箋

今のこの気持ちをしっかりと噛み締めて下さい。

その気持ちを忘れてはいけません。

あなたが置かれた、あなたの世界に「感謝をする」。

これは、何よりも強い心のエネルギーです。

この「感謝」を蔑ろにしてはいけません。

忘れてしまいそうになったら、ノートを見返します。

声に出して読み、自分に言い聞かせます。

「ありがとう、本当にありがとう」って。



3－4 振り返り

あなたは親に本当の自分を理解してほしいと思っている。
でも現状は、心的心声を無視し続け、そんな自分にイライラしている。
ものすごく中途半端に、どちらにもいい顔をしようとしているのです。
その感情のギャップが、親との関係性をさらに悪化させます。
そう、これは親の問題ではなく、あなた自身の問題です。

自分の心的心声がMAXに叫んでいて、行動が伴っていない時が、
人生で一番キツイ時です。
しかもその状態が何年も続いたりします。
限られた命です。何か行動しましょう。





進むために避けては通れないこと

**きちんと自分の言葉で、言いたいことを伝える。
理解が得られなくても、気にしない。
割り切って生きていく。**

正直、全てを理解してもらうことは不可能です。
割り切りが必要なのです。

ただし、言いたいことを伝えたからには
自分の人生に責任を持ち、
目の前のできることから始めていきます。

親によっては、

「あなたのせいでお母さんが病んでいる」
だとか言われるケースもよくあります。

残念ですが、お互い様です。

覚えておいてください。

自分を愛せずして、他の人間に愛を与えることなどできません。

何年もかかるかもしれませんが、少しずつ解決の方向へ
進んでいきます。大丈夫です。

何を言われようと、小さなあなたの味方であり続けて下さい。
そうして成果を出しながら、強い自己肯定感を育てていくのです。

