

あのときの
つらさを、
だれかの幸せに変えていく



愛は復讐を、
食い止める。
未来に拓く、
新たな幸せ

毒親を反面教師に、 幸せな家庭をつくる

毒親の負の連鎖に私が幕を引く！
家庭の「心の安全基地」にむけて…

あの経験が
あったから、
やさしい未来を
つくれる



ここが、
わたしたちの
心の安全基地

戸村 智憲

日本マネジメント総合研究所合同会社

毒親を反面教師に、 幸せな家庭をつくる

毒親の負の連鎖に私が幕を引く！
家庭の「心の安全基地」にむけて…

戸村 智憲

日本マネジメント総合研究所合同会社

【社会貢献出版】

書籍販売収入の税控除後の全額を国連機関等に寄付する出版

本書をお読みいただく前に

著者は、社会貢献事業として運営する「**毒親ラボ**」で、みずからの被害体験に基づき、いわゆる「**毒親**」の**分析・考察・情報発信**しています。

著者自身が、約50年にわたり実の親との関係の中で悩み、試行錯誤してきた被害体験を土台にしています。

また、「毒親ラボ」での情報発信や本書の出版は、毒親をさらして非難するためのものではなく、児童虐待の予防・人権啓発などに加え、家庭という閉じた世界で親を暴走させてしまう状況を、オープンにして暴走をある程度は抑止できれば、親が少しでも良き親としていてもらえる、そんな思いがあってのことです。

児童虐待防止・家庭内での人権啓発と人権救済の啓発などに努めてきた知見や観点と、家庭内の人権・多様性・個性の尊重、**家庭での心理的安全性、家族関係の再構築**、そして、著者の子へと続く次の世代に、より良い家庭を手渡すために、著者なりの考え方をまとめたものです。

本書の出版目的は、特定の親を断罪することでも、親子の絶縁や同居継続など、何らかの選択を画一的に勧めることでもありません。

「毒親」という名称は、医学上の診断名でも法律上の正式な呼称などでもありません。

本書では、子の人格・人権・自律性を軽視し、親による子への支配・虐待・過度な干渉・条件付きの愛情・繰り返される人格否定や各種虐待などを通じて、子の心身や人生に大きな負の影響を及ぼす親や養育者について、親子関係や家族関係の再構築を考えるための、便宜的な言葉として「毒親」という名称を用いておこうと思っています。

誰かを簡単にレッテル貼りするより、**具体的な言動と、その結果として何が起きているかを見る**ことを通じて、物事を見つめ直すきっかけづくりができれば幸いです。

また、精神疾患やパーソナリティ上の特性などについては、本人を診察した専門家以外が断定できるものではありません。

家族の言動が極端に見えるときも、素人判断で病名を決めつけるのではなく、**合理的配慮**など人権上の必要な対応は病状等がある場合に備えて心づもりしておきながら、必要に応じて、医師やカウンセラーなどの専門家につなげるようにしつつ、自分の安全も守れるようにしておければ良いかと思われます。

もちろん、毒親自身が、精神疾患やパーソナリティ症などではないと言い張って、毒親自身の心の幸せを願って受診を促して

も、逆に、虐待を受けている子の方が悪者扱いされるケースも少なからずあるかと思われます。

医療保護入院などの必要な重大な局面でもなければ、人権上も法令上も、強制的に毒親を受診させるわけにもいかず、毒親自身の心のケアが至らぬことで、子への負の影響が長引く恐れもあります。

しかし、**毒親として一定の人権のある存在**です。

また、毒親は、必ずしも、四六時中、しかめ面をしているとか悪態をつき続けるとは限らず、時に、笑顔になったり、時に、機嫌が良かったりもします。

子としては、そんなひと時に、淡い期待として、親は良い人で子を思って厳しい（というか激しかったり虐待だったりするかもしれませんが…）のだ、と、言い聞かせて心を寄せたくなりがちです。

ただ、家庭内での配偶者によるDV・暴力も、似たような面があり、**暴力の後にやさしさを見せるような場合、相手が離れないように「やさしさ」という姿に化けた「足かせ」をはめつつ、暴力はやめない、**という状況もあったりしそうです。

毒親に長年の呪いのようにかけられるよくある言葉で、「あなたのためを思って」「あなたの幸せのために」といったことは、ある種、子を奴隷化して復讐心をぶつける「足かせ」かも…。

そのような場合は、悩ましくも強制的な対応は難しく、共生的にともに歩むしかないケースや、心身の距離をとって、お互いに少しでもプラスになる道を選ばざるを得ない面もあろうかと思われれます。

生命・身体の安全に危険がある場合、虐待やDVが疑われる場合、強い自傷・希死念慮や深刻な心身の不調がある場合などは、本書だけで抱え込まず、**警察・救急・児童相談所・自治体・医療機関・学校・弁護士・地域の支援団体など**、状況に応じた相談窓口になるべくお早めにご連絡・ご相談下さいませ。

本書は医療・法律・福祉その他の専門サービスの代替ではありません。

◆「人を責めず問題を解決する」ために、親も子も同じ人権ある人間同士として、少しでも安全に、少しでも幸せに生きられる道を探す。それが本書の基本姿勢です。

福祉介護施設や病院などでも発生したりする、高齢者虐待・患者虐待があってはならないことなのと同様に、家庭内でも、高齢者虐待も児童虐待も配偶者によるDVなども、あってはならないことです。どちらも、高齢だからいいかどうかや、子だからいいかどうかなどではなく、年齢・性別などに関わらず、同じ人権ある人間同士のお話しとしてお届けしております。

この本の読み方

この本は、最初から順に読んで頂いても、また、いま必要な章から読んで構いません。

いま危険な状況の中にいる方は、まず、警察への通報などが優先ですが、余裕があれば、第5章「毒親災害を減災する」と、巻末の安全確保の考え方へ進んで頂くと良いかもしれません。

怒りや罪悪感や復讐心で心がいっぱいの方は、第6章と第7章から読んで頂いても良いかもしれません。

子育て中の方や、これから家庭を築こうとしている方には、第9章～第12章あたりから読み進めて頂くのも良さそうです。

いまの状況から読むなら

- 身の危険や強い威圧がある方：第5章と巻末付録8を先に読み、安全確保と相談を優先して頂ければと思います。
- 罪悪感や怒りで消耗している方：第6章・第7章・第8章から、回復と距離の取り方を確認してみてください。
- 「自分も毒親かもしれない」と感じた方：第9章から第12章へ進み、関係修復・子育て・家庭づくりの具体策を見てみてください。
- 経験をこれからの人生や仕事に生かしたい方：第13章・第14章と終章から読んでみて頂くのも良いかと思われます。

もし、読んでいて苦しくなったり、つらくなったりするようでしたら、いったん本書を閉じてください。

回復のための本が、読者を追い詰めるものであってはなりません。

読み進めるかどうかや、読む速さや、考える深さなども、すべて、自分のご判断とご自身のペースで大丈夫を大切にしてください。

◆ 目標は「親を完全に理解すること」ではありません。
「自分の人生を、自分の手に少しずつ戻すこと」です。

本書を貫く3つの観点・転換

本書では、毒親問題を「誰が悪いか」を決めるだけの話にせず、3つの観点や転換をもとにお話しをお届けします。

第一は「支配から境界線を引いた関係へ」。

第二は「復讐心から脱して負の連鎖の遮断へ」。

第三は「過去に奪われた人生から、これから自分で育む人生へ」

といったことです。

この3つは、親と距離を取る場合にも、関係修復を試みる場合にも、そして自分が親として次の世代と向き合う場合にも共通すると思われます。

読みながら迷ったときには、「これは私の安全を高めるか」
「負の連鎖を弱めるか（可能なら、負の連鎖を断ち切れるか）」
「自分らしい人生を育てる方向か」という3つの問いに戻って
みて下さい。

◆ 本書のゴールは、親子関係の勝ち負けや優劣や絶対的な終焉などではありません。自分と家族が、より安全に、より人間らしく生きられる状態を増やすことです。

目次

はじめに 「毒親」を語る目的は、誰かを裁くことではなく、自分の人生を取り戻すこと	P.11
第1章 「毒親」とは何か——レッテル貼りより、子に起きていることを見る	P.16
第2章 見えにくい家庭内の人権侵害——虐待・機能不全・条件付き愛情	P.27
第3章 私の50年と「毒親ラボ」——自分を実験台にしながら、自分の人生の研究者になる	P.33
第4章 家庭内の権力と人権——親も子も奴隷ではない	P.40
第5章 「毒親災害」を減災する——避難する・相談する・線引きする	P.50
第6章 傷ついた心を守り、少しずつ癒す——安心に慣れる練習	P.62
第7章 怒りや復讐から脱出する——「毒親再生産ループ」を断つ	P.71
第8章 近づき過ぎない優しさ——ニュートラルと「ハリネズミ」の距離感	P.83

第9章 「自分も毒親かも」と気づいたら——今日から関係を修復する	P.90
第10章 反面教師として「良き親」になる——子の成功体験づくりを支える	P.100
第11章 良き親子関係を育む——対話・境界線・自律	P.112
第12章 良き夫婦・家庭関係を育てる——家庭を「心の安全基地」にする	P.122
第13章 家庭の問題を社会の知恵に変える——人権・心理的安全性・ガバナンス	P.133
第14章 マイナスをプラスへ——「荒地のトマト」と「砂漠のオアシス」	P.144
終章 「安心して自分でいられる家庭」をバトンタッチ	P.151
巻末付録① 毒親と向き合う7つのポイント	P.156
巻末付録② 「毒親災害」減災プラン	P.157
巻末付録③ 心の安全基地セルフチェックリスト	P.158
巻末付録④ 「自分も毒親？」と思った親の振り返りチェックリスト	P.159
巻末付録⑤ 境界線を伝えるための対話フレーズ	P.161
巻末付録⑥ 7日間「自分の人生を取り戻す」ミニプログラム	P.162
巻末付録⑦ 家族の「心の安全基地」対話シート	P.163
巻末付録⑧ 安全確保と相談の考え方	P.164

はじめに 「毒親」を語る目的は、誰かを裁くことではなく、自分の人生を取り戻すこと

家族だから、自分の所有物を乱暴に扱うように、子を傷つけ虐待しても良いわけではありません。

親だから、いつも正しいわけでもなく、子だから、いつも間違っているわけでもありません。

子だから、虐待や負の影響を及ぼしてくる親に、黙って従い続けなければならないわけでもありません。

親も子も、お互いにとって、奴隷や生贄（いけにえ）ではなく、お互いに人権も個性も多様性もある人間同士です。

「毒親」という言葉には、独特のキツサがあるかもしれません。

長年傷ついてきた人にとっては、「自分が感じていた苦しさには名前があったのかもしれない」と気づく入口になるかもしれません。

また、「親を悪者にするための言葉」に聞こえて、親として抵抗を感じる方がいらっしゃるかもしれません。

私は、この言葉を、親を吊るし上げるために使いたいのではありません。

大切なのは、レッテル貼りで画一的な物事の見方に陥るのではなく、**家庭の中で実際に何が起きているのか、誰の心や身体や可能性が傷ついているのか、そして、そこからどうお互いに人生を持ち直していくか**です。

私自身、今は亡き育ての父（生みの母の再婚で、養子縁組となっています）と、今も同居している生みの母との関係の中で、長い間、父母ともに、条件付きの愛情、精神的虐待、支配、決めつけ、進路への強い介入と進路断念、心を折る言動などに悩んできました。

幼い頃から、私は、**親の価値観の「ストライクゾーン」**から外れると、親から精神的虐待を受け、自分の本心を親から**カモフラージュ**して、「私は親のストライクゾーンにきっちりハマった言動をする子ですよ」といった、心や言動の**カモフラージュ**を覚えました。

私の個性や多様性や可能性といった種子が芽吹き育つ「心の花壇」を、親が根絶やしにするような「爆撃」をししてくる状況から守り続け、自分で自分の心を守る場をつくるような感覚でした。

しかし、私は同時に、親も一定の人権ある一人の人間だと考えてきました。

また、子が見ても異常な言動をとり続ける親について、中学生くらいになったころから、私は、親が精神疾患や精神障がいなどに該当する可能性も考え、今でいう合理的配慮は欠かせないように努めるようにしてきました。

精神的な成長としては、本来は妥当な範囲であるべき「反抗期」も、私は意識的に無いようにふるまい、その爆発的な力を、同じ爆発力であるなら、生徒会活動で学校行事の変革に注ぎこんでみたりしました。

うっかり、反抗期に、親に反抗してしまうと、「そんな対応なら、もう、お前が生活できないようにしてやる、生活費も食事もすべて提供しないぞ」と、ほんとに生みの母から言われたことですが、ある条件に満たない場合は、手にかけて殺さなくても死に至らしめる状況に追い込むぞ、という、**家庭内でのディール**（取引）で生きなければならませんでした。

親を憎み抜けば自分が救われるとは限りません。

親への**復讐心**や**不公平感**や「親だから子をどう扱っても良い」という歪んだ**正当化**は、次の世代に毒親の負の連鎖を延々と受け継がせる・先送りし続けるものかもしれません。

毒親にもある一定の人権を尊重すべきことと、そのために、子が支配や虐待に耐え続けることも同じではありません。

お互いが相手を人権ある人間として扱うからこそ、自分も相手も、同じ人権ある人間として扱われるだけのお話です。

毒親が子の人権を尊重しないで虐待や負の影響を及ぼし続けるなら、それ相応の、法令上の措置や人生で「お互いに幸せになりあう」ための別々の道を歩む、といったような、何らかの対応がある、という感じです。

「親を捨てる」とか、「育ててもらった恩を仇で返す」というような、**毒親が都合の良い被害者ストーリーの主人公になる「仕掛け」**に、まるまる乗る必要はありません。

また、絶対に、親と別々のところでそれぞれの幸せを求めていかなければならない義務也没有ありません。

本書が目指しているのは、「毒親のひどさ」のランキングづくりなどではありません。

苦しかった体験を、「こんな思いは自分の子にさせないでいたい」と、**これからの人生の知恵に翻訳・転換**することです。

毒親と心身の距離を取ることに。

相談窓口に相談してみることに。

毒親との境界線を引くことに。

怒りを感じても、怒りに人生のハンドルを渡さないことに。

いろんなタイプの虐待について知ること。

親になったとき、夫婦になったとき、職場で人を指導するとき、同じ「復讐心」「不公平感」「正当化」の構造で、DVや虐待やハラスメントなどを繰り返さず、お互いの人権・個性・多様性や可能性を尊重して、お互いに幸せになりあえるように生きていくこと。

そこに、本当の心の回復があるように思います。

本書は、親との関係で傷ついてきた方だけに向けた本、というわけでもありません。

「自分も、知らないうちに、子を傷つけていないだろうか」

と見つめ直そうとする親、夫婦、家族の関係を少しでも良くしたい方などにも読んで頂ければと思う本です。

傷ついた側には、自分を守り人生を取り戻す道を。

気づいた親には、虐待や負の影響を子に及ぼすのを止め、謝り、関係を修復していく道を。

どちらにも、「これから」を選び直す余地があることを、本書ではお届けできれば幸いです。

◆ 過去を「なかったこと」にするのではなく、過去に「これから」を決めさせない。

第1章 「毒親」とは何か——レッテル貼りより、子に起きていることを見る

◆この章でお届けしたいこと： この章では、「毒親」というレッテルを安直に急いで貼るのではなく、具体的な言動と、その結果として子に何が起きているかを見る視点を整えること。

1 「毒親」は診断名ではない

一般に「毒親」（Toxic Parents（毒になる親））という言葉は、子の人生を過度に支配したり、さまざまなタイプの虐待で子を奴隷的に扱ったり、継続的に子に負の影響を及ぼしたりする親を表すために、本書でも用いている言葉です。

先行的に海外でそういった毒親に関する書籍が出たり、国内でも毒親という言葉が広まってきたりしていますので、おおよそ、それらと同様の意味とお受け取り頂ければと思います。

しかし、「毒親」は、自己愛性パーソナリティ症や双極性障害などといった、医学上の診断名ではありません。

本書では「あなたの親は毒親です」とか、「あなたは、ギリギリ、毒親基準から外れていてセーフです」といったお話しをすることを目指しているわけではありません。

家庭内での人権啓発・虐待予防のためのお話しをしています。

毒親について考える際、「いま、家庭内で何が起きていて、その結果、家族にどのような影響が出ているか」を慎重に見つめ直すようにしたいところです。

たとえば、進路、交友関係、仕事、結婚、住む場所、価値観まで親が決めたり、子が親の考えや決めつけと異なるプランや異論を示したりした際のことを、ちょっと考えてみましょう。

そういった際に、親から子に愛情が「示されなくなる」（親の考える枠内に収まる限りは愛情が示されるなどの機能不全家族における「条件付き愛情」）といったことはないでしょうか。

あるいは、子が生活できなくなような支援の引き揚げが、親によって起こったり、「もう生きていくための支援をしないぞ」などと、精神的な虐待につながったりすることはないでしょうか。

その他に、親が子の失敗を注意して安全に向かうよう導くのではなく、親が子の人格や個性や多様な思考そのものを否定して**人格攻撃**をしたり、「お前は偽善者だ」と断罪してきいたりするなど、**親の機嫌を損なわないことが生活の第一条件**になる。といったことはないでしょうか。

こういったことが続けば、子は「自分の人生なのに、自分で選んではいけない」「親の思考や、日によって**コロコロ変わる親の感情の枠内から出ると罰せられる**」などと、身をもって教え込まれる状態（虐待・人権上も負の影響）になりそうです。

2 親の「善意」と、子への影響は分けて考える

親が「あなたのため」と思っていることと、それが実際に子のためになっていることは同じではありません。

善意によるものと思っていても、親の思い込みや決めつけなどから、結果として、子の自律や尊厳や人権が損なわれることはあり得ます。

世の中で、「悪意のない害が、いちばんタチが悪い…」などと言われたりすることがあるようですが、親本人が自覚なく子に負の影響を「良いこと」と思い込んで、全力で子の心身が損なわれかねません。

逆に、子が嫌がったからといって、すべてのしつけや制限が人権侵害になるわけでもありません。

親であれ職場の上司であれ、相手の人権を尊重した指導の際には、「教育」（エデュケーション）と「教化」（インドクトリネーション）の違いを整理しておくべきかもしれません。

講演やセミナーなどで、戸村流のこれら2つの違いのまとめをお話することがあります。

「教育」は、相手の多様性や意志や希望を尊重して、より良き方向にお導きすること（指導側にとって都合が良いか悪いかに関わらず、相手にとって最善の対応をすること）。

「教化」は、民主的な社会では一般的に否定され得る概念ですが、刷り込み・洗脳・思想統制や画一的な対応の押しつけなどで、相手にとってどうかではなく、指導する側が「これが良い」というものに、相手を染めたりあてはめたりすることです。

よく、パワーハラスメントの事件などで、「あの人は、教育熱心過ぎて、パワハラを起こした」というようなお話を、企業現場でお伺いすることもあります。

これって、「教育熱心」なのではなく、「教化に熱心」だと、私は思います。

相手の人権・個性・多様性・可能性や意志・希望を尊重した上で、指導側にとってではなく、相手にとってより良い導きに熱心過ぎるほど、パワハラとは対極の方向に進むはずですので…。

公益性や社会性の中で、お互いの安全や安心や心を守りあうためのルールを守ったり配慮したりすることと、「親の価値観に従わせる」ための「支配」とを、見分けて整理しておく必要があります。

3 外面の良さと家庭内の苦しさは両立する

社会的に立派に見える親、近所づきあいが丁寧な親、教育熱心で社交的に見える親であっても、家庭内で何かが起きているかは別問題です。

相談した「子」という「小さな大人」が、周りにいる家庭内についてはよく知らない大きな大人たちから、「あんなに立派な親御さんがそんなことをするはずがない」言われれば、子は、二重に心が傷つくことでしょう。

家庭内はある種の閉じた世界でもあり、それが、家族のプライバシーが守られていることでもあります。子への虐待や負の影響が、救済されずに隠蔽されてしまうワナにもなり得ます。

私自身は、そういった、外面の良い毒親、にならないよう、自戒を込めつつ、また、息子の家庭内での人権擁護のためにも、息子にはこう言っています。

「もし、パパっき～（私のことです）が、虐待とか乱暴なこととか、なんかおかしいと思うようなことをしたら、すぐに、この相談窓口で電話やLINEなどで相談するんだよ」と。

息子には、児童相談所・区役所・スクールカウンセラー窓口などの連絡先のプリントなどを渡して、親がどう思うかじゃなくて、子であるあなたがおかしいと思ったら、いつでも連絡して相談していいんだよ、と、息子にお伝えしています。

家庭問題を見るときは、肩書や学歴や実績や世間の評判ではなく、親と子における具体的な家庭内での事実・問題が起こる頻度・親の言うことなどを拒否したときの親の反応・心身への

影響・安全に相談できる相手の有無などを、しっかり見ておくべきだと思います。

ミニワーク① レッテル貼りでなく事実を見る

- ・最近つらかった親と子との家庭内での出来事を、例として、1つ〜3つほど、客観的に「何を言われたか・されたか」で書き出す。
- ・その出来事はたまたま一度きりか、繰り返されているかを書き出す。
- ・その後、自分の睡眠度合い・食欲・身体のキズや症状（胃が痛むなど）の有無・気持ちの変化・仕事や学業への意欲・親子や学校や職場での人間関係に、どんな影響や変化があったかを書き出す。
- ・「親が悪いか、自分が悪いか」ではなく、「どんなことを減らしたか・どうなれば幸せを感じられるか」を書き出してみる。

※なんでもかんでも、「あの親は毒親だ!」「わたしは毒親じゃない!」ではなく、毒親か毒親ではないかを判断する前に、淡々と親が子にどんなことしたか・どんな影響を与えているか・子はどんな状況か、などを整理していく

※親としての自己評価は、必ずしも、子による他者評価と等しくなるとは限らず、むしろ、親は自己評価が「インフレ」傾向というか、自分は正しい・良い親だ・子にとって素晴らしい親だ、という虚像を親に都合が良い形で信じ込みがちだったりするので留意が必要。

4 「正しいことを言っている」だけでは足りない

親が「私は正しいことを言っている」と確信している場合でも、その伝え方や強制的仕方が子の人格や自己決定を踏みにじって、必ずしも良い理由にはなるとは限りません。

正しさに基づく言動には、内容だけでなく、相手の人権を尊重する対応・伝え方・伝えたことによる影響を想定することなどが重要です。

これは、私が息子と寝る前にベッド上でワイワイとお話する時間などに、息子にお話ししてみたりすることですが、

「『正しいことを言っている』から何を言ってもいいし、害じゃない、というんだったら、例えば、おいしいカレーをみんなで楽しく食べている時に、**医学的に正確で緻密な描写で、下痢の色やにおいや排せつされる場所について、詳しく延々とお話ししてもいいってことかなあ？**それって、TPO（時と場と状況）を考えたら、正しいことを詳しく言うほどに、害になってしまうこともありそうだね〜」

といった感じです。

あるいは、「部分的に正しい主張」として、健康・安全・学業などについて、親が子に妥当な助言をしていたとしても、主

張の付帯条件として、「従わないなら愛さない」「反対するなら生活を保障しない」と精神的虐待のような脅しが付帯するなら、部分的には正しい助言が、**全体的には「親が子を支配する脅し」**へと変質してしまいます。

正論を都合よく振り回すのは、自覚なくナイフを振り回して人にケガをさせたり、「心に突き刺さる傷」を生んだりしてしまいかねません。

「1」足す「1」は「2」ですが、それを、 $1+1=2$ だと「教える」時に、「なんでこんなこともわからないの!」とか、「正解できなければ愛さない」とか、どれだけ正しいことを「教える」としても、**教え方に害がある場合は、全体では害になります。**

文系っぽい「公式」のようなもので表すと、

$(1+1) \times (-100)$ の害のある教え方 $= -200$
という感じかもしれません。

どれだけ、 $(1+1)$ が2の部分だけが正しかったとしても、 $1+1=2$ を教育して向かう先が、ネガティブでは快適な状態だと、そもそも、何のために正しいことを指導して、その結果、どう人生にポジティブな影響を及ぼすのかということろまで、親としては考えておくべきかと思われます。

毒親の中には、「正しいことを言っている」「正しいことを教えてやっている」という正当化で、そこに虐待や負の影響を付帯させたりしてきます。

つまり、

(1+1)×虐待＝200

で、毒親としては、(1+1)の部分だけしか認めない・自覚もないかもしれない・全体的な影響を理解しようとしないう、という状況だったりしそうです。

(1+1)を教える際に、負の影響を及ぼす虐待などは必要ないにも関わらず、毒親が過去に子だった時に毒親の親からの虐待や負の影響による復讐心・不公平感を、時を経て、かつての「被害者」だったはずの子が毒親となって、子に復讐心や不公平感を正当化してぶつけ、歪んだ心のキズのケアの仕方になっているのかもしれませんが。

復讐心と不公平感到満たされた毒親は、時として、無自覚に、物事の認知が強烈に歪むがゆえに「悪意」はないままで、最悪のことを最悪のタイミングで行う嗅覚に優れてしまい、息を吸って吐くかのように、子にもっともらしい正当化で偽装しながら負の影響を与え続けることもあるようです。

「悪意なき（無自覚・自ら認知しない／しようしない）害」が、非常にタチが悪いように思われます。

あるいは、毒親自身の精神疾患や精神障がいなどの症状である場合だと、毒親にこそ医療ケアが必要なケースもあるかと思われれます。

今の毒親が、過去に子として「毒親被害」を受けていたような場合や、幼少期からの家庭環境に難があった場合などは、**毒親にもメンタルケアが必要**でしょう。

医療機関の受診やカウンセリングなどを通じて、今の毒親がかつて子だった時の心のキズや孤独感や復讐心や不公平感などを、今の毒親が自ら癒したり**過去の自分をハグ**してあげられたりするように…。

健全な家庭関係・機能不全家族を脱するために必要な関係構築に、「正しいことを言っている」だけでは足りず、「どんな状況（TPO）で」「何を言って」「**どんな付帯条件がついていたか**」「**どう言ったか**」「**拒否できたか**」「**拒否した後に何が起きたか**」といったことも、しっかり整理して見つめ直す必要があります。

そして、そこには、経済的に豊かなのかそうでないのかは関係ありません。

富裕層やハイスベ親は、経済力や学力や社会的地位といった**家庭内での優越的地位の濫用**で、子に心理的虐待したり卑下してきたりする親もいます。

お金や物に豊かかどうかによらず、心が豊かかどうかが、毒親問題で重要なところです。

また、病院の待合室や飲み会での、ご高齢者さま同士に見受けられたりするような、「不健康自慢」みたいに、どちらが毒親でより不幸かマシだったか、ということが重要なではありません。

どちらがどうあれ、毒親問題によって、子は等しく心身を傷つけられたり、未来を閉ざされたり、苦しみ悩みつらい思いをすることがあるのです。

◆「正しいことを言っているから従え」といった主張は、人権侵害の免罪符ではありません。

◆「正しいこと」を言っている部分、それに「付帯して起こっている」こと、そして、それらを通じて、「全体としてどんな影響」が出ているか、それぞれ分けて整理して見つめ直してみると良さそうです。

◆今日の一步： 最近心に残った親子の出来事を1つ、「誰が悪いか」「何が正しいか」よりも、「どんな状況で／何が起きたか／その結果、どんな影響があったか／どうなれば親も子もより幸せになれそうか」を、書き出してみましよう。

第2章 見えにくい家庭内の人権侵害 ——虐待・機能不全・条件付き愛情

◆この章でお届けしたいこと： 目に見える暴力だけでなく、日常の小さな否定や条件付きの愛情が、なぜ長く心に残るのかを考えます。

1 虐待は「殴る・蹴る」だけではない

虐待という言葉から、身体的な暴力を思い浮かべる方は多いかもしれません。

しかし、心理的な威圧・無視・差別的な扱い・生活上の必要な世話をしないこと・性的な接触など、虐待という心身の傷つけ方には、いろんなタイプがあります。

虐待のタイプとしては、①身体的虐待、②性的虐待、③経済的虐待・ネグレクト、④心理的（精神的）虐待、の4タイプがあります。

家庭では「しつけ」や、「昔はこれくらい普通だったんだから」とか、「家族だから我慢して当然でしょ」といった言葉で、問題を過小評価されがちですが、昔からあったことと、今も続けて良いことは同じではありません。

昔からやっていたからいいじゃないか、といって、飛行機の機内で喫煙すれば、場合によっては、近くの空港に緊急着陸の後、機内で喫煙を続けた人が訴えられたりするかもしれませんよね。

セクシャル・ハラスメントへの法令が制定される前のように、例えば、職場で男性の社員が女性の社員さんのお尻をペロンっと触るようなことも、昔はよくあったようですが…。

「お尻を触らないで下さい!」と言われて、「そんな怒らなくてもいいじゃん。ちょっとした、コミュニケーションじゃないか!」と逆切れするようなことを、今も続けたらどうなるか…。

今では、WHOのガイドに沿って「性暴力」として社会問題化していることを、今も、「昔はまかり通っていたから今もやっていいじゃないか」とやっつけてしまえば、訴訟や報道で厳しく追及されることでしょう。

昔はまかり通っていたり、無理やり押し通せていたりしても、今は昔と違います。

また、「性暴力」問題のように、昔の問題が、今、改めて処罰や訴訟の対象として、厳しい視線が注がれる中、昔のことだから、といって、逃れられるものでもなさそうですね。

虐待に限らず、家庭内か地域社会かによらず、いつであれ、どこであれ、誰とであれ、お互いの人権尊重が重要です。

2 家庭が安心の場でなくなるとき

家庭は、本来、外で失敗しても安心して戻って休める場所で、弱ったときや困った時に心を立て直せる場所であってほしいものです。

しかし、家族の誰かの怒りや支配が強いと、家にいても休めないというか、家にいる方が気が休まらず苦しい場所になってしまします。

少なくとも私の場合は、家庭内の両親のもとにいる方が、社会の荒波よりも激しく苦しく、人格や個性や可能性を全否定され、本音をうっかり話せば、激しい感情の嵐にさらされたりしました。

家路につく一步一步の間に、今日はどう家の中で緊張せずに過ごせるか、何を言ってどう振舞えば嫌な思いをせずに済むかを、自分が生きていくために探しながら帰宅したりして…。

これでは、家庭が「心の安全基地」として機能しにくくなっている状態です。

3 「家庭内の愛情獲得ディール」

私は、「条件付き愛情」を、無条件ではなく交渉・犠牲・妥協などの末に、条件を整えて初めて得られる愛情という点から、「家庭内の愛情獲得ディール」と呼んだりしています。

「親の望む通りに話し行動すれば、生きる場を与えてもらえる」

「親の価値観に従っているとカモフラージュし続けられ、親から愛され支援を受けられる」

「反論せず反抗期にすら反抗のひとつも見せない『忠臣』を演じ続けられ、良い子として条件付きの愛情を得られる」

愛情が取引条件（ディール）になると、子としては、自分らしさ・個性・自分の可能性などと引き換えに、条件付きでも親の愛情や安心感を得ようとしたりします。

それは、あたかも、**人権の一部を捨てれば、愛情の一部を与えられるかのような**、本来は備わっているはずの人権を、心とともに売買交渉するような感覚を覚えたりしました。

無条件の愛情とは、いかなる良からぬことをしても、唯々諾々と許し放任することではありません。

先に述べた「**教育**」において、怒ったり怒鳴ったりせずに、理由とより良き方向性を示した上で「**叱る**」ことは、家庭の教育機能としても重要でしょう。

しかし、無条件の愛情では、見返りや取引材料を求めるものではなく、子が、親にとって都合の悪い考えであれ、親にとって価値の無いものと思われる物事を大切にしたい思いを持っていて

も、その子のあるがままに個性や多様性を尊重して公正公平に受け入れ、その子の可能性を信じて支えることだと思います。

それは、その子の成績が良いかどうかや、力が強いかどうかや、精神疾患や障がいがあるかないかなどに左右されません。

無条件の愛情は、親にとって都合が良からうが悪からうが、子にとっての最善を支え、同じ家庭で家族として生きる、同じ人権を持った人間同士として受け入れ尊重できているかどうか、子育てする親に問われる親としての成長ではないかと思います。

行動には家族で同じ人間同士の公正公平なルールや配慮を設けながらも、相手の存在そのものや人格や個性などを否定しないことが重要です。

「お互いに幸せになりあえるように、この言動や対応を、どう変えていけばいいか、一緒に考えてみよう」と伝えることと、「お前はダメな人間だ」と人格を否定することは全く違います。

4 「小さなヤスリで心をなで続けられる」ような日常的な呪いのような心のキズ

大きな暴力や強烈な心理的虐待がなくとも、日常的な小さな人格否定や卑下や、決めつけ、押しつけ、子への偏見、他との比較、親の価値観を子に押し付けることなどが積み重なると、心は日常生活で少しずつ削られていきます。

社会では、悪意が明確でなくても、受け手に差別的・排他的な痛みを与える言動を、「マイクロ・アグレッション」と呼んで、言動を改められるよう再考を呼び掛けていたりします。

家庭でも、親の側には「これくらいでごちゃごちゃ言うな!」と思える一言や些細に見えるトゲのある言動が、子には長期的な痛みや「呪い」というかトラウマというか、心理的な傷として残り続けることがあります。

◆ 大きな一撃だけが人の心身を傷つけるのではありません。小さな否定・これくらいと思う偏見や押しつけが「日常」になったとき、傷は見えにくく、深くなり、子の心身に長年積み重なる傷として残ったりします。

ミニワーク② 「心の花壇」を大切に見つめ直す

- 子どもの頃に、自分としては好きだったこと・自分としては大切にしていたことなどを、3つ書き出してみましょう。それら3つについて、親から価値のないものだとか否定されたり、下らないとけなされたり、おちょくられたりしたことがなかったか、書き出してみましょう。自分が大切に思うことを、親の指示や雰囲気や価値観などに、自分の希望や願いを追いやって、寄せていったことはありませんでしたか？
- 今週、親や周りの何と言おうと、自分が大切にしたいこと（どんな些細なことでも）を1つか2つ挙げてみましょう。自分の大切にしたいことが芽生えた「心の花壇」を、荒らされそうなときに、どう守り対応したら良さそうか思いつくまま挙げてみましょう。

第3章 私の50年と「毒親ラボ」——自分を実験台にしながら、自分の人生の研究者になる

◆ この章でお届けしたいこと： 私自身の体験を「誰が悪いか」の材料ではなく、何が起き、どう身を守り、何を次世代へ受け継がないかを学ぶ材料として見つめ直します。

1 「大人になってから答え合わせをしよう」

私は小学校5年生の頃くらいから、家庭で、「ウチの親は何かおかしい」と感じる場面が、少なからずありました。

しかし、子ども（しかし、人権も考えもある「小さい大人」）の頃は、世の中で、何が適切で、何が不適切か、何が「正しい」か、何が「正しくない」かを、必ずしも十分に比較し検証するだけの知見や経験が身についていません。

そこで、心の中で、「今は、判断を保留しよう。大きい大人になってから、答え合わせをしよう」と考えるようになりました。

表面上は両親に合わせながらも、自分の心や「心の花壇」ままで、親に依拠して明け渡さないための、小さな防衛策でした。

象徴的な記憶の一つに、小さい頃の誕生日があります。

私は、スーパーの棚につるされて売られていた、ごく手頃な電車の模型のおもちゃを希望していました。

しかし、親は親なりに、「こんな安いものなど価値はない。こっちの高い大きな電車にしてやらねば。」と思ってくれたのでしょうが、実際には、またいで乗る電車の模型を贈ってくれました。

問題は値段や社会的な価値の高低ではありません。

価値観やその人にとって大切にしたいものの価値は、誰かに決められたり与えられたりするものではありません。

私が戸惑ったとき、「高い物をもらったのだから喜ばなきゃダメでしょ」と言われ、家庭内で「自分が好きなもの」「自分が価値あるもの」「自分のみつけた幸せ」は度外視で変な空気に…。

その後、「**与えられる幸せ**」に、自分の感じ方や感謝の言葉まで、親の思うように、親の期待するように、親の好む通りのリアクションをしなければならない状況に置かれました。

自分にとっての喜びや幸せや価値は、誰かに一方的に与えられるものではなく、「そんな下らない安っぽいものなどムダだ」ではなく、相手の意志や希望を尊重して築きあうものと思います。

物を与えることと、相手の幸福を尊重することは同じではありません。

そのことを、ずっと後になって振り返って言語化できました。

この体験を振り返ると、私が本当に欲しかったのは、社会的に誰かが値付けする「より高価な物」ではなく、「自分の気持ちをそのまま受け取ってもらうこと」だったのだと思います。

子どもにとっては、何を与えられたかと同じくらい、自分の希望が聞かれたか、自分の反応が尊重されたかが大切です。

息子を育てながら、私は、親の愛情を、金額や親の価値観だけで測らないようにしたい、と思ったりしています。

2 助けた相手から理解されない心の激痛

家族の問題をかばい、矢面に立ち、支えようとしたのに、自分が弱ったときには理解や共感を得られない。

それどころか、「ここから先はガケで危ないから、少し離れてあちらの方へ…」と、崖っぷちで両手を広げて身を挺して親をも守っても、そのまま、「なんやのん、偉そうに、偽善者が!」と、身を挺した子が親にガケから蹴落とされるのは苦しいです。

そうした経験は、身体の疲労とは違って、深い孤独や悲しみや精神疾患を招きます。

「家族ならわかってくれるはず（というかわかりあいたい）」という淡い期待が、決して、家族に期待してはいけない身を亡ぼす一本道だとは、なかなか理解が追いつかず悩んだりしました。

自然界の猛獣ですら、猛獣が人間に助けられたら、襲って食い殺すことなく、感謝を示してくれたりするようで、そんなSNS上の動画も観たりしますが、親より優しいなあと感じたりします。

そんなことも、家庭内の閉じた世界のままだと、外面だけで周りに信じてもらえなかったり、そんな様子で、親をさらなる毒親へとエスカレートさせてしまったりしかねません。

もし、子として、親子関係に悩んでいるなら、せめて、児童相談所や区役所などの相談窓口や、支援団体などの方々に、悩みや苦しみを打ち明けて、心の中の苦しみを口から話して心の外に少し開放してあげるだけでも、心が癒されるかと思います。

家族以外にも支えを求めることや、家族のことを他の誰かに話してみることは、親や家族への裏切りではありません。

親や家族との関係を立て直す上では、むしろ、避けるべきではない回復ステップなのかもしれないと思います。

3 「毒親ラボ」という距離の取り方

私は、自分を一方的な被害者として固定するよりも、「何が起きているのか」「どんなときに傷が深くなるのか」「どの距離なら自分を保てるのか」「何を次の世代に残さないか」を観察したり考察したりするために、「ラボ」という発想を持ちました。

白衣を着てフラスコを振る研究者のように、自分の経験を少し引いて言葉にして客観的に眺めてみる…。

そんな心の中の苦しみや状況を、文字にして心の中から心の外の開かれた世界に持ち出してみると、その過程が心の浄化につながるように感じています。

現実の私は、実験台のモルモットではなく人間です。

苦しむ日も、怒りに震える日も、絶望する日も、動けなくて横になって過ごすしかない日もあります。

それでも、事実、感情、心身への影響、次の対策などを観察したり考察したり記録したりすると、苦しみの中から再現性のある知恵というか、ちょっとした可能性が見えてきました。

自分を実験台にするようなほど客観的に見つめ直し、自分の人生の研究者になって、自分だけの「**毒親デトックス**の『おくすり』を開発する」という歩み…。

それが「毒親ラボ」だったりします。

毒親デトックスって、復讐心や不公平感や正当化を超えて、自分がどう生きたいか、何を大切にしたいか、どうありたいか、といった、自分の命が続く限り続く問いのような気がします。

その命が長くなるか短くなるかはわかりませんが、やれるところまでやってみようかと思っています。

ミニワーク③ 自分の人生の研究「4つの問い」

- ・親から何を言われ何をされて何が起こったか——事実だけを書く。
- ・そのとき、自分で何をどう感じたか——怒り、悲しみ、恐怖、罪悪感などあるがままに書き出してみましょう。
- ・心身にどんな反応が出たか——眠れない、動悸、食欲低下、集中力の低下、吐き気、頭痛、心の苦しき、などあるがままに書き出す。
- ・次に同じことが起きたら自分をどう守るか——心身の距離をおく、相談する、時間をおく、などの対策を書き出してみる。

4 ネガティブをポジティブにする「心のフィルター」

私は若いころから、過酷な出来事をそのまま心の中に沈殿させるのではなく、「ここから何を学べるだろう」「次に同じことを起こさないために何かができるだろう」と考えてきました。

どうせならプラスにするような、何か付加価値をつけられたらとか、苦しみすら楽しんでみることはできないか、とか…。

もちろん、つらい出来事を無理に美談へ変えるという意味ではありません。

痛みは痛みとしてあるがままに認めたくえて、その痛みに、自分の人生や心のすべてを支配させないための工夫です。

この「フィルター」は、絶対に万能というわけでもなければ、万人に効果がありそうかどうかとも定かではありません。

私なりに、試行錯誤しながら、心の負荷を認知を変えてみたり物事の見方をポジティブにしてみたりしているだけのことです。

心身の疲れがピークの時には、心のケアや睡眠や気分転換などといった、心のメンテナンスや「心の花壇」のお手入れも必要になります。

心にモロに食らってダメージを負うこともあります。

それでも、「起きたこと」と「これからどう生きるか」を分けて考え、考察し、対策を考えてみながら、すべてをポジティブに活かせないかと模索してみたりしています。

自分の心の主導権を、少しずつ取り戻す助けになるようにと、そっと祈り願いながら…。

◆今日の一步：つらい・しんどいと感じた出来事を、
「①起きた事実・②自分の感情や感想・③事実が及ぼした自分の心身への影響・④次に同じようなことが起きた際に備えた対策や乗り越えたりやり過ごしたりするための工夫」の4項目に分けて記録してみてください。自分で自分を裁いたり責めたりする記録ではなく、自分を守るための「毒親デトックス」のレシピとなるかもしれません。

第4章 家庭内の権力と人権——親も 子ども奴隷ではない

◆この章でお届けしたいこと： 家庭にも「権力」があります。その力を支配ではなく保護と成長のために活かすためにも、親子双方の人権や対応を整理します。

1 親子には役割の違いがあっても、同じ人権あ る対等な人間同士

親には養育の責務があり、幼い子より多くの決定を担います。

しかし、それは、親が「人間として子より上位」であることを意味しません。

年齢や役割の違いと、人間としての尊厳は、分けてとらえておく必要があります。

親が子の安全を守るために制限することはありますが、それは、あくまでも、親にとって都合が良いかどうかではなく、子にとっての最善を目指してのことです。

つい、親として「これが子にとっての最善だ」と思い込んで決めつけたりしていることが、子にとっての最善ではなく、単なる親の身勝手や親の都合の良いように正当化しているだけ、というケースも少なからず見受けられます。

パワハラや少年野球のスポーツ指導などでも、「部下にとってこれが最善だ」「少年・少女の選手にとってこれが最善だ」という、上司や指導者がいたりします。

そこに、人権・多様性・個性の尊重と公平公正な受け入れあいを学ぶ場は、どれだけ日常的に整っているでしょうか。

また、上司や指導者の好き勝手に「良い人」イメージを持てる「自己評価」だけではなく、部下・選手たちをはじめとする関係者を含めた他者評価は、権利の侵害なく機能しているでしょうか。

さらには、上司・指導者が人権侵害・違法行為・不適切行為を行った際、部下や選手たちの人権侵害などを救済するために、その上司・指導者に処罰や制裁が加えられる仕組みはあるでしょうか。

往々にして、上司や指導者が、半ば、実質的な「独裁者」になっているケースも散見されます。

家庭で、親が独裁者となれば毒親や児童虐待事件になりやすいでしょうし、配偶者が独裁者となれば、DV・暴力事件になりやすいでしょう。

職場であれば、監査部門などによる上司に対する監査や、部下による内部通報という救済の道もあるかもしれません。

少年野球チームであれば、チームの所属する連盟などによるけん制機能や、「NO スポハラ」（<https://www.japan-sports.or.jp/spohara/>）などの、団体を越えた対応もあります。

ただ、それですら、監査人や経営者や、連盟幹部や相談窓口などが、問題の軽視や見て見ぬフリ（不作為による作為・積極的な黙認など）があれば、独裁者がまかり通りがち…。

家庭では、そういったことですら、人権救済の仕組みすらなく、親が「これが正しい」ということに、何も監査やチェックや是正機能が備わっていない可能性が少なからずあり得ます。

パワハラ常習者にありがちですが、外面良く上長に気に入られる振る舞いをしつつ、部下には異なる激しい表情・言動を見せて、パワハラを隠蔽することも監査で少なからず見かけます。

家庭では、地域社会の目があるといっても、同様に、外面良く地域の方々に好感度を高めつつ、家庭内では、独裁的な毒親というケースでは、子になかなか救いの手が届きにくい…。

親の好みや体面やコロコロ変わる感情のために、子の人格や子の人生を親が所有する権利が生まれるわけではありません。

2 家庭内の「優越的地位」を濫用しない

家庭では、親が、住まい、食事、お金、情報、外出、教育など多くの資源を握ることが多いかと思われます。

場合によっては、子が親の「養育」を迫られるケースもありますが、その際、親が子を縛り付けるような形で「養育」させるケースなどは、ヤングケアラー問題のひとつかもしれません。

幼い子にとって、親は社会そのものに近い存在です。

その力を「家族と家族のお互いの人権・個性・多様性・可能性を守るため」に使うのか、「親の都合の良いように子を従わせるため」に使うのかで、家庭の性質は大きく変わります。

「言うことを聞かなければ生活を支えない」

「親に反論するなら愛情を引き揚げる」

といった「力」の使い方をすれば、衣服や食事や住居などの資源は、「子育て」というより、「親が子を支配するための道具」になりそうです。

経済力がある親であればあるほど、子の頬を札束でたたくような際に、その札束の枚数が多く分厚く、よりズシンとダメージを負わせるに都合の良い状態にもなりかねません。

反対に、親みずからが、

「判断も間違うかもしれないから、違ったら教えてね」

「困る・悩む時は、家庭外の相談窓口に相談してもいいよ」

「親も子も、お互いに奴隷じゃなくて、同じ人間同士だよ」

「自分にとっての価値は、自分で決めていいんだよ」

といったことを親が子に伝えることは、家庭の独裁的な権力構造に、親みずから「自戒」というチェック機能を持ち込むような感じかもしれません。

親が家庭内の問題をエスカレートするのを自らセーブしていければ、虐待事件などで逮捕されない方向へ向かいやすく、親子ともに、お互いに幸せに過ごせることにつながりそうです。

3 幸せは「与える」のではなく「共に築く」

親は子を幸せにしたいと願うケースが多いかと思われます。

子にあれこれ押しつけたり決めつけたりする毒親ですら、「これがあなたの幸せのために必要なのだ」と、幸せの解釈が歪んでいたとしても、幸せを目指そうとするケースが多いでしょう。

しかし、親が定義した幸せを「与え」て、「これをありがたいと思いなさい」「これを幸せだと思いなさい」と、感情まで指定するのは、もはや、洗脳・刷り込み・思想統制でしょう。

親子関係だけでなく、夫婦関係や親戚関係でも、幸せは与えられるものではありません。

例えば、夫が気に入ったというダサすぎるＴシャツを、奥さんに「これ、いいＴシャツだからあげるよ。どう、与えられたから、当然、幸せだろ？」といわれても、ダサいものはダサい…。

夫に気を遣って、ありがたうと言っても、やはり、ダサい…。

幸せは与えられるものではありませんし、与えられたら幸せに思い込まなければならぬわけではありません（多少、相手なりの厚意・善意に配慮の一言くらいは必要でしょうが…）。

与える／与えられるという関係での「幸せ」は、「支配の道具」や「口実」になりかねません。

親にとって都合の良い計画や進捗で進む「幸せ」が、親と同じ家庭にいても、異なる価値観・性格・個性・多様性・可能性のある子の「幸せ」と、まったく同じになるとは限りません。

家庭で大切なのは、家族それぞれが、何を大事にしたいかを、支配や干渉などにおびえることなく理解しあえることです。

まず「知る」「理解しようとする」ことが、寄り添うことのスタートです。

お互いを尊重して、折り合いをつけながら、共に暮らしやすさを築いていくと良さそうです。

すべてがすべて、相手の言うこと・希望することをかなえられないとしても、お互いに、ほどほどの距離感で、ほどほどの譲り合いができれば良さそうです。

大それたことでなく、そういった、相手を尊重した、ちょっとした距離感の調整や、ちょっとした譲り合いなどから、「**幸せを一緒に築きあう**」関係にしていけるといいと思います。

◆ 子は親の奴隷ではなく、親も子の奴隷ではありません。
愛情は、お互いの人権を侵すものではなく、お互いに守
りあう力となれば、より良いことと思われます。

4 「世の中は不公平」を、支配の言い訳にしない

世の中には、良い意味でも悪い意味でも不公平があります。

生まれ育つ環境の違い、得意／不得意の違い、出会う人の良
し悪し、健康状態の違い、経済状況の違いなど…。

すべてを同じにすることはできません。

あなたがある才能やチャンスに恵まれたとしたら、他の誰か
から見れば、それも「不公平だ」と思われる可能性はあります。

逆に、あなたが不遇にあえいでいる時に、幸運に恵まれてキ
ラキラして見える人を見かけたら、それもまた、「不公平だ」と
思う面があるかもしれません。

多かれ少なかれ、世の中は不公平な方が多いのではないかと
思えるほど、「ごく自然に不公平」な状態だったりしそうです。

しかし、「世の中は不公平なのだから黙って我慢しなさい」
とか、「世の中は不公平で厳しいってことを教えてやってるだけ
だ！これくらい我慢しろ！」などと言って、親から子に虐待や負
の影響を与えても良いという理由にはなりません。

世の中の不公平や不条理や厳しさを親が子に教えるなら、その「教育」の仕方に、**人権侵害や違法行為や不適切行為**があつていいわけでは**ありません**。

親が子にも同じ苦しみ無理やり与えたり、親が子を復讐心や不公平感のはけ口として、子を生贄や奴隷のように扱って、苦しめたりすることは、そもそも、なくて良い不公平・不条理です。

親が復讐心や過去の嫌な思いを子にぶつけて不平不満を解消しているなら、それは、子の負う役割では**ありません**。

それは、親が心療内科や精神科を受診したり、カウンセリングや心理療法を受けたりするなど、みずからメンタルケアすべき親自身の問題です。

世の中に不公平や不条理などがあるからこそ必要なのは、親が子に自分と同じ苦しみを味あわせることでは**ありません**。

親が子の個性・多様性・価値観・可能性を、家庭外の世の中では不公平でも、家庭内でこそ公正公平に尊重して受け入れあうということだと思います。

世の中は広く利権にもまみれてしまうこともあり、家庭外ではなかなか実現しにくいとしても、親子での対応次第で実現しやすい、公正公平な尊重と受け入れあいの家庭環境づくりなのだと思います。

親が、「自分が苦労したから子にも苦労させる」とか、「親の苦労を同じように味わうのが成功への近道だ」など、親の勝手な体験は、あたかも親だけが悟りを開いた世の中の真理などではありません。

親が苦労した通りに子に苦労させても、異なる社会状況・時代背景・得意／不得意などから、子が必ず成功するとは限りません。

また、そもそも、親が言う「成功」とは、誰にとって都合が良いどんな状況を指すのか、非常にあいまいだったりします。

仮に、親が富裕層になることが人生の成功と考えたとしても、子にとって人生の成功がお金をより多く得ることより社会で困っている方々をどれだけ救えるかが、成功かどうかの基準かもしれません。

それに、毒親が「これが成功への近道だ」ということに、毒親の思う通りに子が歩めば、その子は、また、毒親になり果ててしまうのではないのでしょうか？（それが「成功」なの…？）

また、そもそも、苦労しなくていい苦労は、わざわざしなくても良いように思います。

苦労しなくていい苦労で力を使い果たさず、スタートラインを親より高いところから始めれば、親より子がより高みを目指していけるのではないのでしょうか。

子が自ら歩みを進める中で、人生において必然的に苦労に直面するような際に、子がこれまでセーブできた力を、ここで全力を投じて乗り越えやすくなるわけですね。

親は子よりも優れていなければならないというわけではなく、優劣や勝ち負けでもありません。

子が余計な苦労をしなくても、本当に大切な勝負所で力を尽くせるようにして、親が自分の勝手な成功体験を押し付けないだけでも十分かもしれません。

あなたはどんな家庭を目指していけますか？

代々、親が子に、復讐心や不公平感を、次の世代を奴隷や生贄のように受け継ぎ、自分の子が毒親になりかわっていく負の連鎖を積極的に招きたいですか？

それとも、負の連鎖を断ち切って、家庭を心の安全基地として、心穏やかな心の居場所づくりをしたいですか？

◆今日の一步：家族の誰かに一度、「あなたはどうしたい？」と聞いてみてください。すぐに正解を与えず、「そんなこと、何の価値もない」などと頭ごなしに否定せず、まず、最後まで耳を傾けることから始めましょう。

第5章 「毒親災害」を減災する—— 避難する・相談する・線引きする

◆この章でお届けしたいこと： 相手を変えることだけを目標にせず、自分が受ける被害を減らすこと。「避難・相談・線引き」という毒親災害の対策について。

1 変えられない相手より、減らせる被害を見る

私は、毒親から受ける突発的・継続的な負の影響を、「毒親災害」と呼んでみる場合があります。

災害対策やリスク管理なども指導する者として、ふと、毒親による子への負の影響って、災害に例えて考えてみてはどうかと思ったりします。

地震や台風などは、災害そのものを止めることは難しくても、避難や備蓄や耐震化などによって、災害のもたらすダメージ・被害を減らす「減災」は、ある程度自主的にできるわけです。

日本では、地震も台風も他国と比べて非常に多く直面しますが、それでも、日本に住みながら災害とほどほどに付き合っています。

毒親も、完全に「毒親デトックス」というか、無害化することとは、そうそう容易にはできません。

ただ、災害に直面する日本での生活と同じように、**毒親をから自分が受けるダメージを減らす（減災する）**工夫は、ある程度はできる可能性はあります。

心身の虐待や生命の危機など、急を要する場合などは、毒親への対策をとる時間・余裕はないでしょうから、すぐにでも、警察や児童相談所などに相談・通報した方が良いでしょう。

毒親が子にもたらす虐待や負の影響を、「毒親災害」ととらえてみる考え方の利点は、どんなことがありそうでしょうか。

それは、「毒親がこの世からいなくなるまで、私は絶対に幸せになれないかも」という、毒親の生か死か、子の生か死か、といった究極の状況から、一步、引いて物事を整理しやすくなることかもしれません。

毒親という存在は、同じ家庭や家族にいても、子である自分がコントロールしきれない存在です。

子の人生を毒親に委ねる・支配されるだけの状態に陥るところから、子が自分でコントロールできることに注目して、自分を守るための「備え」と対策を練る主体的な姿勢に転換しましょう。

毒親として子の負の影響を及ぼしていても、毒親が改心してくれるかどうかは、毒親が逮捕されたり裁判にかけられたりしたとしても、あくまでも、毒親が任意に選ぶ選択でしかありません。

子が毒親に、これまでのことを心から謝罪して欲しい、これまでの苦しみに共感を寄せて欲しい、といった希望や期待を抱いても、毒親が素直に応じてくれるとは限りません。

私自身、生みの母から、どうしても良いところで善人に見せかけられるところでは、過剰に良い人のように謝罪を受けることはありました。

私の人生で極めて重要な節目の重要なところほど、毒親が進路をつぶしたり、唾を飛ばして「この偽善者がっ！」と、口汚く罵ってきたり、仕事ができないようにされたりしてきました。

その苦しみを伝えても、この50年以上、生みの母から一度も謝罪はなく、むしろ、「お前が悪い」「そんなに言われるなら今からやり直せ」「なに不自由なく育ててやったのに、そういわれたらどんな気持ちかと思うのか！」と、虐待や負の影響を及ぼし続けたことを棚に上げて、逆に叱責されたりしています。

ある面で、毒親によっては、精神疾患や精神障がいなどから、毒親自身の言動がいかにとんでもなくえげつないことであっても、毒親自身が自覚・認識できず、「何も悪いことはやっていない」としか認知・認識できていないケースもあるかもしれません。

子としては、自分でコントロールできることと、自分ではコントロールできないとんでもなくえげつないこととを、分けて整理しておく必要があると思います。

子の自衛策として、自分の安全、心身の距離の取り方、家庭外の相談先、経済的な自立への道、重要書類の管理など、自分側で「毒親災害」の被害を軽減する方向に意識を集中しておく方が良いでしょう。

私自身、育ての父も生みの母にも、相手のからの共感や相手の改心を期待するほどに、自分の生活が相手の反応に左右されて、毒親にとって都合よく扱われることを経験してきました。

そこで、「相手を変える計画」よりも、**子である「自分の心身が壊れにくい・被害を受けにくい取り組み」**を、なるべく考えるようになりました。

「減災」という言葉には、諦めではなく、現実を見ながら、自分の心身・生命・暮らしなどを守る意思を含めています。

2 第一の対応——避難する

津波が来るとき、津波に勇敢に生身の人間が立ち向かって、一人で堰き止めようとはしません。

生命の危険があるときは、何をおいても、まず「逃げる」こと・「距離を取る」ことが最優先です。

「逃げる」という言葉がネガティブに感じるようでしたら、あなたの人生やあなたの大切な人との人生・生命・心を守るため、「プラスの方向に全力で果敢に逃げる」と思ってみてください。

別居、一時避難、会う頻度や会話を減らす、滞在時間を短くする、連絡手段を限定する、通報・逮捕によって別の場所に収容される、支援団体のシェルターにかくまってもらうなど…。

心身の距離の取り方には、物理的な距離だけでなく、心理的な距離、時間的な距離、経済的な距離などがあります。

また、毒親と子が必ず同居しなければならないわけではありませんし、そんな義務也没有です。

逆に、毒親と子が同居してはいけないという義務也没有です。

地震・津波の時は、まず、高台に避難する。

火災が起きそうな時は、下の階や別の場所に避難する。

毒親災害の時は、心身の距離をとる。通報・相談する。

子が置かれたさまざまな状況に応じて、また、相談窓口や支援団体からのアドバイスなどにも沿って、「災害に備える」「逃げて避難する」という観点があって良いと思います。

3 第二の対応——相談する

家庭の中だけで物事を考えていると、親による子への虐待や負の影響ですら、「うちでは普通」という、毒親にとってのみ都合の良い身勝手な基準に、つい、飲み込まれやすくなりそうです。

相談には、第三者の視点で中立（ニュートラル）で公正公平な物事のとらえ方で状況を把握してもらい、危険度を見立て、自分で見落としている選択肢を示してもらい、助けてくれる制度を知る、気持ちを言葉にしてまとめる、記録に残す、などといった、複数の役割があります。

相談したから、直ちに、毒親を処罰することになるとは限りません。

しかし、心身や生命の危機など、緊急の場合は、まず、あなたとあなたの大切な人の安全を最優先に、保護・救出・虐待や負の影響の回避など、救いの手を差し伸べてくれやすくなります。

まず、家庭外の人の目を入れる、家庭内で外の世界と遮断された世界で問題をエスカレートさせない、といったこと自体が、閉じた家庭に希望の光や風を取り入れる「窓」をつくる一歩です。

また、心の面でも、自分ひとりだけが抱えているのはつらく悲しく苦しいものです。

自分以外の誰か安全に対話できる人が、自分の心の中に閉じ込められた苦しみに、耳を貸してくれて、自分の心の中から外に苦しみを解放してみてもいいのではないでしょうか。

世界で一番すぐ近くにいる家族が、必ずしも、一番理解してくれる人とは限らず、むしろ、最も近くにいる加害者というケースもあり得ます。

4 第三の対応——線引きする

「すべてはあなたのせいだ」「お前が悪い」「親を幸せにするのは子の義務だ」などと言われても、**相手の感情や人生の責任まで引き受ける必要はありません。**

往々にして、毒親が子を奴隷扱いしたり、毒親にとって都合の良い世界を家庭の中に作ろうとして、毒親は何をやっても正しいとする一方で、あなたが何をやっても「悪い」とされたり…。

これって、**毒親の常とう手段**かもしれません。

毒親だけでなく、政治家や経営者なども、身勝手な主張や対応に終始する方々が、少なからず見受けられます。

もし、相談窓口などの第三者の中立な観点でも、自分の言動に反省点があるのなら、そこは反省すればいいと思います。

ただ、家庭内で歪んだ関係性の中で、お前が悪い・お前のせいだ、というのは、犯罪者が裁判官を兼ねる裁判のようで、あなたを縛りつける呪いの対話になりかねません。

そこには、子が期待するような共感や謝罪はなく、ただ、毒親が延々と手を変え品を変えて、あなたを支配し洗脳するかのような対応が繰り返されかねません。

しかし、そんな毒親は「内弁慶」な「権力に弱い存在」だったりします。

いざ、弁護士や警察官をはじめとする家庭外の相談窓口などの第三者が、あなたの家庭に現れると、コロッと態度や表情や声色まで変えて、毒親自身が良い人を演じ始めたりしがちです。

毒親に虐待されたり負の影響を及ぼし続けられたりする中で、子であるあなたが味方にするべきは、こういった、中立で客観的な正式な資格や立場の第三者です（親戚や近所の人ではうまくいかないかもしれません）。

一度、毒親の豹変を見れば、変に淡い共感や共鳴の期待や、毒親のもっともらしく見せかけてくる主張に応じるような気も失せるかと思われます。

毒親のやっていることで問題が起きたとしても、それは、子であるあなたの責任ではありません。

毒親自らが、自業自得として、責任をとればいいだけで、そこに、子として毒親を可哀そうと思う必要はありません。

なにより、可哀そうだとしたら、毒親ですら可哀そうとかばいたくなるくらい、優しい心をもった子が虐待され、負の影響を及ぼし続けられることこそが、最も可哀そうと言えるでしょう。

毒親は時に生まれつきの演技やウソや責任逃れが上手だったりします。

あたかも、息を吸って吐くくらい、ごく自然にできる…。

そして、その演技やウソや責任逃れや、涙ながらの子の良心に訴えかけてくるお話しに、心を惑わせないでいられるとより良いかと思われます。

毒親から、「お前は、**なんて無責任なやつだ!**」と、あなたの良心を刺激させられるような言葉で揺さぶられるかもしれませんが、大切なことをひとつお伝えします。

それは、「**あなたが無責任なのではなく、そもそも、あなたの責任ではない**」だけだったりするということです。

毒親が、そういったことがうまく機能しなかった際は、それまでの涙も一瞬で乾燥するかのように、ガラッと表情も態度も声色も変わって、「チッ、うまくいかなかったか」だけかも…。

うちの親がとんでもない毒親だったのか、これまでのお話しは、毒親が**被害者ポジション**をとって子を心の面で支配するための、子への呪いや呪文のようなものだったのか…。

そのように、えげつなくとんでもない親の実態を知ること、子としてとても心が痛みますが、まず、その実態を知る・認識することが、子として自分の人生を大切に歩むための第一歩です。

まずは、知る・理解する・認識することから始めましょう。

そして、線引きとして、毒親が人生でどう歩むかやどんなことが生じるかはすべて毒親側の問題で、子の人生は子が歩むもの、親と子の健全な線引きが、あなたの心を窮地から救うかも…。

自分でコントロールできることと、自分でどうしようもないこと、自分が責任を負うことと、自分に責任転嫁で押し付けられること、そういった、境界線にしっかり線引きしておきましょう。

責任感の強い心のやさしい子ほど、毒親の餌食になるかも…。

5 サステナブルな対応という考え方

長期化する家庭問題では、短期間だけムリをして耐える対策では、人生の長きにわたって健全な状態は続きません。

私は「サステナブル」を、

- ①ムリなく、
- ②ムダなく、
- ③長続きする、
- ④理にかなって、
- ⑤お互いに幸せになりあう取り組み。

と捉えています。

完璧な解決より、持続可能な安全を優先する。

この視点は、毒親問題にも役立つかと思われます。

「子である私が、全部、我慢すればいい」というわけではなく、その対応が、却って、毒親をエスカレートさせがちな、危険な事後犠牲だったりします。

むしろ、なるべく早い段階で、毒親に厳しく毅然と対応していれば、少しでも毒親が悪質さをエスカレートさせずに、少しでもマシな親としていてもらえるかもしれません。

そういったことは、私自身が自戒を込めてお伝えしています。

世の中のパワハラや性暴力などでも、私が監査や不正調査などの現場で見限りの、最初から最大出力で暴走しているケースよりも、ちょっとやってみて、うまく押し通せたら、次第に出力を上げてエスカレートし、取り返しのつかない事件に至るケースが多いように見受けられます。

毒親をもっとえげつない毒親にエスカレートさせないためにも、子ができれば子が、警察や弁護士や相談窓口の担当者でも、毅然と厳しく毒親に対応することが、毒親への「思いやりのある歯止め」となり得るものと私は思います。

ミニワーク④ 私の減災プラン

- ・危険や消耗が大きい場面を三つ挙げる。
- ・その場面で取れる「距離」を、物理・時間・情報・心理の四つに分けて考える。

- ・緊急時に連絡する人・場所を二つ以上決める。
- ・自分の体調悪化のサインを三つ書く。
- ・「これ以上は引き受けない」という境界線の一つ言葉にする。

6 距離は一種類ではない

「距離を取る」と聞くと、絶縁や引っ越しだけを思い浮かべるかもしれません。しかし距離には、少なくとも物理的、心理的、時間的、経済的、情動的な距離があります。住む場所は同じでも話す時間を短くする。会う頻度は変えなくても、進路や収入など揉めやすい情報は共有しない。生活費や重要書類を自分で管理する。こうした調整も立派な減災です。

自分に必要なのは、最大限の距離ではなく「自分が壊れずにいられる距離」です。その距離は、親の状態、自分の体調、年齢、経済状況、介護の有無などによって変わって当然です。昨日の最適解を、今日も守り続ける義務はありません。

◆ 距離は0か100かではなく、もう少し細かに調整できるダイヤルみたいな感じです。

◆ 今日の一步：「避難できる場所」「相談できる相手」「ここから先は引き受けないという境界線」を、それぞれいくつか書き出してください。

第6章 傷ついた心を守り、少しずつ癒す——安心に慣れる練習

◆この章でお届けしたいこと： 回復は「早く元気になること」というより、安心な状態に慣れて、自分で歩み方を選べる感覚を少しずつ取り戻す過程だったりします。

1 「自分のせい」とすぐに思い込まない

毒親から長く責められ、責任転嫁され、支配されてきた場合は、家庭内で、「自分のせい」「自分が悪かったとして過ごせばいい」と、すぐ思い込まれる日々かもしれません。

また、毒親が、子に、そういった反応や対応をするよう仕向けていたり、「ごちゃごちゃ言わずに、最初から『素直に』そう対応していただいたい」とか、「そう、それが良い子ってことよ」などと、教え込んだり、刷り込んだり、思想統制したりするようなことが、何気ない日常の繰り返しの中にあるかもしれません。

「しめしめ、また、子をうまく誘導できた」

といった、毒親の本音が、「教育熱心そうに子を育てている親」みたいな仮面の下で、ほくそ笑みながら聞こえてくる状態かもしれません。

他罰的で無責任、物事を押し通したい、そんな毒親かも…。

責任感が強くやさしい心を持つ子や、親の激しい表情・怒鳴り声・半狂乱になってわめいてくるといった対応など、気の弱い子も、毒親にとっては都合が良いのかもしれません。

問題が起きると、子は、反射的に、「私が悪かったのでは」と考えやすくなっても自然なことかもしれません。

でも、全部あなたが悪いわけではありませんし、自分にも改善点があることと、相手の加害まで自分の責任にすることは別です。

よく法律家の使う言葉でいえば、「**事実と評価を分ける**」こと、つまり、毒親のやっている事実・その影響として生じた物事や出来事と、毒親が身勝手に自己評価や感想として「私は正しい。お前が間違っている」ということは、別々に分けて整理しておくべきです。

事実と評価、毒親の責任と子の責任、親の身勝手な人生と子の人生、こういった、本来は別々のものを。全部「自分が悪い」と混同させられずに、1つ1つ分けていくことが、あなたの心身やあなたの人生の回復を基礎として支えてくれるでしょう。

2 「心の穴」は「心」でしか埋まらない

条件付き愛情の中で育つと、「成果を出せば自分に価値があるとして扱われる」「毒親の役に立てば愛される」といった、条

件達成で初めて得られる愛情、という感覚が身につくやすくなりかねません。

一報で、毒親の求める条件を満たせなかったり、条件交渉がうまくいかなかったりしたら、愛情がごっそり抜け落ちて、「心にポッカリ穴が開いたまま…」ということも…。

傷つけられた心は、代償として提供されるお金やプレゼントなどでは埋まりません。

むしろ、そういった対応は、分厚い札束で頬をたたかれ続ける状態になったり、愛情の代わりに提供されるお金やモノが、あなたへの「損害賠償」でしかなくなったりするかもしれません。

毒親が「お前には何不自由なく育ててやったのに…」と、毒親が良い人・子が恩知らずのとんでもないやつ、というような、「加害者」と「被害者」のすり替え涙ばなしも展開しがちです。

でも、その「何不自由なく」提供されたお金やモノがあったとしても、子への虐待や負の影響などの「損害賠償」（マイナスを少しでも埋めようとするもの）でしかないのかもしれません。

そもそも、マイナスになるような虐待や負の影響を、なかったことにして、その上で、また子を悪者として責めているのは、毒親が二重に子を責めている悪質な対応ではないでしょうか。

お金は生きる上で必要ですが、「お金で心を買れ」は悪質…。

逆に、一銭もお金がかからず、一銭も毒親にお金を求めなくても、親が心の底から謝罪し改悛の情を示してくれたとしたら、あなたの心の穴が、その時はじめて埋まるのかもしれません。

仕事、資格、収入、肩書、社会的地位、他人からの評価などは、人生で大切な成果にはなり得ますが、それだけで心が休まるようになるとは限りません。

それよりも、「成果を出しても出せなくても、自分が、ここにいて受け入れられる、尊重される、安全に過ごせる」という感覚が、機能不全家族から脱していく第一歩なのでしょう。

3 「カクタス・パラドックス」——優しさに戸惑ってもいい

長く親子関係がカラカラに乾いた環境にいた人は、急にたっぷりの愛情ある「水」を与えられると戸惑うことがあるかもしれません。

私はこれを「カクタス・パラドックス」と呼んでいます。

カクタスって、サボテンのことですね。

パラドックスって、逆説とか、奇異なことといった意味です。

過酷な砂漠でたくましく生きるサボテンの、奇妙な状況って、どんなことでしょうか？

砂漠の過酷な環境で生き抜くすべを身に着けてきたサボテンは、家で鉢植えて、こまめにたっぷりの水を注ぎながら育てると、却って、うまく育たなかったりするようです。

過酷な環境に適応してきた人にとって、無条件の優しさや心理的な安全性が、かえって落ち着かなく感じられることがあるかもしれないなあと、私自身が振り返って思ったりしています。

誰かが親切にしてくれると、「これは絶対、裏があるに違いない」とか、「何か返さなければ捨てられるのでは」と、不安になったりしがちかも…。

それは、性格がひねくれているからではなく、過去の過酷な環境に適応して、生きるために身につけた警戒心によるものかもしれません。

無償の愛情・無条件のやさしさ・安全で安心できる環境など、こういったことに身を浸して慣れることも練習です。

少しずつ、見返りを求めない関係、あるがままの自分で受け入れられる状態、自分で物事や生き方を決めても責められない状況などを、ひとつずつ身をもって経験していけばよいと思います。

そして、あなたが親になる時に、子に、条件付き愛情ではなく、無償の愛情・子のあるがままの状態を受け入れるということなどを、身をもって、家庭環境として築いていければ良さそうです。

そのために、毒親のもとから離れて、支援団体のシェルターや支えてくれる方々のもとで、心を回復させて、親として、復讐心や不公平感から子を痛めつけないで済むようになればいい…。

毒親と離れて暮らすことが、「親を捨てた」と非難されることなのではなく、「自分と子のための人生を取り戻すための巣立ち」となりそうです。

毒親が「捨てられる」と言っても、「捨てられる」に値するような虐待や負の影響を及ぼしては、なんの正当性もない「たわごと」でしかないように思われます。

毒親は毒親なりの幸せを、子と離れて思う存分に実現すれば良いだけで、子は、虐待や負の影響を受けずに築ける幸せを、単に、親と別のところで実現すれば良いだけでしょう。

4 回復は派手な逆転劇ではなく、小さな安心の積み重ね

おびえることなくグッスリ眠る。

温かいものを安心できる食卓で食べる。

ほっと心をゆるめて話せる人とひとときを過ごす。

誰にも邪魔されない一人の時間を過ごしてみる。

好きな音楽を、自分の好きな時に聴く。

目的もなく制限設けることもなく、ただ、ふらっと散歩する。

必要なら専門家に相談する。

回復は、劇的にすべてが変わるものというより、少しずつでもより良く安心できて安全なひとときを過ごせる時間を増やす、ということから始まるように思います。

ミニワーク⑤ 安心に慣れてみる練習

- ・特に何をするでもなく、誰に何を言われるでもなく、ぼ～っと、ただ、ゆっくり過ごす時間を過ごしてみる（たとえ10分でも20分だけでも…）。
- ・親切を受けたとき、「ありがとう」と、一言だけでいいので伝える。（何かお返しをしなければいけないとか、新設を受けた代償として何か奪われるとか、そんなことを気にせずに感謝してみる）
- ・今日、自分で何か選べたことを1つか2つほど書き出してみる。（何を食べるか、どう過ごすか、どんな動画を見るかなど、小さなことでも大丈夫）。
- ・つらい日は、大きな決断や即断をせず、一晩寝かせてから、次の日以降に、改めて考え直してみる習慣をつけてみる。

5 「あるがまま」の自分に居場所をつくる

条件付き愛情の中で育つと、「毒親の望む（あるいは、これを達成しなければクズだと言われたりする）成果を出している自

分」「役に立つ自分」だけが、その家庭にいる権利がある、人権が与えられる、というように感じることもあるかもしれません。

そのため、どれだけ、仕事、資格、肩書、収入、人からの評価などを、十分すぎるほど積み上げていたとしても、心の底では、家庭内でゆったりと休めない・安らげないということがありそうです。

心身と人生の回復にむけて、「今日はゆっくり過ごただけで、何も達成しなくても、ここにいて良い」という感覚と時間を、少しずつ持つことも大切でしょう。

特に、自分で自分を責めることなく、何もしていないことを恥じるのでもなく、

「今日は、ゆっくり安心して過ごす、ということができた」という事実を、しっかり認めて、その価値を尊重して、自分で自分を褒めてあげてみて下さい。

グッスリと何にもおびえずに眠ることができた。

温かいものを安全な食卓で食べることができた。

好きな音楽を、自分の好きなタイミングで聴けた。

誰かと笑えた。

何もしないゆったりした時間を過ごせた。

こうしたひとときは、価値のないムダなことではなく、心身の回復を安全な状態で安心と実感しながら過ごす、あなたらしいあるがままの人生を取り戻すための、1つ1つの積み重ねになるでしょう。

◆今日の一步：今日は10分だけでも、「何かを成し遂げなければならない時間」ではなく、ただ、自分がゆったりするための時間」を、自分に用意してみましょう。休むことも、安心できる時間を積み重ねることも、心身と人生の回復への大切なトレーニングです。（だって、そのようなことって、毒親のもとで機能不全に陥った家族・家庭では、できなかったことかもしれないですよね。これまでできなかったことができるようになる、ということ、成長とか進歩って言うんじゃないでしょうか？）

第7章 怒りや復讐から脱出する—— 「毒親再生産ループ」を断つ

◆この章でお届けしたいこと： 怒りを否定したり無理やり抑え込まず、あるがままに自覚・認識しながらも、怒りに人生の主導権を渡さないで済むように…。負の連鎖をここで止めるために、見つめ直しておきたいことをまとめておきます。

1 怒りは自然な感情、しかし、怒りにあなたの 人生の主導権を渡さないで済むように…

傷つけられたら、悲しくなったり、怒りの感情が湧き出てきたりするの、ごく自然なことでしょう。

「自分の親なのだから、すべて許さなければ」とか、「親に怒りの感情を抱くのは、子としていけないことだ」などと、無理に自分の自然な感情を押し込める必要はありません。

しかし、怒りを感じるのと、怒りのまま行動して相手にも自分にも害を及ぼすこととは、分けて整理しておく必要があります。

できれば、怒りという自然と心身の内側から湧き出る「力」は、復讐ではなく、安全な環境を築く推進力に転換したい…。

怒りによる復讐は、瞬発力が抜群な「力」をくれることがありますが、場合によっては、あなた自身が、忌み嫌っていたはずの「毒親そのもの」になり果てる第一歩かもしれません。

怒りの「力」を人生の燃料にするなら、「同じ目に遭わせてやる」という復讐ではなく、「**そんな目に遭わずに済む家庭を築く力と意志**」に転換できれば、力強く粘り強く歩む推進力になるかもしれません。

毒親のもたらした副作用のような怒りや復讐心にとらわれている状況だと、毒親が子を毒親に向かわせ、その子が今度は新たな毒親となって、また、次の世代の子を毒親に向かわせる…。

そんな負の連鎖が、怒りや復讐心にとらわれてしまって、延々と繰り返されるのかもしれません。

怒りをコントロールするお手軽なテクニック集は、世の中にこそあってあふれていますが、その根本は、他者や異文化などの理解と共生にあります。

怒りや復讐心を抑え込むだけでは、活火山の火口に大きな岩を詰めて、マグマをムリやり抑え込むような、その場しのぎだったり、後にもっと大きなダメージを及ぼすような、問題のその場しのぎの先送りには過ぎない状況になったりするのかもしれません。

他者や異文化の理解とともに、では、ネガティブな要素をどうポジティブに転換していけるか、というところがキモでしょう。

また、完全にポジティブに転換するのが難しい場合は、毒親災害の「減災」のような感じで、避けられない場合はダメージを軽減していけるようにしてみる、という感じでの対応が必要になるケースもあるかもしれません。

私自身は、「毒親」や「毒親の言動」といったネガティブな要素を、「**反面教師**」として「良き家庭を築く上での学びや力の発揮の方向性」に転換できればと思っています。

毒親はいろんな問題やダメージを豊富に与えてくる分、反面教師としては、その逆をしていれば聖人にでもなれそうなくらい、「**良き家庭を築くための学びの宝庫**」かもしれないと思ったりします。

私の記憶が確かなら、『君主論』を書いたマキャベリが、良き君主を育成するには、暴君のもとで学ばせよ、といった記載があったかと思います。

これも、「良き君主たるもの、かくあるべし」というお話しより、「こんな暴君のようになりたくない、私はこんな君主になりたい」と、身をもって感じて反面教師として学ぶことの有用性を説いていたりもしたように思います。

怒りと復讐心を、毒親を反面教師にした良き家庭への強力な推進力にして、抑え込むのではなくプラスに活かしていく…。

怒りと復讐心の「リユース」ではなく「リサイクル」をする。

毒親のもとで育った子は、反面教師として学びを得られれば、良き親への近道を、身をもって皮膚感覚で良く理解している存在かもしれません。

必ずしも、「良い家庭・良い親」を目指さなくては、と、自分を追い込む必要はありません。

もしできるなら、でかまいませんし、良い家庭・良い親であるかどうかより、子に虐待や負の影響を与えなければ、それだけで十分かもしれません。

ムリない範囲で、少しでもマシで、いいなあと思える方向に向かえば、それだけでも素晴らしいことだと思います。

2 被害者が加害者に変身する「3つの心のワナ」

毒親問題への対応で、最も避けたいことの一つは、被害を受けた人が、時を経て、形を変えて、次の世代の子を同じような目に遭わせたり、忌み嫌っていたはずの毒親と同じようなことをしてしまったりすることです。

その入口には、いくつかの心のワナがあります。

1. 「私も同じ目に遭った。だからあなたも我慢すべきだ」という、**復讐心**にとらわれて再現してしまうワナ
2. 「私だけ不公平なのはおかしい。誰かも同じ不公平に遭わせたい」という、**不公平感**にとらわれてしまうワナ。

3. 「私は被害者なのだから、今度は、何をしても許される」
という、被害者ポジションでの免罪符と正当化のワナ。

どれも、苦しかった人ほど陥りやすいものかもしれません。

親となったかつての子が、心の傷を癒したり、怒りや復讐心にとらわれた状態から脱せなかったりすることを、次の世代の子を生贄や奴隷にして満たそうとしないことが大切でしょう。

心療内科や精神科といった医療機関の受診・カウンセリングなどを通じて、親が自ら向き合って癒すべき問題で、次の世代の子に、親の心の傷を癒す責任はありません。

だからといって、自分で自分をダメだと責めるのではなく、少しでも早く気づいて、別の方向に歩みを進められるようにしてみればよいだけかもしれません。

「私もつらかったから、同じ目に遭わせてやる・同じ目に遭わせて当然だ」

ではなく、

「私もつらかったから、同じ目に遭わなくて済むようにしていけばいいなあ…」

といった感じで十分かもしれません。

過去の痛みを共感や寄り添いや家庭内の心理的安全性への推進力に変えられたら、かつての被害者であるあなたが、毒親として加害者に「変身」するのを避けやすくなると思います。

3 「許すこと」をゴールにしなくていい

毒親を許せない自分を、自分で責める必要はありません。

毒親を許せないという自分の心は、あるがままに感じながら、自分が毒親にならないための意志や歩む力の強さに転換していければいいと思います。

あなたが毒親に許しを与えるのは、絶対的な義務ではありませんし、毒親が「親を許せないお前が悪い」といわれる筋合いもありません。

ムリなく許せるならそれもよし、許せなくてもプラスに転換していければそれもよし…。

「許せたかどうか」より、毒親の言動に、自分の心身が支配される時間や回数やダメージ具合が減ったかどうかかもしれません。

あなたの人生の主役はあなた自身です。

人生の主役の座から、心の中で毒親を降板させて、自分の大切な人、自分の希望、自分の生活などを、自分の人生の中心に戻していくことが、あなたの心身や人生の回復に意義あることと思います。

どうせなら、ネガティブなことも、ポジティブに転換できれば、ムダなく全て活かせる材料や学びになるかも…。

私自身は、毒親への対応で、毅然とした対応をとったり、
「私が毒親で悪うございました！じゃあ、出て行けというの
ですね」

みたいなことを言い返してきた際に、

「いやいや、出て行けとか出て行かないで、とかじゃなくて、
私の主治医に相談した際も、とんでもない親とは別々に生き
るようにするが良い、といったアドバイスを受けたので、そ
れに従うのも、心療内科の医療上での正解ってただけだね」

と返答してみると、途端に、毒親が子の良心に訴えかけて有
利に物事を進めるためのブラフ（はったり）の化けの皮がはがれ、
本当に親として捨てられることのないよう、妻と急に仲良くしよ
うとし始めたりしました。

私としては、家庭内がほどほどに仲良くしていければ良いの
で、毒親の反応を、家庭内の嫁姑問題の解消に活かされるよう、
そのまま、あるがままに見守っていたりしました。

ちょうど、妻も、がんとメンタル不調の闘病もあり、家庭内
で嫁姑問題を超えていかないとマズイなあと、思っていた感じで
もあり、毒親の保身による妻へのすり寄りも、うまく活かしてい
く感じです。

プラスに活かせることは、ムダなく、すべてプラスに…。

ミニワーク⑥ 怒りの力をプラスへの推進力に！

- 何が自分の怒りを呼び起こしていそうか、1つなり2つなり書き出してみる（悲しみ、怖さ、悔しさ、寂しさなど…）。
- 「同じ目に遭わせたい」という気持ちが出たとき、同じ目に遭わせて、誰がどう幸せになるのか、何が満たされるのか、そうして何を実現したいのか、思いつけばいくつか書き出してみる。
- 自分が強い立場に立ったとき、弱い立場の人に対して、どんな接し方をしたいか、どんな関係を築きたいか、書き出してみる。
- 怒りや復讐心が湧き出てきたら、自分がどうすれば良さそうか、思いつくままに書き出してみる。

4 「不公平の再現」から「公平への歩み」へ

自分だけがつらい思いをしたと感じた際に、

「相手にも同じ苦しさを味わわせなければ公平ではない」

という気持ちが生まれることは、誰にでもあり得ることかと思われま

す。「不公平や不条理に、スカッとする復讐やってみた！」

とか、

「勧善懲悪で、悪を成敗してやる！」

など、SNS 動画で再生数が多いようなテーマかもしれません。

昔ながらの時代劇でも、そういったお話は多いですね。

こういった復讐（リベンジ）は、胸のすくような思いという
か、溜飲を下げる効果がありそうでもありますし、動画や番組の
視聴で心がすっきりすることもあるでしょう。

ただ、再生数や視聴率の高低と、現実の自分の人生がプラス
になるかどうかは、また別のお話しです。

スカッとする動画が再生数も多く劇的な感じがしても、その
通りにして、あなたの人生が必ず幸せになるかどうかは、動画の
クリエイターが責任をもって保証してくれることはありません。

**不公平や不条理を再現して同じ目に遭わせることは、毒親へ
の近道かもしれません。**

世の中や、これまでの家庭環境が、不公平で不条理だったか
らこそ、次の世代の子には、少しでも親子関係・家族関係が公平
で、家庭で安心して過ごせるようになれば良さそうです。

同じ苦しみを再現して子に与えても、公平な社会や家庭にな
るところか、苦しみが親子二世代で2倍に増えて、さらに、子が
次の毒親になるよう仕向けてしまっているのかもしれません。

「自分は支えてもらえなかった。だから相手も支えない。」
という気持ちもよくわかります。

ムリに支える必要まではないでしょう。

ただ、ムリに支えなくとも、害を及ぼす必要はありません。

ムリのない範囲で、

「自分は支えてもらえなかった。だけど、少なくとも、自分は同じことを繰り返さないために、支えてみようと思う。」

とか、

「不公平な状況で育った。だけど、自分が親になる時は、家庭の中で、かつて自分が嫌だった思いをしないで済むように、公平な家庭を目指して行けたらいいなあ〜。」

といった感じで、不公平の再現から公平への歩みへと、少しずつでも転換して行ければ良さそうです。

少しずつでもそんな転換ができ始めたら、「過去の不公平」は、未来の「人権侵害の口実」ではなく、虐待や負の連鎖を断ち切るための、「家庭内での公平公正な受け入れあい」への一歩となりそうです。

心身の安全な距離をとって、時を経て、ふと、毒親のことは見つめ直した時に、許せていなかったとしても、まあ、あんなこともあったし、こんなこともあったなあ〜、と、怒りや復讐心に震えなくても中立な心の状態で、思い返すことができるようになるかもしれません。

積極的な許しを毒親に与えなくても、心の中で、毒親をある程度は受け止めていける状態になる…、それくらいで十分でしょう。

5 「テロ型の正義」は毒親への落とし穴

「殺人犯にも人権はある」

これは、毒親への怒りや復讐心を暴走させて、被害者である子が加害者にならないために、私自身、自分で自分に言い聞かせている一言です。

殺人犯とは極端な言い方ですが、刑務所に収容された犯人も、一定の制限（手錠をかけられて行動が自由にならない制限など）はあっても、裁判を受ける権利や弁護人を付ける権利など、一定の人権は当然にあります。

毒親は殺人犯ではなかったとしても、毒親にも、当然に、一定の人権はあります。

ただ、ここで、「一定の人権」というのは、毒親が子に虐待したり負の影響を及ぼしたりする際に、親の人権が安全確保や公益性や法令遵守などの観点から、一定の制限や制裁が加えられ得るため、あくまでも、「一定の人権」と記しております。

毒親の言動が明らかに不当であったとしても、それを正すためなら、違法行為や不適切行為など、何をしても良いわけではありません。

テロのように、正義を実現するためならなんでもアリ

と、歪んだ正義をまかり通らせて良いものではありません。

「正義」については、私が息子によくお話することですが、
「誰にとって、どう都合の良い、どんなことを、正義と呼んでいるか」

を、しっかり見極めておくことが大切だと思うよ～、という
お話しをしています。

親にとって都合の良いことが、家庭内の正義とは限りません。

怒りが「自分は正義を実現しようとしているのだから…」と
いって暴走し始めると、今度は、自分が相手の人権・尊厳・安全
などを踏みにじる「加害者」側へ回る状態になりかねません。

「正義」を実現するという場合にも必要なのは、人権・法
令・手続きや、客観的に見ての公平公正さ・お互いの適切な心身
の安全な距離などを踏まえて、人を責めず問題を解決する姿勢で
はないかと思います。

◆今日の一步：怒りが強く湧いたときにすぐ行動せず、
「この怒りの発揮の仕方、何が実現されるのか」「結
局、怒りをぶちまけて、自分は何をしたいのか」「怒り
を発揮した結果、どんな影響が生じるのか」といったこ
とを、一度、言葉にまとめてみて、見つめなおせば良
さそうです。「怒る」必要はなく、「これはダメ」でも
なく、「こうしていけば、もっと良くなるよ」という、
導き型の指導で、相手の個性や多様性などを尊重なが
ら向き方向に寄り添って導く「叱る」ことが大切…。

第8章 近づき過ぎない優しさ—— 「中立」と「ハリネズミ」の距離感

◆この章でお届けしたいこと： 近づくことだけが愛情ではありません。自分も相手も傷つけにくい「ちょうどよい心身の距離」について整理してみました。

1 共感か絶縁か、0か100か、ではない

親子関係では、「親を理解し共感しなければならない」「できないなら絶縁しかない」といった、極端な二択しかないわけではありません。

親と子の心身の距離は、グラデーションのようにさまざまな距離感があるように感じています。

顔をあわせて会う回数を減らす。

会ったり話したりしている時間を短くする。

スマホのメッセージのやりとり中心にする。（言った・言わないの問題を避けやすいですし、毒親に受診が必要な際に、医師に見てもらい診断を円滑にしやすいかもしれません。）

第三者のいる場所で会う。

特定の話題には答えない。

自分の心身の調子が悪い日は会わない。

夕食だけは一緒に食べるけど、それ以外の日中は別々。

などなど。

さまざまな心身の距離の取り方がある中で、親子関係は、必ずしも0か100かといった究極の関係ではありません。

私の場合は、人権上の観点からも共生社会を目指す指導をしている観点からも、やむを得ず、毒親との同居が続いています。

ただ、心身の距離の取り方は、その時々、状況に応じて、柔軟にバランス調整し、試行錯誤しながら距離感を調整して、心身が壊れてしまわないよう、ギリギリの対応で過ごしています。

生命・心身に緊急の安全確保が必要な場合は、完全に物理的にも対話などの交流も隔離する必要があるでしょう。

そのような際は、まず、警察・救急・児童相談所のダイヤル「189」などに連絡して、その指示やアドバイスに沿ってご対応下さい。

2 ニュートラル（中立）という第三の立場

怒りか服従かの二択から抜けるために、私は「ニュートラル」（中立）という立場を大切にしています。

AでもBでもない、AとBの中間で淡々と、みたいな…。

相手を全面的に信じるでも、全面的に憎むでもなく、「この人にはこういう時にこんな問題行動をとりがちな傾向がある」などと観察したりしています。

そんな時は、そのまま引きずられないよう、サッと、話題を変えたり、別の部屋や家の外に出かけたり、心身の距離感を調整して、ダメージを食らわないようにしてみたりしています。

挑発されるようなことがあっても、変に必要以上に反応せず、「その話には明日お話ししますね」「今日はここまでにしときますね」などと、会話を終えたり話題を変えたり…。

これは冷酷さではなく、自分の心身を守る対策です。

毒親に怒りをぶちまけるでもなく、

かといって、毒親を許したり毒親に服従したりせず、

怒りもあり冷静さもあり、

ただ、心身のダメージを避ける・軽減するために、

淡々と心を一定に保って、ただ淡々と対応する、みたいな…。

「好き」の反対は、「嫌い」ではなく、「無関心」

3 「ハリネズミを愛でる」距離感

近づき過ぎると針で刺されるハリネズミを、ほどほどの距離を保って、安全に見守るような関係性の取り方もありそうです。

心理学か何かで、ハリネズミのジレンマというお話しがあったような記憶があります。

ハリネズミ2匹が、親しくなろうと近づくと、お互いに針で刺さって傷つけあってしまう…。

身を寄せあい、心を開いて近づきたかったとしても、近くにいるほど傷つき傷つけあったりして…。

心身を近づけることだけが、相手を思いやり親しみを深めるための、唯一絶対の方法ではないと思います。

相手が悪意ではなく善意のつもりで、針で刺してしまうような対応をとっているケースや、精神疾患や精神障がい の病状として、毒親本人が認知できない状態での対応かもしれません。

近づいてダメージを負うなら、少し、距離をとる、そして、その距離をキープし続けることこそが、相手を思いやり、ほどほどの距離でほどほどの信愛を示すことなのかもしれません。

自分がイヤで憎んで距離をとっているわけではなく、相手を悪者にしないために、相手への思いやりをもった距離をとる…。

良かれと思って助けようとしても、近づくほど自分が傷つく相手に、無理に密着して寄り添う必要はありません。距離を取ることは「見捨てる」ことではなく、双方が傷つきにくい位置を探すことなのです。

4 相手を変えようとしすぎない

何度も何度も、どれだけ丁寧に説明しても理解されないとき、「私の説明が足りないからだ…」と、変に自分を責め続けると心身が消耗します。

毒親に、どれだけ丁寧な言葉でかみくだいて、どれだけ礼節を保って話しを尽くしても、そもそも、毒親としては、自分の感情的な感覚がすべてだったりします。

むしろ、そういった丁寧さや礼節などを、「お前は丁寧な言葉で礼節を尽くして、私を罵倒したのだ!」と、これは実際に私がそんな感じで言われたケースをご紹介します。

最初から、子が親と異なる意見をもったり、子が親に「虐待をやめて」であっても意見したりするのは、絶対的な悪である、といった、決めつけが先にあると、手の施しようがないかも…。

あなたの言動や努力で「相手を変える」のは、かなり難しいかもしれません。

また、その言動や努力で相手が変わってくれるようなら、そもそも、相手は毒親ではないのかもしれません。

あなたの言動や努力で「相手を変える」のではなく、毒親が身をもって問題を自覚したり、

「私のやったことで、ヤバイ状況を招いているかも」

とか、あなたがほどほどの距離をニュートラルに保ちながら、「相手が気づく」ようにしたりした方がいいかもしれません。

毒親がその気づきを得ても、あなたに謝罪や共感を示すとは限らず、毒親的には、ヤバイからしばらくおとなしくしよう、おとなしさを装っておこう、ぐらいかもしれませんが…。

それはどうあれ、相手が変わる意思を持つ機会がなければ、長年の行動パターンは、そうそう簡単には変わりません。

毒親的には、子に虐待したり負の影響を及ぼすほどに、毒親自身が窮地に立たされたり、毒親自身が損をするような、わかりやすい状況だと、多少は変わりやすいかもしれません。

「相手を変える」とか「わかってもらう」といったことより、「相手が気づく」「相手が変わらないと相手自身が損になる」など、相手の変化を誘う対応に終始してみるのもいいかも…。

相手が変わるかどうかは、あなたのコントロールしきれものでもなければ、あなたが負う責任でもありません。

毒親が本当に心を入れ替えたのなら、それがはっきりと証明されてから、別居を解消しても遅くはありません。

あわてず、長い目線で、人権の尊重と礼節をもって…。

◆ 距離は愛情の反対ではありません。近づき過ぎることで双方が傷つくなら、適切な距離こそ、お互いにとっての幸せに向けた思いやりになることがあります。

5 期待値を調整すると、心の消耗が減る

「今度こそ、わかってくれるかもしれない」

そんな風に期待すること自体は、親に心を寄せたい子としては自然なことでしょう。

ただ、その期待が毎回大きく裏切られ、自分の心身を削っているなら、期待値を調整しておく方が良いのかもしれません。

これは期待や希望を捨て去るということではなく、**相手に、どこまで期待しているか・良くなさそうかを、現実的に見つめ直す**ということです。

今度こそ、わかってくれるかもしれない、といって、仮に、案の定、全然わかってくれなくても、これまでと少し違って、毒のある言葉が少し減った、ということも、ちょっとした関係性の再構築や回復の一步です。

相手ができる範囲の関わりだけに集中し、足りないところは、毒親に期待しなくても、心ある友人・配偶者・専門家や、地域社会・コミュニティなど別の場所の別の人から得てもいいでしょう。

人は、支え・支えられながら、生きています。

◆今日の一步：親との「会う頻度・滞在時間・話題・連絡手段・共有する情報」など、自分が消耗しにくいようにするには、どうしたら良さそうか考えてみましょう。

第9章 「自分も毒親かも」と気づいたら——今日から関係を修復する

◆この章でお届けしたいこと： 親側が「自分にも問題があったかもしれない」と気づいたとき、それは、敗北でもなく人生の終焉でもなく、幸せへの出発点です。

1 気づけたことは、すでに大きな一歩

この本を読んで、「もしかすると、自分も子に同じことをしていたかもしれない」と不安になった方もいるかもしれません。

もし、そう感じた方がいらっしゃったら、そこで絶望する必要はありませんし、自分で自分を責めて心を病む必要もありません。

むしろ、自分の言動を客観的に振り返れたことは、親子関係を修復してお互いに幸せに向かえるための、大切な第一歩になるのです。

「自分は絶対に正しい」と思い続けたり押し通し続けたりするより、「間違えたかもしれない」ととらえられる方が、より成熟した頭脳や感性がある人、ということかと思われます。

問題なのは、毒親が毒親であることを自認できていなかったり、毒親であることに開き直って虐待を続けたりすることです。

毒親かも、と、自分で自分を客観的に見つめなおせた方は、自分で自分の心を癒していく可能性が開かれます。

自分が知らぬ間に、復讐心や不公平感にとらわれていた状態から脱出し、過去の心の傷を癒し、自分にとっても、子にとっても、お互いに幸せになりあう取り組みに進めそうです。

その際、できれば、心療内科や精神科などでの医師やカウンセラーなどに、アドバイスをもらっていければより良いかと思われます。

心や意識の変化の際は、「心の脱皮」というか、心や感受性が一時的にデリケートだったり不安定だったりしがちです。

その際に、医療上のアドバイスなどがあると、ダメージを受けやすく心がもろくなっている状態になったとしても、安心してスムーズに次のステップに進みやすいかもしれません。

子としては、毒親が、もし、「心の脱皮」をはじめたとしたら、そこは絶好の復讐ポイントだと思ってしまう方がいるかもしれませんが、安全を確保して「心の脱皮」を見守ることができたらより良いことかと思われます。

また、その際に、子の復讐心や不公平感が暴発しないよう、見守れるだけの心の余裕を保っていられるように、普段の段階で、心身の距離をしっかりとって、心身を消耗させ切らないようにできれば良いかと思われます。

ムリやり毒親の皮をはいで脱皮させるのではなく、毒親が自ら必要性を感じ取って、自ら次のステップへと進めるように、自然と「心の脱皮」に至るなら、それがより良いことと思われます。

大切なタイミングで、心身の余裕を持てるよう、「心の余力」を普段から貯めておけることは、良き家庭環境や良き親子関係への大切な所で対応を間違いないくい普段からの備えになるのかも…。

2 まず、いま起きている行為を止める

もし、あなたが、悪意がなかったとしても、ついつい、子に怒鳴る・脅す（または脅すような言動をとる）・人格を否定する・経済的支援を服従の道具にするなど、明らかに子の心身を損なう行為があるなら、理由づけより先に止めましょう。

理由を子に説明することは、親が子に及ぼす虐待や負の影響を止めた後でもできることです。

まず、**子の安全や安心を最優先にする。**

それが、毒親からの「心の脱皮」と親子関係の修復の土台となるでしょう。

3 謝罪は権威を失うことではない

「さっきは言いすぎた。怖い言い方になってごめん」

「あなたの話を聞かずに決めつけて申し訳ない」

こうした具体的な謝罪は、親の権威・人格・沽券を壊すのではなく、「間違っても謝罪できる」という、人間としての懐の深さを示すものでしょう。

いわゆる「謝ったら死ぬ病」といわれるような、謝罪したら自分の人格を自分で否定させて存在意義も失われてしまう、ということはありません。

親も子も、「誰に」従うかではなく、「何に」従うかを大切にしてもらえたら良いのではないかと思います。

「誰に」従うか： 親だから子は従え、人生経験が豊富だから子は親に従え、など。

「何に」従うか： 親であれ子であれ、人生経験が豊富であれそうでなかったとしても、人権・法令・心理的安全性などの「正しさ」に従う対応で、親が間違えることもあれば、子が正しいこともあります。年齢・性別・実績などに関わらず、正しいかどうか。

ただし、あなたが子に謝罪する言葉の前後に、

「でも、あなただって悪い」

と付ければ、毒親の謝罪を装った子への非難になり果てます。

子に改める部分がある場合でも、まず、自分の改める部分をしっかりと引き受けることが大切です。

毒親が「心の脱皮」をすると伝えた後に、時を改めて、子に改める部分があれば、伝え方や接し方が子の心理的安全性も身体的な安全性も損なわないよう工夫して、ともにより良き家庭を目指して改め合えば良いのです。

4 いきなり 100 点の親を目指さない

毒親の長年の癖や習性などは、気づいた翌日にすべて消え去るものではないかもしれません。

というか、それくらい、サクッと改悛の情を発揮できるなら、どもそも、毒親になっていないかもしれませんよね。

毒親の「心の脱皮」には、時間がかかることもあります。

まず、「悪い親をやめる」、次に、「ニュートラルな（悪くも良くもない）親になってみる」、そして、少しずつでも、「安心を増やせる親になる」という感じ…。

演技性の強い毒親だとしたら、「心の脱皮」をと言ったのに、またこんなことして…、ということもあるかもしれませんので、子として、あまり期待しすぎない方が良いでしょう。

期待しすぎないことは、絶望することでも、期待してはいけないことでもありません（ほどほどに…）。

子がすぐに信頼を戻してくれなくても、自然なことかもしれません。

これまで、毒親にさんざん心身を痛めつけられ、心を寄せようと近づいても突き飛ばされ、期待しても変わらず、それでも、親子のつながりを求め続けていた子だったりするのですから…。

安直な「もう大丈夫。すごく良い親になったから」といった気休めやウソは、子への更なる失望を与えかねませんので、そのようなものは不要です。

うわっ面でも言えて騙せる「言葉」で示すよりも、身をもつて実践する「行動」で、子の信頼を取り戻せるよう、少しずつでも言動を改めて行けると良いでしょう。

子が、許してくれない・受け入れてくれないからといって、そこで元・毒親が怒るのは、親の身勝手が過ぎることでしょう。

こうすれば必ず子は信頼を寄せ親を許す、というわけではないとしても、これまでの毒親としての反省を行動で示し続け、いつか、少しずつでも信頼され、許す方向に向かうのを願いつつ…。

傷ついた子の側には、回復する時間を決める権利があります。

子の心身や親への信頼が回復しても、完全に許さるかどうか、部分的に許すにとどめるかなども、親に強制されず、「常識的に考えてこうだろ」と強要されず、子に決める権利があります。

ミニワーク⑦ 親としての修復プラン

- ・自分が止めたい言動をいくつか書き出してみる。
- ・その止めたい言動が、止められないで、つい出てしまうのは、どんな時・どんな状況・どんな思いがあるか、前兆（疲れ、酒、仕事のストレス、時間不足など）をそれぞれ書き出してみる。
- ・「あなたにも悪い部分がある！」ということ抜きに、子に対して、どんなことを謝りたいか・謝るべきだと思うかを、いくつか思いつければ書き出してみる。
- ・自分で心をコントロールしたいのに、うまくできない（例：ついアルコールを飲んで悪態をついてしまう、ついカッとなって怒鳴ってしまう、など）ケースはないか、書き出しておき、なるべく早く心療内科や精神科やカウンセラーに受診したりアドバイスを求めたり、支援団体の相談窓口相談してみる。

5 「悪くも良くもない親」から始めていい

自分の言動を振り返って「もしかすると毒親的だったかもしれない」と気づいたとき、いきなり理想の親へ生まれ変わろうとすると、却って、長続きせずに終わってしまうかもしれません。

いま起こしてしまっている子への害を止めること。

怒鳴る回数を減らしてみること。（無いのが一番ですが…）

脅しや脅すような言動をやめること。

お金や物や食事などを、子を支配する道具にしないこと。

できることから、「悪くも良くもない親」として、ニュートラルなところに戻れたら、それだけでも大きな進展でしょう。

虐待をするでもなく、積極的には支援をするでもなく、負の影響を及ぼさないけどプラスの影響も特には及ぼさなかったり、害もご褒美も与えてくるたりするわけでもなかったりして、そこにいて、**とりあえず、害はない親**…。

まずは、そこを最初に目指すステップにするくらいで良いのではないかと思います。

一足飛びに、聖人君主の完全無欠な良い親、といった具合にはいかないでしょうし、そんな親は世の中のどこにもいないかもしれません。

少なくとも、毒親の状態から、毒をデトックスできれば、それだけでも十分だと思います。

あとは、どれくらい、自分で「良き親」を目指すのか、また、そもそも、何をもって「良き親」とするのか、試行錯誤しながら、子とともにある関係性の中で、落としどころをつけていく感じかもしれません。

子の話を遮らず、頭ごなしに価値を決めつけずしっかり聞く。

親が間違っていることは、子に誠実に謝る。

親として都合が悪いかどうかではなく、子の最善を優先する。

家庭外の相談窓口に、子だけでも親子一緒にでも相談する。

といった、プラス要素を少しずつ積み上げていけば良いと思います。

謝ることは敗北や自分の存在意義の崩壊でもなく、謝ることで自分の存在意義や人間としての懐の深さが深みを増す、ということとは、いつも意識しておいて頂ければと思います。

「過去の自分」を守るために、今、そして、これから大切な問題を否認し続けることなく、これから改めて親子関係・家庭関係を築き深めるために、ちょっとした行動から変えてみましょう。

6 謝罪を「許してもらうための取引」にしない

謝ったからといって、子と、すぐ元通り（というか、「元通り」だと、また毒親の支配や虐待や負の影響のもとにある親子関係になってしまいますね…）になるとは限りません。

元通りになるというより、毒親の問題を謝り改めることから、新たにお互いにとってより良い親子関係を築いていく上で、今度は、親がすぐに成果を求めないことが大切でしょう。

子が距離を取りたい、まだ話したくない、しばらく様子を見たい、といった思いだったり、警戒心をもって心身の距離を取りたいと思ったりすることもあり得ます。

謝罪は、相手からすぐに許しや親密さを受け取るための取引ではなく、自分の責任を自分で誠実に引き受ける行為です。

「謝ったのだから、子は、すぐに許して親の言う通りにしなければならぬ」とか、「謝ったのだから、子は、親を許すべきだろう」などと急かさず、子の心身の回復と許しをちゃんと待つ。

それ自体が、謝罪を言葉だけでなく、行動として、子に示すために、言葉より雄弁に語る言動を通じた謝罪になるものと思われます。

そして、親子の関係を、「支配と服従」から、「親も子もお互いに尊重しあう」関係に変えるために、許しも癒しもせかさず、子の任意の意志や希望や状況を尊重することを通じて、少しずつより良いものにしていければ良いでしょう。

◆今日の一步：毒親として思い当たる行為が一つあるなら、まずその行為を止めることを優先してみてください。そのうえで、言い訳を足さない誠実な謝罪と、次にどう行動をもって関係改善につなげるかを考えてみましょう。

第10章 反面教師として「良き親」 になる——子の成功体験づくりを支える

◆ この章でお届けしたいこと： 毒親を反面教師にして、子育ての知恵へと変えていきましょう。親の成功体験の押し付けではなく、子自身の成功体験を支える親へ…。

1 良い親とは、間違えない親ではない

毒親のもとで育った子が、今度は親になって子育てする際、つい、自分の親の言動を無意識の内にマネしていたり、再現しがちだったりします。

また、気を付けながらも、「自分も毒親と同じことをしてしまうのでは…」と、不安になることもありそうです。

その不安は、むしろ、毒親になるのを避けるための、良いセンサーというか、客観的に暴走を防ぐ安全装置になり得ます。

良い親とは、いつも正しい親ではなく、間違いに気づき、謝り、修正できる親だと思います。

親も人間で、間違えることもあれば、不安なこともあり、完全無欠ないつも正しい存在ではありません。

人生経験の少ない子の方が、親よりも、問題を見抜いていた、大切なことを理解していたりすることもあります。

年齢・性別・実績などに関わらず、親とか子とかの区分に関わらず、誰が正しいかということより、何が正しいかを優先し、間違えていたら、親でも子でも、ちゃんと誤り改めればいいのです。

2 子を「小さい大人」として尊重する

子どもは大人と同じ法令上の責任能力などを持つわけではありません。

しかし、国際規約上も、当然ながら、親も子も人権ある人間同士です。

成長や精神的な状況に応じて守り、教えることがありながらも、子は親の言いなりに従うべき存在ではなく、**親も子も、それぞれ、個性・多様性・可能性や価値観が異なる存在**です。

子どもだからこうしておけ、とか、「子どもらしくこうしておけ」という、同じ人間同士のはずなのに、「子ども」の限界や程度を親の歪んだものさしに勝手に当てはめないようにしましょう。

子も、親と異なる意見や価値観や感想を抱いて当然ですので、「これはどう思う?」「どちらがいい?」「嫌だったら言ってね」などと、子（相手）を尊重する対応の方が良いでしょう。

私は、息子が幼い頃は、息子を「小さい大人」と呼びました。

もしかすると、「小さい大人」という呼び方では、息子に失礼だったかもしれません。

「小さな哲学者」と呼ぶべきだったかもしれません。

私よりも、ずっと、人生について、生や死について、考えていたようでもあり、子育てや家庭を築く上での大切なことを、わついに教えてくれた「先生」でもあります。

今は、身長は息子の方が私より高いですし、心の広さも私よりもずっと大人です（小さい大人という言葉は、今は、あわなくなりましたので、普通にひとりの大人として接しています）。

私の考えと異なる意見を言っても、誰も怒りませんし、いいところに気が付いたね、そのアイデアは素晴らしいね、そんな工夫の仕方もあるんだね～、などと、異なる意見を安全な環境で安心して示すことを、「対話」や「交流」といいます。

毒親が、子から異なる意見や異論を述べられると、毒親が勝手に人格否定されたとか、攻撃的な態度だとか、反抗するならもう～しない、などと脅すのは、対話や交流ではなく、服従の「踏み絵」と「支配の確認」でしかなさそうです。

親も子も、お互いを尊重し、異なる意見や異論や、多様な個性や価値観や可能性を、安全で安心できる環境で、公正公平に受け入れあって、心を開いた対話や交流ができるようにしていければ、それだけでも素晴らしい家庭になっていくと思います。

3 親の「成功体験」を再現させない

親が努力して成功した経験は、その経験から得た知見や教訓などを、子に伝えられる貴重な知恵ではあります。

しかし、親と子は別の人間ですし、親と子は別の時代に異なる社会状況のもとで生きています。

また、親と子は、まったく同じ個性ではなく、得意／不得意も異なったり、好き／嫌いも違えば、価値観や何をもって成功や幸せととらえるかも異なったりする同じ人権をもつ人間同士です。

親の成功体験から得られたエッセンスとして、親が知見や人生での教訓などを、今の社会状況や法令や生活環境に適応させて話すことは、押しつけでなければ、子にとって学びの要素はあります。

しかし、親が、自分がこうやって成功したから、と、親と同じ状況や苦境に子を押し付けあてはめて、同じ目に遭わせて、そこから親が勝手に「これが成功だ」というところを目指すよう仕向けるのは、毒親がやりがちなことかもしれません。

「自分はこれで成功した。子も同じように成功するはずだ」

という感じだと、子の自由な意志や希望や、個性・価値観・多様性や可能性を度外視して、親の成功体験の再現をムリやりやらせている状況に陥りかねません。

親の役割としては、自分の成功体験をコピーさせることではなく、子が、自分の意志や希望をもとに、自分の力で自分の個性・多様性・価値観を活かしながら、可能性を高めていけるようにすることでしょう。

子が、「自分なりの成功体験」で自信を高めたり、生きる力や活力や切り拓く力などを身に着けたりするのを支えることが、親にできる子を尊重し受け入れた状態での支援だと思われます。

子を尊重して受け入れた上で寄り添う、ということではなく、子に近づき親の思うように支配し押し付ける、同じ近くにいても、寄り添うというより、近づいて突き飛ばす・ひれ伏せさせるという状況に陥りそうです。

進路でもスポーツでも、子育てでは、主役は親ではなく子です。

子が、「自分で多様な選択肢を自ら見つけて自ら選び、工夫し、試行錯誤し、失敗したり成功したりしながら、自分で組めたことでの学びや、できたという実感を得ること」が、自立心のある自律的な子を育むということなのだと思います。

あれこれ指示を出しまくる割に、「それくらい自分で考えろ!」と怒り、自分で考えたら今度は「勝手にやるんじゃない!」と怒鳴ったりしては、親が子を、指示待ち人間として育て、個性や可能性の芽を摘んでしまう状態に陥りそうです。

4 「子を輝かせる」より、「子が自ら輝く」のを 曇らせない・邪魔しない

親が子を「こう輝かせたい」と親の計画や想定や期待をもとに演出し指示し縛っていくと、子が、自ら輝く活力や魅力や自主性を、親が全力で損なってしまうがちです。

「子に輝いて欲しい」

ということと、親が親の想定や期待に沿わせて、

「子を輝かせたい」

は異なります。

「子が、自ら、輝く」

ということとを、親としては、子のあるがままの輝きを邪魔しないこと、子に必要な環境を整えるお手伝いをする、法令上や安全上の危険から守ること、そして、子が、みずから、進んで挑戦したいときに、子の背中をそっと後押しして差し上げるようなことで、寄り添って伴走しながら支援することが大切でしょう。

◆「あなたを私の理想どおりにする」ではなく、「あなたがあなたらしく育つのを支える」に転換する。親の都合や理解や期待ではなく、子の最善や価値観や「これが幸せだと感じる」ことを支える。そういったことが、親として大切なのではないかと思います。

5 「親の敷いたレールを走らせる」のではなく、 子が自分で進みたい方向へのレール建設を手伝う

私は、「**パパ学校**」の提唱者として、なんでもかんでも「学校が教えるべきだ」ではなく、家庭内での教育機能（主に社会教育の分野になるでしょうが…）を、母親任せではなく父親が率先して果たしていくようにしています。

「**パパ学校**」では、父親は教師や先生ではありません。

子は、父親の生徒や弟子ではありません。

同じ**人権ある人間同士**として、父親であれ子であれ、お互いに学びあい、子から父親に、また、父親から子に、自分が知っていることや学びの要素を、共有して気づきや対話や交流を深める取り組みです。

よく、「**親の敷いたレールに子を走らせる**」というご家庭もあるように伺いますが、「**パパ学校**」では、**その真逆**です。

子の希望・関心・意志などに沿って、「これやってみたい」「これ学んでみたい」「こっちへ行ってみよう」という思いをもとに、法令上、手続きや契約で親・保護者の対応が必要なところは息子に代わって行い、息子の進みたい方向にレールを敷くお手伝いをしています。

親は未経験の、息子の個性や関心ならではの歩みもあります。

特に、私も妻も、音楽の世界には疎いのですが、息子の興味・関心・希望や意志などから、息子が小学生の頃には、息子が自ら小学校にある吹奏楽部（部活）の体験に行って、チューバを希望して担当することになりました。

小学校と中学校1年生の4月中までは、野球（中学校からは硬式のクラブチーム）で、吹奏楽と野球の二刀流でしたが、息子のスポーツ障がい（膝）や体調のため、吹奏楽に絞っていくことも、息子本人の希望・意志で転換しています。

息子の野球の練習につきあい、やっと、中学になってから打撃フォームも非常に良くなって、高校はもしかすると、野球の推薦で入れるかも、という感じもしましたが、すべては、息子の希望や意志や決断を尊重しています。

また、息子が中学校に入ってから、チューバを本格的に深めていきたい、音楽大学の附属高校のオープンキャンパスに行ってみたい、という希望があって行ってみたりしました。

中学1年生の段階で、親の進路とまったくことなる音楽大学への進学を目指したい、とのことで、息子本人の希望や意志を対話・交流の際に話してくれました。

私は音楽の世界に疎く、「子を指導できない」としても、特に問題はありません。

子に超越するのが親、ではなく、子に寄り添い支えるのが親。

子の意志・希望などに沿って、人生を歩むお手伝いであるため、親が必ずしも子の進路のプロでなくていいですし、私にわからないことは息子に聞いたら教えてください。

息子が法令上でできない対応は、親・保護者として、息子に代わって（法定代理人ですね…）、息子の歩みを支えるだけです。

親が敷いた親の思うようなレールを子に走らせるのではなく、子が進みたい方向に、一緒に寄り添って伴走し、その子なりの個性や価値観や多様性や可能性を活かせるレールづくりを支える、ということをお願いしています。

親には、人生でのいろんな経験はあるでしょう。

しかし、その経験は、子にとっても正しく妥当な「唯一の正解」ではなく、経験から得られるエッセンスとして、学びの要素や教訓などが、ある程度は、子が学ぶ際の材料になる程度です。

親の役割は、列車の運転席を子から奪うことでもなく、運転席に割って入ることでもありません。

必要なときにともに地図を広げ、ともに危険箇所を考えて備え、ともに資材を用意し、行き詰まったときに安心して戻って心身を休めることができる「心の安全基地」でいることでしょう。

親は、子の人生の所有者ではなく、伴走者に過ぎません。

その距離感が、子の自律と親子の信頼を育むのです。

6 「心の花壇」は、鑑賞しても支配しない

私は、毒親からは、幼い頃から今をもってしても、自分の価値観や物事の見方や興味をはじめ、自分が幸せだと感じることなど、心の中にそっと芽生える個性・多様性・価値観や可能性などの「心の花壇」を、ひたすら、根こそぎ爆撃され続けてきた感じでした。

自分の心に芽生えた大切な芽を、親（育ての父も生みの母もともに）が、「そんなものは価値のないつまらないものだ！」と、根こそぎ踏みつけて根絶やしにしたり、「そんな芽より、このタネを育てなさい」といった、価値観や思考の押しつけが激しかったりしました。

そんな中で、子として、人間として、「心の花壇」で自分らしく芽生えた芽を、親に悟られぬよう、言動の表面上ではカモフラージュして、必死に「心の花壇」を守ろうとしてきました。

それって、子として、自然な反応のひとつかもしれません。

親から強烈な仕打ちを受け、親子関係で信頼感が損なわれると、子としては、親に内緒で大切なものを守ろうと努める…。

逆に、「心の花壇」をともに愛でて、「どんな花が咲くか楽しみだね～」とか、「こんな育て方があるって聞いたよ」とか、支配ではなく、ともに大切にしたいといいですよね。

「パパっき～（私）の心の花壇で、こんな芽が出たよ」

と、親も子も、それぞれの「心の花壇」を鑑賞して愛でて、
お互いにそれぞれの芽を育て、花を咲かせたりしあう…。

そんな感じになって、はじめて、本音で対話や交流をしてく
れるようになるのだと思います。

子の心の中には、親とは違う個性的な芽が育つことがあって
自然ですし、親が理解できるか理解できないかは別として、子に
は子なりの趣味・進路・友人・価値観・好みの味などがあって自
然です。

よほど、大きな法令違反や安全上の緊急に重大な危機でもな
ければ、「心の花壇」に親が介入する必要はありません。

「どんな花が咲くのだろう」

「このお花は、こっちの花壇にないきれいなお花だね～」

「このタネって、どうやって育てたの？教えてよ～」

などと、見守ったりともに愛でたりする余白があって良いの
です。

親にも親の「心の花壇」があり、子にも子の「心の花壇」が
あります。

相手の「心の花壇」を支配したり所有したりせず、助け合い
ながらも介入は最小限にして見守る…。

そのような関わり合いのもと、家族は同じ色の花だけを咲かせて並べる場ではなく、それぞれの花が、それぞれの咲き方で、彩り豊かに咲き誇る「心の花壇」になればいいと思います。

失敗するような際も、子を責めることなく、次の成功や達成につなげるには、どうしたら良さそうかなあ〜、とポジティブに失敗から学びを得るようにして、失敗するという大切な経験を、子から奪わないようにして差上げると良いでしょう。

失敗して、「ほら、見たことか！親の言う通りにしとけばいいんだよ！」とかではなく、また、失敗した子を見てほくそ笑むのでもなく、失敗をダメなことではなく、次の成功への学びとして、家庭の心理的安全性をもって失敗におびえなくていいという体験も、子が自ら人生を切り拓き歩む力となるでしょう。

私は、「心の花壇」という言葉を、人権・多様性・個性・可能性などを、お互いに公正公平に尊重して受け入れあいながら、温かく育む取り組みとして、とても大切にしています。

◆今日の一步：子に1つでも2つでも、興味や関心や好みでいいので、自由に自分で選ぶ場を差し上げてみてください。お菓子でも、おもちゃでも、散歩道で進む方向でも、「どちらがいい？」とか、「どうしたい？」などと聞いてみたり、選んだ理由も頭ごなし否定せず、価値を評価したりせず、子のあるがままに、尊重して受け入れてみましょう。

第11章 良き親子関係を育む——対話・境界線・自律

◆この章でお届けしたいこと： 親子を「上下関係」とらえず、役割の違いや多様な個性などの尊重をもとにした対話・境界線・自律について整理します。

1 親子は「上下」でなく「共生」である

親には、子に対する法令上や人権上の、責任や義務や責務があります。

もちろん、その責任や義務の中に、児童虐待防止も含まれています。

家庭における親や子という同じ人権をもつ者同士の関係性は、親から子への一方通行の命令系統にする必要はありません。

ある面で、親は、子育てを通じて、子に教え伝えることができる物事以上に、深い学びや多くの気づきの子から学ばせてもらえる機会があります。

また、親の時代や社会状況と異なる、新しい価値観・IT環境・社会生活の様式をはじめ、今の社会や学校での文化・親が詳しくない子の得意分野など、親って、以外と知らないことだらけだったりします。

子の世界に耳を傾けると、家庭は固定された一方通行の権力構造から、柔軟に多様な学び合いを通じてお互いに信頼とお互いの幸せを育む安全な場へと変えていく可能性が広がります。

親も子も、それぞれに、多様性・個性・価値観・好き／嫌い・得意／不得意・何らかの成果を成し遂げる可能性など、様々な異文化を備えた人間同士です。

身長や体重も異なれば、疾病や障がいの有無の違いもあったり、視力も異なれば、その日ごとの体調も家族それぞれです。

家庭は、何も、単一の価値を良しとする、画一的な文化に染まらなければならない組織ではありません。

むしろ、**家庭は、多様な文化性を備えた「共生社会」**なのです。

お互いの違いは悪ではなく、それぞれに活かせる素晴らしい多様な可能性です。

2 人格ではなく、行動と影響を話す

「そんな対応をするあなたは、ダメな人間だ!」ではなく、

「大きな声で言われると、私はすごく怖く感じます。ちょっとだけでも、声を落ち着けてもらって話したいです」と、相手の人格を攻撃したり責めたりせず、「**人を責めず問題を解決する**」ことに注力するようにできると良いでしょう。

「もう勝手にすればいい！」ではなく、

「今はちょっと心が落ち着いていないから、コーヒー・ブレイクして、30分後に落ち着いて話そうか」など。

人格を攻撃せず、具体的な行動と自分への影響を伝えると、対立がエスカレートしにくくなります。

また、この「エスカレート」を防ぐというのは、心理療法のひとつの「**家族療法**」などでも、注目される点だったりします。

相手から暴言や傷つく言葉が出た際には、例えば、

「いま話してくれた意図に悪意はないと思っているけど、そんなふうに言われると、暴言で人格攻撃してるみたいに受け取られそうな感じだったよ。話してくれた意図は～だろうから、～について、少し言葉を変えて話せたら嬉しいな」

といった感じで、心の余力を貯めておき、毒親や精神疾患・精神障がいの症状や傾向が出てきている場合でも、ある程度の配慮をしながら、人格攻撃などを避け、エスカレートもなるべく避けられるといいでしょう。

そんな心の余裕とか心の余力なんて、貯められないよ！という場合は、せめて、お互いにエスカレートや傷をつけあう状態を避けるために、10分でも休憩して席を立ってから話に戻るなど、工夫しながら、こちらが人権侵害になる対応をしないように…。

それだけでも、家庭内でエスカレートを防いで、対話や交流へ向けた助走としては十分かもしれません。

3 線引きは「相手を拒絶する壁」ではない

相手との境界線を意識して、相手の問題を自分の責任として背負わされないよう、自分の心身を守るため、自分は自分、相手は相手、という線引きをして心身を守れるようにしましょう。

境界線で線引きすることは、なにも、「相手を拒絶する壁」を作ることではありません。

事実や事実に沿って及ぼされる影響などに応じて、自責の念にとらわれたり、相手の問題を自分の問題にすり替えられて苦しんだりするようなことを避けるための、「護『心』術」という感じです。

相手を尊重するからこそ、なんでもかんでも、自分のせいだと、相手の責任を無視・軽視して、自分で引き受けてしまうのは、ある意味で、相手を尊重しない越権行為かもしれません。

ちゃんと、相手を、人権上も法令上も責任をもって対応できる立派な一人の人間、と尊重できれば、相手の問題や相手の対応を、必要以上に自分で背負うことは、そもそも必要ないことです。

思いやりややさしさは、逆手にとられるためにあるのではありません。

相手を尊重し、相手が自分で解決できる自立した存在として、敬意をもって見つめた際に、相手がアドバイスを無視して失敗したり、損害を被ったりした場合も、それは、相手の責任で、あなたがどうこう言われる問題ではありません。

最低限のアドバイスはしておいて良さそうですが、それ以上は、相手が自立した人間である以上、あなたが過保護な保護者のように、あれこれと過剰な介入や責任感を負う必要はありません。

あとは、相手が相手の意志や希望や判断で行ってことによって、あなたの心身が傷つけられないよう、しっかり、相手は相手、自分は自分、と、線引きして、必要な場合は、司法判断や専門機関の対応に委ねるようにすればいいだけです。

あなたが、毒親を突き放すわけでも、毒親を捨てるわけでもありません。

あなたのやさしさや思いやりを無にする人と、どうすれば、お互いに嫌な思いをせずに、お互いにとってそれぞれの幸せを実現できるかを試行錯誤して、たまたま、別々に暮らし別々に生き得る方が、お互いに幸せに向かいやすかったり、心身の距離をとる方が、全体的に見てより良かったりする、というだけです。

あなたは、あるがままに、あなたでいい。

あなたは、相手がどうあれ、「心の花壇」を大切に…。

こうした境界線・線引きは、冷たい壁ではなく、安全にお互いにとってのそれぞれの幸せを守り育むためのガードレールです。

親にも、意識的であれ無意識的であれ、境界線・線引きがあります。

子の要求を、なんでもかんでも、すべて受け入れる必要はありません。

「全部かなえてあげたい気持ちはあるけど、なかなか難しいから、少しでもその希望に沿った対応になるように、代替策と一緒に考えてみない？」

とか、

「ここまでは手伝えるけど、これ以上はしんどいなあ」

などと、自分を大切にしながら、突き放すでも丸のみでもなく、お互いに幸せになりあえる関係性や落としどころに向けて、トゲなくクッションとなる言葉を添えて伝えれば良いのです。

4 自立や自律は、一人で全部やることではない

自律や自立って、世の中の誰からも助けを借りずに、孤立して孤独に、自分だけで対応しなければならないということではありません。

自分ひとりで、世の中で生きているわけではない…。

必要な支援を礼儀や丁寧な言葉で求めて助けを受けながら、自分で考え、選び、歩んで行く力が自立ということだと思います。

子育てでしたら、親が子に、小さな選択からでも子が自分で主体的に取り組めるように任せ、失敗しても相手を責めたりせず、困ったら戻って心身を休めることができたりする…。

そんな家庭での心理的な安全性と、物事に挑戦しても咎められず次の挑戦の学びを得る姿勢や、人を責めず問題を解決する対応などが、子が外の世界でイキイキと自然と輝く力となります。

ミニワーク⑧ 家庭の対話を一つ変える

- 子が困っていることや、失敗したと思うことを、いくつか書き出してみよう。
- 困ったことや失敗したことを、「なんでできないの？」ではなく、「どんなことで困った?」「不安でしんどくなかった?」「どんなことが失敗だと思った」で聞いて、書き出してみる。
- 子の話を、頭ごなしに否定したりせず、最後までしっかり聞く。議論が熱くなりそうなら、少し休憩をはさむ。「あなたはいつも〜だからダメ」ではなく、「よく〜で困りやすいのね。そんな時は、こうしていくのもいいかもよ」といったアドバイスや、「こんな時に不安に感じたのね。しんどかったね。」という共感や、「それって、失敗に見えて、こんな学びが潜んでそうだね」といった気づきを促す対話にしてみる。
- 困った・不安・失敗から、次にどうしたらうまく対応できそうか書き出してみる。

5 「心のクッション」を厚めに積み重ねる

相手に伝える・伝わるメッセージでは、「内容」そのものよりも、その内容の「表現」というか、伝え方で相手に誤解を与えたり、きつい言い方で傷つけたりすることがあります。

伝えなかった意図・内容としては、

「あなたは、理解力がある程度ある人だと思う」

であっても、言い方・表現・声のトーンや表情で、

「あなたは、なんで、そんなこともできないのっ！」

と、悪意も攻撃の意図もなく無意識の内に、つい、陰しく厳しくなってしまう、自覚なく相手の心を傷つけたり、人格攻撃のようになってしまったりすることもありそうです。

自分は毒親なんかじゃない、という方も、私は悪いことはしていない、と自覚や認知が及ばない方も、「**うっかり毒親コミュニケーション**」になっていないか、見つめ直してみてください。

「いろいろ頑張ったと思うけど、どこか難しかったかな？」

とか、

「気分を悪くしたらごめんだけど、なんでミスしたか、一緒に考えてみたら、次に同じミスを避けやすいと思うから、少しだけ一緒に考えてみてもらってもいいかな？」

といったような、いきなり伝える内容をエイッと投げつけるのではなく、少しだけ、前置きとして、相手に配慮を示す一言を添えて、対話・交流して行ければ、スムーズに進みそうです。

相手への配慮を示す一言や、偏った物事の見方で全部自分が悪いと自責の念にかられるのを、線引きしたり物事を見つめ直して自分で自分を責めたりせずに済むようにするなど、相手からも、また、自分でも、心にダメージを負いにくい「心のクッション」を、フカフカに厚めに積み重ねておけば安心です。

睡眠不足や体力消耗などで心の余裕がなくなっていると、「心のクッション」が薄っぺらくなって、相手に配慮を示す一言が欠けがちになったり、相手のメッセージを受け取る側も、もろにダメージを食ったり、一呼吸置いて冷静になれずに、感情的に反発してしまったりして、お互いにつらい状況になりそうです。

「心のクッション」を厚めに積み重ねておくためにも、

なるべく睡眠時間を削らず、質の良い睡眠を十分にとる。

体力の消耗がある時に、ムリに対話や交流をもたない。

伝える「内容」は正しくても、伝え方として「表現」がそぐわしくないと、相手は傷ついたり怒ったりすると理解する。

対話や交流の前に、温かいコーヒーでも飲んで、ホッとする。

などなど。

相手への配慮を示せる心の余裕がなければ、時を改めてみるのも一手です。

毒親の中には、伝える「内容」という部分的な正しささえあれば、どんな強烈で乱暴な伝え方の「表現」でメッセージを伝えても、自分は悪くない・相手が悪い、という認識の人もいるように見受けられます。

その一方で、その毒親が、子から丁寧に慎重に言葉を尽くして配慮を示しながらメッセージを伝えても、「自分と異なる意見や親に物を言うのは、子による親への許されざる反抗だ!」と、極端にとらえてしまうケースも見受けられます。

親が子にどんな「内容」をどんな「表現」でメッセージとして届けるか次第で、親のメッセージが子の毒にも薬にもなる、ということ、まず、知るところから始めてみましょう。

また、親が子から、どんな「表現」でどんな「内容（と感じていること）」をメッセージとして受け取った際、そのメッセージの解釈の仕方を、子ではない中立・客観的な第三者からフィードバックをうけながら、親自身による解釈と、実際のメッセージとのズレを修正していけば良いように思われます。

お互いの協力関係がある程度あるなら、対話・交流の様子をビデオで録画して、**表情・声のトーン・伝える内容と表現**などを、客観的に見つめ直してみるのも良いかもしれません。

第12章 良き夫婦・家庭関係を育てる——家庭を「心の安全基地」にする

◆この章でお届けしたいこと： 夫婦や家族の間でも、条件付き愛情や支配を再生産しないために、家庭の安全基地づくりについてまとめておきます。

1 夫婦間にも条件付き愛情を持ち込まない

毒親家庭で身についた癖は、夫婦関係にも持ち込まれることがあるかもしれません。

何か相手にとって価値のあることを提供したら愛される。

そうでなければ、嫌われる。

体調が悪かったりしても、体の関係を許せば、愛される。

体調が悪くても心が苦しくて、体の関係を拒めば、嫌われる。

そういったことって、損得だったり打算的だったり、相手を都合の良い物体として見ていたり、相手に配慮してあるがままの相手を受け入れられていないのかもしれませんがね。

でも、条件付き愛情って、条件を満たせば愛し、満たせなければ愛さなかったり、露骨に機嫌を損ねてきつくあたったり、相手をけなしたりして、同じ人権ある人間同士の関係というより、取引・交渉・DV・性暴力みたいな感じかもしれません。

そんな夫婦間のやりとりを子が見れば、それが家庭での夫婦関係と思ったり、子として親に愛されたりするためには、条件を満たせるようにしなければ愛されないと思いかねません。

逆に、条件を満たせなかったり、何か成果をあげられなかったりすると、子が、自分は価値のない人間と思い込んでしまうかもしれません。

金の切れ目が縁の切れ目、とか、病気やケガをして復職できなくなったら用済みとして家族から排除されとか、条件付き愛情って、非常に過酷に冷徹な関係を招きやすいかもしれません。

そういったことは、自分の調子や都合が良ければ、そんなことは気にしないのかもしれませんが。

でも、自分の調子や都合が悪くなった際に、逆に、家族から排除されたり、縁を切られたりした際に、進んで快く素直に受け入れられるでしょうか？

毒親を見ていると、自分の調子や都合の良い時だけ、相手に過酷な対応を強いる一方で、自分の調子や都合が悪くなって不利な状況になると、相手の良心を揺さぶって、条件付き愛情で人間関係をとらえるなんて、とんでもないことだろ！と責め立てたりしがちかもしれません。

そんな、調子や都合が良い時だけ仲良し家族で、調子や都合が悪くなると陰悪家族、という状態って、安心できる家庭ですか？

「これをしてくれたら愛する」

「思うようにしてくれないなら冷たく扱う・排除する」

「期待に沿わないなら罰を与える」

こういった、毒親のもとで経験した家庭内の愛情獲得ディールが、夫婦関係に形を変え、子にも負の影響を与え、家庭内が安心できない環境になってしまうこともありそうです。

2 「勝ち負け」より、愛情を優先する

夫婦間でも親子間でも、時に、正解は1つとは限らず、どちらにも一理あるケースもあり得ます。

家事・育児・お金の扱い・地域社会でのお付き合い・学業・仕事・災害対策やその備えなど…。

相手を言い負かしたら勝ち

でもありません。

相手に譲ったら負け

でもありません。

勝ったか負けたか以上に大切なのは、相手への愛情があるかどうかです。

相手にとって最善の結果がもたらされなければ、立派な理屈であっても、その主張が毒になり果ててしまいかねません。

愛情を最優先にした時、夫婦間や親子間の言い争いは、勝とうが負けようが、相手にとって最善の結果をもたらしてくれるなら、それで十分なのです。

私の記憶が正しければ、たしか、「大岡政談」の中の「大岡裁き・子争い」という、むかしむかしのお話の一節として、こんなお話を聞いた覚えがあります。

名奉行の大岡越前が裁く裁判で、偽の母と本物の母が、一人の子をめぐり、自分が本当の母親だと言って互いに譲りません。

調べを尽くしても、どちらも、本当の母親のような、そうでないような…。

そこで、大岡越前は、偽の母と本物の母のふたりに、その子の手を引っ張って、力勝負で勝った方が本当の母親とする、という、勝ち負けでの判定をするというのです。

そこで、子の両手を、片方は偽の母、もう片方は本物の母が、力いっぱい引っ張りだすと、子は両手を力ずくで引っ張られて痛くてつらくて泣き叫び始めました。

すると、本物の母が、我が子の泣き叫ぶ姿に心を痛めて手を放し、偽の母が、その子の両手を引っ張りあう勝負に勝ちました。

その時、大岡越前がその様子を見て一言、こんなことを言ったそうです。

本物の母親ならば、我が子が泣き叫ぶ姿を見て心を痛めるはずで、子が泣き叫んでも、最後まで、その子の手を力ずくで引っ張っていた方が、偽の母だろう、と。

かくして、力ずくで子を引っ張って泣き叫ぶ争いに、負けた方が、本物の母と大岡越前は裁いた、といったお話だったように記憶しています。

「偽の母」を毒親に置き換えてみると、**勝つか負けるかはどうでも良いほど、子を愛せているか**、ということが大切だと思うされるお話しの一節のように感じられます。

勝つことが大切というより、勝ち負け以前に、相手の最善を願うこと・相手愛すること・愛して相手の多様性や個性や価値観や可能性を尊重して受け入れることなどが、最優先で大切なことなのだと思います。

勝ち負けにとらわれ、勝てば官軍とか、負けたら服従せよとかではなく、相手に最善・愛情優先で物事を見つめてみませんか。

3 「自分は支えてもらえなかった」を、「支えない理由」にしない

配偶者や子が、病気や仕事のストレスで弱っているとき、

「自分はもっと大変だったのに」

とか、

「自分は支えてもらえなかったのに、自分だけ支える側…」

などと、悲嘆に与ることがあるかもしれません。

そんな時、ふと、これまで自分は支えてもらえなかったのだから、自分だけ支える側になるのは、「不公平」ではないか…。

そんなことを思っても、不思議ではなさそうです。

でも、そんなちょっとしたところに、「**毒親再生産ループ**」のワナが潜んでいるかもしれません。

ちょっとした「復讐心」が芽生えて、これまで支えてもらえなかったのだから、自分が今の家族を看病せず放置していても「正当」なことだ、という感じかも…。

こういったことも、復讐心や不公平感にとらわれ、自分の言動を正当化して、毒親の負の影響を延々と引き継ぎ、配偶者や子にその影響をバトンタッチしてしまっているのかもしれません。

医療・治療が必要なのに、受診させないとか受診につなげないといった医療アクセスを閉ざすことは、人権上の問題でもあり、また、ひとつの虐待として問題ある対応です。

自分が支えてもらえなかったつらい経験があるからこそ、今の家族では、支えが得られて安心して安全に過ごせる家庭を築いていく…。

これが、毒親の負の連鎖や、あなたが毒親になり果て、さらに、あなたの影響で子ども毒親へといざなう「毒親再生産ループ」を、あなたが支えることを通じて断ち切る第一歩です。

4 家庭に「修復の習慣」をつくる

人間は感情豊かな存在で、まばゆい笑顔もあれば、時に、一時的に、怒ったりする時もあれば、機嫌が良くない時もあります。

誰しも、完璧に、一瞬たりとも感情を揺るがせずに、心を一定に保てるわけではありません。

毒親でもそうでなくても、良い家庭にもそうでない家庭にも、多かれ少なかれ喧嘩はあり得ます。

強烈な喧嘩を子の前で繰り広げ続けることや、そういったことが頻繁にある場合は、虐待にあたり得るので注意が必要です。

ただ、温厚な人間でも、一時的に、怒りを示すことはあり得ます。

ただ、良き家庭を目指す上では、喧嘩や対立があっても、関係修復への対応や、異論を危険なく示せる、といったことは、家庭が心理的安全性に包まれていないとできないことでしょうから、一概に悪いこととは思えません。

「昨日は、配慮に欠ける言い方をしてごめんね」

「そんな意図はなかっただろうけど、あの言葉は傷ついた」

「お互いの幸せに向けて、次は工夫してこうしていこう」

などと、異論があっても、危険なく示せて、関係を修復できる家庭であればいいと思います。

先に謝った人が負けとか、相手に謝らせたから勝ちとかではありません。

異論や喧嘩においても、そこに、無償の愛情や、条件付きでない愛情が、心身の危険がなく存在するかどうか…。

異論や喧嘩も、家庭での人生の一部として、プラスに転じていけるかどうか…。

「相手と異なること」が明確になっても、家庭を共生社会のひとつとして、多様性を公正公平に尊重して受け入れあっているかどうか…。

そういったことが、乗り越えて一層の家族の絆を深められるか、それとも、毒親家族を築いてしまう方向に進むか、ひとつの分かれ道かもしれません。

先に謝った方が負けではなく、先に謝った方が、修復に先に動き家庭の安全を守るリーダーシップを取った人なのです。

◆「心の安全基地」とは、失敗しない家庭ではなく、失敗しても危険がなく、話し、修復していける家庭です。

5 家庭の「心理的安全性」は、甘えではない

心理的安全性のある家庭は、凶暴なことや違法行為など、何をしてもしゃべられる家庭というわけではありません。

これまで安心して安全に過ごせた家庭で、暴力事件が起こったとしたら、それは、これまで心理的安全性が保たれていたけど、損なわれてしまった家庭、ということでしょう。

また、そういった場合は、家庭での心理的安全性を早急に回復するために、警察への通報や児童相談所への通報など、危害を加えるのではなく、安全性を高めるために必要とされる「制裁」を、毅然と淡々と発動すべきでしょう。

法令上も人権上も、お互いに、個性・多様性・価値観・可能性を公平公正に尊重して受け入れあいながら、異論を述べても、失敗しても、危害を及ぼされたり人権を侵害されたりしない家庭が、心理的安全性ある家庭ということになると思います。

家庭の心理的安全性は、甘えではありません。

愛情表現のひとつとして、親子や夫婦で甘える言動はあっても、同じ人権ある人間同士の家族が、「ちょっと甘えただけ」という正当化で、人権侵害や法令違反を犯すことは、家族であっても許されません。

家族が裁かず、裁判所で裁いてもらう問題です。

「それは、家族として危険だから、やめてもらいたい」と、危険な行動を制止してもらうよう依頼したり、緊急措置としてやむなく制止したりすることと、「そんなことを考えるあなたはダメだ」と、人格攻撃や尊厳を損なうこととは異なります。

甘えるなら、正当化や負うべき責任を不当に免除されようと甘えるのではなく、夫婦間でイチャイチャしたりとか（相手に嫌がられなければですが…）、親子間で微笑ましい甘えとか、相手を大切に思う気持ちをもとに、楽しく甘えられるといいなあ、と思ったりします。

6 家庭環境にも「定期点検」を！

工場や会社の機械には、定期点検があつたりするのに、家庭には、定期的に良い状況かそうでないかをチェックする仕組みって、あまりなさそうな気がします。

というか、何か問題が起きてから、どうしようかと右往左往したり、あわてて意図せずもめてしまったり…。

日常的に、会話や食卓での様子などを通じて、家族の抱えている悩みや不安や問題に気づければ良いですが、忙しい時や自分に余裕がない時などは、必ずしも、早めに異変に気付けたとは限りません。

仮に、月に一度でも、

「最近、何か困っていることはないですか？」

「悪気はなくても、やめてほしいこととかないですか？」

「何か、気になっていることはないですか？」

などといった感じで…。

特に、大げさに定例会議みたいにしなくても、何気ない会話の中で、さらっとチェックしてみる時間を持てれば、ちょっとしたズレが生じていたとしても、自分も相手もお互いに幸せになりあえる方向へと、なるべく早めに軌道修正しやすくなりそうです。

◆今日の一步：家族で食卓での何気ない会話みたいな感じででも、5分でも10分でも、「最近、うれしかったこと・困っていること・相手に変えて欲しいこと」などを、気負わず話せる時間を設けてみてください。結論うんぬんよりも、まず、安心して、危険なく、あるがままに、思っていることを正直に話せることが最優先です。

第13章 家庭の問題を社会の知恵に変える——人権・心理的安全性・ガバナンス

◆この章でお届けしたいこと： 家庭で起きることと、職場・学校・社会の人権問題は、別々に見えてつながっていたりします。職場や学校や社会での悩みや不安が、家庭内で感情のはけ口として、児童虐待につながったりしかねません。逆に、家庭での問題に心を消耗させられ、仕事や学業などでのパフォーマンスが落ちかねません。つらい経験を、負の影響の連鎖遮断と、家庭のガバナンス構築への知恵に転換してみましょう。

1 家庭は「社会の最小単位」

私は、お仕事として、企業や自治体などのガバナンス構築や、ビジネスと人権の啓発・人権救済や、リスク管理や、ダイバーシティ対応など、幅広い分野にわたって指導しています。

それらの観点で家庭を見詰め直すと、ある程度、共通する要素が見えてきました。

「優越的地位」を持つ者が暴走しにくい仕組みや、問題について声を上げやすい仕組みと報復の防止や、異論を恐れずに言える心理的安全性の醸成や、外部へ相談できるルートの確立など…。

これらは会社でも家庭でも、お互いに幸せになりあうために、多様性・個性・価値観・可能性を公平公正に尊重して受け入れあう上で、大切にしたい共通するポイントが見つかりました。

その中で、主にお伝えしたいポイントを、以下にまとめておこうと思います。

まず、リスク管理の観点からは、家庭の心理的安全性や良き関係を保つために、3つの原則に沿って対応することです。

家庭でも職場でも活かせる「3つの原則」

- ① **ダメージを最小限にする**（ダメージ・コントロール）
- ② **スムーズに関係を修復できるように努める**（リカバリータイムの短縮）
- ③ **次に同様の問題が起こった時に備え、備えを積み増す**
（問題に直面して乗り越えた経験を、負の連鎖を断ち切る教訓や知恵に転換する）

この「3つの原則」って、かっこよくいえば、「レジリエンス」（粘り強く立ち直る／立て直す力）のポイントだったりします。

災害対策やBCP（事業継続計画）でも大切なポイントです。

また、組織運営面では、**性善説**で必ずしもうまく行くとは限らないものの、「人はそもそも悪いものだ」というネガティブな疑い型での**性悪説**でも、必ずしもうまく行かない面があります。

私としては、**性善説か性悪説かどちらか、ではなく、善良な人も悪事を企む人も、そもそも、問題を起こしにくい／問題が起きにくい取り組み**をしておくことが重要だと思っています。

たまたま、善良な人であれば、「ああ、ちゃんとした取り組みがあって安心ですね」で済みますし、悪事を企む人であれば、「チッ、好き勝手にしにくい環境だな」と、悪事を予防したりけん制をかけたりしやすくなるという感じです。

家庭では、その取り組みとして、閉じた環境で親の好き勝手に暴走しても、外部に知られず隠蔽もしやすい、という家庭環境から、いつでも警察や児童相談所や各種の相談窓口などを、親が積極的に子に案内し、**毒親として暴走するのを防ぐ**と良さそうです。

会社ですと、公益通報者保護制度の周知徹底という感じで、内部通報（会社の内部の人が内部の通報窓口に通報するもの）や内部告発（会社の内部の人が社外の監督官庁やメディアなどに通報するもの）など、少しでも風通しの良い環境づくりが求められています。

家庭のプライバシーは大切、でも、隠れ蓑にしないように…。

会社でも家庭でも、良い経営者・良い親であろうとする気持ちに加え、もし、何か間違えたときには、正直に・正確に・正式に適時適切な対応で、過ちを謝罪して是正し、また同じ問題が起きにくいよう再発防止策を講じる、といったことが大切です。

会社では、人権・倫理・コンプライアンスなどの研修を、役員に提供することが多いですが、家庭では、どこまで啓発活動が進んでいるか定かではありません。

私の自戒を込めた取り組みとして、日常的な「パパ学校」や家族でのドライブ中の何気ない対話・交流の中で、

「親や大人と言われる人は、いつも正しいと言えるかな？」

「先生や警察官や弁護士は、絶対に悪いことをしないかな？」

「常識って誰が決めたんだろう？変えちゃいけないのかな？」

「正義って、誰にとって、どう都合がいいものかな？」

「人権って、どんなものがあるだろうね～？」

などと、かくあるべし、という道徳っぽいお話ではなく、いろんな観点から物事を見つめ直して何が正しいといえるのかを見つめる倫理学っぽい感じで、啓発に取り組んでいたりします。

異論や反論は大歓迎で、それらを通じて、さらに考えや対応が磨かれ、多様性を包み込むように反映していけるわけで、家庭という共生社会を親子・夫婦ともに築きあう大切な意見交流です。

2 親の職場ストレスが、家庭の人権侵害へ流れ込まないようにする

仕事のことを家庭に持ち込まない。

とか、

仕事上の機密情報は、家族と言えども、当然に秘密にする。

といったことは、良い心がけなのかもしれません。

しかし、実態としては、仕事と家庭は完全には切り離せない面があるように見受けられます。

それは、単に、仕事上の愚痴を家庭で言わないといったお話ではなく、職場でのハラスメントを受けた際の心のダメージや、過重労働などで心身の不調があると、家庭に戻ってその尾を引いてしまう面があり得るのです。

また、逆に、家庭での悩みや不安などから、仕事のパフォーマンスが十分に高まらないような、心理的な影響が尾を引いたり、家庭の事情で休業したり、仕事と家庭は別々のようで関連していたりします。

職場でのハラスメントや家庭での毒親問題など、人権・法令だけでなく、仕事のパフォーマンスや家庭の心理的安全性の低下などは、そもそも、無い方がより良いことですよね。

職場でのストレスのはけ口を、家庭での子にぶつけたり、家庭での不和のストレスを、職場でのハラスメントとしてぶつけたりするなど、そもそも、どちらにも問題が無い方がいい…。

企業が働く人の人権や心理的安全性を守るとは、従業員本人だけでなく、その家庭にも影響するでしょうし、経営者としても、職場も家庭も健是で、仕事に全力で集中してパフォーマンスを高められる方が、業績面でも安心だと思います。

3 毒親対策で学ぶスキルは職場でも役立つ…

家庭は社会の最小単位で、会社は社会の中で経済活動をしています。

どちらも、ともに、同じ社会の中にある場で、お互いに幸せになりあうために、多様性・個性・価値観・可能性などを、公正公平に尊重して受け入れあう活動をしています。

毒親対策で身に着けたスキルで、例えば、

心身の距離をとる・エスカレートしにくいよう工夫する

といったことについて見てみると、職場でのハラスメント対策や、苦手な取引先のご担当者の方との対応にも、ほどほどの距離感でうまく付き合っていくために活かせそうです。

正しいことであれば、影響を考えず、何を言っても良いか？

については、職場でのコミュニケーションにも活かせるかと思われまし、商談や交渉の場でも、取引先の方々の心情を踏まえて、こじれにくい商談や交渉にする上で役立ちそうです。

他にも、

事実と評価を分ける（事実か・主観的な感想か）

優越的地位の濫用を防ぐ（独禁法対応・取適法対応など）

お互いの人権の尊重（カスタマーハラスメント対策の基本）

など、毒親を反面教師にして身をもって学べることは、職場でも社会でも活かせる多様な学びなのです。

どうせなら、**毒親を反面教師にして活かす**のを、良き家庭の構築だけでなく、良き職場づくりや良き社会づくりにも、余すところなく活かす方が意義深いように思います。

4 家庭のガバナンス： 親も子も対等な関係

「ガバナンス」というと、上場各社の経営陣の方々に指導する際も、なんか堅い言葉としてとらえられたり、うわっ面の、ふわっとした理解で、自分の言葉での理解が進んでいなかったりする方々が少なからず見受けられます。

念のため、私のオリジナル解説「**銀行と預金者モデル**」で、ガバナンス早わかり講座をお届けしておきますね。

銀行って、金庫にあるお金は、銀行が好き勝手に扱っているものではありません。

私なりに、ガバナンスは、「しょせん借り物」なのです。

銀行は、

- ① 預金者の方々から、お金をお預かりして、
- ② 株主などから資金をお預かりして、
- ③ 銀行員（労働者）からは、労働量をお借りして、
- ④ 社会からは経済活動の場をお借りして、
- ⑤ お借りしたお金を効率的・効果的に運用・投資して、
- ⑥ 儲かったお金からお駄賃として、役員報酬をもらい、
- ⑦ 銀行員には、お借りした労働力の対価を給料として、また、その労働力と一緒についてくる心身をメンタル不良や労災などなく健全にお返しして、
- ⑧ 預金者には元本と利息をお返しして、
- ⑨ 株主には配当や株価上昇でのメリットもお返しして、
- ⑩ 社会には「世の中家賃」として、社会や自然環境や社会問題の解決に役立つより良い企業の社会的責任でご恩を返すという関係にあります。

銀行の敷地内にある金庫内のお金だからといって、私利私欲のために着服したら、銀行にお金を貸している方々が、俺の／私のお金を勝手に盗むな！と非難ごうごうになるわけです。

同様に、家庭のガバナンスを、仮に夫目線で整理してみると…、

- ① 夫は、妻や子から、家族の理解や協力をお借りして、
- ② 夫や妻が稼いだお金を、家族の活動資金・生活費としてお預かりして、
- ③ 地域社会で家族が生きていく場をお借りして、
- ④ 夫が好き勝手にしているのではなく、妻や子に最善となる活動資金・生活費の活用をして、
- ⑤ 家族がお互いに幸せになりあう提案や活動を進め、
- ⑥ その成果として、父の日に心温まるメッセージカードをもらえることがあったりして、
- ⑦ 妻や子に、理解や協力への感謝とねぎらいを伝え、
- ⑧ 地域社会に多少なりともお役立ちする

といった、家庭の運営をしている感じかもしれません。

あくまでも、ガバナンスは「借り物を大切にお預かりして活かし、相手の最善となるよう尽くし、プラスにしてお返りする」ということですので、運営するトップが偉いわけではありません。

また、家庭の場合は条件付き愛情ではなく無償の愛情で、会社とは全く同じではないでしょうが、同じなのは、会社の労働者や家庭の家族は、経営者や親の好き勝手にしている所有物ではない、ということだと思います。

親が偉いのもなんでもなく、家族からお借りしてお預かりしている信頼や理解や協力を、必要な責任や義務を負いながら、みんなの幸せになるよう活かす代理人、という感じでしょう。

親の都合が良いかどうかに関わらず、子にとって最善となるよう尽くせたか、親としての優越的地位の濫用なく、子の心身を安全に守り育み、寄せてもらった信頼をプラスにして報いることができたか…。

こういったことが、家庭でのガバナンスとして、親が気を付けておきたいことのように思います。

◆ 家庭で人権を大切にしていくことは、職場や学校でも人権を大切にしてお互いに幸せになりあう良き組織運営の出発点になりそうです。逆に、職場や学校で人権を大切にしていくことは、家庭での負の影響や問題やそれらに伴うストレスなどを軽減し、職場や学校でより良いパフォーマンスをあげる出発点になりそうです。

5 家庭ガバナンスの4つの柱

私は、こういった「家庭ガバナンス」を、家族を監視したり支配したりするための仕組みではなく、家族みんなが寄せてくれた信頼や理解や協力を、家族の最善とお互いの幸福になるよう活かし、他の家族の代理人として誠実に活動することととらえてみました。

「家庭ガバナンス」では、次の「4つの柱」が重要と考えています。

- ① **説明責任**——親の判断を、「親だから子は黙って従えばいい」ではなく、心身の成長に応じた説明の仕方で、「なぜ、こうした方が良さそうか」「なぜ、こうすることがお互いに幸せにつながりそうか」「なぜ、こうすることが子の最善につながると思うのか」といった理由をわかりやすく伝える。
- ② **異論を歓迎する**——親と異なる意見や反対意見を、反抗や裏切りと決めつけず、子が安心して自分の意見を持って話せることや、家庭という多様な共生社会をより彩り豊かにする良きこととして尊重する。
- ③ **修正する**——親も子も、同じ間違いをおかし得る人間同士という前提で、改めるべき点は親であるか子であるかに関わらず相手に謝罪し、より良き関係性を深めて行けるよう努める。
- ④ **外につながる**——家庭が閉ざされた隠蔽天国とならないよう、学校・医療機関・福祉機関・相談窓口など、家庭外に支援や相談を求めることのできる道をオープンにして、親自身の暴走も防ぎやすいようにする。

「4つの柱」をもとに、少しでも良き家庭を目指して行ければ幸いです。

◆今日の一步：家庭の中に「説明する・異論を言える・間違いを修正できる・外に相談できる」の4つのうち、足りない仕組みがあれば、1つずつ補っていきましょう。

第14章 マイナスをプラスへ—— 「荒地のトマト」と「砂漠のオアシス」

◆この章でお届けしたいこと： ムリに美談にしなくてもいいので、ネガティブなことの中から、反面教師として活かす学びや発想の転換を見出して、ポジティブに転じていく考えもまとめておこうと思います。

1 「甘いレモン？」無理に美談にしなくていい

私自身、本書をしたためながら、過去の思いから心がしんどくなる章もありました。

これまでの虐待や負の影響などによるつらい経験を、

「今の自分があるのは毒親のおかげ」

などと、無理やり感謝や美談に変えたり、毒親の安直な肯定をしたりする必要はまったくありません。

傷ついたことは、傷ついたこととして、あるがままに認めて心をケアしていく方が健全でしょう。

ネガティブなことをポジティブに転換するということは、虐待や負の影響を肯定することでもありませんし、毒親を称賛するものでもありません。

ただ、どうせ生きるなら、前向きにできたらより良いだけ…。

これからの人生で、ネガティブだった経験の中から、毒親を反面教師にして、ポジティブに活かせる知恵や教訓や推進力を得ればいいだけです。

もし、毒親が、

「ほら、私のおかげだろ？」

と言ってきたら、即答で、

「ちげ～よ、勘違いしてんじゃね～よ！」

と、秒で返答する思いで、でも、いちゃもんをつけられないよう、揚げ足などもとられないよう、

「いいえ、それは違いますよ。」

と、短くとも丁寧に礼節をもって返答すると思います。

私は「プラスへ変える」「ポジティブに転換する」といった言葉を、苦しみを肯定する意味では使いたくありません。

むしろ逆で、苦しみを苦しみとして認めた上で、それでも、残された人生の使い方まで毒親の支配に左右させないために、主体性を取り戻すことが、私の目指す「プラスへの転換」です。

親に期待も信頼もできないとしても、それで、誰も信じられない・期待できない、ではなく、それなら、「自分の可能性に期待して、自分を信頼して生きればいい」と思ってみたりしています。

2 「毒親に荒らされた心の花壇なら、いっそ、 トマトを育てよう」

自分らしい個性や可能性などの芽が出るたびに、「心の花壇」を毒親に何度も踏みにじられ、取り返しのつかないほど荒されて心も何度もへし折られてきました。

「心の花壇」を元通りにして元の時点に戻ってやりなおしたくても、私にはタイムマシンがありません。

元通りにできないなら、いっそ、荒れ果てた土地だからこそ却ってよく育つ作物があるなら、それを育ててみればいい…。

そんなことを思いつき、私は「荒地ならトマトを育てよう」と思いやることにしました。

毒親に失わされた進路も仕事のチャンスも心の健康も時間も、元の通りに戻らなくても、子としてもがきながら見出した別の工夫で、わずかながらも活路が見出せるかもしれません。

失ったものごとを嘆くより、これからの生き方や取り組み方は、毒親に支配されないよう気を付けながら選んで進んでいけばいい…。

壊れた関係が修復できなくても、新しい人間関係は築ける…。
「元通り」だけでなく、「今の自分が、これから、新しくつくる・育む・可能性を信じる」ことも回復だったりします。

3 「毒親砂漠なら、オアシスをつくる」

毒親による砂漠のように過酷でカサカサで、しっとりした潤いのない機能不全家族の中で、呆然と立ち尽くしたり、絶望に涙まで枯れそうな状況に置かれたりしながら、それでも、立ち上がり歩みを進めるしかないこともあります。

そんなとき、砂漠なら、いっそ、心の中にオアシスをつくってみることはできないだろうか、と思ったりしました。

毒親と自分とを線引きしたり、心身の安全な距離を保ったりしながら、毒親を反面教師にして、活かせるスキルや知恵や教訓を不純物をクリアにして抽出して、良き家庭を築く推進力にしていこう…。

そんなことを思いながら、家庭を築き、妻のがんとメンタル不調での術後の自宅療養を長期間にわたって支援し続けたり、息子との接し方を工夫してみたりしながら歩んでいます。

4 経験を「人生の知恵」に翻訳する

私は、本書や「毒親ラボ」で、苦しかった経験を言葉にまとめていながら心も頭も整理して、毒親という存在の言動の分析・考察・対策検討などを進めてみました。

言葉にするたび、心が浄化されていくような感じもしました。

自分の身をもって直面した経験が、同じように悩む方へのヒントになればいいかなあ~とったりしています。

もちろん、誰もが経験を公表する必要はありませんし、そんな義務もありません。

プライバシーとして、誰からも公表を強要されたり、秘密を暴露されたりすることなく、そっと生きることも心身の安全上で必要な面もあり得ます。

公表しようがしまいが、毒親からの負の影響を受けた子として大切なのは、自分の中で、「苦痛でしかない心身の傷」から脱して、「自分の幸せを守る知恵や工夫」に変えていくことです。

◆ マイナスをゼロへ。ゼロをプラスへ。プラスを、次の誰かのプラスに向けたともに生きる希望に…。

ミニワーク⑨ 私の「プラス要素の抽出」

- ・苦しくつらい経験で、ムリなく書き出せるようなら、「二度と繰り返したくないこと・二度と受けたくない被害」を書き出してみましょう。（心身が辛いなら、ムリにやらなくて大丈夫です。）
- ・その反対に、毒親を反面教師にして、「これから大切にしたいこと・実現したいこと」をいくつか書き出してみましょう。
- ・大切にしたいことや実現したいことに取り組む際に、どんな工夫をしたら良さそうか、いくつか書き出してみましょう。

5 ちょっとしたポジティブでいい…

これまでの経験をポジティブに活かしてみる際に、何も、大掛かりで壮大なプランでなくても、ちょっとしたことから、ポジティブに変えていければ、それで十分かもしれません。

「今までは苦しくつらかった時間を、これからは、心身の安全な距離をとって、短くすることができた…」

といったことや、

「毒親からの負の影響を、1%くらいは軽減できたっほい」

といったことでもいいですし、

「これまで、毒親のことで心が暗く支配されていた感じだったのが、このところ、毒親のことを気にせず、ゆったりカフェで過ごせた」

といったことも、ひとつひとつが素晴らしい進歩だと思います。

「自分の子が話してくれた、自分と異なる意見を、心の余裕をもって、笑顔でしっかり聞いた」

「ウォーキングをして、少し、心が軽くなった気がする」

「太陽の光を浴びて、少し、スッキリした感じ」

「毒親のことが、最近は、少し小さく見えるようになった」

など、いろんな変化やちょっとしたポジティブを積み重ねて、砂漠に「心のオアシス」を、1つ、また1つ、少しずつ増やして行けばいいと思います。

1つずつ増えていった「心のオアシス」に、草が茂り、花が咲き、人が集い、話にも花が咲く…。

そんな自分のこれからの可能性に期待して、毒親が変わらなかったとしても、離れて別々に暮らしたり同居したりしていたとしても、着実に変わり始めた自分を感じながら、一步ずつ歩みを進められたらいいと思います。

やがて、いつか、ふと、我が子とともに振り返ってみた時に、にこやかな足跡がパタパタと、長く続いて足元に至っていたら、きっと素晴らしいことなんだと思います。

◆今日の一步：「XXXで大変だ。それならいっそ、〇〇しよう！」の、「XXX」と「〇〇〇」に、あなたの状況を重ね合わせて、ポジティブに活かせるかもしれないことを書き出してみよう。

終章 「安心して自分でいられる家庭」 をバトンタッチ

◆この章でお届けしたいこと： 最後に、自分の親からの評価ではなく、自分の子の世代へ、自分が何をバトンタッチしたら良さそうかをまとめておきます。家庭を「安心して自分でいられる場所」へ近づけるために…。

私たちは、親を選んで生まれることはできません。

しかし、自分が成長するにつれて、自分がどんな人でありたいか、どんな親になりたいか、どんな家庭を築きたいかは、選ぶ余地が少しずつ出てきたりします。

毒親のもとで育った子だからといって、絶対にその子が毒親になるという、運命のようなものが決まっているわけではありません。

毒親のもとで生きてきた中で、

「あの言葉は、えげつなく、つらかった」

「あの支配への言動は、二度と味わいたくない」

「あんな親に、自分は、なりたいたく思えない」

といったことを、肌身をもって理解しているからこそ、自分が今度は親になって子育てをする際に、次の世代には、毒親とは異なる、自分としての対応を選ぶことができます。

過去の心身の痛みや苦しみは、傷として残ったとしても、これから先も、あなたの心身を支配し苦しめ続けるのを、あなたが受け入れる必要はありません。

それでも、心身の痛みや苦しみが拭い去れない時は、心療内科・精神科の受診やカウンセリングで、大切なあなたの心身を、少しずつでも、癒していって頂ければと思います。

親子でも、夫婦でも、家族でも、

「あなたは、誰かの所有物ではなく、大切な家族」

「条件を満たさなくても、あるがままに、愛される」

「お互いを大切にして、困ったときには、支え合える」

そんな関係が、私の考える良い家庭の一例です。

家庭は、誰か一人が独裁者になって、好き勝手に人を所有物のように扱っている場所ではありません。

家庭は、誰かを、生贄や奴隷のような犠牲にしている場所でもありません。

家庭にいるみんなは、それぞれに、自分が大切にしたいと思う「心の花壇」があります。

それぞれの個性や多様性や価値観や可能性の芽を育み、おのおのが花を咲かせながら、心身が疲れたり苦しいときには、戻って安心して休める「心の安全基地」が家庭であれば素晴らしい…。

もしも、今、親との関係で苦しんでいるなら、まず、心身の安全を少しでも守れるようにしてもらえればと思います。

そして、あなたの人生を、毒親の問題だけでいっぱいにならずに済むよう、心身の安全な距離をとったり、支援団体などに相談したりしてもらえたらと思います。

絶対に支援を得なければならないわけでもなく、また、絶対に自力で乗り越えてはいけないものでもありません。

少しずつ、小さなことからでも良いので、自分のためのひととき、自分のために自分で決める選択、自分のための癒しなどを、増やしていつてもらえればと思います。

毒親との関係が修復したり、幸運にも毒親に変化が生じて毒親問題が是正される人もいるかもしれませんが、心身の安全な距離を取ることで、ある程度の平穏を得る人もいるでしょう。

毒親と離れて、別々の場所で、それぞれが、それぞれの幸せを目指すこともあるでしょう。

どんな形であっても、少なくともあなたは、人権を守り、毒親の「負の連鎖」を、あなたが次の世代に受け渡さないでいてもらえるなら、それだけでも素晴らしいことだと思います。

◆ 毒親の「負の連鎖」を、自分の世代で終わらせよう。
その先に、親も子も夫婦も、もっと人間らしく穏やかに暮らせる家庭への可能性が広がってくるように思います。

「愛をもって毒を制する」ということ

私が目指したいのは、毒をもって毒を制するとか、毒をもって毒親に復讐することではありません。

相手の人権を侵害する復讐でもなく、自分の人権を生贄として奴隷のように差し出す服従でもありません。

心身の安全に必要な距離と境界線・線引きを保ち、毒親からの害を止めたり軽減したりしながら、ムリなくできるところは関係の改善・修復を促し、難しい場合は、毒親と離れて別々に生きながらも、お互いの存在を、同じ人権ある人間同士の健全な関係にすることを目指しています。

愛情は、何も、いつも必ず近くにいななければならないとか、何でも許さなければならないことでもないでしょう。

時には、心身の安全のために距離を取ることも愛情であり、時には、中立で客観的な第三者の視点を交えて、毅然と淡々と対応することで、毒親のエスカレートを防ぐことも愛情であり得ます。

時には、

「それ以上は、致しかねます」

と丁寧ながらもきっぱりと伝えることが、双方を守る愛情になり得ます。

そして、何より、毒親からの負の影響といった「毒」を、自分の中から解毒して、自分の子の世代へと受け渡さないでいられるようにするのも大切な愛情です。

自分が受けられなかったような、尊重や共感や支援などを、自分の子や家族には惜しみなく、無条件の愛情で包み込んで提供する…。

そういったことが、私にとっての「愛をもって毒を制する」という、ひとつの希望を込めた「答え」です。

巻末付録 1 毒親と向き合う 7つのポイント

1. 毒親にも人権がある。同時に、子にも人権がある。
(殺人犯ですら手錠で拘束されても一定の人権はある…)
2. 毒親への怒りや復讐心に、自分の人生を支配させない。
(あなたが、かつて、忌み嫌った毒親にならないために…)
3. 自分の安全や幸せが脅かされるなら、距離を取る・別々に生きるという選択もある。
(親を捨てるわけではなく、やむを得ず別々の道を歩む…)
4. 親の責任と自分の責任に線引きする。
(あなたのせいじゃないことは、あなたが背負わなくていい)
5. 共感できなくても服従しなくても、「ニュートラル」に接する。
(好きの反対は、嫌い、ではなく、無関心だったりする…)
6. 毒親の病気や障がいの有無を、素人判断で断定しない。
(病気や障がいと決めつけるのも、病気や障がいでない決めつけるのも、どちらも、素人判断では診断がつかないですよ…。医療機関での診断や治療などが最優先です。)
7. 同じことを次の世代へ繰り返さないようにするには、どうすれば良いかを念頭におく。反面教師として、自分の言動を見つめ直す。
(反面教師としては絶好の学びの宝庫を目の前に見ているかも…)

巻末付録 2 「毒親災害」減災プラン

A 危険・消耗の把握

- ・怒鳴る・暴力・脅しなど、危険が高まる前兆や傾向を把握する。
- ・自分の心身の調子が悪化するサインを把握する。
- ・会話すると、特に心身が消耗する話題や状況などを把握する。

B 避難・距離

- ・一時的に逃げられる場所、安全に落ち着ける場所を探しておく
- ・毒親と会う頻度・時間・連絡手段などを少なくしておく。
- ・お金・住まい・重要書類を、可能な範囲で、自分で管理しておく。

C 相談

- ・家族外で毒親と中立な第三者で、相談できる人や窓口を探しておく。
- ・必要に応じて、学校・自治体・医療・福祉・法律・警察などに相談できるように、連絡先をすぐ見て対応できるように備えておく。
- ・相談するときのために、出来事・日時・影響などを記録しておく。

D 線引き

- ・相手の感情と自分の責任を、線引きして分けて考えておく。
- ・「できること／できないこと」を、言葉で伝えられるよう工夫する。
- ・危険なときは、説得や期待より、まず心身の安全を最優先する。

巻末付録3 「心の安全基地」セルフ チェック

- ☐ 親と違う意見を言うだけで、怒鳴ったり脅したりされない。
- ☐ 意見を言ったり判断したりする際、親の顔色を窺わなくていい
- ☐ 「嫌だ」「今は話したくない」と、報復されずに言える。
- ☐ 家族それぞれに、一人で過ごせる時間がある。
- ☐ 子の進路や交友関係を、親の面子や都合だけで決めていない。
- ☐ 夫婦のどちらか一方だけが、常に我慢を強いられていない。
- ☐ 病気や失敗のとき、心を傷つける言動をとらない。
- ☐ 間違ったときには、改めるべき点は謝罪してやり直せる。
- ☐ 家族外の相談先への連絡などを、妨げられることはない。
- ☐ お金や生活支援を、親に従わせるための脅しに使わない。
- ☐ 家族それぞれが、好きなこと・価値観・個性を尊重している。
- ☐ 家族の誰かがつらいとき、「自分も昔つらかったからそのくらい我慢しろ」などといった接し方ではなく、支援してくれる。
- ☐ 家庭で問題が起きたとき、誰か一人を悪者にして責めることなく、家族みんなで問題が起きにくい仕組みづくりや防止策に取り組む。

チェックが少ないから「悪い家庭」と決めるためのものではありません。安全な方向でチェックが多くても、抜け落ちた項目を改善できるようにしていきましょう。気づいた項目を、一つずつ改善するための対話のきっかけとしてお使いください。

巻末付録4 「自分も毒親？」と思っ た親の振り返り 10問チェックリスト

- ☐ 子が異なる意見を言ったとき、「反抗」と判断する。
- ☐ 子の失敗を注意するとき、人格や個性を責めて改めさせる。
- ☐ 「あなたのため」という言葉で、子の意志や希望や個性などにそぐわない形でも、自分の不安や理想を押し付けても構わない。
- ☐ お金・食事・住まい・愛情を、従わせるための交渉材料にしても、親の伝えたいことを伝えるべきだ。自分の意見に従わなかったら、子からそれらを取り上げたり制限したりするような言動をとってでも、改めさせるべきだ。
- ☐ 子のプライバシーを、本人の意志や希望に反して、侵害したとしても、親の判断があれば問題はない。
- ☐ 自分が昔つらかったこと・苦境から脱してきたことを、子にも同じように経験させて、成功体験を実感してもらいたい。
- ☐ 職場や夫婦関係のストレスを、子にぶつけても許されるべきだ。
- ☐ 自分が間違っている部分があったとしても、親が子に謝る必要はなく、子は自らの未熟さを反省すべきだ。
- ☐ 子が親に内緒で家庭外の相談窓口に相談するのは禁止すべきだ。
- ☐ 親の成功体験ではなく、子自身の意志・希望・個性にそって、親と異なる歩み方を支援しても、決して子のためにならない。

これらの中で、一つでも気づいたら、そこが改善の入口になるかもしれません。

まずは、気づく・知ることから始めましょう。

あなたの自己評価だけでなく、子や客観的に物事を見て頂ける第三者からの他者評価を得られるようなら、ぜひ、他者からの評価も聞いてみて下さい。

他者評価を見つめ直して頂くと、自分が何を自覚・認識・認知できていないか、都合よく歪んだ理解になっているか、フィードバックからも気づきが得られるでしょう。

これまでのあなたのすべてを、一度に直さなければならないわけでも、すべて否定して自責の念にとらわれなければならないというわけではありません。

「今日から気を付けていくこと」や、「今日から始めること」や、「少しずつマシにしていきたいこと」などを、ひとつずつ、ムリなく長続きできるよう取り組んでみると良いかもしれません。

親として、自分の言動を振り返るとき、完璧な親を目指す必要はありません。

完璧な親も、完璧な子も、完璧な人間も、世の中にいるわけではありません。

私が大切だと思うのは、間違いに気づいたときに立ち止まり、謝り、関係改善に向けて、やり直すチャンスを得ることです。

100点の親を演じるより、「今日は一つだけでも、子を傷つける言葉を減らせた」「今日は子話を最後まで遮らずに聞いた」といったことを積み重ねる方が、家庭を変えていきやすいでしょう。

巻末付録5 境界線を伝えるための対話フレーズ

【怒鳴られたとき】

「そのような大きな声だと、とても怖くてお話しが続けられません。少し声を小さくして、落ち着いてもらってからお話ししましょう。」

【答えたくない話題】

「大変恐縮ですが、そのお話については、お応え致しかねます。」

【長時間の説教・非難】

「だいぶ長い時間がたちましたから、今日はここまでにしておきましょうね。また必要なら、非難ではなくて、問題を解決するための方法についてでしたら、別の日にお話ししましょう。」

【過度な要求】

「心苦しいですが、そこまでのことは、致しかねます。」

【罪悪感を押しつけられたとき】

「あなたがそう感じていることは理解しました。お話し頂きありがとうございました。ただ、その感情の責任を、すべて私が負うことは承り致しかねます。これは、あなたの責任で対処して頂く問題です。」

あくまでも一例ですので、いろんな工夫を試して頂ければと思います。

巻末付録6 7日間「自分の人生を取り戻す」ミニプログラム

- 1日目 事実と感情を分ける——今日つらかった出来事を、「何が起きたか」と「どう感じたか」に分けて書き出してみる。
- 2日目 自分で選ぶ練習——食事、服、休み方など、小さなことでも、何かひとつでも自分の希望や意思で選んでみる。
- 3日目 心身の距離をとる——会う人・話す話題・費やす時間・対面や連絡手段などで、心身の距離をとるために、会う会うのを避ける・話す話を避ける・費やしてもいい時間数・連絡を取る時に避けたい連絡手段など、書き出してまとめてみる。
- 4日目 「心のオアシス」をつくる——短時間で、10分くらいでも良いので、心が少しゆったりできる時間を予定に入れる。
- 5日目 ネガティブをポジティブに転換する——自分を責めてしまう言葉を見つけ、「そんな私の良いところを抽出すると？」という観点で、ポジティブに見つめ直してみる。
- 6日目 支援者を増やす——毒親から中立な第三者で、相談できる人や団体の連絡先や、安心して話せる場所を見つけて書き出す。
- 7日目 次の世代へ受け渡したいものを書き出す——「自分は何を繰り返さないようにして、何を子の世代に受け渡したいか」を、思いつくままに書き出してみる。

◆7日で人生を変えることが目的ではありません。「自分で選んで人生を歩んでいいんだ」「自分はひとりじゃない」という感覚を、少しずつでも取り戻す一週間です。

巻末付録 7 家族の「心の安全基地」 対話シート

家族でお話しをする場を設ける際は、誰かを非難したり追及する場にせず、「お互いにこれから暮らしやすくするためのアイデア交流」といった感じで、人を責めず問題を解決することに注力してみてください。

1. このごろ、家庭でホッと安心できたことは、どんなことでしたか？ホッとできなかつたりしましたか？
2. このところ、心や体が、少し苦しかったとか、怖かったとか、言いにくかったことはありませんでしたか？
3. 家族に続けてほしいことはありますか？
4. 逆に、家族にやめてほしいことや、改善して欲しいことはありますか？
5. ホットとできるひとりで過ごせる時間は足りていますか？
6. 家族外の相談先に、許可を得る必要もなく、自由に相談できる状態になっていますか？連絡先も知っていますか？
7. もし、お試しで1週間だけでも、家族で何かひとつでも、変えてみて欲しいと思うことはありませんか？

◆ **家族全員が、同じ答えになる必要はありません。違う答えが出て、安全に話せること自体が、心の安全基地の土台となります。**

巻末付録 8 安全確保と相談の考え方

子どもへの虐待が疑われる場合は、児童相談所虐待対応ダイヤル「189（いちはやく）」に連絡・通報して、地域の児童相談所につないでもらして下さい。

虐待を受けた子に限らず、その疑いを感じられたご近所さんやご親戚など、子の救済に向けて、気づいた・見かけた・疑わしいと感じた際に、すぐ連絡・通報や情報をお知らせして下さい。

生命・心身に緊急の危険があるような場合は、警察・救急などの緊急通報を優先してください。

警察への「110 番」通報にためらうような場合は、警察による総合相談の窓口「#9110」への電話ですと、窓口の方があなたのお話しをもとにアドバイスや対応をとってくれたりします。

救急への「119 番」通報にためらうような場合は、救急安心センター「#7119」に電話して頂くと、窓口の方が緊急性の判断・各種対応やアドバイスをしてくれたりします。

ヤングケアラー問題や、成人の親子関係、DV、金銭問題、介護など、各種のご相談は、問題の種類によって、最適な相談先が異なったりします。

どうせムダだ、と思い込んだりあきらめたりする前に、他の相談窓口や他の専門家にも、試しに相談してみると良さそうです。

自治体の相談窓口、法テラス、弁護士会、医療機関、支援団体、学校など、複数の窓口相談してみるのも良いかもしれません。

制度・窓口・電話番号やウェブサイトのURLなどは、時を経て変更される可能性はあり得るため、実際に利用するときは、最新の公式情報をご確認下さいませ。

家事や家族の世話によって、学業、友人関係、睡眠、進路などに大きな影響が出ている場合は、一人で抱え込まず、学校や自治体や支援団体などに相談してみると良いでしょう。

意外と知らなかった「使える制度」や「得られる支援」が、電話ひとつ・メッセージひとつで、身近に得られるようになるかもしれません。

「どうせムダ」とか「空振り」かもしれない、と思っても、「ワンチャンありかも…」って相談してみたら、意外といろんな制度や支援が役に立つかもしれません。

まず、相談や連絡ができる「心の余力」を貯めておけば良いかもしれません（ちょっとした電話やメッセージも、「勇気」がいるかもしれませんので…）。

毒親を反面教師に、幸せな家庭をつくる ©戸村智恵

【戸村智恵の書籍（近刊）ご案内】



＜著者プロフィール＞

戸村 智恵（とむら ともりの）

大阪市出身。早大卒。米国MBA修了時に学業評価/人物審査で学長推薦にて全米トップ0.5%のみに授与される全米優秀大学院生を受賞。米国 PhD 博士後期課程中退。

国連勤務にて、国連内部監査業務の専門官、国連戦略立案専門官リーダー、ESG・「ビジネスと人権」関連の普及啓発・広報業務などを担当。退官後、学術では、経営行動科学学会理事や岡山大学大学院非常勤講師など、経営ではJA長野中央会の顧問、上場IT企業JFE システムズのアドバイザー、IT 商社株アシストの顧問や、業界団体の会長・役員等を歴任。テロ対策指導で警察本部より感謝状受領。本書を含めて著書 36 冊。代表作に『企業統治の退廃と甦生』（中央経済社）など。NHK「クローズアップ現代」TV 出演や、日テレ日曜ドラマ「ブラッシュアップライフ」に主演の安藤サクラさんとセスナの教官役でのドラマ共演・航空監修など、TV・ラジオ・寄稿連載など多数。

プロフィール詳細→



<奥付>

毒親を反面教師に、幸せな家庭をつくる

毒親の負の連鎖に私が幕を引く！

家庭の「心の安全基地」にむけて…

2026年10月1日 初版発行

著 者： 戸村 智恵

発行人： 戸村 智恵

発行所： 日本マネジメント総合研究所合同会社

東京都港区赤坂2-16-6 BZMARKS 赤坂1階

Website： <https://www.jmri.co.jp/>

I S B N： 9784908850097

お問合せフォーム





親を責めるためではなく、 自分と家族の人生の幸せに向けて…

「毒親」を入口に、
心の傷を見つめ、
安全を守り、
負の連鎖を断ち、
親子・夫婦で「心の安全基地」を育てる。
怒りと絶望で終わらない、
これからの家庭づくりのための一冊。

きっと、
やさしい未来は
つくっていける。



by 戸村 智憲

毒親を反面教師に、
幸せな家庭をつくる

毒親の負の連鎖に私が幕を引く！
家庭の「心の安全基地」にむけて…