いわゆる「毒親」にある解説など①-1

はこにわサロン東京：　「毒親をやめたい！を応援～チェックリストと対応例つき（カウンセリングも）」
https://hakoniwasalon.com/2021/11/24/overcome-toxic-parents/

毒親の特徴とは～15のチェックリスト
毒親の特徴として、子どもの人格を認めず、所有物のように扱ったり、支配・過度に干渉する、親離れを認めない、などがあります。チェックリスト（１５項目）の中にひとつでも当てはまるものがある場合は有害な子育てだと考えられます。適切な親の態度を併記（◎）しますから、違いを感じてください。

(1)子どもの話（気持ち・意見）を聞かずに親が勝手に決めて従わせる
◎まず子どもの話を聞いて、困ったら親が手伝うことを申し出る

(2)子どもを監視する～持ち物、スマホを勝手に見る、何をしているか見張る
◎子どものプライバシーを尊重する。ただし危険を感じたら介入する。

(3)子どもの人格を否定する（ダメな子、性格が悪い、役立たず、など、一方的に決めつける）
◎直してほしいことを具体的に言葉で教える。

(4)親の言うとおりに動かそうとし、動かないと責める
◎何かして欲しいことがあるときは、お願いする。

(5)暴言暴力など、力で脅す。「誰のおかげだ？」
◎力で屈服させることはしない。「いてくれてありがとう」感謝を伝える。

(6)条件をつける（親の願い通りになると褒める、願いが叶わないと責める）
◎成績や失敗とは関係なく、大切な我が子。

(7)親の願いを子どもに叶えさせる
◎親子は別人格なので、親の願いを押しつけない。

(8)気に入らないと無視する
◎存在否定はしない。

(9)不適切な子育てを「親なら当然」と正当化する
◎不適切な言動をしてしまったら大人も謝る。

(10)子どもの自立を認めず、つきまとったり、邪魔をする。子どもに罪悪感を抱かせる。
◎子どもの自立は応援する。手は出さないで見守る。子離れの寂しさは引き受ける。

いわゆる「毒親」にある解説など①-2

はこにわサロン東京：　「毒親をやめたい！を応援～チェックリストと対応例つき（カウンセリングも）」
https://hakoniwasalon.com/2021/11/24/overcome-toxic-parents/

(11)親の気分の子育て（べたべた甘やかしたり、冷たくしたり、安定しない）
◎子どもが安定して過ごせるようにアップダウンは避けて、安定した日常を心がける。

(12)子どもを親の所有物扱いする
◎子どもは親とは別人格なので、親の願いが裏切られることは想定する。

(13)子どもに親の役割を押し付ける
◎子どものお手伝いは推奨するが大人の役割は押し付けない

(14)親の感情のはけ口にする
◎子どもに親の感情をぶつけない

(15)子どもを親の都合に沿うよう動かす（操作する）
◎子どもを操作することは厳に慎む

毒親の場合、子どもを自分の所有物のように扱う傾向があること、対して、ほどよい親は、子どもであってもひとりの人間として尊重しながら、必要な守りを与え、導く様子がおわかりいただけるのではないかと思います。

では、このような不適切な子育てが行われた場合、子どもはどのようになってしまうのでしょう。

まず、親に愛してもらおうとして、親の顔色を読み、親の望むいい子になろうとします。

「いい子である限り愛情をかけてもらえる」場合は、親の前だけでいい子を演じ、学校などでは周りをバカにしたり、攻撃するなどの反動を出すこともあります。

子どもの態度に関らず親の気分で叱られたり褒められたりする場合は、びくびくした態度や、混乱から無気力・無表情になることがあります。

思春期・反抗期で激しく親にぶつかることを通じて、親が自分の子育ての不適切さに気づいて、親子関係が修正されていくこともあります。

けれど、怖くて反抗できない場合、反抗しても無駄だと感じる場合は、怒りを自分の中に溜めていくか、ネガティヴな感情は切り離していきます。

いわゆる「毒親」にある解説など②

条件つきで愛情を与える親の典型的なNGパターン
子どもの「恐怖心・罪悪感・義務感」を過剰に刺激
井上 智介：産業医・精神科医
東洋経済オンライン
https://toyokeizai.net/articles/-/596685?display=b

具体的には、子どもの恐怖心や義務感、罪悪感を過剰に刺激し、子どもの考えや気持ちを無視し、自分の思いどおりにコントロールしようとする親のこと。自分の思う条件があって、それをクリアしないと愛さないよというのが、毒親の大きな一面です。

本来であれば、親から子への愛情は無条件であるもの。成績がいいから愛するよ、手がかからないようないい子でいてくれるから愛するよ、というものではありません。でもそういった条件つきでしか愛情を与えないのが、まさに毒親の大きな特徴です。

また大きなポイントは、多くの毒親が意識的にコントロールしてやろうと思ってやっているわけではないということ。無意識でやってしまっている。それどころか、よかれと思ってやっていることもあります。

自覚がまったくないわけです。

一般社団法人不登校支援センター
子どもへの愛情が「条件付きの愛」になっていませんか？
https://www.futoukou119.or.jp/blog/20171025/6879

自分への見返りが保証されなければ愛せない。自分が望んだ条件を満たせないのであれば愛せない。それが「条件付きの愛」です。

いわゆる「毒親」にある解説など③

機能不全家族とは、人格を尊重しながらお互いを支え合うといった、家族が本来持っている機能やシステムが失われている家族のことを言います。機能不全家族のもとで育つと、アダルトチルドレンになることがあります。機能不全家族は、生活困窮者やアルコール依存症患者のように、必ずしも外から見て問題があるように見えるわけではありません。親による子どもへの無関心、過干渉、共依存、役割放棄や条件付きの愛情、子どもを褒めない、認めないなど、子どもが日常的にストレスを感じながら生活しなくてはならない状況である家族は、すべて機能不全家族と言えます。

親が毒親であることはアダルトチルドレンの原因の1つです。「毒親」とは、毒と比喩されるような悪影響を子どもに及ぼす親のことで、主に子どもの行動に対して常に口出しをしたり、子どもに過剰なプレッシャーを与える、子どもの幸せを邪魔するなどの行為を行います。毒親に育てられると、子どもは思考力や判断力が奪われることが多く、成長して社会に出たときに仕事や人間関係に様々なトラブルを抱える傾向があります。また、毒親に育てられた子どもは、自分の子どもにも同じような振る舞いをしてしまうことがあります。

EBLクリニック東京西葛西
「アダルトチルドレン」
https://www.ebl-clinic.com/ac/

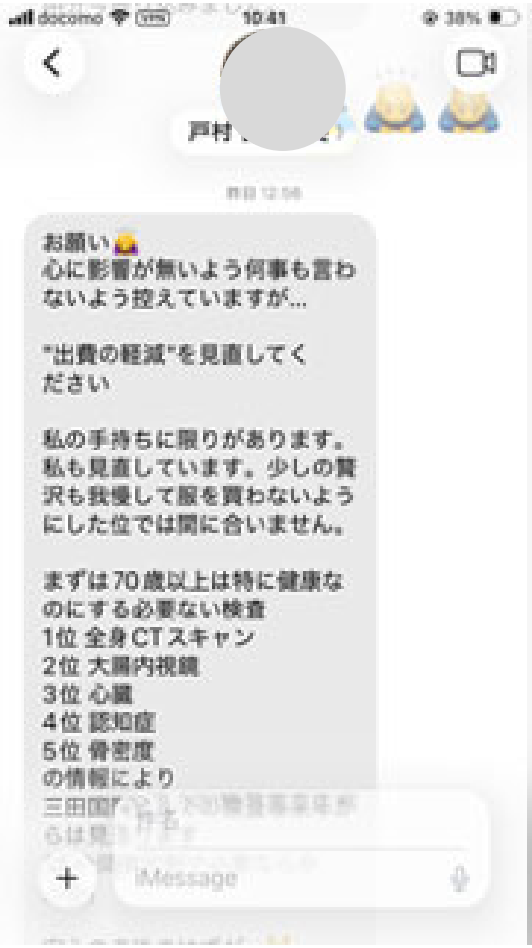
ハロクリニック
「毒親の特徴とは？知らずに傷つけてしまうNG行動とは」
https://yobouiryoukai.com/toxic-parent/

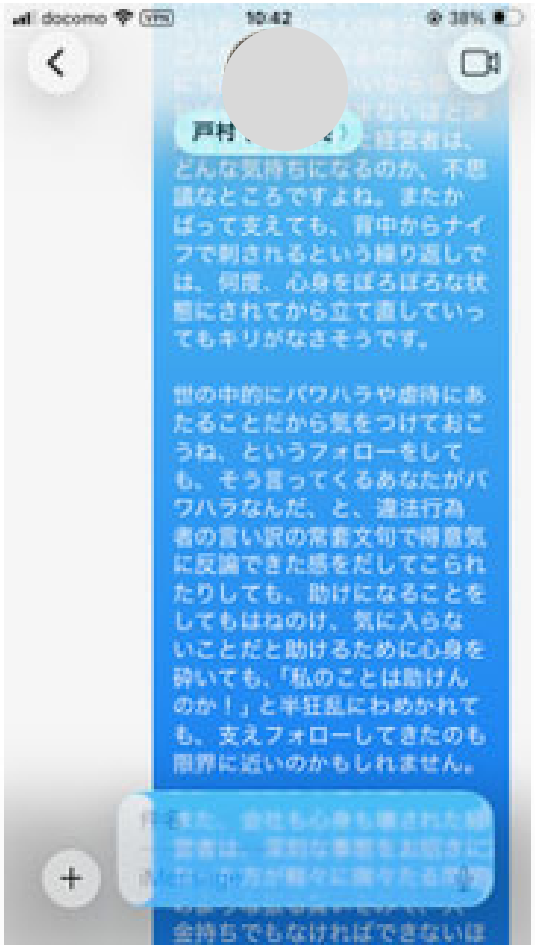
毒親の連鎖を止める方法とは

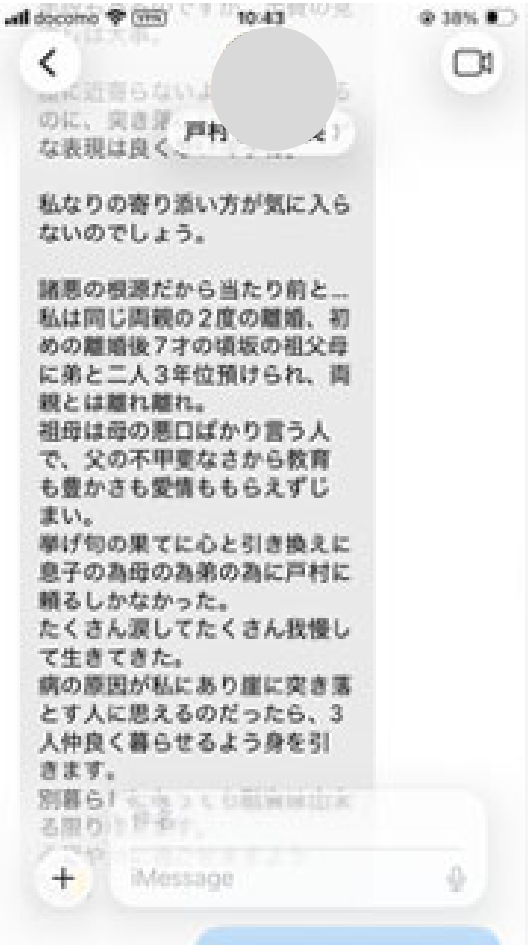
この連鎖を止めるには、まず過去の家庭環境から受けた影響を冷静に認識することが必要です。「あの頃は仕方なかった」と感情を押し込めるのではなく、「なぜ自分は今こう感じるのか」を深く掘り下げることが大切です。

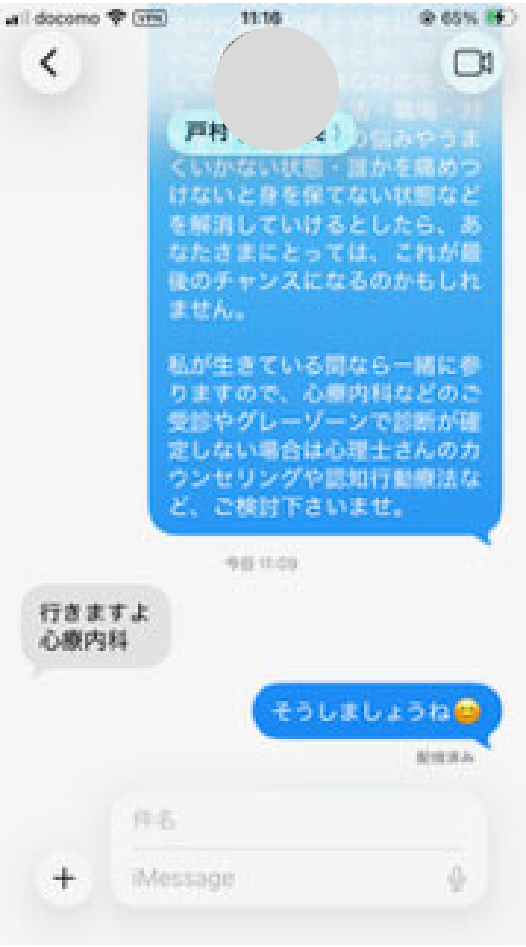
過去を振り返ることで、自分の価値観や考え方の根底にあるものが見えてきます。そして、自分の子育てにおいては、同じことを繰り返さないよう意識的に行動を選択していくことが重要です。世間体ではなく、自分と家族にとって何が幸せなのかを考え、小さな成功体験を積み重ねることで、自信と安心感を取り戻すことができます。

補足：　スマホSMSメッセージのスクリーンショット（スクショ）記録例









最後まで読んだとしたら、「じゃあ、どうしろっていうんだ？」という場合に…

私の主治医に、先日のスマホSMSメッセージを全ページ読んでもらい、航空留学や経済面に関してはサポートを得てきた旨もお話しして参りましたが、

とんでもない人・どうしようもない人はどこにでもいるし、そういう人を変えるのは大変なので、智憲さんにカウンセリングが必要なら対応しますが、親の方はご自身でお悩み相談にでもこられない限り、診察での対応は差し控えております…

とのこと。（主治医のドライな対応に絶望感でグッタリでした）

なので、その他の
①心療内科の医師か、
②臨床心理士 or 公認心理士などによるカウンセリング
③カウンセラー資格のあるカウンセリングセンター
のどこかで、

「うちの息子がこんな書類作って突き付けてきたんですよ！」

「なに不自由なく育てて航空留学にも行かせてやったのに、「毒親」だとかいいやがるんです」

「ちょっと聞いて下さいよ、これまで涙して辛い思いをして、経済面ではいろいろ配慮してやったのに、「毒親」とか行ってくる息子は恩知らずで親不孝だと思いますよね！私はこんなつらいこと・あんなつらいこと・こんな大変な状況を過ごしてきて、これほど大変だったんです」

といった感じで、母としての今の思いをきっかけ・糸口にして、過去にどんな思いでつらかったか、涙を流す悲しいつらい出来事や体験があったか、といったことを、あるがままでも自分の思うままでもお話しして、しっかり聞いてもらえるといいなぁと思います。

話しをして聞いてもらうところを探す際は、例えば、
「心療内科　東京　アダルトチルドレン」とか、
「心療内科　東京　毒親」とか、
「カウンセリング　東京　毒親」とか、
「心療内科　カウンセリング　オンライン」とか、
キーワードを入れて検索してみて、母が自分の意志で行っやってもいいかな、と思うところに問い合わせてみて下さいませ。

表に現れて客観的に明確な記録から読み解く心のケアへのヒント・糸口①

＜スマホでのSMSメッセージ（母→息子）①＞

お願い

心に影響が無いよう何事も言わないよう控えていますが…
〝出費の軽減〟を見直してください
私の手持ちに限りがあります。
私も見直しています。少しの贅沢も我慢して服を買わないようにした位では間に合いません。

まずは70歳以上は特に健康なのにする必要ない検査
1位 全身CTスキャン
2位 大腸内視鏡
3位 心臓
4位 認知症
5位 骨密度
の情報により
三田国際ビルでの検査等来年からは見送ります
(区の健康診断で必要ならかかる)

安心の老後のはずが…🙀
なんぼでもしてあげたいけど、これほどまでとは驚いています
(〇〇〇〇貯めるのに10年かかったのに半年の間に用立て…)

悪しからず

見直しのお願いをします

＜このメッセージを受けた側から見た場合①＞

このメッセージを読んだ際に、

①もしかして、「これほどとは驚いています」という言葉に、2023年9月以降に、精神面・愛情の面で及ぼしてきた経済面の影響について、その重みを今になって理解されるようになってきたのかなぁという感じでした。

②節約は私もひとり暮らしの時にも、また、より一層のものとしては、結婚してからも、自分の分はかなり節約しつつ、母・子・妻の家族にはあまり節約を求めないで済めばいいなぁと取り組んで参りました。

③問題は、どれだけ節約しても、通常時はこれまで年間で〇〇〇〇くらいの稼ぎがあって、経済面で節約の効果は出せたはずですが、2023年9月以降のコロナ騒動後の私の仕事で全国一斉ヨーイドンなビジネスチャンス（というか、看病などもこなした上で、そこしかない最大の勝負所）で、心を病まされて仕事はまともにできず、日常生活・育児・家事などはギリギリのところでこなしつつ、集中して取り組んだり大がかりなビジネス展開のアイデアを実践するための心のスタミナも消耗した状態で、収入を得る活動のしようが無いような状態に、崖から突き落とされるような状態にされたという感じです。

④私の会社が誰かを働かせて儲けを得られる形なら良いのかもしれませんが、「私＝経営者＝ただ1人の収益源」なので、先は見えず絶対何のチャンスもないとは決めつけられない中で深刻な状態になったなぁと絶望でした。

表に現れて客観的に明確な記録から読み解く心のケアへのヒント・糸口②

＜スマホでのSMSメッセージ（息子→母）①-1＞

メッセージありがとうございます🤷‍♂️大変勉強になります🤷‍♂️

ご指摘のようなことがないよう、目先の出費の9800円ほど（お掃除代行などでの負荷軽減策）を惜しんで大金を失うことのないよう、また、2023年9月はコロナ後の最大の勝負どころを控えながらもギリギリのところで看病しましたが、助けたりフォローしてくれる人の心を崖ギリギリのところから突き落として働けなくしたり、軽々しく9800円ほどを惜しんで大金を失わせたりして経営者の心を潰すと、10年で返せばいい、と軽々に言って済まない長期的に悪影響がおよぶことを改めて確認できました。

経営者の心を崖から突き落とすと、儲けて入ってくるお金がなくなり、血液の循環や呼吸を止められたようになって苦しいのは、やはり予想通りで深刻ですよね。

メッセージの内容から見ればご自身でもおわかりのように、切迫した状況ですが、そもそも、そうならないように全力を尽くす者を崖から突き落とすようなことをしない、良かれと思い込み決めつけさえすれば、その者の唯一開かれた道をイバラだらけに良いことと決めつけて飾りつけたり、唯一のチャンスをつかむ希望のトンネルを大切な節目に必ずと言って良いほど最悪のタイミングで爆破して進めなくしたり、法にギリギリ触れなくて「何も悪いことはしてない」と言っても、悪い結果に至る遠因だらけにするとか、その者がうまくいかないと方向に行かせてしまうようなことだらけにするなど、この30年以上にわたり、あなたさまの心に影響がないよう、あなたさまだけが完璧で正しいような妄想の世界のようなご様子も含め、あなたさまの言動を勘案して、あなたさまには障がい者対応に準じた手厚い対応に徹して、申し上げるのを極力控えて参りました。

特に、進路・身を挺して罹患することになった精神疾患・2023年8～9月の出来事など、あなたさまの身代わりになって対応したり、あなたさまに障がい者対応に準じた手厚い対応に徹するのも、そろそろ限界なのかもしれません。

普通は会社も心身も壊されたら経営者は自殺するようなものですが、超人的に自殺せず生きられたら良しとして過ごすようにしておりますが、自分の心に麻酔をうち続けていくのもだいぶ疲れてきました。

ただ、超人的な心のコントロールは、両親のもとで戸村家でまともに生きようとすると、特殊部隊なみのトレーニングになり、世の中では、よく過酷な状況に耐えられるねー、と言われることも、両親のもとで家庭内で過ごすよりはるかに軽い心の負担で済むので、日々、鍛えて頂いたおかげさまです。

表に現れて客観的に明確な記録から読み解く心のケアへのヒント・糸口③

＜スマホでのSMSメッセージ（息子→母）①-2＞

口汚く唾を飛ばしながら、一度言っておきたかったとのことで、面と向かって「この偽善者が！」と罵られたり、お仕事で教育・指導でお金を頂くプロとして活動してさえも、子育てに際して、同じく口汚く「ちょっと子育てしたくらいでいい気になるな！」と、世の中の誰もしないような罵倒をされたり、体調を気遣いしんどい時にあれこれ説教みたいにならないように、「無理がこないようにできるといいね～」と看病しながら会話・声かけしても、「熱が出てしんどい時に説教はやめて下さい」と会話すら拒絶されたり、あなたさまの身代わりで矢面に立って対応してうつ病・パニック障がいを罹患しても、うつ病のかんたんな入門書を読んで理解してもらいたくても、読んだけどわからん、して欲しいことがあれば言って、と、寄り添おうとも理解しようともされないのも、世の中的にはいわゆる「毒親」なのかなぁ～、と、あなたさまのおかげさまでいろんな経験を積ませて頂けております。(表向きには、うつ病は国連の激務で罹患、として、誰かさまの身代わりになって罹患して寄り添われることもなく突き放されてきたと申し上げるのは控え続けて参りました)

もし、問題を招いたご本人から、用立ててやってるんだぞ、ゆったりした資金と思っていたんだぞ、考え直せ、と言われたとしたら、その人の息子さんはどんな気持ちになるのか、軽々に10年で返せばいいから借りればいい、では済まないほど深刻な問題を招かれた経営者は、どんな気持ちになるのか、不思議なところですよね。またかばって支えても、背中からナイフで刺されるという繰り返しでは、何度、心身をぼろぼろな状態にされてから立て直していってもキリがなさそうです。

世の中的にパワハラや虐待にあたることだから気をつけておこうね、というフォローをしても、そう言ってくるあなたがパワハラなんだ、と、違法行為者の言い訳の常套文句で得意気に反論できた感をだしてこられたりしても、助けになることをしてもはねのけ、気に入らないことだと助けるために心身を砕いても、「私のことは助けんのか！」と半狂乱にわめかれても、支えフォローしてきたのも限界に近いのかもしれません。

また、会社も心身も壊された経営者は、深刻な事態をお招きになった方が軽々に微々たる問題のような振る舞いをみて、大金持ちでもなければできないほど、あまりにも深刻さがわからないまま、自分は正しい・謝るべきところでは一貫して謝らないし間違いも一切認めない・さして影響のない余計なところで過剰なほど優しい人を装う・寄り添い理解しようとしなくても眉間にシワを寄せた表情で会話すれば理解ある人になった気になる、など、ヒロインさんの脇役やヒロインとして振る舞える脚本家などといったようにもお支えするのは、かなり限界にきているのかもしれません。

表に現れて客観的に明確な記録から読み解く心のケアへのヒント・糸口④

＜スマホでのSMSメッセージ（息子→母）①-3＞

これまで何度か促して参りましたが、生活だけでなく私の仕事にも大き過ぎる支障を及ぼすに至っては、大変恐縮ながら、私の命がある内に、せめて心療内科などを一緒にご受診の上、より良い過ごし方への治療や認知行動療法などで、支障ない範囲で過ごせるよう願う次第です。

そもそも考える必要すらなかった自己破産・債務整理・移住・会社を閉鎖して役員欠格事由に該当して数年間はどこかで下働きかな、と言ったことも含め、9800円の代償・助けて突き落とされる不条理などへの激情に、心の麻酔をうち続けるかのように心をギリギリ保ちつつ、あれこれ思案の日々でございます。

悪しからずご賢察下さいませ。

表に現れて客観的に明確な記録から読み解く心のケアへのヒント・糸口⑤

＜スマホでのSMSメッセージ（母→息子）②-1＞

教育を豊かさを礼儀をと押しつけに感じていたのですね。
反抗無く理解してくれていたのではなかったのですね。
何かと私がモタモタしているのを見兼て助けてもらって、有難いと思って甘えていたこと…沢山の事申し訳ありませんでした
🙇‍♀️🙇‍♀️🙇‍♀️🙇‍♀️🙇‍♀️🙇‍♀️

〝なにより私に力がない分不本意でも戸村において、心と引き換えに家族の生活を頼りにせざるおえなかったことです〟

限界がきて2010年10月に東京に出てきたのも、自分勝手で息子に迷惑をかけ続ける事になって、弁解の余地もありません。御免なさい🙇‍♀️🙇‍♀️🙇‍♀️🙇‍♀️🙇‍♀️🙇‍♀️🙇‍♀️🙇‍♀️

不自由なくと育ててきたつもりが、感謝されるどころか、諸悪の根源が私だったと今丁寧に罵倒され…😱😨

私には可愛い息子が生まれた時から誇らしい喜びに包まれて、愛情かけて育て成長のたびにそれは大きな幸せでした💘

病の原因も辛い思いをさせてしまっていたのも迷惑をかけ続け全て私の所為😓

＜このメッセージを受けた側から見た場合②-1＞

- ここの「教育」（経済的な面）と「豊かさ」（経済面そのもの）のところに、経済面の意識は非常に強いことが現れているように見受けられます。
- 「反抗なく理解してくれていたのではなかったのですね。」のところは、母の感情と理解の枠から外れると、「あ～、そんなこと言われるんやったら、もう、ごはんも作らんし、洗濯もせんし、勝手にしろ」といったことを特に小中学生のころに言われてきましたね。自分の個性・価値観・大切にしたいことなどが、母の気に入らないものだと、徹底的に芽をつぶされる状態で、「私はあなたの考えとまったく一緒で、あなたの理解の枠内で全て生きています」と示すまで、半狂乱で責めたられまくるものの、その「枠内に入る」（母の花壇で母の思うような芽を育てている様子を見せる）と、経済面に関しては、非常に他のご家庭と比べて厚遇される状態でしたね。
- これは、いわゆる「条件付き愛情」の状態とその条件に沿わない際に支配・強制するための精神的虐待が現れているものと思われます。
- 「諸悪の根源が私だったと今丁寧に罵倒され…」のところは、スマホSMSメッセージのコピペもスクリーンショットもご確認頂くと、第三者的には「罵倒」が拒絶過敏な状態かもしれないように思われるかなぁという箇所のように思われます。
- 「不自由なく育ててきたつもりが」は、「条件付き愛情」でなければ、はじめて妥当な主張になるところかと思われます。

表に現れて客観的に明確な記録から読み解く心のケアへのヒント・糸口⑥

＜スマホでのSMSメッセージ（母→息子）②-2＞

いまの家庭がモデルのように幸福に思っていました🥰
大切な息子が心病んで連れがもっと心病んで…
役に立つことがあればと寄り添ってるつもりが…

ひと月前の〇〇ちゃんの態度
病が治ったと言いながら、別な病だった。
初めから言ってたことですが…私が認知症又は要介護になったら施設に入れてと

健康な人でも
要介護になれば施設に家族をあずけます。
その為に資金は必要です。

＜このメッセージを受けた側から見た場合②-2＞

- 「いまの家庭がモデルのように幸福に思っていました」とあるように、私が家庭を築くなら、私の育った家庭とは逆に、精神面・家族の愛情の面に配慮して、無条件の愛情と家族内での人権・個性・価値観の尊重を最優先にするようにしてきました。今の家庭がモデルのようだと思って頂けたなら、私が育った家庭を通して痛感した精神面・愛情面を重視した家庭環境に、母も本来はそうしたかったのなら、30年以上の時をかけてきたことを、今、答えを出す時なのだなぁ、その役目を天から今、私に知らされたんだなぁと思った次第です。
- 〇〇ちゃんは、「病が治ったと言いながら、別な病気だった」というのは、嘘をついたり不誠実なのではなく、既に私からの返信メッセージの通り、急性精神病（妄想（監視されているとか貧困妄想とか罪業観念など））は、〇〇医大病院の精神科の主治医にて「寛解」となりましたが、精神科受診とたくさんの受診情報などから、なかなか見つかりにくい〇〇〇〇〇（ひと月前の態度がその症状のひとつ）が発見・診断されました。
- 表向きには、国連での激務でうつ病・パニック障がい（安静時にも激しい動悸など）を罹患した、と話すようにしてきましたが、本当の原因は、あなたの個人事業のロイヤルアートエッグで弁護士を介して紛争があった際に、あなたに心理的な負荷が及びにくいよう、あなたに代わって矢面に立ってやりとりしている際に罹患したものです。この時も、あなたをかばって心にダメージを負う結果でした。完全寛解にもってきて、家族の闘病支援も母の看病もしつつ、2023年9月に再発に招かれた状態です。

表に現れて客観的に明確な記録から読み解く心のケアへのヒント・糸口⑦

＜スマホでのSMSメッセージ（母→息子）②-4＞

あなた方に辛い介護の世話をさせられません。
なので出費の話をしました。

大阪の家を貸すなり売るなりの手段もあるのですが、出費の見直しは大事。

崖に近寄らないよう考えているのに、突き落としでもするような表現は良くないですね。

私なりの寄り添い方が気に入らないのでしょう。
諸悪の根源だから当たり前と…

＜このメッセージを受けた側から見た場合②-4＞

- 「あなた方に辛い介護の世話をさせられません」という点は、いわゆる「毒親」状態だと、介護するかどうかや一緒に暮らすかどうか以前に、「なるべく早く別々に暮らせ」「毒親を変えようとしても、そう簡単に変わらない」と言われる状態かと思われます。
- 経済面での強い意識は、「出費の見直しは大事」にも現れているように見受けられますが、問題は、そもそも、「収入」を得る活動・仕事をできない状態に親が子を追い込んでどうしようもない状態にしてしまうということかと思われます。
- 「崖に近寄らないように考えている」という点は、2023年9月に、仕事・勝負所・ビジネスの世界的チャンスに際し、大阪から帰京して心身ともに疲弊して「崖ギリギリのところ」ながらも、母が寝込んで大変な中、母の看病・妻が大阪で再発手前まで追い込まれた心のケアと自宅療養サポート・息子の育児・家事などをこなしつつ、それでも、折れることなく粘り強く崖ギリギリのところで踏ん張って、やっと、これで仕事に向かえる・家族のことも仕事のことも全てクリアしていける、という時に、私のギリギリ立っている崖から突き落とされるような状態になった、ということです。
- 「突き落としでもするような表現は良くないですね」については、寄り添ってくれているつもりでも、私が崖ギリギリに立って踏ん張っている、ということに一切気づきすらしなかったことが現れているようにも見受けられます。おそらく、それが、母の寄り添い方の認識・認知に歪みあるのかもしれません。

表に現れて客観的に明確な記録から読み解く心のケアへのヒント・糸口⑧

＜スマホでのSMSメッセージ（母→息子）②-5＞

私は同じ両親の2度の離婚、初めの離婚後7才の頃坂の祖父母に弟と二人3年位預けられ、両親とは離れ離れ。

祖母は母の悪口ばかり言う人で、父の不甲斐なさから教育も豊かさも愛情ももらえずじまい。
挙げ句の果てに心と引き換えに息子の為母の為弟の為に戸村に頼るしかなかった。

たくさん涙してたくさん我慢して生きてきた。

病の原因が私にあり崖に突き落とす人に思えるのだったら、3人仲良く暮らせるよう身を引きます。
別暮らしになっても〇〇は出来る限り考えます。

心穏やかに過ごせますように🙏

＜このメッセージを受けた側から見た場合②-5＞

- その過去の心の思い・トラウマなどが、もしかすると、引き金というか出発点となって、家族関係・対人関係などで、経済面以外の面で支障が生じやすくなる根本原因があるのかもしれません。泣かされたからお前も同じ目に合わせるというのは暴論で虐待の正当化でしかなく、親が自分で解消すべきことです。
- 心療内科の医師はあまり長くは話を聞いてくれないかもしれませんが、クリニックやカウンセリング機関の心理士さんなどでは、母のこれまでの思いを、しっかり時間をかけて否定もせずちゃんと聞いてくれると思います（まともなカウンセラーさんや医師などの場合であればのお話しですが…）
  その涙・思い・苦しかったこと・憎く思ったこと・不公平に思ったこと・助けてほしかったのに誰も助けてくれなかったこと・ひとりぽつんと社会から突き放されたように感じたことなど、この機会に、診察や診断でなくても、ちゃんとした心理士さんやカウンセラーさんに、惜しまず余さずお話ししてもらえたら、もしかすると、母の心のケア・癒しと、そのケアや癒しから新たな歩みにつながるのかもしれないと思ったりします。
- 「身を引きます」は、社会は厳しいし家族すら厳しい対応をするんだぞ、といった母からの教えをそのまま守ったとしたら、社会的に「毒親」のままだと、身を引いて離れて距離をとることは、心理的負担や支障を回避する上で推奨されることです。
- 「〇〇は出来る限り考えます」を後のメッセージでサッと変更しているように、意に添わせて支配する＆意に添わなければ逆に厳しい対応をするなどは「条件付き愛情」や支配欲でしょ

表に現れて客観的に明確な記録から読み解く心のケアへのヒント・糸口⑨

＜スマホでのSMSメッセージ（息子→母）②＞

まだわからないのですか？

もういい加減、人が大切に育てている花壇を、繰り返し荒らすのはやめて下さいね

また、あなたさまの幼少期や幼児体験から、慎重に手厚く対応するため、少なくとも30年以上にわたり、あなたさまへの接し方を十分配慮してのことです。

あなたさまの身勝手な悲劇のヒロインなシナリオは、これ以上はお承り致しかねます。

やめてねとお願いしても、あなたさまが良いことのつもりだ、とのご主張さえなされば、荒らしまくり物事を捻じ曲げて対応しまくりなのは、これまでも、また、このご返信を拝見してまたまた絶望する次第です。

認知症ではまったくないでしょうが、認知が歪みすぎて支障があるようには少なくとも30年以上は見受けられます。

心療内科などで診断がつけば、まだ保護されるべき人として救われる道もあるかと思われますが、何の診断もつかなければ、単にえげつないとんでもない人間・毒親という判定になるかと思われます。

私の主治医にあなたさまのことをごく一部だけお話ししても、すごい親御さんですね、大変でしたね、というくらいですしね。
(ほとんど核心的なところは話してなくてその反応でしたが、今後はこのどうしようもないご返信とあわせて細かく主治医にご相談して参ります)

あなたさまは、ご自分の理解やご気分の枠から外れた場合、えげつなく精神的虐待・思想統制・報復として他のいろんなこともボイコットする、といった対応で、強引に相手を支配なさることは、進路選択でうっかり本音で心を開いてお話しして、心を撲殺され進路を閉ざされたた苦い経験からも、非常に悩ましいところです。

私に罵倒されたかどうかは、文面もこれまでのあなたさまのありのままの言動も、厳正なる第三者に見て頂き判断致しましょうか？

あやまるフリで逆ギレなさるご対応に、もうこれ以上はお付き合い致しかねます。

表に現れて客観的に明確な記録から読み解く心のケアへのヒント・糸口⑩

＜スマホでのSMSメッセージ（母→息子）③-1＞

承知しました
毒親で悪うございました
私は貴方の花壇にいる害獣のようですので、排除されるしかないですね。

排除となれば話は変わります。

夫の遺産私に全てをと記してあったのを、半分ずつにして差し上げました。
東京の家も実際は半分以上出していますよね。車も私名義です

家具家電エアコンもほとんど私の出費です。
私の物は出来る限り遺してあげようと思っていましたので、何も言わずに
〇〇もすでに〇〇しました。

今後は
私の生活に必要となりますので
融資は控えさせてもらい、大阪で暮らすか、売って仮住まいするか考えます

＜このメッセージを受けた側から見た場合③-1＞

- 「私は貴方の花壇にいる害獣のようですので、排除されるしかないですね。排除となれば話は変わります。」のところは、如実に、「条件付き愛情」として、意に沿う場合はメリットを提供し、意に沿わない場合はそのメリットを撤回し逆に苦しむようにする、という点が現れているように見受けられます。
- 遺産相続について、経済面でのご配慮から、半分ずつにして頂きましたが、個人的に資金を使う間もなく、コロナ渦中に家族の生活や、長期間の隔離生活・厳重な感染症対策の間でも家族で心理的負荷が少なくなるよう、楽しく過ごす工夫・レクリエーション・デリバリーなどに活用し、おかげさまで、コロナ渦中に家族の誰も死なず生きて過ごすことができました。
- 「〇〇もすでに〇〇しました」については、2023年9月以降に働きたくても働かせてもらえなくされる状態で、借りている車で浜松まで葬儀に参列するにも、3時間くらいで行けそうなところを8時間くらいかかってやっとたどり着けるほど、1時間連続して運転するだけでもグッタリしてしまうように、「崖から落とされた心身」の状態で、まがりなりにも〇〇する側ですので、正座して〇〇をお願いした際、「あ～っ、10年で〇〇すればいいから、大したことない！」といったご反応でしたが、ここにきて、やっと、母が自分で及ぼした悪影響がどの程度深刻なものだったかと、気づき始めたのだなぁと感じました。同時に、精神面で及ぼした悪影響が経済面でも深刻なダメージが及ぶ、という、これまで精神面を軽視した対応や母の大義が消えて新たな対応が必要と感じたところです。

表に現れて客観的に明確な記録から読み解く心のケアへのヒント・糸口⑪

＜スマホでのSMSメッセージ（母→息子）③-2＞

どなたかに毒親のことを話される時は、航空留学から留学もどれほど援助があって大事に応援してもらったかも一緒に全てをお話しください。

親孝行な息子と思い込んで、人からも皆に感心されていたのにこんな大どんでん返し受けるとは。
これまでの手厚い対応には感謝

これからも花壇を大切に

＜このメッセージを受けた側から見た場合③-2＞

- 「航空留学から留学もどれほど援助があって大事に応援してもらったか」については、「条件付き愛情」でなければ、お話しを聞いた方々からすれば、とんでもない息子だなぁ、ということだと思いますし、私がそう聞いても、恩知らずな息子だなぁ、ということになるかと思われます。
- 一方で、これまで端々に、涙と苦しみと辛さのお話しにも関連して、「社会は厳しい」「その厳しい社会について教えてやって何が悪い」「精神面・愛情面など甘っちょろいことを言うな」という明に暗に発せられてきた母からのメッセージを、もし、そのまま息子が忠実に守って実践していたとしたら、家族どうしでも社会では殺伐としたり訴訟合戦の家族もあるし、家族どうしで奪い取るなんてことも厳しい社会では当然だし、心身の病やケガや障がいで苦しんでいる家族がいても、経済面でマイナスになるなら助けず見捨てろ、ということを実践したとしたら、確かに、2023年9月に母を見過ごして休んで回復に努め、仕事だけするようにしていたら、助けた人から悪影響を受けることもなかったろうに、というお話しにもなるのかなぁ、そんな家族関係は、私には持てないなぁと思います。
- 「これからも花壇を大切に」という多様な個性や価値観や人権などを比喩した「花壇」は、小学生ごろに浮かんだキーワードです。そのころから、自分で育てた花壇の芽はすべて踏み荒らされ根絶やしになるまで怒鳴られたり許されなかったりしたので、自分だけが知っている花壇をそっと大切にしてきました。

表に現れて客観的に明確な記録から読み解く心のケアへのヒント・糸口⑫

＜スマホでのSMSメッセージ（息子→母）③-1＞

あなたさまのメッセージにございますように、トランプさんや寿男さん（育ての父・毒親）や〇〇〇さん（えげつない親族）と同様のご対応のなさり方も、これまでと変わらず拝見致しました。

あなたさまからのご返信にございます極端な思考・対応は、双極性障がいやパーソナリティ症や拒絶過敏症などによるものかもしれず、数十年にわたってずっと慎重に拝見して参りました。

害獣と自らおっしゃるようですが、同じくご自身が周りから「暴れ馬」とよく言われる、「何も悪いことをしてないのに悪さをされる」といったところは、長期にわたり、法に触れずとも、そんなやり方だと日常生活も職場などでも経営者と接する上でも、大切なチームも会社経営も人間関係もうまくいきようがないことを、悪気はなくても最悪のことを最悪のタイミングでやらかしてしまう状態や、加害意識が希薄な被害妄想者みたいな状態を、わかりやすく表しているように見受けられます。

また、物事を捻じ曲げて思考や反論をスタートさせ、瀬戸際外交のように、じゃあ、あれもしないしこれもしないぞ、これまであれこれしてやったのに、気に入らない反応をするやつは排除してやるぞ、という、トランプ・寿男・〇〇〇方式のご対応も、先だってあなたさまにお伝えしたメッセージのとおりのご反応が、はっきり示されているように見受けられます。

あなたさまのそのやり方や、家や財産や生きていくことなどもどうでも良いほど心が疲れて、もう人生も全て終わりにしてしまった方が良いのではないかと、ギリギリながらも崖の淵に一応は踏みとどまっておりますが、また突き落としにかかられているようで、いつまで持つかわかりません。まるで、〇〇氏（自殺した某親族）が〇〇〇氏（えげつない親族で某親族の妻）から「〇〇子が熱あるから帰ってきて、ガチャン！」と命の崖の淵からの電話をガチャンと切られたように。

ちなみに、「花壇」は比喩で、人それぞれに大切にしたい物事や多様な価値観・得手/不得手などを表していて、突き放すような感じで締めくくる「これからも花壇を大切に」という一文から読み取れることとして、あなたさまからは、「お前の個性や多様性など知ったことではない、私の気に入らない対応をするやつは、勝手に花壇とやらの個性や多様性を大切にしておけ、それで後悔しなきゃいいけどな、こっちはもっともらしい捻じ曲げて発展させた理由づけで後悔するように持っていってやるぞ」というご姿勢が、これまで同様に長期にわたり変わらず見受けられるように思われます。

あなたさまのそのメッセージこそが、これまで精神的虐待を無理やり押し通してこられたやり方そのものですし、あなたさまの幼少期・幼児体験から、愛情や家族のあり方を身につけて来れなかった可能性を勘案し、これまであなたさまのメッセージにあるような排除や個性・多様性を踏みにじるご対応にも、障がい者対応に準じる対応で、大きく肯定も否定もせずに、そうお考え・ご対応になるとのご様子を受け止めるに留めて参りました。

表に現れて客観的に明確な記録から読み解く心のケアへのヒント・糸口⑬

＜スマホでのSMSメッセージ（息子→母）③-2＞

心を開いて自分らしく接すると、あなたさまのメッセージのように、こっぴどく極端に荒々しく心を痛めつけられ、気に入らない意見・価値観・個性を排除・圧迫して、あなたさまの気にいるように支配しようとなさるこれまで通りのご様子が、如実に記録として残して下さった形となりありがとうございました。

これで、あなたさまが心療内科をご受診になる際に、多少なりともこの一連のメッセージを基にして、医師の診察や心理士さんの問診・カウンセリング・認知行動療法などに活かせる材料が出揃ってきたように思われます。

あなたさまが、幼少期・幼児体験などや家庭環境などから、無意識の内にでも、認知の大き過ぎる歪みや、自分では悪いことは一切していないと思っているのに周りが悪さや気に入らないことをしてくるとか、何もしていないのに嫌な対応をされる、など、日常生活・職場・対人関係や愛情などの悩みやうまくいかない状態・誰かを痛めつけないと身を保てない状態などを解消していけるとしたら、あなたさまにとっては、これが最後のチャンスになるのかもしれません。

私が生きている間なら一緒に参りますので、心療内科などのご受診やグレーゾーンで診断が確定しない場合は心理士さんのカウンセリングや認知行動療法など、ご検討下さいませ。

表に現れて客観的に明確な記録から読み解く心のケアへのヒント・糸口⑭

＜スマホでのSMSメッセージ（母→息子）④＞

2025年10月15日AM11:09
行きますよ
心療内科

＜このメッセージを受けた側から見た場合④＞

・この2025年10月15日が、小学5～6年生ごろに遠い目をして将来にそんな日が来るのかなぁ～、それまで長い道のりになるのかなぁ、と思っていたそんな日のように感じられます。高校3年生ごろに進路で早稲田の政治経済学部を考えていると心を開いて話した際、叩き潰すように、一切何も援助しないし、そんなことは許さないと、泣いて政治家にならなくても政治経済の勉強だけでもしたい、首相も輩出してきた早稲田の名門の「雄弁会」の部活で、高校で弁論部を再建した思いを続けたい、といったことも、すべて却下されて、条件付き愛情そのものというか、親の会社を継ぐのが一番いいに決まってるでしょ、とのことで、「あなたにはいろんな可能性があるし、いろんなことをやっていっていいんだよ」という小中学生の頃までのお話しは、まったく親として本心からの話ではなく、親の会社を継ぐまでのガス抜き策だったのかと絶望的になりましたが、こんな日が来てくれるとは、そのころは夢にも想像だにできませんでした。進路を徹底して潰された際に、あーちゃんが名前を書くだけで大学に行けるのに、拒否されて進学を断念した思いが、少しだけ共感できたように思いました。心も苦しく大変な状況ですが、どんな形であれ、母が心と向き合ってくれるきっかけとなる日として、とても尊い日だと感じられます。

表に現れて客観的に明確な記録から読み解く心のケアへのヒント・糸口⑮

＜スマホでのSMSメッセージ（息子→母）④＞

そうしましょうね😊

表に現れて客観的に明確な記録から読み解く心のケアへのヒント・糸口⑯

＜スマホでのSMSメッセージ（息子→母）⑤-1＞

10/15（水）22:30ごろ送信のSMSメッセージ

もし、心療内科のあてが無いようなら、〇〇のクリニックで対応可能かどうか明日にでも電話してみますね😊

今日は〇〇のクリニックが10月中のみ水曜日すべてお休みで、留守電になってました😅

心療内科関連は、初診は電話して聞いてからとか、初診のみ予約必須とか、場合によっては、初診予約が月初にすべて埋まるクリニックもあったりして、受診まで時間がかかるケースや、分野により対応してないケースもあったりします🤔

〇〇のクリニックに行く場合でも、2人で行くとしても、送迎ありでひとりで受診としても、初診扱いになるかなぁ～と思います🤔

あと、〇〇ちゃんのメンタル疾患は、入院時の急性精神病は「寛解」(再発・再燃リスクはありつつもある程度は安定した状態)になり、精神科を受診して診療を重ねたことをきっかけに、〇〇〇〇〇が見つかったラッキーなケースです😅

急性精神病の方が寛解したのに依然として生きづらさがあり、生活や対人関係で自分の意思を超えて別人のように極端な反応になることに悩んでいたので、あるがままに悩みを相談してもらうようにしたら、主治医が診断で見抜いてくれて、〇〇〇〇〇に効くお薬を処方してくれたところです🤔

ふつう、〇〇〇〇〇は、かなり見逃されがちで、数年してから診断がついたり、いくつかクリニックを回って初めて見つけられたり、それまでは、〇〇〇と誤診されて合わない薬で悪化するケースが圧倒的に多かったりします😅

今回、やりとりした内容は、心療内科の医師や心理士さんに見せると診断の手助けになる「エピソード」(生きづらさ・悩み・心の奥にあるつらさの原因さがしのヒントなどになる一連の出来事)で、とっかかりとしてやりとりしたメッセージ記録に沿って、カウンセリングや問診してもらうと良さそうに思います🤔

不眠・睡眠の支障なども、よく診てもらうと、メンタル不調が原因だったりすることも少なくないようですし、寿男氏（亡き毒親さん（育ての父））からの心ない一言(朝起きるのが遅いのは非常識だとか無茶を言われてたりしたこと)もトラウマ的な原因かもなぁ～、と長らく見ていて思ったりもしていました🤔

表に現れて客観的に明確な記録から読み解く心のケアへのヒント・糸口⑰

＜スマホでのSMSメッセージ（息子→母）⑤-2＞

診断まで複数回の受診が必要なケースや、グレーゾーンで診断名がつかないケースもあったりもしますが、お薬でなくとも、カウンセリングや認知行動療法やいろんなセラピーで、これまで辛かったこと、過去からの想い、自分でイヤだと感じること、周りから理解されない生きづらさなどを、あるがままにお話しできる場が、生きる上で助けになるケースもあったりします😊

以前、あなたが離婚調停の際に、精神科を受診するよう言われたものの、当時の精神科での診療基準などから疾患無しの診断となった件も聞いた記憶がありますが、調停や裁判ではそれで良かったとしても、生きづらさや悩みの根本的な解消とは逆に、ずっと救われない状態になってないかと気になっていました🤔

心療内科関連は、無理やり連れて行っての受診は、基本的に人権の観点からも避けるべきですが、受診してみようと思ってもらえて良かったです😊(〇〇ちゃんのような急性精神病の緊急性のある場合などでは、日本の法律上は、ある程度は強制的な措置入院ということもあったりします)

既に心療内科を探して予約が取れているようでしたら、そのクリニックでまず受診や心理士さんのカウンセリング・問診などを受けてもらえれば大丈夫です😊

とものり

家族として生きるべきか、母の示し教える「社会の厳しさ」に沿って対応すべきか？①

＜問題意識①＞

・**いわゆる「毒親」だと責めることは全く重要ではない。**

・もっと重要なのは、「毒親」状態とみなされる母の客観的に見つめ直すことができる言動や、口頭でのことなどと「うやむやにされない明確な記録・メッセージ履歴」などをヒントや糸口として、母が自覚しきれていない「心の底にある無意識の思い」や「トラウマ」などが癒されることで、母が無意識の内に良いことだと思って却って周りに深刻な問題を招いてしまうような悪影響を避けたりダメージを今までより少なくして、家族として生きる道・可能性はないか？

＜問題意識②＞

・母の心の底にある無意識の思いやトラウマなどの癒しを通じて、辛さから心を守るためだったり、知らず知らずの内に歪んでいた認知・認識を修正したり言動を工夫することで、いろんな価値観や個性を持つ家族どうしで、一緒に生き続けられる可能性はないのだろうか？

＜問題意識③＞

・心療内科の主治医やカウンセラーや世間のメディアなどでは、「どうしようもなくとんでもない人はよくいる」「離れるしかない」「はいそうですかと素直に聞き入れて、対応を工夫してくれる可能性はあまり無いと思っておいた方が良い」「毒親から離れて生きることは親不孝でも何でもなく自分らしく生きることだからそうして良い」などとアドバイスされたりするものの、わずかな可能性ながらも挑戦せず人生を終えるべきか？

＜問題意識④＞

・母は母なりに親世代からの悪影響を断ち切ろうとして孤軍奮闘してきた面があって、それが、ほぼ経済面の意識がかなり強く精神面・家庭の愛情面の軽視では、親世代からの悪影響を母みずから無意識の内にでも精神面で「加害者」側になってしまっていないか？（息子としては精神面・愛情面の回復に注力中）

・その精神面での「加害」で

①「相手の心身を害してしまう」（2023年8～9月）

↓

②「仕事やここしかないタイミングでの大きなチャンスをつかみに行きようがなくなる」（2023年9月～）

↓

③結局、経済面で親世代の悪影響を必死で食い止めてきたはずの母が、経済面で子の世代に深刻な問題を招いて悪影響を及ぼす張本人へと陥ってしまう…」

という状態になっていないか？

＜問題意識⑤＞

・もしかすると、幼少期・幼児体験・置かれた家庭環境など過去に辛さを乗り切るためにあえて認知・認識を歪めて心を保ってきたのかもしれないので、慎重に長期間かけて少しずつ認知・認識を微修正の積み重ねていく必要があるのではないか（そのため30年以上をかけてきて、少しは修正されてきた面もありつつ、わざわざ悪影響を招かない方が母・家族・息子にも心身も経済面もより良いところで、わざわざ深刻すぎる悪影響が招かれ、これ以上は継続したくてもしきれない状態の今）

家族として生きるべきか、母の示し教える「社会の厳しさ」に沿って対応すべきか？②

＜問題意識⑥＞

・小学5～6年ごろから、「遠い目をしてるね～」と言われた時から、家庭内での両親の精神面・家庭の愛情面に絶望しつつ、将来、長い目で、まだ状況を少しずつでも改められる機会が訪れるのではないかと思っていたのを悟られたかと心配した

・無意識で「善意」でも大きな悪影響を招かれる家族であっても、親子・家庭にも人権や多様な個性の尊重はあった方がより良いので…

①母の気に入る・理解する範囲内に収まっている子であると示す言動でカモフラージュすることで、母の個性や価値観を尊重しつつ、自分の可能性・大切にしたいことなどを心を開いて寄り添うと、自分の「花壇」で育ちはじめた個性や成長の芽を根絶やしにされることは回避する

②その一方で、自分の「花壇」を隠しておき、親や親の関係者に、自分の個性や可能性の芽を根絶やしにされないよう、家庭内では心は誰にも守られないので、ひそかに自分で自分の芽を守りながらともに生きる道を選択

③反抗期に正当な主張をしても「反抗期だからそういうだけ」などと軽視されたり、個性をつぶしにかかられるのは容易に想定できたため、家庭内で対話しても通じないところじゃなくて、家庭外（生徒の時期には生徒会活動、ひとり暮らしの際は資格取得や開業・自分らしいビジネス（監査など親に否定された職に関することなど））で爆発力をプラスに変えて発揮するように注力。

＜問題意識⑦＞

・母は本当に「社会の厳しさを教えてやっている」「あなたの為にやっている」「私はたくさん泣いてきた・つらい思いをしてきた」から、「お前も同じような目にあえ」「あ～、なんやのん！たかが、それくらいのことで！」的に、母の親世代からの悪影響を引き合いに、母みずからが同じように子の世代に悪影響を招いても悪びれないような生き方をしたいのだろうか？

・それは、もしかすると、母の心の奥底にある思いやトラウマなどが、母に無意識の内にそうさせてしまっている可能性はないだろうか？

・だとすれば、母の表に現れてくる言動・態度・表情・罵声などを責めても仕方ないし根本的な家庭環境の改善にならないので、母の心の奥底にある思いやトラウマなど、心の手当が必要なのではないか？（ただし、心の奥底の思いやトラウマは、あえて手を入れない・意識しないことで、母本人が心を自分で守っている可能性があるので、小学５～６年生のころから、容易には指摘したりできない悩ましい所だと感じていた。そのため、まず、長期間かけて、少しずつ物事の見方や言動の仕方などの修正・改善を、焦らず突き放さず試みて30年以上たって今に至る。今までとの違いは、単に、精神面（心の面）・家庭内での愛情面といった、「社会の厳しさからすれば～」という経済面の反論で押し切れない状態で心身・愛情を壊したことで収入を得にいけなくなるという経済面の大問題になっている点

家族として生きるべきか、母の示し教える「社会の厳しさ」に沿って対応すべきか？③

＜問題意識⑧＞

- 「何のために母は私を産んで育ててきたのか？」
  このままでは、母みずからは無意識・無自覚なままに、心療内科の診断がつかなかったり、法令上も「違法性はなくとも不適切」な状態でグレーゾーンなどで無罪だとしても、何も診断がつかず、カウンセリングなどで母みずからが自分の心やその心から引き起こされる言動を見つめようとしないままの場合は、社会的には、ずっと、いわゆる「毒親」や、「（どこにでもいる）とんでもないどうしようもない人」とか、「絶縁して暮らすことが強く推奨されるだけの人」と見なされるだけなのか？

- そうなると、「何のために母は私を産んで育ててきたのか？」という問いかけの答えは、現状では、母が家を出るために結婚し妊娠・出産して離婚し、経済面の保証を得るために再婚して「子ども」や「子育て」を家庭内での交渉材料として活用し、子が言葉を理解するようになったら、親のストレスのはけ口として精神的虐待の対象者として都合良く存在させる（いわゆる「条件付き愛情」など）ように経済面は支援しつつ生きる為に、私を産んで育てた、とように社会的に断じられないだろうか？「天からお金が降ってくる」とは私の命の引き換えか？
- 母は本当に精神面・家庭の愛情面を損なうことや軽視することを望んでいるのだろうか？経済面の安定だけでは、まともな人とはうまく関係性が保てないことに、心の底では薄々ながらも気付いていても、母にはどう対応したら良いか思いつかず、人知れず生きづらさや苦しさを感じていることはないだろうか？

＜問題意識⑨＞

- 母が自覚できていない無意識の内に、良かれと思って積極的に悪影響が生じさせてしまっていたり、ついつい無意識の内に周りに問題を招いてしまっていたりするようなことがあっても、根本原因を母がみずから把握して少しでも改善・物事の認識（認知の歪み）を修正できれば、周りへの接し方・一緒に暮らす方法などを工夫などをしていければ、家族みんなが精神面・愛情の面でも一緒に幸せに一緒に暮らしていける道はないか？

- 「社会の厳しさを教える」「社会は厳しいのだから～くらいでどうのこうの言うな」「あ～、そんな反論されるなら、もうご飯も作らないし洗濯もしないしあなたの生活できないようにするからね（特に小中学生の頃に見られた反応）」という、一見して正しそうに見える理由づけでの精神的虐待は、わざわざ家族を路頭に迷わせるほど心身も経済面もあえてダメージを与えてまで教えるべきものなのだろうか？

- 同じ「大切なことを教える」としても、相手の心身や家族の経済面にわざわざ及ぼさなくて良いほど強烈なダメージを及ぼしてまで行う必要や妥当性はあるのだろうか？大切なことの「教え方」に、精神面・愛情面での留意は必要ないのだろうか？

- 世間で言われる「条件付き愛情」で、家庭内で家族が政治家の条件交渉のような生き方・接し方を強いる状態は、望ましい家庭のあり方なのだろうか？母はそうして生きたいのだろうか？

家族として生きるべきか、母の示し教える「社会の厳しさ」に沿って対応すべきか？④

＜問題意識⑩＞

・2023年8月大阪滞在～9月母看病後の出来事として…

①コロナ渦中の自粛モードから、講演・研修業界もやっと、私の仕事上では世界的に仕事本格化の絶対に外せない経済面・ビジネスでの勝負所（特に下期（2023年9月以降））で、〇〇ちゃんも急性精神病の寛解に向けて大切な時期なので、心身の負荷を軽くして大阪滞在から帰京後に仕事の為に注げる余力をキープしたり、うつ病やパニック障がいの再発を予防するため、2時間で9,800円ほどの家事代行（おそうじサービス）で、心身のリスク対策を講じることを母に打診（大阪在住の叔父に2時間だけでも滞在前日に立ち会ってもらって、エアコンもつけておいてもらえるだけでも負荷がかなり軽くなる為）

↓

②母は、あ～あ～、そんなんいらんいらん、自分たちでやればいいし、お金がもったいない、と経済面の観点から一蹴され、リスク対策ができない状態で大阪へ移動

↓

③いざ、久々に炎天下の大阪滞在で大阪宅に入室するも、まず、エアコンが効くまでに室内でぐったり疲れ切ってしまう状態から、掃除や荷ほどきや換気・通水などで、さらに心身に負荷がかかり過ぎて、〇〇ちゃんは急性精神病の再発手前の状態で、緊急に心のケア（長時間のお話しカウンセリング）なども必要となってしまった

④大阪滞在を通じて、心身の負荷とムリを重ねつつ、家族の心身のケアも行う。帰京後には、母が心身の負荷・ムリがたたって体調悪化で寝込む。緊急に医師のケアを受けたくても発熱がある状態ですぐに受診できず断られ、やむなく、医師の往診を手配できるアプリで医師に自宅に来てもらい、コロナ検査・診察の上でお薬を出してもらい、掃除代行の9,800円を惜しんで3万円以上の経済面で無くて良かったはずの出費となり、コロナ騒動明けの仕事の大きな大きな勝負所・チャンスに備えて回復しておきたいところでも、心身ともにどうしようもなくなるかもしれない崖のギリギリのところながらも、母を看病することに注力

⑤母の体調が回復。これでやっと仕事に向けて少し休んで大きな展開を仕掛けていけるかというところ。「目先の出費を惜しんで大きな出費を招くこともあるから、次からは掃除代行を頼んで、あーちゃんに2時間だけでも立ち会ってもらって、エアコンをつけといてもらって、負担が少なくなるようにしていけたらいいね～」とお話し。「そうね～」で済むところを、母からは「あ～っ、あの子（叔父）は忙しいから、いらない！」とピシャリと一蹴。収入を得るためのビジネスの勝負所で忙しい中でギリギリの所で看病してきた私は、非常勤相談役に招き入れてコロナ渦中の精神面・報酬面の支援をしている叔父は忙しいからお前の助けは無し、とのお話しに、母に崖から突き落とされる思いで心を病み仕事できずチャンスも失い、私が悪者として被害者ぶられる日々。

家族として生きるべきか、母の示し教える「社会の厳しさ」に沿って対応すべきか？⑤

＜問題意識⑪＞

- 2023年8~9月に、母が経済面にダメージが生じる精神面での対応（私が働いて収入がほぼ得られないメンタル不調）を招く結果となり、親世代からの経済面での悪影響を食い止めるために厳しく対応するんだ、という母の大義が消えて、精神面でダメージを及ぼして経済面も立ち行かなくしてしまっている状態は、母が心からそうあってほしいと望んでやっていることではないと思うが、それは見誤りなのだろうか？

- 老後の安心のための資金だったのに、とか、有利子で支援してやってるのに何してんだ、もっと節約しろ、というのは、その出発点は、9,800円を惜しんで経済面では3万円の医療費に加え、年間で〇〇〇〇の稼ぎをしてきた仕事のチャンスをほぼすべて棒に振らざるを得ない精神面での不調に陥らされたことに端を発しているのに、そう母が自覚・認識できていないのは、認知症では全くないものの、物事の見方・認知・認識がかなり心の底で歪んでいる面がそうさせている可能性はないだろうか？

- 2023年9月に母を看病して、そこまでは何とか持ちこたえるようにしていたものの、最後の最後にわざわざ無くて良い心無い一言に心を病んで仕事をまともにできなくなったことで、そのような言われ方をされては、これ以上、精神的に持たないし、30年以上の長期間かけてきたことの答えを出すには今しかないとの思いが強くなってきた感じ。

＜問題意識⑫＞

- 世間でいわゆる「毒親」とみなされる状態のままでは、介護なんかしてもらわなくて結構だ、と言われる以前の問題で、そもそも、家族として一緒に生きようがないと断じられかねない状態だと母が状況を整理して自覚・認識・認知できていない状態かもしれず、医師または心理士などの第三者のサポートをもらいながら、いわゆる「毒親」とされるような表に現れてくる言動等をヒントや糸口として、そこから、母にいろんな思いをカウンセリングなどで話しをしてもらいながら、母の過去の心の底にある思いやトラウマが癒される方向に進めば、精神面での悪影響を私のところでとどめるという生きている上での天から与えられた「役目」を果たせるのではないか？

- 世界中で、もしかすると私ひとりだけが、その役目を果たせる状況なのではないか？その時に、少なくとも、母が精神面・愛情・心に目を向けるきっかけくらいは作れないまま人生を終えたとしたら、自分の人生で大きな後悔となるのではないか？できる限り対応した上で天の審判を待つようにしておくべきだろうか？