

# 毒親育ちの進化形態



その辺のくま 著

毒親育ちが、  
「自分は毒親育ちだ」  
と気づくことは、  
毒親育ちが最強になるスタート。

本当の自分を知った毒親育ちは、  
最強といっても過言ではない。

毒親に育てられた子、いわゆる毒親育ちの特徴は、

「頭脳が明晰であること」「忍耐づよいこと」「思いやりがあること」

「誠実であること」「忠誠心があること」「まじめであること」「視野がひろいこと」

そして、

「自分は、そうではないと思っていること」。

2023年11月11日

その辺のくま 著

©Executivecoach.jp

<https://executivecoach.jp/>

再配布：無償かつ非商用にて、自由に再配布ください。有償での再配布あるいは商用目的の再配布をご希望の場合はご連絡のうえ、著者の許諾を得てください。

毒親は、

わざわざ言わなくてもいいことを言う、

うらなくてもいい恩をうる、

やらなくてもいい余計なことをする、

機嫌がわるいと怒っている、

機嫌がいいと怒っている

自分の失態を責任転嫁する、

ウソをつく、ごまかす。

そして、

「そんなことしていない。全部、あなたのためだ」と言い張る。

毒親育ちが、「自分は毒親育ちだ」と気づいたら、毒親育ちは最強になれる。

毒親育ちは、頭脳明晰だ。

毒親の理不尽や不合理を見抜く明晰さや冷静さがある。つじつまのあわないことを見きわめる視野のひろさがある。だから、毒親の理不尽な言動のおかしさに気づいてしまい、イライラする。

毒親育ちは、コミュニケーションも得意で合理的に説明することができるが、毒親に対してそれが通用しないので、自分の能力が低いと勘違いしている。

毒親育ちは、まじめでやさしく、他人のことを思いやる傾向がつよい。

だから、毒親の理不尽に対して、まじめに対応して理解を得ようと誠意をつくす。毒親は、子の誠意を受け入れないので、やさしい毒親育ちはしかたなく毒親の不合理を容認する。毒親育ちは、こころのどこかで毒親より自分のほうが許容力があると知っている。毒親のほうが幼いと感じている毒親育ちも多い。

毒親育ちは、幼い毒親に対して、自分のほうが寛容であるべきだという責任感を感じてしまう。

毒親育ちは、器用で、感情のコントロールに長けていて、観察力が高い。

だから、毒親の感情や状態を見抜いて、

自分の感情を自動で制御している。おとなしくしているべきか、落ちこんでいるべきか、あるいは、明るくふるまうべきかなどを無意識に制御できるほど、感情のコントロールがすぐれている。

毒親育ちは、集中力がある。

まわりを警戒し、複数の人の感情や状態を観察しつづける集中力をもっている。

毒親育ちは、素直で、誠実で、忠誠心が高い。

どれほど毒親が理不尽であるかをわかっていても、毒親を捨てられないやさしさがある。捨てられないから、もちまへの素直さと忠誠心で毒親につくしてしまう。できれば、毒親に真実を見てほしいと願っているものの、結局は、毒親の理不尽やブレブレの価値観にあわせようとする。

毒親育ちは、たたこうとしている親の手をとっさに払いのける能力があるが、あえてたたかれておくことを選択する。

毒親育ちには、忍耐力がある。

毒親の謎な行為や言動に何十年もつきあうことのできる、たぐいまれな忍耐力がある。

なにを言っても受け入れられず、おかしいことを要求されつづけても、あまんじ

て受け入れて、なんとか調整しようとしつづける忍耐力がある。最終的には「自分のほうがおかしいのだ」としてまで、つじつまをあわせようとする根性がある。

毒親育ちは、こういった特性が自分にあることを、なかなか自分で信じていることができないが、本来の毒親育ちにはこのような特徴がある。

本書でくわしく紹介するが、毒親育ちは、ながらく毒親から毒を盛られていた状態にある。背中には毒矢を刺され、毒キノコを毎日のように食べさせられていた状態だ。

だから、毒親育ちには相当の毒耐性がある。多少の毒には動じない。しかも、頭脳明晰で視野がひろく、誠実で忍耐力がある。

では、なぜ、毒親育ちは思うように生きられないのか。おもな原因の1つは、毒親から、なんの根拠もない自己認識を刷りこまれていることだ。

「あなたは忍耐力がない」「あなたは能力が低い」「あなたは器量がわるい」「あなたは、おとっている」「あなたは、すべて間違っている」「あなたには監視が必要」「あなたは、なにをしでかすかわからな

い」「あなたに反論は許されていない」  
「あなたは、へんだ」「あなたは、なに  
もできない」など、毒親は、まったくあ  
なたと関係のないイメージをあなたの無  
意識に刷りこんでいる。

毒親育ちは、本当の自分とは違う「別  
人」として生きている。これが、毒親育  
ちの生きづらさの原因の1つだ。

本当は、頭脳明晰でひろい視野をもち、  
忍耐力があって思いやりがあるのに、  
「あなたは人よりおとつている。なにを  
しでかすか、わからない人間だ」という  
ズレたイメージを毒親から刷りこまれて  
いる。「あなたは、ウツボだ」と言われ  
ているくらいズレている。

反論は許されない、自己主張は許されな  
い、よくてもわるくても怒られる、理不  
尽な事態に抵抗もさせてもらえない、説  
明したくても毒親は聞こうとしない。

こういうことがくりかえされることで、  
人のいい毒親育ちは、しかたなくあきら  
めてウツボ（別人）として生きることを  
選択する。いうまでもなく、なにもうま  
くいかない。どこかで、自分はおつとう  
まくできるはずだと知っていても、ウツ  
ボとして生きているので、なんの達成感  
もない。

こうなると、もう、なにも充実感はな

い。たとえば褒められても「いいウツボだね」と言われているように聞こえる。

別人が褒められている感覚にしかならない。

努力したり目標を達成しようとするときも、毒親育ちは自分ではなく別人としてがんばろうとしてしまう。

毒親よりよほどしっかりしているのに、毒親から「しっかりしなさい」と叱咤激励される。なんでもよくわかっているのに「あなたは、なにもわかっていない」と、しかられる。いつしか毒親育ちは「自分は毒親の言うように、忍耐力がなく、自分ではなにもできない人間なんだ」と錯覚する。

毒親の「毒」とは比喻だが、子をよわらせて幻覚を見せるということをあらわしている。毒親育ちは、毒親の毒によって自分が別人かのような錯覚をおぼえる。

何十年ものあいだ、毎日、こういった毒をくらっても生きのびられる生命力にあふれた毒親育ちは、毒親から刷りこまれた自己認識を捨てることができれば、すべてがかわる。

しかも、毒耐性までもっている。

本当の自分を知った毒親育ちは、最強といっても過言ではない。

本書は、毒親育ちの背中に刺さった毒矢を抜き、体にまわった毒を解毒するための方法が書かれている。これによって、毒親育ちは、幻覚から脱して本来の自分を思い出して進化する。

泥沼のたたかいから開放され、最強となる毒親育ちに捧げる。

## 0.プロローグ

毒キノコを両手にかかえ、毒矢を背中に背負って、子を追いかけ回しているのが毒親のイメージだ。治療だといって、子に毒キノコを食べさせ、毒矢を愉快地刺そうとしてくる。

「親に向かって、なんてことを言うんだ」

「あなたも、親になればわかる」

「お前を殺して、わたしも死ぬ」

「親にそんなことをするとバチが当たる」

「あなたは、人一倍がんばらないと、ほかの人についていけない」

「あなたにどれだけお金をかけたと思っているのか」

「どうして、たたかれないと、わからないのか」

「たたかれた理由をわかっているのか」

「本当は、こんなことしたくないんだ」

毒親の好きなキーワードは、たくさんあるとはいえ、新種がつぎつぎとあらわれているわけではない。毒親は怠惰なので、できるビジネスパーソンのようにつぎつぎとキーワードを開発したりはしない。

しかも、本当のところ、どれもキラ

ワードといえるほどの輝きをもっているわけではない。実際には、子に対するパワハラ、モラハラ、嫌味、侮辱、人権侵害、無視、脅迫、暴力といったものだ。それを「あなたのためだから」「愛しているから」を隠れみのにして、やりたい放題にやるのが毒親の特徴だ。

毒親は、子にむかってうれしそうに「親のいうことをきかないから、そうなるんだ」と、わざわざ言わなくてもいいことを言う。子からすれば、「いや、知りませんよ」という話だ。べつに「そうなったこと」に誰も文句を言っていないから。「反省して、今後は、親のいうことをちゃんとききなさい」みたいなキメ顔をされても、子は反応に困る。興味も関心もゼロの人から、なんのいわれもなく「セクハラだ」と言われたときくらい反応に困る。

毒キノコをかかえた毒親は、うれしそうに「働かざるもの食うべからず」などと、ことわざなのか慣用句なのかよくわからない嫌味を言う。自分は、子に毒しかあたえていないことを棚にあげて「働いていないお前は、親にしたがうしかない」ということを、嫌味という腐りかけの毒キノコに混ぜてくる。子としては「いや、子どもを働かせないのは社会とお前だよ」と言いたいところだ。また、

毒親自身が、いったいいかほどの価値を生み出しているというのか。

反論したらしたで、「親に向かって、なんてことをいうのか」と毒キノコの煮汁を口にほうりこんでくる。まったく、毒親は手がつけられない。

子としては、「いや、そこまで狼狽されるほど、あくらつなと言ってませんけど」と言いたくなる。「言っていないなら、もっと、言いたいことがありますけど」という気持ちにもなる。子としては、1/100の気持ちもつたえていない。あるいは「子がそんなことを言わないといけない状況にしてはいけません」と、毒親をしかってくれる人はいないものか。

毒親の「毒」については、本書でくわしく紹介するが、「毒」には「自尊心を傷つける」「ゆがんだ自己認識を刷りこむ」「信念や価値観を不安定にさせる」という効果効能がある。

毒親育ちは、自尊心が傷つき、かたよった自己認識を信じこまされ、不安定な信念をもとに生活することを強いられる。毒を盛られて自分が何者かよくわからず、もうろうとしながら毎日を暮らす。「別人」という幻覚とたたかいながら、毎日を生きる。

毒親育ちの生存戦略は、「毒親の顔色をうかがい、なるべく毒親をおとなしくさせて、日々、穏便にすぎるように配慮すること」だ。

毒親は一貫性がなく、なにで怒るかわからない。「よそはよそ」といいながら、3秒後には「よそは、そんなことしてないだろ」と言い放つ。毒親育ちは、毒親の動向をつねに注視していなければ安心できない。

成人しても、この毒親育ちの生存戦略は身にしみついている。

つまり、成人した毒親育ちは、精一杯まわりの顔色をうかがい、その場その場で最適な対応をしようとがんばる。だから、ストレスがたまってしかたがない。しかも、このときの相手は毒親ではないので、毒親用の生存戦略がほとんど役に立たない。「あなたは、人一倍がんばらないといけません」と毒親から言われていたことを思い出して、人一倍がんばっても、裏目に出てしまう。やりきれない気持ちにしかならない。

こうして、毒親育ちの人生は、泥沼のたたかいになる。

本書には、過激な表現がふくまれています。

気分がわるくなったら、すぐに読むのを中断してください。

また、本書は、「自分が毒親育ちかもしれない」あるいは「毒親育ちだ」もしくは「自分の親は毒親だ」「毒親かもしれない」と考えている人のために書かれたものです。毒親と無縁の人または、毒親や毒親育ちに興味のない人が目にすると気分を害するおそれがあります。

## 目次

### **毒親と毒親育ちについて 19**

1. 毒親育ちの3つの特徴 20
2. 毒親育ちの傾向 24
3. 毒を子に盛る親 28
4. 毒親と毒親育ち 34
5. 毒親は自分の誤りを省みない 38
6. 毒親の事例 43
7. 毒親の判定をためらう毒親育ち  
51
8. 毒親は敵ではない 55
9. 毒親との対決は必要ない 58
10. 毒親はどうして毒を子に盛るのか  
62
11. ストックホルム症候群とリマ症候群  
66
12. 毒親を判別する方法 69
13. それでも毒親の判断に迷うときは  
74
14. 親を友人として話すきっかけ 78
15. 毒親育ちは、毒親をなおせない  
80
16. 毒親はめずらしいことではない  
83

### **毒親に盛られた毒の解毒方法 85**

17. 自尊心を修復する 86
18. 自己認識を検討して修復する 88
19. 安定した信念と価値観を形成する  
92
20. 解毒は、むずかしく考えなくていい  
95
21. 自尊心について 97
22. 傷を自覚することで修復されること  
もある 100
23. 自分を許容して自尊心を修復する  
104
24. 自分で判断する 108
25. 相手がつあなたへの印象を心配し  
ない 112
26. とにかく自分を尊敬する 115
27. 自己認識について 117
28. 現在の自己認識を洗い出す 121
29. 自分の短所を考える 125
30. 現実から逆算して現在の自己認識を  
洗い出す 129
31. 毒親の口ぐせや前提 132
32. 毒親の前提の事例 137
33. 盛られなかった毒を知る 143
34. 信念と価値観を洗い出す 148
35. 毒親は一貫性がない 153
36. やりたいことを決める 159

37. ロールモデルを決定する 163
38. 自己認識、信念、価値観、行動基準  
を整理する 166
39. できなくても反省しない 168
- 解毒に役立つトピックス 169**
40. 期待を区別する 170
41. 他人を祝福する 173
42. 呼吸を意識する 176
43. 日常の落ちこみを意識する 178
44. 姿勢を変える 181
45. 自然環境に触れてストレスを緩和す  
る 185
46. チャレンジする 187
47. 毒親と距離をとる 189
48. はすにかまえているように見える毒  
親育ち 192
49. 理不尽であることのここちよさ  
195
50. 悪夢はよくなるきざし 197
51. さいごに 199
- 参考文献 201
- 本書について 205

# 毒親育ちの進化形態

Chapter1  
毒親と毒親育ちについて

## 1. 毒親育ちの3つの特徴

毒親は、理不尽なことをしておきながら、それを強引に正当化する。子の人権を侵害しておきながら、それを強引に正当化する。これが、毒親の「毒」だ。

誰だって、理不尽なことをされて強引に正当化され、それに対抗できない状態であれば愉快ではない。もし誰かから数時間にわたって怒鳴られて「これは、あなたがわるいからだ。当然のことだ」と言われ、抵抗できない状況だったらほとんどの人にとっては、つらい状況だといえる。

毒親と子の関係の場合は、これが10数年にわたっておこなわれる。なかには、身体的暴力や性的暴力がくわわることもある。

まともな精神状態でいられるほうがおかしい。

毒親育ちは、文字どおり毒親の毒におかされてよわっている。毒親育ちは、こういった毒に10数年耐えなければならぬため、自然に毒親の毒に適応している。このため、毒親育ちは自身が感じている以上に毒が体にまわっている。毒親育ちのころには、あまりにも適応しすぎているから気づけない毒親からの理不尽な

行為が蓄積している。

毒親は子に毒を盛り、子を弱らせて支配する。

「治療薬だ」と言っ​​て王様に毒を盛る悪徳側近に似ている。気づいたころには、王様は通常の生活が困難になっている。

毒親は毒矢を背負い、子をねらっている。

毒親に対して「毒矢で追いかけ回すのをやめてくれ」と言えば、毒親はかわいくこたえる。「これは、治療針だ。心配いらない。まかせなさい。意見などするな」と。

毒親は、毒矢を刺すたびに子の体調がわるくなっていくことを、べつに気にしない。

あるいは、もっと治療のための毒が必要だとせまってくる。毒親は、苦悶の表情をわざとつかべながら悩み苦しんでいるふりをして、「あなたのためだ。こんなこと本当は、わたしもやりたくない」と言っ​​て、子に罪悪感をいだかせながら毒を盛る。

毒親から毒を盛られつづけた毒親育ちには、つぎの3つのことが起こる。

1. 自尊心が傷つく
2. ゆがんだ自己認識が刷りこまれる
3. 信念と価値観が不安定になる

これによって毒親育ちは、自分を好きになることができず、「自分は感情のコントロールが苦手だ」と誤解し、なにかと最後までやり遂げることがなく、上司や部下がいつも失敗するんじゃないかと心配し、理不尽を一手に引き受けて、いわれのない責任を背負う。こうして毒親育ちの人生は、泥沼のたたかいになる。

ぎゃくにいえば、この3つを解消すれば、毒親育ちは泥沼のたたかいを終えることができる。くわしい解消方法は段階を追って紹介するが、ここではかんたんに要点を紹介する。

解消方法はとてもシンプルで、つぎの3つだ。

- ✓ 自尊心を修復する
- ✓ 自己認識を確認、修正する
- ✓ 安定した信念や価値観を形成する

1つめの自尊心の修復については、「毒親に自尊心を傷つけられていた」と自覚できれば、かなりの部分が修復できる。

2つめの自己認識については、毒親のどの

ような言動によって自己認識をゆがめられてきたかを確認することで修正できる。

3つめの安定した信念や価値観の形成については、毒親のために身につけてきた対毒親専用の信念や価値観を確認することで修正できる。

これで、毒親育ちの3つの特徴を修復することができる。

習慣化するのに多少の時間がかかる人もいるかもしれないが、解毒自体は、きわめて単純でかんたんなことだ。

自尊心を修復し、自己認識と信念、価値観を修正することで、泥沼のたたかいを終わられる。

ここでは、毒親が子に理不尽なことをしていながら、それを強引に正当化することを「毒」としている。そして、毒親育ちの3つの特徴を修復することを「解毒」にたとえている。

解毒を早めるためには、あるいは自分の親が毒親であると識別するためには、毒親の習性を知っておいたほうが効率的なので、毒親の各種生態についても随所でくわしく紹介している。

## 2. 毒親育ちの傾向

前述のとおり、毒親育ちには、つぎの3つの特徴がある。

- ✓ 自尊心が傷ついている
- ✓ ゆがんだ自己認識をもっている
- ✓ 信念、価値観が不安定

自尊心が傷ついていると、自分に自信がもてず自分をたいせつにすることができない。

ゆがんだ自己認識をもっていると、自分ではない「別人」として生きることになる。

信念や価値観が不安定であることで、その場しのぎの対応が増える。

こういったことから、この3つの特徴をもつ毒親育ちには、つぎのような傾向があらわれる。

- ✓ 自分で意思決定したつもりだったが、振り返ると自分ではなにも決めていなかった
- ✓ いつもイライラする
- ✓ いつも落ち着かない
- ✓ 消極的になるときと積極的になるときが極端
- ✓ 極端に自己主張するときと、極端に自己主張しないときがある

- ✓ 極端に無責任なときと、極端に責任感を感じるときがある
- ✓ いつも答えの出ないことで悩む
- ✓ なにも楽しくない、なにが楽しいかわからない
- ✓ なんとなく憂鬱から抜けられない
- ✓ いつも自分を責める、後悔から抜け出せない
- ✓ 最後までやり遂げられない、なにもできない
- ✓ 自分で決めたことがつづかない
- ✓ 人の目が気になる、人の評価や評判が気になる
- ✓ 良好な人間関係がつづかない
- ✓ 一生懸命やると失敗する
- ✓ 予測と結果が、かけ離れている
- ✓ とっさに、必要のないウソをついてしまう
- ✓ 予定が崩れると対応できないと思い不安になる
- ✓ 合理的にただしいとわかっているけど、信じられない
- ✓ まじめがすぎる。深刻すぎる。
- ✓ プライバシーをオープンにしすぎる
- ✓ 自分で自分を誤解している
- ✓ 修正や撤回が苦手
- ✓ 反射的になんでも反対する、批判する
- ✓ だまされやすい
- ✓ 相談や協議ができず、いつも争いになる

- ✓ 影でバカにされているのではないかと、いつもおそれている
- ✓ どんなに理不尽なことでも、自分がわるかったと考える
- ✓ いつも不自由を感じてモヤモヤする
- ✓ 配偶者や自分の子と長時間過ごすことが不安
- ✓ 自分が消費されている気分になる
- ✓ 誤解や勘違いが多い
- ✓ 自分の本当の気持ちをつたえられない
- ✓ 指摘されると過剰にイライラする
- ✓ いつも誰かに監視されている気がする
- ✓ 誰かに怒られるかもしれない、と考え不安になる
- ✓ 自信がない
- ✓ なにかに依存してしまう
- ✓ わるい噂をよくながされる
- ✓ 責任転嫁のターゲットにされる
- ✓ 異性または同性に嫌悪感を感じる
- ✓ 不機嫌になって黙りこむ
- ✓ どうしていいかわからなくなり、くるしくなる
- ✓ 悲しく、やるせない気持ちになる
- ✓ 自分だけが努力して、譲歩している感じがする
- ✓ 自分がいなければ親はもう少し、しあわせだったかもしれないと思う
- ✓ 親からの圧力で、がんばらないといけないと感じる

- ✓ 親に心配をかけたくないと思う
- ✓ おとなになっても、親が反対することは、あきらめる
- ✓ 親と対面すると不安になる。落ち着かない。安心できない
- ✓ 子は親の期待を裏切ってはいけないと思う
- ✓ 子は親をがっかりさせてはいけないと思う
- ✓ 子は親に本音を話してはいけないと考えている
- ✓ 子は親に怒ってはいけないと考えている
- ✓ 重要ではないことに、こだわりつづける
- ✓ 自分のことを誰にも理解してもらえないと思う
- ✓ 理不尽なことばかりが起こる
- ✓ 悪意のある人と離れることができない

### 3. 毒を子に盛る親

毒親は子を所有物だと思っていて、くりかえし子の自尊心を傷つけて支配する。しかも、子の自尊心を傷つけていることを強引に正当化して隠ぺいする。

「あなたのためだから」「あなたが心配だから」「あなたには任せられないから」「あなたを愛しているから」「あなたがすべて」、これらは、毒親の常套句だ。毒親は、こういった常套句で強引に自分の理不尽な行為を正当化して隠ぺいしようとする。

「あなたに理不尽なことをするのは、あなたが心配だからだ」というわけだ。

毒親の隠ぺいがうまいと、毒親育ちは自分の親が毒親であることに気づかない。

毒親は「あなたのため。あなたを愛しているから」と言って自分の理不尽な行為に言い訳をするが、「愛していたら、なにをしてもいいのか」というと、そんなわけはない。愛しているなら、愛をもって接すればいいだけなのだが、毒親は「あなたを愛しているから、今からあなたの自尊心を傷つけます」と言い出す。

そもそも、愛があるのは、動物としてあたりまえのことで、「愛があるから、な

んでもしていい」とはならない。

またぎゃくに「愛していないから、あなたにはなにもしない」というのも「いや、ダメですから。愛していなくても、ちゃんとしなさい」という話だ。おなじく「愛しているから、あなたにはなにもしない」と子を見捨てることは、許されていない。

**愛しているかどうかで、許される行動が増えたり減ったりはしない。**

ましてや、「あなたが心配だから」という理由で、子の人権を侵害してはいけない。

「獅子の子落とし」ということばから、ライオンが子を谷へ落とすという都市伝説があるが、ライオンは子を谷へは落とさない。当然、おなじネコ科のネコ、チーター、ヒョウ、コロコロ、イリオモテヤマネコ、アンデスネコも子を谷へはつき落とさない。どのネコも、側溝に落ちてしまった子ネコを必死に助けようとする。

どんな動物も、愛していることを理由にして、理不尽なことや非道なことはしない。

それにくらべて毒親は、子を自分の所有物だと誤解しているので、子を従属物のようにあつかう。毒親が子をていねいに

あつかうか、粗末にあつかうかは、毒親のそのときの気分しだいである。

機嫌がよければ愛でることもあるが、怒ったり、被害者ぶったり、なげき悲しんだり、威圧的になったり、脅迫したりして、子を所有しつづけようとする。また、愛でるにしても、所有物として愛でているだけであって、きずなを築くということはない。

子が親に意見すると、毒親の機嫌はあからさまにわるくなる。「調子に乗るな。えらそうにするな」「文句を言うな」など威圧的になることも多い。「せっかくやってあげたのに」と被害者ぶるタイプの毒親や、無視してどこかにいってしまう毒親もいる。

毒親としては、自分の所有物が意見したり反論したり相談したりすることはそもそも想定していないので、驚く事態なのだ。

突然、冷蔵庫が反論して冷やすのをやめたら驚き、狼狽してしまうようなものだ。そればかりか、停電して冷凍庫に入れていたものが溶けたことまで冷蔵庫のせいにする。しかも、停電の理由は、自分が電気代を滞納したからなのに。

毒親は、子を所有物だと思っているの

で、所有物からは意見を聞かない。このため、子の言っていることと他人の言っていることが異なれば、他人の言っていることを信じる。

毒親から所有物のようになつかわれることによって、子の自尊心は傷ついて自分に自信がもてなくなる。

もし、恋人や配偶者が「わたしは、あなたを愛している。だから、今からあなたの人権を侵害する」と言ったら、「いや、ダメです。やめなさい」というだろう。「あなたのことが心配だから、出かけるときはずっと録音録画しなさい」と言われたら、結婚や交際を後悔するはずだ。子は毒親と離婚することもできないので、毒親のもとに生まれてきたことを後悔するしかない。

愛しているなら、ただ愛せばいいのであって、自尊心を傷つける必要性も正当性もない。

しかし、毒親は子に理不尽な行為をして、それを「愛だ」と言い張って無理やりに正当化して隠ぺいする。

これによって、毒親育ちの自尊心は傷つけられる。

これが、毒親の盛る毒の1つめだ。

また、毒親育ちは、本来の自分とはまっ

たく無関係の自己認識を毒親から刷りこまれている。

これが、毒親の盛る毒の2つめだ。

「自分は頼りない」「自分は1人で決められない」「自分はいつも失敗する」「自分は、おとっている」といった、根拠のない自分像を毒親から刷りこまれ、やさしい毒親育ちはそれを信じる。毒親から「バカ前提」で育てられれば「きっと、自分はバカなんだ」と信じるのは人間として自然なことで、避けようと思って避けられるものでもない。

さらには、毒親は言動に一貫性がなく、その結果、子はなにを信じていいか混乱して信念や価値観が不安定な状態になる。

「お金がない」と言うわりに、毒親自身は贅沢をしていたり、あるいは、おとなになってよく考えると、「お金がないわけでも、なかったはずだ」と気づくことがある。

ウソをついていないのに「ウソをつくな」と怒鳴られることがある。そうかと思えば、毒親はあからさまなウソを恥ずかしげもなく、つきとおそうとする。わざと自分の子に聞こえるように、自分の子のわるぐちを親戚に言う毒親もいる。3秒前に出会ったばかりの子の親に「うらやましいです」とご乱心なことを言う。子に関するグチを大声で、近隣の顔

見知りと話す。聞かされている近隣の人  
も、多少ひいている。子は、毒親のなに  
を信じていいのかわからずに混乱する。  
これが、毒親の盛る毒の3つめになる。

このようにして、毒親は子に毒を盛って  
いる。

## 4. 毒親と毒親育ち

「毒親」は、『毒になる親 一生苦しむ子供』の著者であるスーザン・フォワード氏が造語として提唱したことが始まりだ。ただし、この著書のなかで「毒親」と表現されているわけではなく、「毒になる親」の邦訳がしだいに「毒親」と略されるようになったものと考えられる。「毒親」は、およそ2010年くらいからオンラインで検索されるようになった。

本書では、「毒親」をつぎのように定めている。

### **毒親：**

理不尽な行為をくりかえして子の自尊心を傷つけ、子を支配し、理不尽な行為を強引に正当化または隠ぺいする保護者。「毒になる親」ではなく「毒を盛る親」の略として「毒親」という。

子を自分の所有物として支配して理不尽な行為をくりかえし、子が反論すると親という立場を盾にして、言い訳やハラスメント、高圧的な強要、脅迫、被害者ぶるなどして子の意見をいっさい聞き入れず、自分の理不尽な行為を強引に正当化しようとする保護者を毒親という。

なお、親そのものが毒になっているとい

う誤解を避けるため、「毒になる親」ではなく、「毒を子に盛る親」という意味で、「毒親」としている。

親そのものが毒ではなく、毒親の子に対する接し方が毒になっているという意味だ。

反抗せずに毒を飲み込んだ子が、毒親育ちとして泥沼のたたかいをはじめることになる。実際、幸運にも、徹底して毒親に抵抗した子は、自尊心が傷つくことなく、毒親育ちにならないことがある。毒親が「お前はバカだ。無価値だ。親がいないとなにもできない」と刷りこんできても「そんなことない。バカじゃない。無価値じゃない。なんでもできる」と言い張りつづけることができれば、毒親の影響は最小限におさえることができる。

ただ、「そんなことない」と言い張りつづけるのは、非常にむずかしいことだと知られている。

勾留されて何日も「お前がやったんだ」と言われつづければ、ほとんどの場合「そうかも知れない。やっていないと思っているのは自分だけかもしれない」と考えるようになる。

研究によれば、「無実の人が虚偽の自白をする例が少なくない」と報告されている。「警察に生活をコントロールされ、

取調官が根拠のない確信をもち、弁明しても聞き入れてもらえず、いつまでつづくかわからない状況で虚偽自白が起りやすい」と言われている。常識的には、やっていないのに虚偽の自白をすることはあり得ないと思われがちだが「例外とは言えないほど頻繁に虚偽自白が生じている」ことが研究によって報告されている。

取り調べによる勾留は、例外をのぞけば、長くても数十日だ。それでも、虚偽自白がある。

何年ものあいだ毒親から「お前はバカだから、人一倍がんばらないと、なんともならない」と言われれば、無自覚のうちに「そうなんだ」と思うのはけして例外的なことではない。

なお、ここでいう「親」とは、未成年者を健全に成長するように保護する「保護者」のことで、生物学的に子の遺伝子のもととなった女性と男性を指しているわけではない。

少しまとめると、身体的暴力や精神的暴力、あるいは、子を所有しているかのような人権を無視した行為が「毒」だ。また、そういった理不尽な行為を強引に正当化することも「毒」の1つだ。

これら毒親の毒によって子の自尊心が傷つき、ゆがんだ自己認識が定着する。このため、成人した毒親育ちは、泥沼のたたかいを強いられる。

毒親育ちについては、つぎのように定義している。

**毒親育ち：**

生まれてから成年になるまでの間、保護者からくりかえし自尊心を傷つけられ、本来の自分とは無関係のゆがんだ自己認識を刷りこまれ、モラルが一貫しない環境におかれた人。

毒親育ちは、幼いころから、自己価値を見出すことができず、自分を尊いと思えないことで苦勞する。また、毒親育ちは自分の将来に希望がもてず、モラルが一貫しない環境におかれて善悪が混乱し、自分で意思決定する方法がわからず、良好な人間関係の継続が困難に感じる。

これが、毒親と毒親育ちだ。

## 5. 毒親は自分の誤りを省みない

毒親は、子に対する理不尽な行為や悪意のある行為を省みない。

「暴力をふるったあとに、泣きながらハグをしている」というシーンが映画やドラマで多く見られる。このとき「こんなこと一番したくないことなんだ。あなたのためを思って、しかたなく、したことだ。わかって・・・くれ・・・るよね」というセリフまでが一連のテンプレートだ。

ハグしながら泣いているから、一瞬、この人は反省しているのか、と錯覚しそうになるが、自分のおこないについて反省も謝罪もしていない。ただ「わたしは間違っていないんだからな」と圧力をかけているだけだ。「こんな、やりたくないことをやらせている、あなたが、わるいんだからな」と責めている。老人に無理やり、架空の金融商品を買わせて「これは投資なんだからな。増えるかもしれないんだからな」と言っているのと変わらない。

なんなら「どうして、あなたは、わたしに、こんなやりたくもないことをさせるんだ」と文句を言っている。

毒キノコを口に詰めこんできて、「あなたが、毒キノコの似合う顔をしているか

らわるいんだ」と自信満々に言われるようなものだ。理不尽きわまりない。毒親は「どうしてあなたは、毒キノコの似合う顔をしているんだ。神様、どうしてこの子にそんな顔をお授けになったのですか」という小芝居をしている。

自分の機嫌がわるかったから八つ当たりしたことでも、「あなたのため」というセリフがつづけば、その場から逃げ出せない子は容認するしかない。身体的暴力にかぎらず、理不尽なことを言う、ウソをつく、侮辱する、バカにするといったことをしておきながら、「これは、あなたのためを思って、しかたなくやることだ」と言われれば、子としては合理的でなくても受け入れるしかない。

「どうして親に、こんなことをさせるのか」と言われても「知らない」としか言いようがないが、つい「つぎからは、こんなことさせないようにしなければ」と考える。「どうして、親にこんなことをさせるのか」と毒親に言われて、「なるほど。では、とことこん一緒に考えましょう」とは言い返せない。「さあ、どうしてでしょう？ わかったら糸電話してください」くらいが、きっと、ちょうどいい返事なのだが、その後、長時間にわたって怒られることを考えれば、躊躇せざるを得ない。

毒親は、子に対して理不尽な行為をしても、「あなたのためだ」という免罪符（ウソ）に頼って、またはひどければ「あなたがわるいからだ」と強引に正当化したつもりになって、自分ではなんら反省しようとしなない。

ぎゃくにいえば、親が自分の行為を省みることは、毒親にならないためにとっても重要な要素だ。

仮に、自尊心が傷つけられている子が、親に対して「あなたの行為は、とてもわたしの自尊心を傷つけています。所有物だと思われ、人権も無視されてあつかわれるのは非常に不愉快です。なにかといえ、『そんなこと言うなら出ていけ』と言われてますが、できればわたしも出ていきたいです。理不尽な相談をしているわけではありません。わたしは、あなたに合理的な判断や多少の信頼を求めているだけなのです」と言ったとする。

ここでその親が、「たしかに。ただ心配していたつもりだが、あなたのことを信頼することに欠けていました。ごめんなさい。親としての義務を放棄して『イヤなら出ていきなさい』というのは、とても傲慢で脅迫行為でした。お互いに信頼しあえるように、関係を築くことにします」と言って次回から改善されたとした

ら、子の自尊心はかなり修復される。

残念ながら、毒親は、自分の子に対してやった行為を省みることはない。子の意見を取り入れることもない。

「なにを生意気なことを言っているんだ。調子にのるな。誰のお陰でご飯が食べられると思っているんだ。黙っていたら、あなたがおかしなことをするからだ。1人で生きていると思っではいけません。親に向かって不愉快とは、なにごとか」と言われ、子の自尊心はさらに傷つけられる。

さらにいえば、「わかりました。次回からしません」と言ったにもかかわらず、平然とおなじことをされれば、おなじく子の自尊心は傷つく。

**毒親は、子との約束をやぶる。**

「次回からしません」と言っておきながら、平然とおなじことをする。「わかりました」と言って、なにもわかっていない。しかも、たいていの毒親は約束をやぶっていることに気づいているが、気づいていないフリをする。掃除をしないといけないとわかりつつ、気づいていないフリをして家族にやらせてしまおうとするようなものだ。

だから毒親は、子どもが約束を覚えていることを察知すると「これは約束したこ

とではない」という圧力を子にかける。あるいは、「やむにやまれぬ特段のおとなの事情があるんだ」という空気を異様に醸し出そうとする。家事をさぼっていた人が、家族に対してやむにやまれぬ事情があったかのようにアピールするのとおなじだ。あるいは、気づいていなかったように大げさにリアクションするのとおなじ現象だ。

「あれ？ これってもうやらないと約束してくれたことじゃないのか」と、いぶかしそうにしたときに、毒親が高圧的な態度をとったり被害者ぶったりするのを毒親育ちは経験している。「このこれは、あのあれとは別だ・・・」というコントのような態度を見せられることになる。

毒親は、なにかに呪われているのかと思うくらい、子の意見を聞き入れず、反省をかたくなに拒む。おそらく、たいせつな人の遺言かなにかなのだ。

## 6. 毒親の事例

毒親は、子どもを所有物だと思い、支配し、脅したり、だましたり、泣いたり、困ったふりをしたりして子を自分の思うように動かそうとし、子の自尊心を傷つける。

たとえば、配偶者に対して「誰のお陰で生活できていると思っているんだ」と怒鳴れば、明らかなモラハラで家庭内暴力といえる。話しあって、改善されなければ離婚することも考えるだろう。それを、おなじ家族である子に言えば、当然、モラハラで虐待といえる。それを毒親は反省もなく、「愛」「教育」「しつけ」を言い訳にして、ごまかす。

「親とは、どういうものであるのか」について、たくさんケースを知っている子は、あまりいないだろう。だから、毒親から「これがふつうだ」と言われれば、信じるしかない。「ともだちの親は、こんなことしない」と言ったとしても、相手が毒親であれば「関係ない」と言い張られて終わる。

「体調がすぐれない」と訴えても、「黙って毒を食べろ」という態度だ。

毒親から強硬に「あなたのためだ」と言われれば「そうなんだろう」と受け入れるしか選択肢がない。いぶかしげにした

ところで、毒親はとりあってくれず、威圧的になるばかりだ。

毒親は、すべてにおいて「これは理不尽な行為ではない」と主張するので、毒親育ちにとっては、どこまでが理不尽な行為なのか経験的に判断することがむずかしい。

そこで、ここでは、具体的にどういったことが、子の自尊心を傷つけたり、自己認識をゆがめたりしているのかをつぎに紹介する。

つまり、毒親のどういう行動や態度が、毒親育ちを形成するのか、その例を紹介する。

■毒親が、つぎのような、ゆがんだ妄想的な前提をもとに子と接する

- ✓ 子はバカだ
- ✓ 子は、ほかよりおとっている
- ✓ 子は、なにをしでかすかわからない
- ✓ 子は、ふつうではない、かわっている
- ✓ 子は、なにもできない
- ✓ 子は、いつも間違う
- ✓ 子は、親に反論してはいけない
- ✓ 子は、親に対して絶対服従すべき
- ✓ 子は、監視されなければならない
- ✓ 子より親のほうが偉い

- ✓ 子は、なにも考えていない
- ✓ 子のいうことは、全部わがままなこと
- ✓ 子にウソをついても、バレない
- ✓ 子は、親の所有物

#### ■毒親がつぎのような脅迫をする

- ✓ 子の前で、故意に、ものを壊す
- ✓ 生殺与奪権をほのめかす
- ✓ 衣食住を提供しないことをほのめかして脅す
- ✓ 「家から出ていけ」と言う
- ✓ 「生きられているのは親のおかげだ」と言う
- ✓ 「あなたを殺して、わたしも死ぬ」と言う
- ✓ 「親に口ごたえするな」と言う
- ✓ 本当のことを言っているのに「ウソをつくな」と言う
- ✓ 意見すると「調子に乗るな」と言う
- ✓ 自分の子を「橋の下で拾った」と言う
- ✓ 子がつねに、言ったとおりにやっていないとイライラして高圧的になる
- ✓ 子の苦手なことを強制的に訓練させようと高圧的になる
- ✓ 習いごとを強制する、勝手に申しこむ
- ✓ なにかと「見捨てること」をほのめかす

## ■毒親が侮辱、軽蔑、人権侵害をする

- ✓ 子をののしる、侮辱する
- ✓ 選択したことを、ためらわせようとする
- ✓ 「ダメな人間だ」「役に立たない」「あなたは、つかえない」という
- ✓ 子の意思決定すべてに反対する
- ✓ 子と相談しない、情報共有しない
- ✓ 容姿をバカにする、容姿を笑う、容姿を笑いのネタにする
- ✓ ユーモアだといって、からかい、バカにし、侮辱する
- ✓ 「あなたも親になればわかる」と言う
- ✓ 子のすべてを監視する
- ✓ 個人宛ての封書を無断で開封する
- ✓ 収入に見合わないほど粗末なものばかり子に提供する
- ✓ 子の自立を妨害しようとする
- ✓ いつも「子どものことが心配だ」と言っている
- ✓ 子の人格や人権を無視する

## ■毒親が罪悪感を煽る

- ✓ あからさまに傷ついた態度をとる
- ✓ ふさぎこんで悩んでいる姿を子に見せる
- ✓ 学費を出していることについて恩をうりつける
- ✓ 子のために自分を犠牲にしていると

言う

- ✓ いつも子に対して不満そうにしている
- ✓ 子の前で、自分は不幸だとあからさまに、なげく
- ✓ 親の望んだとおりにしても、喜ばない
- ✓ いったとおりにやっても「不十分だ」と言う

■毒親が詭弁、ウソ、言い訳でごまかす

- ✓ 「自分で決めていい」と言うが結局押しつける
- ✓ 「よそはよそ。うちはうち」と言い「よそは、そんなことしていない」とも言う
- ✓ 「親子の縁は切っても切れない」と言う
- ✓ ことわざや慣用句のつかい方を間違っつつかう
- ✓ 意見の違いを受け入れない
- ✓ 言動が一貫していない
- ✓ 「怒らないから言いなさい」と言っ  
て、激しく怒る
- ✓ 「親をわるく言っ  
てはいけ  
ない」  
「親にむかっ  
てそんなこ  
と  
言っ  
ては  
い  
け  
な  
い」と  
言う
- ✓ 他人から同情をかうために、ウソのストーリーをつくる
- ✓ 特定の人から過剰に「いい人」だと見られている

- ✓ 子の配偶者に対して、自分の子のわるぐちをいう
- ✓ 子のわるぐちを、子に聞こえるように言う
- ✓ 子に親戚のわるぐちを吹きこみ、親戚には子のわるぐちを吹きこむ
- ✓ 子どもに「やめてほしい」と言われても「そういう意味ではない」などと言って、高圧的につづける
- ✓ 自分勝手をごまかそうとする
- ✓ お年玉をあずかって、こっそりと額をごまかす
- ✓ 子が貯めたお小遣いをくすねる、勝手につかう
- ✓ 親が間違っていたことが判明しても、ごまかす
- ✓ 子があきらめるまで、理不尽な理屈をおしつける
- ✓ 子が親のウソを指摘すると、言い訳でごまかす、高圧的になる
- ✓ 子から間違いを訂正されると威圧的になる、被害者ぶるなどしてごまかす

## ■毒親がそもそも機能不全

- ✓ アルコールやギャンブルの依存症
- ✓ 機嫌がわるいと、イライラや怒りをあらわにする
- ✓ 機嫌によって言うことが変わる
- ✓ 一貫性がなく、時と場合、あるいは相手によって言うことが違う

- ✓ 会話を途中で放棄して、子どもを無視する、別の部屋へいく
- ✓ 浮気を、子に隠さない
- ✓ 子のことより他人を優先する
- ✓ 子が言ったことより、他人の言ったことを信用する
- ✓ 子のことより、他人の目を気にしている
- ✓ 子の意見を聞くそぶりはするが、聞いていない
- ✓ 子にきびしく、自分にあまい
- ✓ ウソがバレると、ひらきなおる
- ✓ 子が成果をあげても満足することがない
- ✓ 子がなにをやっても批判する
- ✓ 「産まなければよかった」と言う

#### ■毒親が身体的攻撃をする

- ✓ 子どもに肉体的な暴力をふるう
- ✓ 暴力をふるうことを警告する
- ✓ 縛る、拘束する、閉じこめる、追い出す
- ✓ ものを投げつける
- ✓ 性器を見せるようにうながす
- ✓ 性器をさわらせようとする
- ✓ 強硬に怒鳴る
- ✓ おしりをたたく
- ✓ ほほをつねる、ほほをたたく

身体的攻撃は、猛毒で、人によってちがうものの、くりかえされなくとも自尊心

は傷つく。それほど猛毒でない行為は、くりかえされることによって毒が蓄積されて自尊心が傷つき、ゆがんだ自己認識が刷りこまれる。

## 7. 毒親の判定をためらう毒親育ち

自分の親が、毒親かもしれないと考えることは、多くの毒親育ちにとって、とてもショックなことだ。アルコール中毒や暴力をふるうタイプの毒親であれば、比較的判断しやすいが、判別しにくいタイプの毒親や巧妙に隠ぺいするタイプの毒親であれば、毒親だと判断するには勇気がいる。

毒親育ちが、自分の親を毒親かもしれないと思うことに抵抗があるのには、いくつか理由がある。

毒親は、「親が完璧で全能だ」という印象を子に対して刷りこんでいる。また、毒親は冒頭にもあったように「愛しているから」「あなたのためだから」といった免罪符をつかって、自分の理不尽な行為を正当化しようとする。あるいは、「親に歯向かってはいけない」「親に向かって、なんてことを言うんだ」など、親を疑ってはいけないというメッセージを子に刷りこんでいる。また、「親のせいだとしても、親のせいにしてはいけない。責任転嫁をするな」という理不尽なことを教えこんでいることもある。

毒親育ちは、「責任の所在を明確にすること」と「責任転嫁」がおなじことだと毒親から刷りこまれている。

街で、知らない人が間違っ、いきなりあなたにつかみかかってくる時に「間違っつかみかかった人に責任がある」というのは責任転嫁ではない。毒親の機嫌がわるくて子に八つ当たりしているのであれば、それは、毒親に責任がある。それなのに、毒親は「あなたのためを思ってやっていることだ」と言い張る。子が「ただの八つ当たりだから、親に責任がある」といっても、毒親は聞こうとしない。

もし、ウソをついたのが親のほうであれば「親がウソをついた。わたしは、わるくない」という子の意見はとおるべきだ。しかし、毒親はそれを「責任転嫁」だと言って子を責める。「ナマイキ言うんじゃない」とかなんとか、あいまいな単語で威圧してくることもある。

毒親育ちは、自分の親が毒親かどうかさえ、責任転嫁になるので検討してはいけないと考えてしまう。

そのほか、被害者ぶるタイプの毒親もいる。この場合、子は「加害者意識」をしこたま刷りこまれている。

加害者である自分が、被害者の親のことを毒親だと思っるのは間違っていると感じる。

圧倒的な権力をもっている親が、子から

被害を受けるということは考えられない。あるいは、そんなに被害が甚大なら、成人してから子と縁を切れればいいことだ。いくらでも方法があるにもかかわらず、いつまでも子を加害者に仕立てるのが、被害者ぶる毒親だ。加害者意識をもたされた子は「自分の親が毒親ではないか」と考えることをためらう。結婚詐欺にあった人が「あの人は、わたしのことを本当に愛していた」と言って、犯人をかばう心境に似ている。

また、一般常識として、自分の生きづらさを親のせいにするのは、責任転嫁しているようで、うしろめたい気持ちになる。一般常識は、生きるためにとっても便利だが、適用するかどうかは、時と場合による。くりかえしになるが、責任のある人に責任があるというのは、責任転嫁にはならない。

被害をあたえた人と、被った人がいる場合、加害者に責任があるのは当然のことで、それは責任転嫁とはいわない。

毒親が「愛しているから、あなたを家から追い出す」と脅したら、それは毒親が加害者なのだ。脅されたことがトラウマとなって通常の生活が困難になることは、おとなでもあり得る。このとき、脅した人に責任があるとするのは、自然なことだ。もちろん、責任の所在がわかる

だけで修復できるというものではないが、責任の所在を特定しないまま事態を修復することはむずかしい。ほかの人に責任があることを、自分の責任だと思いこんでいたら、事態を解決できない。

工事現場からなにかが落下してきたら、工事現場の責任者に責任がある。「とおりがかった自分に責任がある」と考えると、解決策を間違ってしまう。「自分が外に出ると工事現場から物が落下するから、自分はもう外へ出てはいけない」というとんでもない解決策になりかねない。

自分の親が毒親かどうかを検討することは、まったくわるいことではない。

親が毒親だったからといって、毒親にうらみを晴らすという趣旨でもない。ただ、親が毒親だったのかどうか検討して判断すべきだ。工事現場の落下物が自分の責任だと誤解したまま生きるのは、バカらしい。ジャイアントパンダの模様が白と黒であることに責任を負うのは、自分にとってもパンダにとってもバカらしいことだ。

## 8. 毒親は敵ではない

毒親は、わるものでもないし、敵でもない。

かといって、よいものでもないし、味方でもない。

ただの人間だ。

わる気があって毒親をしているわけでもないし、よい気があるわけでもない。ふざけているわけでもないが、まじめなわけでもない。むずかしいことを考えているわけでもないし、かんたんなことも考えていない。

イライラしたら怒り、眠くなれば八つ当たりし、イヤなことがあれば機嫌がわるく、合理的に反論されると逆ギレする。毒親は、ただただ毒親のやりたいようにやっている。

毒親は、コミュニケーションが苦手で視野がせまく、人の考えをひろく許容することができないから気のある人としか会話することができず、不器用で、学ぶ気もなく、学んだところで身につくわけでもなく、虚栄心がつよく、マウントをとることが好きで、自信がない。人と深い関係になるのはとても苦手だが、表面的につきあうことは比較的、得意なことが多い。

そんな毒親は、子に対して強気で、子を所有物だと勘違いし、反論されたり考えが違ったりするとイライラしてそのイライラを子にぶつけてもいいと思っている。子の言うことが気に入らなければ、合理的な意見でも無視していいと思っている。

このように、深い考えもなければ合理的でもない毒親を「敵」と呼ぶには役不足だ。ライバルと呼ぶには、あまりにもよわよわしく理不尽な存在だ。

成人した毒親育ちにとっては、毒親のことを気にする必要がない。ぎゃくにいえば、可能であれば無理してかかわる必要がない。

毒親育ちが、泥沼のたたかいから抜けるには、解毒をすればいい。

つまり、自尊心とゆがんだ自己認識を修復し、安定した信念と価値観を形成すれば、毒親育ちは自分の人生を生きることができる。毒親を敵視したり、うらんだりする作業は基本的に必要ない。もちろん、自分の親から理不尽なことをされていたことを知るのには腹立たしい気持ちになることだが、だからといって、それに対してなにか対処しなければ解決できないというものではない。

もともと、毒親育ちは、許容力と忍耐力がある。毒親退治をしなくても、毒親を放免して、自分の人生を歩む能力を十分に備えている。

成人した毒親育ちにとって、毒親とは、毒キノコをかかえて、あなたに食べさせようと走り回っている人だ。あるいは、毒矢をつがえてあなたをねらっている人だ。もしくは、海に浮かんでいるカツオノエボシ（毒をもつクラゲ）みたいなものだ。

近づかなければ、なにも起こらない。

たたかうすべや防御するすべが身につくまでは、近づかないようにして、近寄ってきたら逃げるのがもっとも賢明な対処だ。

## 9. 毒親との対決は必要ない

毒親育ちが盛られた毒を解毒するためには、毒親との対決は必要ない。

毒親との対決というのはたとえるなら、毒矢をかまえている相手のところにいつ「あなたに毒矢を刺されました」と知らせにいくようなものだ。「刺していない。毒ではない」と言いながら毒矢を放たれる。あるいは、「自分の子が、わるい考えをもっている」と、毒親は言い出す。

毒親にとって、子はいつまでも所有物なので、強引な正当化や泣きおどし、脅迫、高圧的な説教、心配、同情、ハラスメントなど、あらゆる手段で逆ギレする。いわゆる宗教2世（親が信仰するカルト宗教に入信させられて子ども時代を過ごした子）がおとなになって「退会する」と言うと、「それは、悪魔のしわざだ」と狼狽し出すのとおなじだ。

「わたしは毒親育ちです。あなたは毒親です」と言えば、毒親は、確実に狼狽する。あるいは、「誰かに、わるいことを吹きこまれたのだろう」と思い、あなたを助けるために濃い毒を盛ろうとすることもある。全力であなたを説得しようとして、全力で逆ギレして圧力をかけようとする。なかには、必死の圧力がバレな

いように、みように落ち着いた雰囲気  
挑んでくる毒親もいる。

対決というのは、信頼できる相手とする  
べきことで、信頼できない相手とは成立  
しない。毒親の勝手な思いこみや都合  
で、あなたにゆがんだ自己認識を押しつ  
ける人は信頼にあたらない。対決が成  
立する見こみはない。

ましてや、身体的暴力があったのであれ  
ば、なおさら親を信頼することはできな  
い。「わたしがわるいから、わたしのこ  
とを思って暴力をふるってくれたんだ。  
暴力をふるってくれなければ、わたしは  
もっとひどい人間になっていたにちがい  
ない」というのは、誤った考え方だ。

「カルト宗教に全財産をわたさなかつた  
ら、わたしはもっと不幸になっていたに  
ちがいない」と言っているようなもの  
だ。

とにかく、どんな人も理不尽なことであれ  
ばあるほど、自分に責任を感じる。親か  
ら虐待されていた子が、「自分がわるい  
にちがいない」と考えることは少なく  
ない。そうでなくても、毒親の子は、  
ちょっとしたことでも「自分がわるか  
つたんだ」と思う。

たとえば、毒親は、子に聞かれていると  
知っていながら、子のわるぐちを誰かに

話す。子は、緊張して、かたずをのんで聞くはめになる。「自分がわるいんだ」と思い、どこかにいってしまいたい気持ちになる。もちろん、毒親は、わざと子に聞こえるように言っているのだ。

おなじことを配偶者にしたらどうだろうか。たとえば配偶者が隣の部屋にいるとして、配偶者に聞かれると知りながら、誰かに配偶者のわるぐちを話していたとしたら。配偶者がよほど悪人で、ききわけのない非人道的な者でないかぎり、わるぐちが的を得ているかどうかは、あまり関係ないだろう。典型的なモラハラにあたる。不満があるとしても、つたえ方を完全に間違えている。

会社で、本人が近くにいるのを知っているながら、その人のわるぐちを言っている人がいれば、それはハラスメントだ。たとえどれだけその人の業務態度がわるかったとしても、「聞こえるように、わるぐちを言う」のは、あつてはならないことだ。少なくとも、それは「指導」とはいわない。

毒親が子に対してやっていることは、「指導」でも「しつけ」でも「教育」でもない。

理不尽な行為を正当化しようとする毒親は、信頼できる相手ではないので、対決

には、あたいしない。

対決することがわるいわけではないので、望むなら対決しても問題はない。ただ、対決といっても相手がルールを守る可能性はきわめて低く、対決としては成立しない。ゴングが鳴る前に場外乱闘がはじまるだろう。

## 10. 毒親はどうして毒を子に盛るのか

親子といっても、お互い、はじめて知り合った者どうし。

本来なら尊重しあいながら関係を構築すべきものだが、毒親は親子の人間関係がふつうの人間関係とはまったく違うと誤解している。肉じゃがのタレも、すきやきのタレもほとんど原材料は同じだが、なぜだか別物だと思っているようなものだ。

また、毒親は自分に自信がない。自信がないため、子にそのことを悟られないように一生懸命になる。しかも、毒親の自尊心は低くイライラしやすい、怒りやすい、被害者ぶる、すぐに傷つく。毒親は手がかかる。

ほかにも、自信のない毒親は、人が楽しそうにしているのを見ると批判したくなり、人が悲しんでいると「自分のほうが悲しいのだ」と主張したくなる。毒親は、こういったマウントのとりあいが好きだ。マウンティングマウンテンに登りたがる。

毒親は、本当は自分の気分だけで怒っているのに、それを悟られないように被害者ぶったりウソをついたりして、子を混乱させる。

コミュニケーションが苦手はいびつな価

値観をもっている毒親は、子がおとなになってもなお、素直になれない。だから、子に会いたいと思ったときには、それらしい理由を必要とする。

「正月くらいは・・・」「お盆だから・・・」とって帰省させることをほのめかす。それも、「自分が会いたい」ということよりも「帰省してもいいよ」的な雰囲気醸し出す。まちがっても「お正月はあなたに会いたいのですが会えますか」とは言わないのが毒親だ。基本をわきまえた毒親は、いざとなれば「お正月に帰ってこない子は、親不孝者だ」とも言う。

気をつかって、イヤイヤながら毒親育ちが毒親に会いにいても、毒親はなにくわぬ態度だ。森のゴリラのほうが、もう少しあいそよく出迎えるくらいだ。

「心配だ」「ちゃんとやってるのか」「あれはやるな」「これはダメだ」「ああしろ。こうしろ」と言って、なにかと難癖をつけてくる。

**毒親は、究極のかまってちゃんだといえる。**

毒親育ちとしては、「帰ってきてほしい」というから、帰省したのに、その態度かよ」と思うが、よく考えると「帰ってきてほしい」とは言われていない。毒親育ちにとっては、よくわからないストレス

だけがふくらんでいく。

さらにいえば、毒親は、離れて暮らす子に、「帰ってきなさい」と言うのが正当だと考えている。毒親の住んでいる地域を統括司令本部としているのだ。親会社と子会社の感覚で、子会社のオーナーは親会社だと言わんばかりだ。

毒親が住んでいる地域は毒親の本部であってもいいが、成人した子の本部はその子の住んでいる地域だ。しかし、毒親は親会社の感覚で、所有している子会社の参勤交代をもとめる。

興味があれば、一度、毒親に「今度のお正月は、わたしのところに帰ってきますか」と言ってみるといい。

毒親にとって、子は所有物なので、自分の機嫌がわるければあたりちらし、子がやたらと楽しそうにしていると腹が立つようになっている。所有している食洗機がみょうにうかれていると腹が立ち「黙って、食器だけをあらいなさい」と言いたい気分になるのだ。

毒親は、子に対して偉そうにしていなさいといけないと思っている。毒親は、人並みかそれ以上にコミュニケーションが苦手で、子とどのように接していいか、よくわかっていない。

酔ってくだをまいたり、泣き上戸になったりするのとかかわらない反応だ。

「毒親はなぜ子に毒を盛るのか」というのは、毒親育ちにとって当然の疑問ではあるが、当の毒親には、とりたてて理由はない。

毒キノコに対して「きみは、なぜ毒があるのだ」と聞いているようなものだ。

ここで1つ重要なことがあるとすれば、「毒親には、きっと合理的な理由があるに違いない」と思っははいけないということだ。

毒親がなににイライラするかは、一貫性がない。とくに合理的な理由があつて、子と接しているわけでもない。

こんな状況で「きっと毒親には合理的な理由があるはずだ」と考えるのは、混迷を深めるだけである。合理的な理由が見つからず、「やっぱり自分がわるいのかもしれない」と落ちこむのが関の山だ。

つきつめれば、毒親が子に毒を盛る理由は、とくにないのだ。

## 11. ストックホルム症候群とリマ症候群

「ストックホルム症候群」は、誘拐された被害者が誘拐犯に対して肯定的なきずなや感情的な愛着をいだくことをあらわすものとしてつかわれている。誘拐されて監禁された被害者が、加害者をかばったり加害者に感情的な愛着やきずなを感じたりすることをいう。

ストックホルム症候群の被害者には、共通する4つの特徴があるといわれている。

1. 加害者から直接的な脅迫を受けた
2. 加害者により監禁されていた
3. 脱出する機会があったが脱出しなかった
4. 加害者に同情を示した

ストックホルム症候群といわれるようになったのは、1973年にストックホルムの銀行で、2人組の強盗が4人の人質をとって立てこもる事件が発生したことによるものだ。報道によると、人質（被害者）は、100時間以上にわたり監禁されて、しだいに犯人らに共感し、犯人にかわって警察に銃を向けるなどの行動をとるようになった、とされている。また、人質のなかには、解放後に犯人をかばう証言をする者や犯人に恋愛感情をいだく者がいたといわれている。

このことから、誘拐や監禁などにより拘束された状態にある被害者が、加害者に対して好意や共感、信頼やきずな、あるいは感情的愛着をいだく現象をストックホルム症候群と言うようになった。

いっぽうで、犯人が人質に対して感情的愛着をいだく現象を指して、リマ症候群と呼ばれることがある。

どうして、ストックホルム症候群のように、被害者が加害者に対して感情的なきずなや愛着をいだくのかについてはわかっていないが、1つには、危機的状況において、加害者に共感し愛着をいだくことがもっとも助かる可能性を高めることだと、無意識レベルで判断しているからではないか、という仮説があげられている。

「加害者から直接的な脅迫を受けた」  
「加害者により監禁されていた」「脱出する機会があったが脱出しなかった」  
「加害者に同情を示した」という特徴を考えると、多くの毒親育ちに当てはまる特徴だといえる。

生命の危機をどれほど感じていたかなど、現象の強度の問題はあるだろうが、ストックホルム症候群のように、毒親育ちが毒親に対して感情的愛着をいだくこ

とはあり得るだろう。

毒親をうらんでいる毒親育ちであっても、それ以上に毒親に対して感情的愛着やきずなを感じているケースがある。

毒親のことを非常にうらんでいるにもかかわらず、毒親を傷つけない、見捨てたくないという感情的愛着や執着をもっている場合があるのだ。

また、毒親の子に対するいびつな愛着は、リマ症候群に関係している可能性が考えられる。人質にとった子に対して「愛しているから」というのは、まんざらウソではなく、そこにはいびつな愛着が存在しているのかもしれない。

毒親育ちにとっては、こういった心理現象があり得るということを知っているだけでも、毒親とのいびつな愛着を脱するための助けになるだろう。

愛着があるから、あるいは、きずなを感じているからといっても、親子間で適切なきずなが築かれているとはかぎらないのだ。

相手が加害者であるなら、なんらかの愛着やきずながあったとしても、冷静に関係を整理することは検討すべきだ。

## 12. 毒親を判別する方法

自分の親が毒親かもしれないと思うことは、親をがっかりさせることになるから、毒親育ちは無意識にそれを考えないようにしようとする。あるいは、考えることに罪悪感を感じる。そもそも、長く一緒にいた人に毒を盛られていたかもしれないと考えることは、気分のいいものではない。このため、毒親育ちは、自分の親が毒親かもしれないとは思いつつも、決定的な判断がつかないことがある。

そこで、ここでは自分の親が毒親かどうか判断しかねている場合に活用できる判断方法を紹介する。もしあなたが毒親育ちかどうか迷っているなら、判断するための材料になるだろう。

親から自尊心を傷つけられていたかどうかを冷静に判断するためには、親を友人だと思ふことだ。

親を仮に友人だと思って、つぎのことについて考えてみる。

- ✓ 今後も、その友人と友人関係をつづける価値があるか
- ✓ 友人として信頼されていると感じることはあるか

- ✓ 友人は、あなたを応援してくれることはあったか
- ✓ 友人に相談にのってもらい、勇気づけられたことはあったか
- ✓ 友人は、暴力をふるわないか
- ✓ 友人は、脅迫や詰問であなたを支配しようとすることはないか
- ✓ あなたは、その友人をどのくらい信頼できるか
- ✓ 友人は、あなたの考えを無理やり変えようとしませんか
- ✓ 友人は、あなたの意見を真剣に受け止めてくれることはあるか
- ✓ 友人は、あなたの意見に、こころを動かされたことはあるか

毒親育ちが、自分の親を毒親かどうか判断しづらいのは、毒キノコを食べてもうろうとしている人が、つぎのキノコに毒があるかどうか判断を迫られることに似ている。毒がまわって、しびれて動けない状態、つまり自尊心が傷ついている状態でなにか重要なことを判断するのはかんたんではない。

そこで、冷静に判断するために、いったん親を友人に置き換えて考えてみるのが効果的だ。

親を友人に見立てることに違和感がある人もいるかもしれないが、「友人にはやってはダメだが、子にならやってもいい

い」ということは、なに1つない。

たとえば、急に誰かが道に飛び出したら、その人が友人であっても子であっても、あるいは親であっても、危険であることを注意するだろう。とても危険なときは、友人であれ子であれ、あるいは知らない人であったとしても、可能なら手を掴んで止めようとすることもあるだろう。

「わたしのいうことをきかなければ、仲間はずれにするからね」とくりかえし言う人がいれば、相手が友人であっても子であっても親であっても、つきあいをつづけたいと思うことはないはずだ。「いうことをきかなければ、追い出す」とくりかえし言う毒親とは、人間関係を築くのはむずかしい。

友人としてはつきあいたくないが、親子だからつきあいが成立するというのではない。

実際には、友人としてつきあえる信頼関係があって、はじめて親子の信頼関係を築くことができる。

だから、良好な親子関係には、友人としてつきあっていける関係が最低限必要だ。

「自分の子だから、友人よりひどいあつかいをしてかまわない」というのはおかしい話だ。「自分の飼っている犬だから、食事をあたえても、あたえなくても自由だ」とはならない。

友人に対してやらないことを子にやっているのであれば、それはいびつな親子関係といえる。「親子だから、こんなものでしょ」となっているなら、毒親と毒親育ちの関係である可能性がきわめて高いといえる。

友人と待ち合わせをして5分遅れたのであわてて謝ったら、その友人が街なかで怒鳴って罵倒してきたとしたら、友達であることを再検討するだろう。

しかし、親子となると、学校のことや習いごと、生活態度のことなどについて街なかで大声で子をしかりつけている親らしき人がいる。

親子だからといって子が譲らなければならない、育ててもらっているからしかたない、と信じつづけるべきではない。学校でうまく絵がかけなかった子を、街なかで延々と泣くまで罵倒しつづけるのは、親子だからといって許されているものではない。上司が部下のちょっとしたミスについて、街なかで罵倒していたら問題になるのとおなじだ。

毒親育ちにとっては、親を友人と見立てることで、自分の親が毒を盛っていたかを冷静に判断することができる。

友人としてさえ成立していない関係なら、親子の健全な人間関係は成立していないといえる。

### 13. それでも毒親の判断に迷うときは

親を友人として置き換えて考えても、毒親かどうか判断がむずかしい場合は、親を友人と見立てて実際に会話してみることでだ。

親子というのは、1人ひとりの個人でありながら特殊な人間関係があるとも信じられている。「育つまで保護する」ということがあるからだ。けれど、保護するのは社会的な親の義務だといえる。「保護する義務があるから、自尊心を傷つけてもしかたがない」という理屈にはならない。

親子関係に特殊性があるとしても、それは親の責任があるだけで、親子の間に人として特殊な関係が生じているわけではない。

親は子の人権を無視してはいけない。子は親の所有物ではない。政府は市民の生命を守る義務があるが、政府が市民を所有しているわけではないのとおなじだ。

親は子と、友人関係以上の愛と信頼を築く機会や時間がある。それが親子のきずなを深めるのであって、親子だからというだけで深いきずなが存在しているわけではない。

保護する義務があるからといって、それだけで親子に特殊な信頼関係や愛が自動的に生じているわけではない。子に対して、友人以上にかかわり、愛と誠意をもって信頼を築こうとするから友人にはない特別の信頼関係が築かれる。知人以下のあつかいなのに、親子であることを理由に、どこからかとつぜんにきずなが生まれるということはない。

自分の親が毒親かどうか判断に迷うのであれば、「育つまで保護する」という親の社会的義務を抜きにして、会話してみることで判断しやすくなる。

「どういう親なんだろう？」ではなく、「どういう人なんだろう？」と、友人や知人として、1人の人間として興味関心をもって話してみる。

たとえば、つぎのようなことを確認することができる。

- ✓ あのと看、こう言っていたけど、今でも考えはかわらないか
- ✓ わたしのどういふところがいいと思ふか
- ✓ わたしのことを好きか、嫌いか
- ✓ わたしのことを信頼できるか
- ✓ 一貫していなくて、とまどったことがあるが、どういふ意図だったのか

- ✓ あのときどうして、自分の選択を尊重してくれなかったのか
- ✓ 愛しているからしかたないと言っていたが本当にそう思っているか
- ✓ わたしに感謝していることはあるか
- ✓ 子育てで後悔していることはないか
- ✓ わたしは思ったように育ったか
- ✓ わたしとの思い出にはどのようなものがあるか
- ✓ わたしに、これからどうなってほしいか
- ✓ わたしにやってほしいことはあるか

友人として話せることを話し、今後も友人として関係を深めたいかどうかを確認することができる。あらたまった話でなくても、ふつうに友人と話すように雑談してもいい。

ここでは相手が親だという固定概念をはずして、親を1人の人としてみることが重要だ。

人として親交を深めるために、人として気になることを話す。

ただし、途中で気分がわるくなったらすぐに打ち切るようにする。

また、客観的状況や過去の親子の会話の記憶から、自分の親が毒親だと確信しているなら、会話をする必要はない。あるいは、ここに書かれている事例などを読

んで、自分の親が毒親だと納得できている場合も、この作業は必要ない。

## 14. 親を友人として話すきっかけ

親を友人として話しはじめるには、「友人として本音を話したいが、よいか？これまで話していなかったわたしのモヤモヤや疑問に思っていること、理不尽だと思っていた体験を共有したいが、最後まで黙って聞いてくれるか？」と聞いてみるとわかりやすい。

毒親なら、「ふつうに話しなさい」など難癖をつけるか、「いいよ」と言って約束を守らない。いずれにしても、毒親かどうかを判断するのは楽になる。

「友人として話したい」という要望をつたえる勇気がないということもあるだろう。また、すでに親が生きていない人もいるだろう。その場合は、「友人として話す」ことを想定するだけでいい。そもそも、友人として親と話すことに勇気が必要だとしたら、毒親である可能性はきわめて高い。

重要なポイントは、いったん「親」という一見特殊そうな関係を抜きにして、これまでの状況を判断することだ。

イヤなものを無理におすすめているわけではない。気がすすまないなら、無理に説明する必要もない。もし、毒親判定

に迷いがあつて、親と話してみてもいいかと思えるなら、話すことでいろいろと判明することがあるだろう。

本来的には、親にとっても、子から自分が1人の人間として見られることは、わるいことではない。

**子が親を1人の人間として見ることは、失礼にはあたらない。**

おなじように、親が子を1人の他人として尊重することは、失礼にはあたらない。30歳の子と55歳の親が、おたがいおとなとして接しても、なんら問題はない。

## 15. 毒親育ちは、毒親をなおせない

毒親自身も、また、毒親育ちである場合が多い。もし、毒親育ちが、毒親との関係を修復したい、わかりあいたいと思ったとしても、毒親自身の毒を解毒することは、本人以外は誰にもできない。まわりが解毒に協力することはできるが、本人の意思がない場合は、実質的に協力することができない。

しかも、毒親は、ただの毒親育ちではない。毒親を長年つづけている身だ。

自分が毒親育ちであると気づくということは、自分が毒親であった可能性を検討しなければならなくなる。そんなつらい思いをしたくない人は、ほとんどいない。

「自分の親は毒親だったが、自分は毒親ではなかった」と言い張ることもできるだろうが、毒親も危険はおかしたくない。なるべく、リスクは最小にしたい。しかも、子に気づかれているのであれば、ごまかしても恥ずかしいだけだ。

そうすると、どうなるか。「自分の親は、毒親ではない」ということにしてしまうほうが楽だ。「よって、自分は毒親育ちではないし、毒親でもない」ということにしておきたい気持ちは、とめられない。「自分は毒親育ちではない。自尊心はそこそこある。自己認識だって間

違っていない」と思いこんで余生を過ごしたい。

いずれにしても、思いこむことは毒親の自由だ。ましてや、毒親だから子のいうことをきくはずもない。

毒親は毒親として生きていってかまわないと考え、毒親育ちは、自分の自尊心や自己認識の修復を優先することだ。あなたが自分の毒を解毒できれば、毒親はそれに気づくだろう。そのときもし、毒親があなたとなんらかのきずなを感じているのなら、自分も毒親を克服して、あらためて子と人生を共有したいと思うかもしれない。あなたがどうするかは、そのときに考えればいいだろう。

毒親育ちは、自分が毒親育ちだと判明すると、毒親を改心させたいという気持ちが生じる。あるいは、毒親に毒親であることを自覚させたいという気持ちが生じる。

あなたが、毒親育ちのくるしみから開放されたい場合は、毒親の改心に気をとられることは避けるべきだ。あなた自身が解毒して、余裕があれば考えればいいだろう。

毒親に改心や自覚をせまりたい気持ちは、毒親育ちに気づいた多くの人がいたく思いだが、これは依存につながる可能

性が高い。毒親に夢中になってしまうあまり、毒親が毒親であることを自覚して認めるまで、自分の自尊心を取り戻せないと考えるようになってしまう。

また、これでは、自分が毒親育ちかどうかの判断を毒親に任せることになってしまう。

相手が毒親だと認めれば、自分が毒親育ちであることを確信できるが、相手が認めなければ、自分が毒親育ちかどうか迷いが生じる。

自分が毒親育ちかどうかの判断を、毒親に任せてしまうという無間地獄に落ちかねない。

相手が毒親かどうか、自分が毒親育ちであるかどうかの判断は自分ですべきで、自分で決着をつけることが自尊心の修復にも役立つ。

相手が理不尽な行為を認めなくても、理不尽な行為があったなら、それは理不尽な行為だ。相手が認めるかどうかは、まったく関係ないことだ。

## 16. 毒親はめずらしいことではない

世の中に毒親はどれくらい、いるのだろうか。

社会には、ささいな弱みにつけこんで優位に立とうとする人や、親切なふりをしながら他人を不利な状況へ追いこもうとする人、ありもしない風評をばらまいて他人の評判を下げる人、機嫌がわるいと当たり散らす人などがいる。極端なことでもなく、自分の評判をあげたくてちょっとしたウソで関係者の評判を下げたい、自分が不利になりそうなときにだれか別の人に責任をなすりつけたい、といったことは、めずらしいことではない。こころないちょっとしたウソの噂をながされれば、当事者にとっては大きなダメージになる。

これがもし、幼い子どもが相手だったら、反論が許されないだけでなく、関係を断ちきることもできず、会社を変えるように家庭を変えることもできない。

社会では、いろいろな人が責任転嫁やマウンティング、ハラスメントで自分が不利にならないように行動する人がいる。自分に能力がないことを隠すために、ごまかしつづけて会社に残っている人もいる。同僚や部下の成果をくすねる人もい

る。自分の失敗を誰かに責任転嫁する人もいる。偉そうにふるまって失敗を誰かに押しつけてばかりの人もいる。弱い立場の人には強気だが、強い立場の人には弱気な人もいる。うさばらしに部下や上司をいじめる人もいる。あからさまなダブルスタンダード、トリプルスタンダードで自分にあまく、他人にきびしい人もいる。

たとえば、会社の課に5人のメンバーがいれば、そのなかにこういった人が1人か2人いてもおかしくない。知人が5人あつまれば、1人はこういったことをする人がいても、とくに驚きはないだろう。他人や友人、知人、あるいは同僚や上司、部下にこういったことをするのだから、その人が自分の子におなじことをしない可能性はきわめて低い。

こういった状況を考えれば、毒親の存在は、それほどめずらしいものではないといえる。

## Chapter2

# 毒親に盛られた毒の解毒方法

## 17. 自尊心を修復する

親に盛られた毒を解毒するには、つぎの3つがある。

- ✓ 自尊心を修復する
- ✓ 自己認識を確認して修復する
- ✓ 安定した信念と価値観を形成する

解毒の1つめは、傷ついた自尊心を取り戻すことだ。

毒親は、子の自尊心を傷つける。毒親育ちは、「自分を尊敬し尊重してはいけない」と、毒親からならっている。このため、自分をたいせつにすることができない。

「あなたは、人一倍の努力がないと、人並みになれない」と言われつづければ、「そうなんだ」と思ってしまうのがふつうだ。「いや、そんなことはない。自分は、人並みにやれば、人並みかそれ以上だ」と抵抗しつづけられる人のほうが、どちらかといえば変わり者だ。

「あなたは、1人で生きていけない」と言われつづければ、最初は、信じなくても、徐々にそんな気になってくるのが人間だ。ましてや、子どものころなら信じてしまう。「いやいや、そんなわけないでしょ。自分は、ほかの人とおなじくらいか、あんたよりはマシな生き方ができ

るから」と言える人は、変態といってもいいくらいの変わり者だ。

毒親は、あなたを所有物として接していた。毒親育ちは、何十年も、所有して支配する存在として見られる。自尊心が傷つかないわけがない。

毒親に所有物だと思われていれば、たいていの子は、素直に自尊心が傷ついたまま成長する。

解毒するためには、「自分には生きる価値がある。自分は自分を尊敬する」ということを思い出す必要がある。また、どのように自尊心を傷つけられたかを確認することも自尊心の修復に効果的だ。

これが解毒の1つめ、「自尊心の修復」だ。

くわしい自尊心の修復方法は、のちほど紹介する。

## 18. 自己認識を検討して修復する

解毒の2つめは、自己認識のゆがみを修復すること。

「自分はこういう人間だ」というのは、誰しも正確に把握できているものではないが、毒親育ちの場合は、とくに、自己認識が大きくズレている。「自分はバカ」「自分は、あたまがわるい」「自分は忍耐力がない」「自分は器量がわるい」など、子どものころ親に言われたことを素直に信じて、それが自分だと思っている。

それは、毒親があなたに刷りこんだ妄想的なイメージに過ぎない。

毒親は、毒親の勝手な印象や思いこみ、誤解などによって、子のことを決めつけている。

毒親は、子のことを、あまりよくわかっていない。

「なにが好きか」「どういう特徴があるか」「どんないいところがあるか」「どんなクセがあるか」「なにが嫌いかなど、毒親はわかっていない。学園祭の占いよりわかっていないと思ってい

毒親は、どこで勘違いするのかわからな

いが、「あなたはマカダミアナッツが大好きだよね」とか「あなたは高いところが苦手だよね」とか、子のことを知ったようなことを言うことがよくあるが、当の子からすると、いつどこでそんな誤解が生じたのか不思議でしかたがない。1,000人くらいで伝言ゲームでもやったのかと疑いたくなるような情報だ。

誰でも誤解はあるものだが、毒親の誤解に関するエピソードは枚挙にいとまがない。しかも、子が訂正しようと説得しても、毒親はまったく聞かないし、覚えようもしない。毒親は、子がマカダミアナッツ・アレルギーでも「あなたは、マカダミアナッツが好きなんだ」と言い張る。おなじ世界線で生きているとは思えないほど、あなたのことを自分勝手な妄想でハナから決めつけている。

毒親から刷りこまれている間違った自己認識を修復しないままだと、毒親育ちがやろうとすることの多くが頓挫する。

「自分は身長が160cmだ」と毒親に刷りこまれたものの、実際には身長が180cmであれば、いずれどこかにあたまをぶつけてしまう。160cm用のTシャツを、疑問に感じることなく着てしまう。どことなくフィットしていない気がしないでもないが、まさか自分の身長が180cmあるとは思っていないので、160cmの服を買

いつづける。

ありそうもない話に思えるかもしれないが、まわりから見て明らかに滑稽なことでも、本人にとっては、どこがおかしいのかわからないというのは、よくあることだ。

自覚するまではヘンだと思わなかったけれど、自覚するようになると、過去が恥ずかしくなるというのは、人間にはよくあることだ。

毒親から「あなたには、これが向いている」と刷りこまれたことを信じ、不向きなことをつづける可能性は十分にある。

「あなたは、バカだから」と刷りこまれ、「自分がバカ」という前提で人生設計してしまうことは、十分にあり得る。

自己認識がズレていると、本来できるはずのことをできないと思い、本来できないはずのことをできると思ってしまう。あるいは、身長180cmの人の例のように、サイズのあわない服を着て、窮屈な思いをしつづけることになる。

自己認識が本来の自分と一致しているほど、余計なことをつまづく必要がなくなる。間違った自己認識で、なにかをあきらめてしまうこともなくなる。「あなたは字がヘタだ」と親から言われて信じていたが、おとなになって、みんなから

「字がうまいですね」と言われるのはよくあることだ。親からバカにされていた容姿がおとなになって、そうではなかったと気づくこともよくある。「バカなんだから、人一倍がんばらないと無理だ」と言われていたが、まったくそんなことはなかったということもよくある。

自己認識のズレを解消することで、毒親育ちは、毒を解毒することができる。

「自分はこういう人間だ」と思っていたことを再検討して、本当に自分はそういう人間かを確認し、違っていれば修正することが解毒になる。

## 19. 安定した信念と価値観を形成する

3つめの解毒は、安定した信念と価値観を形成しなおすことだ。

ここでいう信念は、原因と結果を対応させて信じていることをいう。

「こうすればこうなる」という原因と結果を結びつけて信じていることが信念だ。

「わたしは忍耐力がないから、なにもつづかない」「苦勞しなければ、誰にも認められない」「うれしいことがあっても、おとなしくしていなければ、わるいことが起こる」といったことが信念といえる。

ある原因によってある結果が生じると信じていることを信念という。

いっぽう価値観は、なにに価値があつて、なにに価値がないかを評価するためのガイドラインだ。「約束を守るのは価値がある」「節約には価値がある」「まじめがよい」「ウソはよくない」などが価値観だ。

毒親育ちの場合、毒親の顔色をうかがって生きてきたことから、「毒親を納得させること」あるいは「毒親をイライラさせないこと」「毒親に暴力をふるわれな

いこと」などが重要な信念や価値観になっている。

つまり、「黙っていれば安全」「不機嫌にしていると危険回避できる」「とにかく反省して落ち込んだふりをすれば許される」「謝れば、なんとかなる」「体調をこわせば、なんとかなる」「自己主張すると、危険なことが起こる」「反論してはいけない」「意見してはいけない」「楽しんではいけない」などの信念や価値観が毒親育ちに定着する。

たとえば、毒親の機嫌を損ねないために、あいそ笑いが効果的な戦略だった場合、その毒親育ちは、あいそ笑いや誘い笑いに価値があると思ひ、無意識にそれらを連発する。「あいそ笑いをしておけば、なんとか1日、安心して暮らせる」という信念があり、あいそ笑いの価値が高いからだ。あいそ笑いや誘い笑いの過剰は、信頼構築の障害になるが、対毒親用に身につけた信念と価値観が優先されてしまう。

ほかには、毒親育ちは、「とにかく、おとなしくしているのが安全」「反省して落ちこんでいると、なんとかなる」「いつも怒ったふりをしていれば、なんとかしのげる」といった戦略に価値を見出して、毒親ともめないようにする。

どれも、毒親に対してのみ有効な戦略

で、おとなになっていつも怒っていたら、誰ともうまくいかない。

このように、毒親育ちには、「とにかく、あいそ笑いをしておけば、なんとか安心できる」「落ち込んでいると許してもらえる」といった対毒親専用の信念や価値観が定着している。

対クマ専用の戦略は、対アライグマには有効に機能しない。街なかで、いつも、対イエティ専用の戦略を準備していても、イエティに出会う機会がない。

そこで、毒親育ちは、こういった人間関係の構築やしごとと関係の構築など生活するうえで、毒親を納得させるためだけの信念や価値観を見直すことが解毒になる。

自分の通常生活に必要な信念や価値観を手放していくことで、人間関係も良好になる。手放すとは、つまり、毒親にしか通用しない信念だと認識して、習慣を変えることを意味する。

「どんなときもあいそ笑いで、なにかなると思っていると、信頼を失うことになる」という信念に修正することもできる。習慣化された「あいそ笑い」を少しずつ減らすこともできる。

## 20. 解毒は、むずかしく考えなくていい

ここまでで、「自尊心」「自己認識」「信念と価値観」の解毒方法について、その概要を紹介した。

厳密なことをいえば、自尊心と自己認識と信念、価値観は複雑に関係しあっている。

「わたしは、忍耐力がないから、なにもつづかない」という信念は、「わたしは、忍耐力がない」という自己認識からなっていて、「忍耐力がなければ、なにもつづかない」という信念に発展している。こういったネガティブな自己認識や信念を、毒親から刷りこまれていなければ、自尊心が傷つくこともなかったかもしれない。

あるいは、そもそも自尊心が傷ついていなければ、このようなネガティブな自己認識が定着しなかった可能性がある。

このように、自尊心と自己認識と信念、価値観は複雑に関係しあっている。

ただし、解毒には、これらを厳密に分離して検討する必要はない。

「自分はどういう人間であるか」「なにを信じているか」「なにに価値があると思っているか」をむずかしく考えずに検

討し、その思いこみが対毒親専用かどうか確認することが重要だ。

毒親に対してしか役に立たない考えを手放すことができれば、それぞれの厳密な分離は必要ない。

そのうえで、以降では、自尊心の修復、自己認識の修正、信念や価値観の修正について、それぞれ具体的な方法を紹介する。

なお、毒親は会うたびに毒を盛ってくるので、あなたが自尊心を修復するまでは、可能なかぎり距離をおくことが適切だ。毒を盛られながら修復しようとするのは不可能ではないが、困難だ。左手から毒薬、右手から治療薬を入れているようなもので、修復がむずかしくなることは間違いない。

## 21.自尊心について

ここでいう自尊心とは、「自分を尊い存在だと信頼し、自分の人生を自由に創造することができる」と信じていること」をいう。

自尊心が低いと、人は、自分を尊重することができず、自分の人生を自由に創造することが許されていないと感じる。

いっぽう、健全な自尊心があると、自分を尊い存在だと信頼し、他人をたいせつにするのとおなじように、自分をたいせつにすることができる。また、自分をたいせつにするのとおなじように、他人をたいせつにすることができる。健全な自尊心があると、他人と協議、相談、合意することに苦勞が少なく、長期にわたって安定した人間関係を構築することができる。

本来、人は生まれつき、自分を尊い存在だと信じ、尊敬、尊重することができる生き物だ。

そして、自分の人生を思い描き、それをもとに人生を創造することができる生き物だ。個々人の能力に違いはあっても、それぞれ、やりたいことがあり、それを楽しむことができる生き物だといえる。

世界一位の人も、そうでない人も、もて

る自尊心に差はない。

世界二位の人は、世界一位の人ほどの自尊心をもってはいけないというルールも原理もない。だから、なにかが世界70億位であつても、生きているかぎり、自尊心をもって問題ない。

自分を尊いと信じることに、条件はない。

なにかを達成したら尊いとか、達成しないと尊くないとかいった制限はない。ジャイアントパンダやコアラの目標達成率は、公表されていないが、それでも多くの人の興味や関心をおつめている。

だから、1人ひとは、自ら最高の自尊心を無条件にもつていい。

自尊心がよくわからない場合は、他人を尊敬し、尊重する気持ちを考えるといい。尊敬、尊重すれば、その人をたいせつにしようと思ひ、喜んでもらいたいと思ひ、長くつきあつていきたいと思ひ、もてなしたいと思ひ、うれしいことがあれば祝福したいと思ひ。

他人を尊敬することもあまり実感がない場合は、ほかの動物や物に対しての尊敬でもいい。道端の草や石でもいい。よく見れば、ネギみみたいなノビルが、道端に

生えていたりする。食べると、おいしい。尊敬にあたいする。道端の石は、動かされるまでそこにいる。尊敬にあたいする。どこから種が運ばれたのかまったくわからない花が一輪咲いていることがある。尊敬にあたいする。

**そもそも、人は、自尊心100%で生まれてくる。**

誰かが自分より人間として優れている、おとっているといったことは生まれたときには考えない。あの人は生きる価値があるとか、ないとかも考えない。

自尊心が低下したのは、生まれてからあとのことだ。

だから、自尊心は、身につけるというものではなく、思い出すということに近い。なにか、特別なスキルや訓練が必要なものではない。自尊心がないかのように錯覚していることを、修復することだ。

## 22. 傷を自覚することで修復されることもある

毒親育ちにとっては、「毒親の行為は、傷ついて当然のことだったんだ」と認識することが重要だ。トラウマになっていることを無理に思い出す必要はないが、少なくとも、過去のできごとについて自分を責めないことがたいせつだ。

もし「毒親から理不尽な行為を受けたのは、自分がわるかったからだ」と思っているのであれば、それが誤解であると理解することがたいせつだ。

事故にあって、ケガをしたときに、病院にいったら「もっと、つよくなりなさい。不注意だったんじゃないですか」と説教されても困る。「早く治療してください」と言うはずだ。それと、おなじで、毒親から理不尽なあつかいを受けて傷ついているのに「もっと、つよくなりなさい」と自分で自分を説教するようなことはしなくていい。背中に毒矢が刺さっていることに気づいたら、そっと抜けばいい。あれこれ考える必要はない。なるべく、痛みがないようにそっと抜けばいい。「毒親に愛されていた証拠だから、刺さったままにしておこう」というちょっとしたコントは、しなくていい。

親から理不尽なことをされたうえに「愛しているからやっているんだ」と言われたことを信じる必要はない。信じると、人生が混乱する。「親はわるくないんだ。だとしたら、やっぱり自分がわるい」と思いこんでしまう。「愛されていたかどうかは別にして、理不尽なことをされていたんだ」そして、「事故みたいなものだから、傷ついても不思議はないんだ」と認識することがたいせつだ。

背中に毒矢を刺されて、「毒矢を刺してきた毒親の愛に報いるには、どうすればいいか」の検討をしている場合ではない。

「愛していれば」「人のためを思うなら」なにをしてもいいというルールは、どこにもない。「愛しているから、今からあなたの自尊心を傷つける」というのは、意味が通じない。「愛しているから、今から本当はやりたくないことをあなたにする」というのは、ますます意味が通じない。

歯医者さんが「あなたのことを愛しているから言いますが、虫歯が多いのでおしおきとして麻酔を減らして治療します」と言ったら、ほとんどの人は恐怖と憤慨と危機感で、えも言われぬ心境になるだろう。もし、あなたがこの歯医者にしたがってしまえば、自尊心が傷ついてしま

う。

毒親育ちは、子どものころに、こういった理不尽を毒親からつきつけられて、しかたなく受け入れることで適応してきた。そのかわりに、自尊心が傷ついてきたのだ。

だから、おとなになった毒親育ちにとっては、「毒親から理不尽なことをされ、自尊心の傷つくことをされていた」と自覚することが重要になる。

「この歯医者とはダメな歯医者だったんだ」と気づくことができれば、自尊心を修復することができる。そのことを自覚することがなければ、「自分は、歯医者からこのようなことをされても、しかたがないのだ。この歯医者とは、ふつうなんだ。自分がわるかったんだ」と思いつづけることになる。

また、この歯医者の行為が間違っているんだという認識がなければ、愛や親切を理由に「理不尽な行為をするべきだ」と勘違いすることにもなりかねない。愛する人やたいせつな人、自分の子などをたいせつに思えば思うほど、相手の自尊心を傷つけることをし、「家族やたいせつな人に対しては、理不尽なことをすることが愛の表現だ」というモラルの逆転がおこる。

モラルが逆転しているままでは、とんで

もないことを、親切や愛のつもりで、やっつけてしまいかねない。努力して人間関係を築いているつもりで、関係をこわしてしまおう。

「わたしは、毒親の理不尽な行為で傷つけられた」と認識することで、モラルの逆転を修正することができる。必要以上に不信頼をモロ出ししたり、バカ前提でつきあったりするのは、人の尊厳を無視した行為だ。「愛すればこそ、他人の人権を侵害すべきときがあるんだ」という毒親の言いぶんを信じるべきではない。

毒親があたりまえのようにやっていた、自尊心を傷つける行為を、可能な範囲で思い出して、「ダメなことだ」と認定していくことが自尊心を修復する。

愛だとしても、正当化されるものではないと自覚することが、自尊心の修復に役立ち、モラルの逆転を防ぐことができる。

自尊心を修復できると、しだいに、自分の人生を生きている感覚と喜びがあることに気づくことができる。といっても、たいしたことはない。人として、それがふつうのことだ。

## 23. 自分を許容して自尊心を修復する

自尊心は、もともと1人ひとりがもっているものだ。だから、自尊心は、あとから身につけることはできないし、身につけるといふ性質のものでもない。生まれてきたときに、自分を尊敬できない人はいない。

自尊心をもてないのは、毒親に毒を盛られて「自尊心をもつべきではない」と思いこまされた影響だ。「自分は尊敬にあたいしない人間だと思いなさい」と毒親から言われて、素直にしたがっただけのことだ。あるいは、もっていた自尊心が毒親の毒で傷つけられて「自分が尊敬にあたいしない人間である」かのように思わされてきた結果だ。

自尊心は、「想像力」と似た面がある。人はだれしも、想像するちからがある。しかし、「あなたは想像力がない」と毒親から言われ、それを信じた子は「自分には想像力がない」と思う。そうすると、想像することをやめてしまう。あるいは、想像しているのに、想像できていない気になる。

おなじように、自尊心も、自分を尊敬できるのに尊敬しない、尊敬してはいけないということが起こり得る。扉にカギは

かかっていないのに、カギがないと扉が開かないだろうから開けないようなものだ。

**開ければ、開く。**

自尊心を修復するというのは、自分を許容することが重要な要素になる。「自分は、自分を尊敬できるような人間ではない」と思いこんでいるだけなので、「自分は自分を尊敬していいんだ」という許容がスタートになる。

毒親育ちは全般的に、自分を責めることがうまく、なにかと自分を責めようとする傾向がある。「自分がダメなんだ。自分のせいなんだ。自分がわるいんだ」ということにしておけば、毒親は満足したから、毒親育ちはそうやって事態を収めようとクセづいている。

毒親育ちは、自分を罰する、自分をゆるさない、自分を責める、ということを毒親対策の戦略に組みこんでいる。

自分を尊敬せず、毒親を尊敬し、どんな理不尽なことでも毒親に責任がなく、自分に責任があると思いきむ戦略を重視している。

「自分を罰する」「自分をゆるさない」「自分を責める」といったことが必要な場面であれば、それもいいのかもしれないが、実際、それらが必要な場面がな

い。本当にわるいことをしてしまい、自罰の感情にくるしむということは、避けられないのかもしれないが、わざわざ、自分からすすんで「自分をゆるさない」「自分を責めなければいけない」とする必要はない。また、「自分をゆるさない」といったところで、なにか変わるわけでもなく、事態がよくなるわけでもない。クマに遭遇して、死んだふりをするのとおなじくらいムダだ。

対毒親用の戦略として、自罰感情にくるしんだり、自分を責めたりすることは、おとなになった毒親育ちにとっては、なんの役にも立たない。

よほどのことをしてしまった場合は、自分を戒めることもしかたのないことかもしれないが、それにしても、自罰より重要なのは、事態を修復したり、迷惑をかけてしまった相手に誠意を示したり、責任ある行動をとったりすることだ。落ち込んだ姿を見て、気分が晴れるのは、毒親だけだ。

また、多少の失態で自分を責めることは合理的ではない。ましてや、挑戦したことが失敗したくらいで自分を責める必要はいっさいない。

自尊心を修復するためにも、おおらかな

気持ちで自分を許容して、責めないことだ。自分をあたたかい目で見ることだ。もう、毒親を優遇して、自罰感情にくるしんでいる姿を見せてあげる必要はない。

## 24. 自分で判断する

「自分の生き方は、自分で判断する」というのは、自分をたいせつにすることに直結している。あたりまえだが、自分で自分をたいせつにしていなければ、他人を優先し、他人の意見や判断を優先することになる。

毒親育ちは、毒親を優先する戦略に慣れているため、自分の意思決定を自分以外の人にゆだねてしまうことが多い。

選択や表現の自由というのは、人にとって、とても重要な尊厳だ。憲法21条では、「集会、結社及び言論、出版その他一切の表現の自由は、これを保障する。検閲は、これをしてはならない。通信の秘密は、これを侵してはならない」として表現の自由を保証している。憲法22条では、職業選択の自由が定められている。国は、これらのことを国民に制限してはいけないものとしている。ぎゃくにいえば、定めておかないと、国は、毒親とおなじように、自由やプライバシーを制限したがる。

毒親育ちの多くは、自分で判断して、自分の自由意志で選択したことがほとんどない。また、毒親の誘導によって「自分で選択したつもり」にさせられているこ

とが多い。

たとえば、「大学くらいはいきなさい」などと言って無理やりいかせておきながら、あとで恩にきせたりするのは、毒親のよくある理不尽な言動の1つだ。あまりにもしつこく恩にきせられると、「たしかに、自分からいくことにしたんだから、失礼があってはいけない」と錯覚してしまう。

毒親育ちはいつのまにか「自分の意志で大学へいった」ような気になってしまう。実際には、毒親にうまいこと言われ、無理やり大学に行くように仕向けられただけだ。あとから恩をうられるので「えっと、たしか、自分でいきたいと頼んだんだっけか」と、いきおいに押されて誤解する。あるいは、毒親ともめたくないのに、毒親の言うとおりにしたがうことにしたことを、自分で選択したと勘違いしている。

「最終的には自分の意志でやったことではないか」と思う毒親育ちもいるかもしれないが、毒親ともめて、その子にいいことがあるわけではない。毒親育ちとしては、親に納得してもらいたいという誠実な思いもある。こういった事情のなかの選択が、自由意志による選択とは、とてもいえない。

**結果、毒親育ちは、なにを自分で選択し**

て、なにを自分で選択しなかったのかについて、あまりおぼえていない。

全般的に、記憶があいまいになっている。

振り返って、慎重に検討してみれば、ほとんど自分ではなにも選択していなかったことに気づくだろう。しかも、それらのほとんどが、「自分で選択したつもりになっていた」ことに驚くだろう。

自分で選択しているように思っていることでも、毒親の目を気にして、毒親を怒らせない選択を優先していないかを検討してみることだ。

また、毒親育ちは、自分で選択するというのが、「毒親がわがままに理不尽なことを、やりたいようにやっている」ことと重なるので、自分で選択することに抵抗がある。これに関しては、「大学くらいはいきなさい」と言っておきながら「大学にいかせてあげたのに、親不孝者が・・・」などと言う、無責任で理不尽なことをしなければいい。

自分の人生の選択を自分ですることが、理不尽であるわけではない。

いずれにしても、他人の顔色をうかがい、他人に気をつかって選択しても、自

分の意志で決定しても、失敗する確率はかわらない。しかも、失敗の確率を下げることは、重要ではない。自分の意志で選択することが重要だ。

## 25. 相手がもつあなたへの印象を心配しない

誰かが、あなたに対してどのような印象をもつかを心配しないことは、自尊心の修復に役立つ。

相手が、あなたにどのような印象をもっているかは、ほとんどの場合、誰にもあてられない。推測するにしてもむずかしく、妄想にちかいものになるだろう。もし、当てられるのであれば、面接も営業も告白も苦労しない。実際に相手に確認して「好き」と言われても、「ごめん、つきあってみたら違った」ということは星の数ほどある。気持ちを確認したとしても、うまくいかないことがある。

そんな絶対に当てられない、あるいは当たっているかどうか確認することができないことを心配する必要はない。

相手がなにを思っているか、どのような印象をもっているかを当てることができるなら、それは、超能力の域だといえる。その場合は、毒親の本心を全部読み取って、手紙にでも書いて出せば、おもしろいことになるかもしれない。

いずれにしても、相手が自分に対してどのような印象をもっているかを当てることができないのであれば、心配してもムダだ。

自尊心の修復にとって重要なことは、自己認識をただしくもって、あなたのつたえたい真意をつたえようとする事だ。

暫定的あるいは確率的な相手の印象を気にする必要はまったくない。

ただ、あなたがどういう人間であるか、それを誤解なく印象づけるにはどうすればいいかは、マナーや思いやりとして配慮してもいいだろう。それでさえ、ただしくつたわるとはかぎらないし、執着すべきことではない。どれだけ誠実につたえたとしても、相手があなたの印象をただしく受け取ってくれる保証はないし、それを望む必要もない。

印象とは、あくまでも、最低限の清潔感や礼儀をあらわすものだ。それでさえ、相手によっては、気にしないだろう。

相手もっている印象を多少気にすることは問題ないだろうが、心配は無用だ。心配のあまり、自分の意見を変えてしまつては意味がない。

毒親があなたをどう思つているかにふりまわされる必要は、もうないのだ。

それよりも、あなたがすべきだと思つることや、あなたがやりたいこと、あなたが

ただしいと思うことをやるほうがいい。  
あなたが自分の意志にそむくようなこと  
をしないかぎり、あなたは世界に愛され  
ている。また、そうでなくても、あなた  
は世界に愛されている。

## 26. とにかく自分を尊敬する

自分を尊敬することにルールはない。道にころがっている石を尊敬することは、自由だ。道端に咲いている花をくだらないとすることも自由だ。わたしたちは、意味も根拠もなく、尊敬したり侮辱したりできる。

道端の雑草に敬意をもつのも自由だし、気にしないのも自由だ。

わたしたちが、自分を尊敬するのは、自由意志にまかされている。

そもそも、雑草とひとまとまりにしている人もいれば、1つひとつ、草の名前や特徴を知っていて、愛着や敬意をもっている人はたくさんいる。

自分が自分に敬意を示すのは、自由意志の問題なので、そうしようとすればできることだ。ぎゃくにいえば、そうしようとしなければ、興味のない雑草のようにあつかうこともできる。

自分のことを尊敬するのもしないのも自由なので、ものごころついたころから自分のことを尊敬していて意識したこともなかったという人もいれば、毒親の毒にあたって、自分のことを尊敬できないことを意識したことがなかったということも起こり得る。

それぐらい、自分のことを尊敬するかどうかは、基本的に自由意志の問題だ。

機能性や達成した成果などは、自尊心とは関係ない。

自分が自分を尊敬していないということは、自分が自分を粗末にあつかってもよいと言っているのとおなじだ。

街なかで、カラスが「自分を尊敬する気になれない」と嘆いていたら、「だいじょうぶ、その気になればできる」と言ってあげればいい。価値があるかどうかとは、関係ない。

尊敬する理由がなに1つ思い浮かばなくても、関係ない。とにかく、自発的に自分を尊敬することで、ことたりる。

## 27. 自己認識について

2つめの解毒として、自己認識のゆがみを解消する方法について紹介する。

毒親育ちの自己認識は、本来の自分から大きくズレている。

ここでいう自己認識とは、「自分が自分をどのような人だと認識しているか」ということだ。「自分は、忍耐力がない」「自分は、あたまがいい」「自分は、運動が苦手」など、自分が自分をどのように規定しているか、ということが自己認識だ。

自己認識は、習慣化によって強化される。

「あなたはバカだ」と言われつづけると「わたしはバカだ」という自己認識は強固になっていく。

また、毒親から直接言われることがなくても、「あなたはバカだ」という前提で毒親がくりかえしあなたに接すると、「わたしはバカだ」という自己認識は強化される。

自己認識には、客観的な事実もあれば、主観的なものもある。

「自分の身長は160cmだ」という場合の自己認識は客観的なものといえる。いっぽうで、「自分は、あたまがわるい」という自己認識の場合、客観的に測れるものでなく、たんに自分で自分をそのように規定しているにすぎない主観的であまいな自己認識といえる。

あたまのいい、わるいは、なにをもって測ることができるか明確ではない。数学ができて、料理の覚えはわるいという人もいるだろう。釣りが得意でも語学が苦手な人もいるだろう。人と話すのが苦手でも、シカとはところをかよわせられる人もいるだろう。絵を描くのがうまくても掃除をしない葛飾北斎もいる。英語が得意でも化学が苦手な人もいる。

そうであれば、料理の覚えがわるいからとか、語学ができないからといった理由で、あたまがわるいとは断定はできない。綿毛を飛ばすタンポポが、胞子を飛ばすキノコに向かって「あたまがわるい」と言っているくらい意味をなさない。

**機能性や得意不得意の異なる個々人をくらべて、優劣を規定しても意味がない。**

「自分は、あたまがわるい」というのは、きわめて主観的で幻想的な自己認識だ。わざわざ、自分を「あたまがわるい」と規定する必要は、まったくないといえる。

客観的に判断できるもの以外は、自分が自分で勝手に規定しているものとなる。

つまり、ほとんどの自己認識は、自分で自由に定めることができる。

「自分はバカだ」といった抽象的な自己認識の場合は、具体的な自己認識に置き換えることもできる。たとえば「自分はバカだ」という自己認識から、「自分は、親から『バカだ』と言われていた人間だ」という自己認識に置き換えることができる。

なお、客観的に判断できる自己認識であっても、しばしば間違ふことがある。

「自分はA型だ」と思いこんでいたけれど、調べたらO型だったといったことはある話だ。体重が60kgのままだと思っても、測ってみれば70kg、80kgにいつのまにかなっていることがある。毒親から「あなたはIQ70だ」と言われたが、なんの根拠もないウソだったということもある。

人が無自覚にいただいている自己認識は、主観的なものであれ、客観的なものであれ、しばしば間違っている。

ぎゃくにいえば、自己認識にあわせた生

き方をしているともいえる。

自分の思惑と違い、体重が70kgになっているのに、「自分は、体重が60kgだ」という自己認識を信じていれば、その人は、体重60kgの自己認識のまま生活する。本当は70kgだと知れば、ダイエットをしようと思うかもしれない。実際には、ウェストがきつくなっていることに、うすうす気づいているかもしれないが、自覚的に確認するまでは体重60kgの感覚でいつづけるのが、人間の性質だ。

ふだんのなにげない行動においては、自己認識や自分の思いこみのほうが、事実より優先される。

事実は体重70kgであっても、自分が60kgだと思いこんでいれば、ふだんの生活においては体重60kgの前提で行動する。

このように、自己認識はズレたままでも生活することができるが、ズレていると当然、思いと行動と結果が一致しない。

自己認識には、こういった性質がある。

## 28.現在の自己認識を洗い出す

あなたは、毒親からこういった自己認識を強要されてきただろうか。

ここでは、思いつくものを書きとめることで、ゆがんだ自己認識を確認する。

「わたしは、寒さに弱い」「わたしは、運動が苦手」「わたしは物理学が得意」「わたしは頼りない」「人間関係が苦手」「恋愛が苦手」など、なんでもかまわない。「自分自身がどういう人間である」と自分で考えているかを書きとめていく。

そして、毒親からの毒を解毒するには、本来の自分と関係のない自己認識をそこから見つける。

あなたがバカではないのに、毒親の毒によって「自分はバカだ」という自己認識をもっていれば、本当にやりたいことをする意欲がなくなる。なにより、自分で自分のことを誤解していたら楽しくない。本来の自分とかけ離れた自己認識をもつ必要はない。「あなたは、サルだ」と子どものころにくりかえし言われていれば、まったくのサルだと信じていないまでも、その一部は信じている可能性がある。そういったことも、「わたしは、

サルではない」とはつきりと再定義すると効果的だ。サルがわるいわけではなく、「サルではない」とただしい認識をもつことは、人生において重要だ。

現在思いつく自己認識を洗い出したら、真偽を検証する。

「自分は忍耐力がない」という自己認識があるのであれば、あらためて、本当に自分に忍耐力がないかどうかを検討する。「自分はほかの人の助けがなければ、生きていけない人間だ」という自己認識があるなら、あらためて真偽を検討する。

本人としては、「忍耐力がない」と言われつつけて、疑いようもないほどの事実だと思っているかもしれないが、再検討する余地は十分にある。

固定概念を捨てて、再検討してみることだ。

再検討するとわかるが、ほとんどの自己認識は、真剣に考えるのもバカらしいものだ。ほとんどが「それでどうした」という話になる。バカならバカでもいいし、バカじゃないならバカじゃないと自己認識を修正すればいい。そもそも、バカってなんだ？ あやふやでネガティブで根拠のない自己認識を、わざわざもつ

必要がない。不運にも毒親に刷りこまれたものであれば、いつでも修正できる。

「バカじゃない」「おとっていない」「忍耐力がある」と修正すればいい。

あやふやでネガティブでバカらしい自己認識の例をつぎに紹介する。

- ✓ わたしはバカだ
- ✓ わたしは、あたまがわるい
- ✓ わたしは、人に依存しないと生きられない
- ✓ わたしは、間違ったことばかりする
- ✓ 1人で決めると失敗する（1人で決めてはいけない人間だ）
- ✓ わたしは、忍耐力がない
- ✓ わたしは、感情をコントロールできない
- ✓ わたしは、信頼されない人間だ
- ✓ わたしは、問題ばかり起こす人間だ
- ✓ わたしは、なにもできない
- ✓ わたしは、価値がない
- ✓ わたしは、誰からも必要とされない
- ✓ わたしは、人よりおとっている
- ✓ わたしは、なにをでかすかわからない人間だ
- ✓ わたしは、人並み以下だ
- ✓ わたしは、しごとができない
- ✓ わたしには、災難がふりかかる
- ✓ わたしは、どんなことも我慢しなければならない人間だ

✓ わたしは、理不尽なことを引き受けるべき人間だ

これらは、あいまいでネガティブな自己認識で、人生の役には立たない自己認識だ。すくなくとも、わざわざ自分からつよく信じる必要がない。人間の一部分を極端に解釈して自己認識しているに過ぎない。

ぎゃくにいえば、「当てはまるといえば、誰にでも当てはまる」ものだ。こんなものは、誰にだって当てはまる。だいに自己認識としてもっている意味がない。

「自分はこれができる人間だ」「自分はやさしい」「自分は尊い人間だ」「自分には価値がある」と自己認識したほうが、健康的だ。毒親から刷りこまれた、ゆがんだ自己認識は、どんどん手放すことだ。

## 29. 自分の短所を考える

自分の短所や自分の嫌いなところ、自分の欠点について、あらためて考えてみることは、自己認識の確認に役立つ。

その欠点は、はたして欠点なのだろうか。

子どものころに、それがあたかも欠点であり、わるいことのように言われ、なおすべきことだと言われたことがあったとしても、本当にそうだろうか。あまりにも「欠点」として素直に受け入れすぎていないだろうか。

また、それが欠点だとして、欠点があるからといって、人よりおとっているのだろうか。

身長が高い人も低い人も、その人が欠点だと思っていれば欠点になる。身長が高いことに劣等感を感じる人がいるいっぽうで身長の低いことに劣等感を感じる人がいる、お互いに「嫌味だな」と思うことだろう。

たんに、他人と比較した差異を「欠点」としているだけではないだろうか。

毒親の盛る毒の作用で、欠点でもないことを欠点だと思いこんでいることがある。毒親が、欠点だと信じるように、あ

あなたを誘導していただけたことだ。あるいは、毒親が勝手に、あなたのそれが欠点だと決めつけていただけた。あなたがおとなになっても、なお「自分のこれが欠点だ」と思いこむ必要はまったくない。すくなくとも、自分で検討してみる価値がある。

たとえば、「自分は役に立たない」ということを自分の欠点だと考える毒親育ちがいる。

そもそも、誰の役に立たないのか、どのように役立たないのか、役立てる方法はないのかと考えれば「自分は役に立たない」という思いこみは、毒にあたった症状の1つにすぎないことがわかる。そもそも「役に立つか立たないか」を他人に言われるなど、大きなお世話だ。

**自分が誰のどんな役に立つのかは、自分で決めればよいことだ。**

しかも、思いもよらないことで役に立っていることは、誰にでもある。気づいていないだけ、ということはたくさんある。

足が短い、目が細いなど容姿を毒親から、からかわれていた毒親育ちはたくさんいる。

これもまた、大きなお世話だ。足が短

い、目が細いのは、その人の個性だ。からかわれる筋合いはない。善悪や優劣を他人からつけられる筋合いもない。おとなになって冗談を言い合う気のおけない友人ならかまわないだろうが、毒親に言われる筋合いはない。

1つひとつ、自分が欠点だと思っていることを再検討してみることだ。

欠点なら欠点でもかまわないが、劣等感をもったり気に病んだりする必要はない。今、「あなたは、サバだ」と言われてもかんとんには、信じないだろう。それとおなじで、毒親から言われたことで自分にあてはまらないことは、信じなくていい。

あなたが欠点だと思っていることが本当に欠点かどうか検討するには、つぎの質問が参考になる。

- ✓ 毒親に言われつづけたらから、それが欠点だと信じているだけではないか
- ✓ 本当にその欠点を自分もっているのか
- ✓ 誰もがわたしのことを、本当にそうだと思っているだろうか
- ✓ 誰かに迷惑をかけているだろうか
- ✓ なにか不便があるだろうか

- ✓ それは、わたしにしかない欠点だろうか
- ✓ その欠点が、なにかの役に立つこともあるのではないか
- ✓ 欠点だとして、それがどうしたというのか
- ✓ わたしは、今後も、それを欠点だと思って生きる必要があるのか
- ✓ 欠点だとしても、気にすることではないのではないか

### 30. 現実から逆算して現在の自己認識を洗い出す

人は誰でも無自覚に自己認識を形成しているため、自分が自分をどのように認識しているか気づいていないことも多い。

このため、自己認識は、現実の環境を見たほうが、自覚しやすい場合がある。

つまり、現在のライフスタイルを確認することで、あなたの主要な自己認識を特定することができる。

たとえば、「自分は月収30万円の間人だ」と自己認識している人がいるとする。自己認識が月収30万円で、現実が月収100万円だと、自己認識の30万円になろうと無意識は作用する。月収が下がるように失敗したりして、自己認識である理想の30万円に近づこうと無意識は働く。

あるいは、自己認識も現実も月収30万円であれば、それに対して違和感がないので、そこから月収が上がってほしいとも下がってほしいとも思わなくなり、無意識は現状を維持しようと働く。

人生において多少の誤差や期待ハズレがあっても、時間の問題で自己認識と現実が一致していく。

今のあなたの現実が、あなたの自己認識をあらわしている。

わたしたちの現実は、願っていることより、自己認識が反映されている。

安定した生活を願っていても、「自分は生活を安定させることができる人間ではない」「自分はいつも不安定だ」と自己認識していれば、自己認識のほうが願いより優先される。

なにをやっても怒られ、嫌われていた毒親育ちが「自分は何をやっても嫌われる」という自己認識をもったとすれば、嫌われたくないという願いよりも、自己認識が優先される。

例外もあるが、人は、長期的に見れば、自分が信じる自己認識どおりの現実を手に入れている。さすがに、「自分は豚汁だ」と自己認識していても、豚汁になることはないかもしれないが、来世か来々世くらいにはかなうかもしれない。あるいは、十分に自己認識できれば叶うのかもしれない。「自分はシイタケだ」と、十分に自己認識できれば、シイタケの香りくらいは今世中に出せるのかもしれない。

現実にも月収30万円が長年つづいている

のだとすれば、「自分は月収30万円の人間だ」と自己認識していると考えられる。結婚したいが結婚していないのであれば「自分は、結婚すべきではない。結婚できる人間ではない」「結婚しないほうが自分はしあわせだ」といった自己認識が、結婚したいという願いより優先されていると考えられる。

現在のライフスタイルを振り返ると、自分がどんな自己認識をもっているかについて自覚的に確認することができる。

## 31. 毒親的口ぐせや前提

毒親の口ぐせや、あなたに対する前提は、あなたの自己認識を形成している。

毒親には、どのような口ぐせがあったでしょうか。あるいは、毒親は、あなたに対してどういった前提をもって接していたでしょうか。

たとえば、学校の成績や進路選択、就職先などすべてにおいて心配して指図する毒親は、子に対して、つぎのような前提をもっている。

- ✓ あなたは、なにもできない人間だ
- ✓ 親が面倒を見ないと、なにもできない人間だ
- ✓ 親が正解で、あなたは間違いだ
- ✓ 親が正解を示さないと、あなたはすべて間違う
- ✓ あなたは、心配されなければならない

こういった前提で毒親が接してくることにより、子は「自分は、誰かに正解を示してもらわないと、生きられない人間だ」という自己認識を、無意識にもつようになる。

毒親は、「あなたは、こういう人間だ」

というなんらかの前提をもってあなたと接する。そうすると、直接的に言われることがなくても「自分はこういう人間として親からあつかわれている。だからこういう人間なんだ」と刷りこまれる。

毒親は、なんの根拠もなく、子のことを規定する。

毒親は、自分の思いこみや、勝手な都合で、子と接している。たとえば、つぎのような前提をもっている。

- ✓ バカ
- ✓ おとっている
- ✓ 忍耐力がなくなにもつづかない
- ✓ やさしくない
- ✓ だらしない
- ✓ なにもできない
- ✓ 注意散漫
- ✓ 勉強ができない
- ✓ いうことをきかない
- ✓ 協調性がない
- ✓ かわり者
- ✓ ゆうずうがきかない
- ✓ がんこ
- ✓ 器量がわるい

毒親は、少なくとも、自分よりもおとつた存在として子を見ていることが多く、毒親の見たいように子を見ている。

たまたま、お腹いっぱいになったためにニンジンを残したら、毒親はその日から「あなたは好き嫌いがはげしい」とあなたのことを決めつける。

わたしたち人間の直感や推測は、よくハズれる。毒親にいたっては、推測ですらなく、雑念や妄想による固定概念といったものだ。

親だからといって、子のことをなんでもわかっていると思うのは、間違いだ。普段の生活のなかで直感や推測が間違っていれば修正していくのがふつうだが、毒親はいつさい修正しない。「自分の子は、こういう人間なんだ」と思いこんだら、もうなにがあっても修正しない。

前述のとおり、毒親はたいてい、子の好みをまったく把握していない。

毒親育ちには「え？　それが嫌いって言ったか？　好きだけど」ということがたくさんある。服の好みもまったく知らないことが多い。毒親は、子を見たいように見て、自分の見える範囲で見ている。

毒親は、子に興味をもつことより、自分のなっほしい子に矯正することに忙しい。

食べさせたいものを食べさせ、着せたいものを着せ、それでいて、子の好みがかかっていると信じこんでいる。思いこむのは勝手だが、子が訂正しても聞こうとしないのは、子にとってはとても不愉快なことだ。

毒親に悪意はないが、善意もない。深い考えもなければ、浅い考えもない。

本当に心配しているのだが、それは、自分の望む子になるかどうかを心配しているのであって、子を心配しているわけではない。毒親は、あまり考えず、毒親がいいと思っていることや、やりたいことをやっている。そして、やりたくないことは、やらない。

毒親は、子に対して、わがままで乱暴だ。

あなたが、毒親からどのように見られていたかをあらためて冷静に検討してみると、あなたの無意識的な自己認識を見つけることができる。

毒親は、あなたのことをどういう前提で見えていただろうか。

毒親をわざわざ、わるものに仕立てる必要はないが、毒親がどのように自分を見ていたかは、冷静に考えてみることだ。

それによって、自分がどういう自己認識をもっているか気づくことができる。

「あなたは、がんこだから」「あなたは、だらしないから」「あなたは、なにものもつかないから」などくりかえし言われたことがあれば、無自覚にその自己認識をもっていないか確認し、本当に自分がそうなのか、検討してみることだ。

## 32. 毒親の前提の事例

ここでは、毒親がどんな前提で子に接しているのか、その事例をいくつか紹介する。

✓ 子は反論することが許されない

反論を制止することだけでなく、驚くほど嘆き悲しんで泣き出すことで子の反論をやめさせる毒親もいる。毒親は、脅迫、被害者ぶる、圧力をかける、説教する、全能ぶるなどして、「子に反論は許されていない」という雰囲気を全力で醸し出す。

たとえば、親が全能だと思わされていれば「反論の余地はないだろう」となるのがふつうで、そうすると「やはり、間違っているのは自分なんだ」という結論になる。

これらによって「わたしは、反論してはいけない人間だ」「わたしは、反論すると人を悲しませる人間だ」などの自己認識が刷りこまれる。もちろん、毒親が泣いたり悲しんだりしているのは、毒親の演技だ。

興味深いのは、多くの場合、毒親は「反論を許さない」のではなく、「子は親に反論することが許されていない」という前提を方便にしている。わたしが反論を禁止しているわけではなく、「反論は許されていないのだ」ということにしてい

る。毒親による典型的な責任転嫁だ。

✓ 「子のために親が多大な犠牲を背負わされている」と子に訴えかける

毒親は、子のためにいろいろやったから、自分のやりたいことができなかつたのだと言う。子が親を制限したと言って、子が加害者であることをアピールする。

そんなことを子に言われても困る。親にも優先順位があるはずだ。その優先順位にしたがってやったことで、子におしつけられても、子は困る。しかも、毒親は、子に言うほどの犠牲を払ってはいない。実際には、できる範囲でやっている。あるいは、できること以下のことしかやっていない。山登りにいって、「わたしは、あなたのために多大な犠牲を払っている」と山にむかって言っているようなものだ。そう思っているのは勝手だが、山に言われても困る。

友人に「あなたのために多大な犠牲を払っている」と言われたらどうだろうか。趣味があう、気があう、話があう、やさしい、たいせつに思える、そういうことで友人関係が築かれていると思っていたところ、「犠牲だった」と言われれば、反応に困る。

また、毒親から「あなたに多大な犠牲を払っている」とほのめかされても、本来

的には「だから、どうなのか」が重要になる。

「多大な犠牲を払ったのだから、『わたしには、さからうな』」などの結論として言いたいことが毒親にはあるはずだ。

しかし、毒親は「犠牲を払った」ことしかほのめかさない。

毒親としては、「だからどうしろ」という部分は言うまでもないだろうという態度が基本だ。あえて解釈するなら「だから、一生あなたは、わたしの所有物だ」とか「だから、一生あなたは、わたしのいうことをきくべきだ」と言いたいのだろうと解釈できる。毒親育ちからすれば、「そんなことは、聞いていない」という話だ。

子どものときに、「これは犠牲だから、あなたが大学へいくなら、あなたは、一生わたしのいうことをきくのです」とか「大学へいくなら、あなたは一生、わたしの嫌味を聞かされるのです」と言われていたら、もっと慎重に考えただろう。

そもそも、あなたが「やってくれ」と頼んだわけでもないことがほとんどだ。というのも、毒親育ちが、自分からなにかを毒親に要求、お願いすることはまずない。どちらかといえば、毒親は、子のやりたくもないことを無理やりにやらせ

る。実際、大学へいかせる例でいえば、毒親育ちが「それなら、大学へはいきません」と言ったとしたら、毒親は、別の手を考えて大学へいかせようとするだろう。

いずれにしても、毒親は「あなたは、一生、親のいいなりでなければならない」という自己認識を子にもたせようとしたいだけだ。

✓ 「あなたも親になればわかる」と言い張る

毒親は、「あなたは、まだ、親になったことがないから、わからないのだ」と強硬に言い張る。「いつかわかる日が来るさ」と言って、説明もせず、斜め上を見ながら、たそがれているだけだ。がんこ職人でも、もっとていねいに説明するだろう。

子はべつに、バカではない。いつかわかることなら、今もわかる。実際は、そういう話ではなく、子は毒親に反論しているのだ。わかるか、わからないかの話ではない。説明もせずに、あるいは理不尽な主張しかせず、立場が違うからわからないのだと言ってはぐらかしているだけだ。

子が意見したら、もっともだったので、「まあいいさ。あなたもきつと親になれ

ばわかる」と、うそぶいているだけだ。本音を言えば「あなたも、親になれば、子にウソをつきたくなるさ」と言っている。

これによって刷りこまれる自己認識はいくつかある。

「あなたには、想像力がない」「立場の違いを理解することができない」「いつも親が、ただしい」「あなたは理解力がない」といった自己認識が刷りこまれる。そのほかにも「あなたは、いつまでも幼稚だ」「あなたは、いつまでも親には、かなわない」「あなたは、あとになって後悔する」といった自己認識が刷りこまれる。

#### ✓ 子は毒親よりおとつている前提

毒親自身が間違ったことや誤ったことをして、言い訳ばかりしているということは、「子はバカだ」という前提で接していることになる。

矛盾したことを強引に正当化する毒親は、子に対して「あなたは、バカ」「あなたは、負けるしかない」「あなたは、権利がない」「あなたは、虐げられる」「あなたは、だまされやすい」という自己認識を刷りこんでいる。

#### ✓ 笑いもの前提

からかってばかりの毒親は、「あなた

は、バカにされる」「あなたは、笑われる」といった自己認識を刷りこむ。

以上、毒親のもっている前提の例について、いくつか紹介した。

ほかには、毒親は、子の自己主張を許さない、意思決定を尊重しない、信頼しない、自分の都合しか考えない、情報共有しない、説明しない、話しあわない、協力しない、命令しかしない、自分の間違いは訂正しない、つねに親がすぐれている、親は苦勞させられている、親は間違わない、子は間違う、親は全能、親は子のすべてを知っている、そういった前提で子と接する。

これらによって、「自分は自己主張してはいけない人間」「自分の意思決定は誰にも尊重されない」「自分は誰からも信頼されない」「自分は誰かから命令される人間」「自分はバカにされるくらいしか価値がない」といった自己認識が刷りこまれることになる。

毒親は、こういった前提をもって、つねに子と接する。これによって、子は、無意識にその前提を受け入れていることがある。

毒親から刷りこまれた自己認識について、あらためて冷静に検討してみることだ。

### 33. 盛られなかった毒を知る

毒親育ちも、毒親の毒に侵されていない部分がある。

毒親は、基本、怠惰なので、すべての毒をあなたにとりそろえているわけではない。毒親は、気のきいたドラッグストアではないので、あらゆる毒をとりそろえることはなく、手持ちの毒ですませる。成長しない毒親は、新種の毒を仕入れはしない。

このため、あなたには、毒親にだまされて刷りこまれたネガティブで不要な自己認識と、毒親に侵されていない自己認識とが混在している。

たとえば、毒親が子の頭脳についてはバカにするが、容姿について侮辱していない場合、その子は頭脳に関してはネガティブな自己認識をもっているが、容姿についてはネガティブな自己認識をもつことはない。

毒親に「あなたはバカだから」と毒を盛られていても「あなたはブサイクだから」という毒を盛られていない場合、自分の容姿にまったく劣等感をもっていないが、「自分はバカだ」ということには劣等感をもつ。

毒に侵されていない部分を自覚することは、自分を知るうえでとても重要なことだ。また、自己認識がゆがんでしまったのは、毒親の毒に侵されたことが原因であることをあらためて自覚することもできる。これにより、自分の親が毒親であることについて確信を深めることもできる。

あらためて、自分の自己認識のゆがみのある部分とない部分を考えてみると、毒親の盛った毒の影響がとても高いことがわかる。

毒親に余計な自己認識を刷りこまれなければ、あなたがありもしない自己認識をすることもなかったのだ。

どんな毒親育ちでも、難なくできることがいくつもある。それほど苦悩することなく前向きに取り組めることがある。就職、転職、受験勉強、商売、恋愛、料理、運動、読書、映画鑑賞、ゲームなど、ごくかぎられた一部のことは、大きな障害を感じることなく前向きに取り組むことができる。

なにかやりとおせることを思い出してみるといい。

ないように思えても、たとえば、恋人と交際するまではうまくいく、転職はでき

る、読書は集中できる、映画やアニメはいくらでも観ることができる、マラソンは得意などがある。ほとんど劣等感を感じずに取り組めることが、いくつもあるはずだ。パズルなら徹夜でできる、野草を気にせず食べられる、仏像を見分けられるなど、なんでもいい。

たとえば、何回も転職できることは1つの才能だ。本人にとっては、しかたなくということであっても、転職するには気力も体力も意欲もなければできないことだ。その毒親育ちにとって転職は、毒を盛られていなかった領域だといえる。

やりとおせること、いつもなんとかなること、劣等感をもっていないことを考えてみると、それが、毒親から毒を盛られていない領域だということがわかる。

あるいは、毒親は毒を盛ろうと試みたけれど、それを信じず侵されなかった領域だといえる。

「あなたは、カバだ」と言われつづけたが、「さすがに、わたしは、カバではない」と思いつづけられていれば、毒から逃れることができる。カバらしい、またはバカらしいと思うかもしれないが、「あなたは、カバだ」と言われつづければ、そんな気がしてくることが人間にはあり得る。何年も言われつづければ、

「自分のほうが間違っているのかもしれない」と、魔がさすことがあるのが人間だ。

毒を盛られていない領域があるということがわかれば、ズレた自己認識が毒親から刷りこまれたものだということが、より鮮明にわかるだろう。

とてもよくないコンビネーションで毒を盛られた場合は、40歳代、50歳代の引きこもりに発展する。

就職や商売、ビジネスについての強烈な毒を盛られていた場合は、とてもやっかいだ。「あなたは、おとなになっても、しごと先を見つけることはできない」

「あなたなんか、誰も雇ってくれない。ましてや自分で商売なんて絶対に無理」  
「わたしが面倒を見なければ、あなたは生きていけない」という自己認識を刷りこまれている人は、就職先も見つからず、自分で商売をしても失敗し、毒親のもとで引きこもるしかなくなる。

毒親も、最初はまんざらでもなく毒親育ちを受け入れるが、そのうちに骨肉の争いになる。引きこもりの毒親育ちは、気づいたら50歳を過ぎている。

最悪のコンビネーションで毒を盛られた場合は、自虐的にならずに、事態を冷静に判断することだ。毒親育ちが、おとな

になって引きこもる場合、その毒親育ちは、とてもやさしく、忍耐がよく、思いやりがあり、思慮深い性質をもっている。

こういった毒親育ちは、毒親のもっている「子を支配しつづけたい」という願望を無意識にかなえてあげようとするやさしさがある。

毒親のもっている「子が失敗して、わたしの世話になればいい」という願望をかなえてあげようとする。

毒を盛られていない部分に着目すれば、自分が引きこもることになった原因の多くが、刷りこまれた自己認識にあることがわかるだろう。自己認識をあらたにして、あきらめずに再出発を冷静に検討すれば、打開策はかならずある。

## 34. 信念と価値観を洗い出す

ここまでで、3つの解毒方法のうち、自尊心の修復、自己認識の修正の2つについて話してきた。

ここからは、3つめの信念と価値観の解毒方法について紹介する。

ここでいう信念とは、前述のとおり、原因と結果を対応させて信じていることをいう。

たとえば、「忍耐力がないと、なにもつづかない」「自分で決めると失敗する」「約束を守ればうまくいく」といったことが信念といえる。

**信念は、原因と結果がただしい関係でなくても信念として成立する。**

約束を守っても、かならずうまくいくというわけではないが、「約束を守ればうまくいく」という信念をもつことはできる。「忍耐力がないと、なにもつづかない」というのは信念として成立するが、現実には、忍耐力がなくても、つづけられることはいくらでもある。「カッパは泳ぎが得意なのでおぼれることはない」という信念をもつことはできるが、はたしてそうかはわからない。

信念は、それが真実かどうかとは関係しない。

このため、自分にとって役立つか、あるいは、快適かなどが重要だといえる。たとえば、「自分で決めると失敗する」という信念をもつことはできるが、多くの人にとってこの信念は不愉快なことで、役に立たない不要な信念といえるだろう。

「自分は自分の人生を自由に選択して創造することができる」という信念をもつことは、多くの人にとって快適な信念といえる。

「目標があると、うまくいく」や「目標があるとうまくいかない」「自分のやったことは、かえってくる」「かえってはこない」など、信念は、科学的根拠がなくても、信念としてもつことができる。

あえて信念としてもっている必要もないが、信念としてもっていればストレスが減るという信念はたくさんある。

同様に、ある信念をもっているために、ストレスがたまるという不愉快な信念もある。たとえば、「自分は忍耐力がない」と自己認識している人が「忍耐力がないと、理不尽なあつかいを受ける」と

いう信念をもっていたとしたら、そういう信念をもっているだけでもストレスがたまる。

信念は、もつことも、もたないことも、個人個人の自由だ。

ストレスがたまる原因になるような不愉快な信念をもちつづける必要はない。

信念とは、こういった性質のものだ。

つぎに、価値観は、なにに価値があつて、なにに価値がないかを評価するためのガイドラインといえる。「約束を守る」「誠実」「背が高い」「IQが高い」「数学が得意」などに、どれくらい価値があるとするかの基準が価値観だ。

おおむね、人間は、価値が高いと感じることを優先する。

「誠実さ」に価値がないという価値観をもつ人は、わざわざ誠実であろうとはしない。高学歴に高い価値をもっていない人は、学歴をあまり気にしない。

なにに価値があるとするかは、人によってそれぞれ違う。とくに、正解というものはない。また、状況によっても価値観は変動する。

たとえば、富士山の頂上では水や食べ物の価値は上がる。たくさん水をもっていると体力をつかうので、体力がそれほどない人にとって、富士山の頂上の水はとて価値が高い。けれど、体力があつて登りなれている人にとっては、自分でたくさん水をもつて登ることができるので、そういう人にとって、頂上で売られる水にはそれほど価値はない。

このように、価値観は、状況や環境によって変動し、しかも、個人によつても価値は異なる。

価値観には、そういう性質がある。

**信念や価値観は、子どものころ、無自覚に身につけている。**

毒親育ちの場合、毒親自身の信念や価値観が未熟で、かたよつているので、その未熟な信念や価値観を刷りこまれることも多い。少なくとも、毒親であれば、つぎのような信念や価値観をもつている。

- ✓ 子を所有してよい
- ✓ 子は支配して、いうことをきかせなくては面倒なことになる
- ✓ 子は、自分よりおとつている
- ✓ 子は、バカだから、困つたらごまかせばいい

信念や価値観を洗い出せれば、自分にとって必要かどうかを検討することができる。納得できない、あるいは自分にとって役立たない信念や価値観は、もちつづけなくていい。

## 35. 毒親は一貫性がない

信念と価値観を考えるにあたって、「毒親に一貫性がない」という特徴は重要なポイントになる。

「うるさい」と子を怒鳴りつけるが、毒親は気にせず騒ぐ。酔っ払って騒ぐ、機嫌がいいと騒ぐ、機嫌がわるくても騒ぐ、ふつうでも騒ぐ。「まじめにやれ」と怒鳴りつけるが、毒親がまじめだとは、とうてい思えない。そもそも、なにが「まじめ」なのかもよくわからない。

「好き嫌いをするな」としかるが、毒親の好き嫌いは、はげしい。「機嫌を家庭にもちこむな」としかるが、そういう毒親は会社で嫌なことがあると機嫌がわるい。近所でいさかいがあると、ご機嫌ななめ。給料が低いとケンカしている。

**毒親には、まったく、一貫性がない。**

毒親のいうとおりにやっても、毒親の機嫌がわるければ、しかられる。一生懸命にやっても、毒親の気にいらないことが1つでもあれば、しかられる。昨日は褒められたことが今日は怒られる。

毒親の言動に一貫性がまったくないので、毒親育ちは、毒親の顔色を見て、どんな状況でも大ごとにならないように気を配ることが習慣化されている。

いいことをすれば清々しい気持ちになれるはずだが、毒親には通用しない。なにをやっても、難癖をつけられたり、反対されたり、説教されたりするので、毒親育ちは、基本的に清々しい気持ちになれたことがない。そんなことよりも、毒親が穏便に過ごしてくれるほうが、毒親育ちにとっては重要になる。

このため、毒親育ちは、一貫性や自分の心情や信条よりも、毒親の顔色をうかがって対応することに神経を集中させている。

成長した毒親育ちは、まわりの顔色をうかがい、無難な対応に集中するようになる。けして、そういった行動が、毒親を納得させたり満足させたわけではないことを毒親育ちは知っている。それでも、その日1日の難を逃れるために、毒親育ちは、しかたなくまわりの顔色をうかがう。毒親育ちにとっては、それが最善の行動として身につけている。

また、毒親育ちは、我を忘れるほど楽しむ、喜ぶ、夢中になる、集中するというのは、とても危険なことだと認識している。なにかに熱中していると、突然、毒親から説教される可能性があるからだ。いつなんどきも、毒親の顔色をうかがう

ことを怠ることはできない。

しかも、毒親を喜ばせようと思っても、子が毒親を喜ばせることはできない。

意外に思う毒親育ちもいるかもしれないが、毒親育ちが毒親を喜ばせよう、楽しませようとしても、それは成功しない。毒親育ちがおとなになってからも、この関係はかわらないので、興味があれば試してみてもいい。

あなたが活躍していることを報告すれば、嫌味を言い、温泉旅館にでも招待したところで、しぶしぶついてくるか、断るだろう。そういう意味では、あなたが失敗して落ちこんでいるふりでもすれば「それみたことか」と言って、少しは歓喜するかもしれない。

**毒親育ちが毒親を喜ばせたいかどうかは別にして、毒親育ちが毒親を喜ばせる、楽しませるとするのは不可能だ。**

毒親にとって、子から楽しませられるということは、あってはならない。毒親は、子に恩をうることしか考えていない。

毒親は、子に、その場をコントロールされることをとても嫌う。

毒親は、子に文句を言いながらその場をコントロールして、マウントをとって

たいのだ。ひかえめにいえば、毒親は、コミュニケーションが苦手で、自分の気持ちをつたえることが苦手で、不器用なのだ。喜んでもらおうと、子がなにかしても、嫌味でしか返せない不器用な人たちだ。

こういったことから、毒親育ちは、信念や価値観をもつこと自体、あまり重要なことではないと感じている。一貫した価値や信念をもとうとしても、毒親に対しては役に立たないからだ。

思いやりをもつことに価値があるとしても、対毒親にはつかえない。あるときは褒められ、あるときは怒られる。これでは、一貫して思いやりをもつことに価値を見出せない。

反面、つぎのような信念や価値観を毒親から刷りこまれている。

- ✓ 一貫性は役に立たない
- ✓ 夢中になることは危険だ
- ✓ 継続に価値はない
- ✓ 気分で決めてよい
- ✓ 脅してもよい
- ✓ 子には、なにをしてもよい
- ✓ なにをされても、親を許さなければならぬ
- ✓ その場しのぎでよい

もっている価値観や信念によって、わたしたちの無意識の行動は規定されている。

ウソをつかないことに価値がないと思っていれば、ウソをつくことは気にならない。ただ、つかなくていいウソをついて、信頼を失うことで後悔することはある。後悔しても、「ウソをつかないこと」に価値がないので、ついつい、ウソをついてしまうことを、やめられない。

毒親から刷りこまれた信念や価値観を洗い出してみても、本当に価値ある信念や価値観なのかを検討してみることだ。

たとえば、なにか後悔することを思い出してみるといい。

- ✓ ついつい、つまらないウソをついてしまう
- ✓ 困ったときに威圧的になって、おどしてしまう
- ✓ 反射的に否定、批判してしまう
- ✓ ついバカにしてしまう
- ✓ 嫌がることを言うてしまう

ついやってしまっただけで後悔するということは、それをやらないことの価値が低いのか、そうするといいことがあるという信

念をもっているか、そうしないとわるいことが起こるとい信念をもっているかだ。

「肯定すること」の価値が低いという価値観をもっていれば、あるいは、肯定しても誰も得しないとい信念をもっていれば、もしくは、否定しなければわるいことが起こるとい信念をもっていれば、反射的に否定したり批判したりすることに抵抗がない。

「相手をバカにしない」ことの価値が低ければ、あるいは、相手がバカではないと考えても誰も得しないとい信念をもっていれば、もしくは、相手をバカにしないとわるいことが起こるとい信念をもっていれば、反射的にバカにすることに抵抗がない。

つぎこそは、軽薄なウソをついてしまわないように気をつけようと思っても、強固な信念や価値観がある場合は、とっさの行動をおさえることはとてもむずかしい。

不要な信念や価値観を見きわめることができれば、うかつな行為は、とめることができる。

## 36. やりたいことを決める

ここまでで、自尊心や自己認識、信念、価値観、そのほか毒親から刷りこまれた不便な思いこみや前提を確認してきた。

ここから、やりたいこと、目標を決めることについて紹介する。

毒親育ちは、今まで、やりたいことや、やるべきこと、あるいは人生の重要な選択を、毒親の望むとおり、または毒親につよく反対されないうどの範囲で選択してきた。

毒親から「あなたはカエルです」と言われ、それを信じてカエルとしての目標をもち、カエルとしてふさわしいことをしてきた。実際には、あなたはカエルではないので、カエルとして生きても楽しくもなければ、うまくもいかない。

あなたが何者であるかは、あなたが決めて、あなたが探求していくことだ。あなたがカエルではないと気づいた段階で、あなたのやりたいことや目標は、変わったはずだ。

自己認識や信念、価値観を検討してきた、あなたの自己認識の多くが毒親に刷りこまれたものであるとわかったところで、目標ややりたいことをあらたに決め

る。

やりたいことは変わっていったいいものだ。自分が何者かをより深く知ったとき、やりたいことは変わるもので、アップデートしていいものだ。

今、あなたはカエルではないと気づいたので、やりたいことをアップデートするタイミングだ。それほどむずかしいことではない。

身長160cmだと思いこんでいた人が身長180cmだと知ったら、自然に、身長180cmにフィットした服を買いたくなるだろう。体重50kgだと思っていたが、実際には60kgだったとわかれば、ダイエットを計画してもいいだろう。自己認識がアップデートされたことにさからわずに、やりたいことを見つけるのがいい。

自分がパンダだったことに気づいたパンダは、明日から竹を食べることをいとわないだろう。

竹は、イネ目イネ科タケ亜科に属する植物のうち、茎が木質化する種の総称。

笹は、イネ科タケ亜科に属する植物のうち、その茎にあたる稈（かん）をつつんでいる葉鞘（ようしょう）が枯れる時まで残るものの総称。

パンダは、竹も笹も食べる。まれに、小動物や魚、くだものなどを食べることも

ある。パンダは、1日のうち平均14時間を食事に費やす。毒親とは、無関係のパンダ情報だ。ちなみに、ジャイアントパンダのことを知っている。

自己認識のアップデートにあわせて、目標はアップデートされていいものだ。

「目標」というと、かしこまった感じがするかもしれないが、あらたな自己認識でやってみたいことや達成してみたいことを設定するだけでいい。

目標は、いつでもアップデート可能で、修正も可能だ。

また、あらたな自己認識で、あらたな目標を見つけることで、あらたな自己認識を習慣化することができる。過去に習慣化した自己認識が復活してしまうことを防ぐこともできる。

あらたな目標を意識することで、習慣的にカエルとして生きてしまうことを防ぐことができる。それまでは、「雨の日に泣く」というのが目標だったが、これからは、別の目標を意識することができる。だって、カエルじゃないから。そうすれば「自分がカエルではない」という認識を持続させることができる。

「本当の自分はこういう人間だ。だから、これをやってみよう」という目標を意識することができれば、いつも、あらたな自己認識を確認することができる。アップデートした目標があれば、「自分はカエルじゃないから、この目標を達成したい」という意識をいつでも、わすれずにもっていることができる。

## 37. ロールモデルを決定する

目標をアップデートしたら、つぎに、目標達成に役立つロールモデルを決定する。

ロールモデルとは、「考え方や行動の規範になる人物」のことだ。

ここまでで、自己認識や信念、価値観を確認し、「自分はこういう人間で、こういう価値観と信念をもっていた」ということを確認してきた。毒親育ちであれば、確認したもののなかにたくさんの誤解があることに気づいただろう。そして、やりたいことや目標をアップデートした。

目標をアップデートしたときに必要になるのが、あたらしい信念や価値観、行動基準だ。

毒親から教わってきた行動基準は、「親の顔色を見て、許可を得なさい」だった。ほかには「親に歯向かうな」「反論するな」「自己主張するな」「困らせるな」「親は絶対」「親は訂正しない」「親はあなたを信用しない」「親が正解」「あなたが間違い」「バカは黙っているべき」「目立とうとしてはいけない」「熱中してはいけない」「やり遂げてはいけ

ない」「自分で意思決定してはいけない」などが、毒親育ちの行動基準になっていた。

自己認識がズレていたことに気づき、目標がアップデートされたので、あたらしい信念、価値観、行動基準をインストールしなおすことが有効となる。

インストールし直すには、すでに自分のやりたいことや望むライフスタイルを実現していて、考え方や行動の規範になるロールモデルを選択することが効果的だ。

自分のやりたいことをすでに実現している人や、人生を本当に謳歌している人などの信念や行動基準を参考にして、とり入れる。そのために、その人をロールモデルに選ぶ。

ロールモデルは、1人だけにかぎらなくていい。趣味、しごと、家族関係、友人関係などのさまざまな分野で自分が望む成果をだしている人を参考にすることができる。選択したロールモデルと実際に話ができる場合は、たいせつにしている信念、価値観、行動基準などを聞いてみるすることができる。著名人をロールモデルにする場合は、著書やインタビューなどを参考にすることができる。

ロールモデルに選んだ人のゆかりの地に行くことも効果的だ。実際にそのロールモデルがやっていることや、やろうとしていることに触れることができる。

## 38. 自己認識、信念、価値観、行動基準を整理する

自己認識と信念、価値観、行動基準、目標がアップデートできたら、これからの人生でそれが定着するように整理する。

アップデートした自己認識、信念、価値観を箇条書きにして、いつでも確認できるようにするのがいい。

以下の点を書き出して、いつでも確認できるようにしておくのが効果的だ。

ただし、箇条書きにする文章量が多いと確認するのが面倒になる。

最初は、いつでも負担なく確認できるようにするために重要なものに絞っておくことだ。

以下のそれぞれについて、多くても5つまでにおさえて、書き出しておくのがいいだろう。

1. アップデートした自己認識
2. アップデートした目標
3. アップデートした信念と価値観と行動基準
4. アップデートしたロールモデル

## 39. できなくとも反省しない

アップデートした自己認識どおりにできなかったとしても、反省や後悔は必要ない。

後悔で落ちこみそうになっても、できるだけ気にしないようにするのがいい。

アップデートしたものは、できたかどうか確認するためではなく、どんなアップデートをしたかを確認するためのものだ。

すぐにアップデートしたとおりに行動できないのは、むしろあなたが素直で忍耐づよいからなので、気にする必要はない。

それよりも、反省や後悔によって、アップデートしたものを確認したくなくなることを避けなければならない。だから、反省したり傷ついたり、がっかりしたりする必要はなく、気にせず、毎日、確認だけするのがいい。

アップデートした自己認識どおりにできるかどうかではなく、アップデートした自己認識を確認しつづけることが重要だ。

Chapter3  
解毒に役立つトピックス

## 40. 期待を区別する

わたしたちは、予想しているつもりでも、じつは、期待してしまっていることが多い。結果にイライラするようであれば、それは「期待」しているといえる。

頼んだことがやってもらえなかったとき、イライラするなら、期待していたといえる。成功しなかったときに、イライラするなら、成功を期待していたということがわかる。宝くじが当たらなくても、ほとんどの人は、残念に思うかもしれないが、イライラまではしない。ギャンブルで負けると、イライラする人もいるが、これは勝つことを期待していたといえる。

「期待」とは、自分でコントロールできない部分まで、望みどおりの結果になると想定していることをいう。

生活のなかで、期待が多くなればなるほど、イライラも増える。たとえば、他人がどうするかは、自分のコントロールできない部分だ。けれど、つい「望みどおりにやってくれるだろう」と想定してしまう。期待どおりになればいいが、そうでなければ、イライラしてしまう。宝くじが当たるかどうかは、自分でコントロールできないと明らかにわかっている

ので、当たらなくてもイライラまではしない。

イライラしたり、許せなかったりする場合は、期待していたのではないかと、疑ってみると効果的だ。期待していたあてがはずれたことが、イライラの原因かもしれない。

とくに、毒親育ちは、「他人の期待に、こたえるべきだ」という信念を刷り込まれている。

毒親育ちは、毒親の期待にそむかないことに神経を集中してきたからだ。

だから、自分も他人の期待にこたえようとするクセがあり、他人にも自分の期待にこたえることを期待する習慣がある。

これでは、期待の連鎖で、つかれてしまう。要望しない、お願いしない、助けをもとめない、ただ、思わせぶりに期待したりさせたりすることが人間関係の根幹になってしまいかねない。思わせぶりが増えると、お互いに探りあいになる。こうなると、ずっと、気をつかっていないと関係が保てなくなってしまう。日々の雑談、軽微なしごとの話など、どんなささいなことも、首脳会談なみに神経をつかう交渉へと変貌する。手術中の外科医が思わせぶりでは、誰も手術に専念でき

ない。メスがほしいときは、メスがほしいと言えばすむことだ。

むやみに期待しない、期待をあおらない、思わせぶりにしない対話がふえたほうが、ストレスは減る。

他人の期待には無条件にこたえるべきではないと考えることが健全だ。そして、要望やお願いを端的に話すことも、ときには重要になる。断られるかもしれないからといって、デートに誘うことを先延ばしにしたり、相手の気持ちを探るようなことをするのは思春期だけにしておいたほうが健康的だ。

「思わせぶり」くらいにしておかないと、断られたときに傷つくかもしれないと、心配する人もいるだろうが、そもそも「お願い」なのだから、断られてもいいのだ。「断らないこと」を期待する必要はない。断られるのを避けるために、「断りづらく」つたえるほうが健康にわるい。

## 41.他人を祝福する

他人を祝福することは、形式的な祝福だとしても自尊心の修復に役立つ。

「他人に、いいことがあるように」と勝手に祝福したり、しあわせを願ったりすることが効果的だ。

「人を呪わば穴二つ」ということばの真偽は別にしても、すくなくとも、「呪い」に気持ちを集中していれば、毎日を明るく穏やかに過ごすことはむずかしい。呪いに集中しているというのは、破壊や、くるしみに意識を集中させていることだ。ネガティブなことに情熱をそそいで、毎日をすこやかに過ごすことはむずかしい。

ぎゃくに、日常的に、なにかを祝福することができれば、幸福や希望に意識を集中させることができる。人間には、呪うという集中力もあるが、祝福に集中することもできる。

無理してポジティブなことを考える必要はないが、「誰かが今日、しあわせならいいな」ということを積極的に思うことは、いつでも発揮できる人間の能力の1つで、比較的実行しやすい選択肢だ。

知人や著名人を祝福することに抵抗があ

るなら、まったく知らない、とおりがかりの人を祝福することでも、原理はおなじだ。まったくの他人に「今日1日、この人にしあわせなことがある」ところで思うことに抵抗がないならそれでいい。それが無理なら、木や石や川や山を祝福することでもいい。犬や猫が好きなら、犬や猫のしあわせを願うのもいい。

できるだけリラックスできる方法で、誰か（なにか）がほんの少し元気になれることばをかけることで、その時間は幸福に集中することができる。人であれ、動物であれ、石や山や川であれ、あるいは人工物や絵画であれ、あなたが抵抗なく「ほんの少しのしあわせを願える」ならそれでいい。

こころのなかで祝福することばは、できるだけ緊張しないものもいい。これは人によってちがう。「いいことがありますように」でも「楽しく生きられる」でも「とにかくなんとかなる」でも「元気だといいな」でも、誰か（なにか）が前向きになれると感ずることならなんでもいい。

尊敬、敬意、感謝なども、おなじことばといえる。自尊心の修復には、「尊い」という気持ちを思い出すことが役に立つ。

山や森、川に敬意を払い感謝することは、多くの人にとって比較的容易なことだろう。ビルや窓、エレベーターでも、たいした違いはなく、敬意を払い感謝することは、やろうと思えばさえすればできることだ。

尊敬、敬意、感謝をあらわすことに、たいした理由はいらない。「ありがたい」という気持ちは、1人ひとりのなかにあるもので、なにか事件がなければ生じないようなものではない。

「ありがたい」と思えば、それは「ありがたい」。

感謝できそうなできごとを探すことは重要でなく、自身のなかに、敬意や感謝があることを見つけることが重要だ。

そして、その気持を自分にも向けることができれば、なおさら、自尊心は修復される。

## 42.呼吸を意識する

呼吸は、人の体に酸素を送り二酸化炭素を回収するたいせつな機能だ。呼吸がしっかり整っていれば、つかれもたまりにくく、リラックスして過ごすことができる。

**呼吸を意識するのは、生きていることを実感できる1つの方法だ。**

生きていることの実感は、自尊心を修復するきっかけになる。毒親育ちの多くは、毒親にすべてをコントロールされつづけてきたので、生きている実感にとぼしい。自尊心を修復して生きている実感を思い出すためには、呼吸を意識することが役に立つ。

ヨガ、禅、忍術、合気道、システマなどあらゆる分野で、呼吸は健康や精神統一に深く関わっているとされている。

たんに安静にしているよりも、腹式呼吸をするほうが、脈拍数が減少しアルファ波が増加すると報告している研究結果もある。20分間の腹式呼吸は、アルファ波や尿中セロトニン分泌、大脳皮質の活動レベルに影響をあたえて、爽快な覚醒感を出現させるといわれている。

また、腹式呼吸ではなくても、2秒吸って2秒吐く、2秒吸って4秒吐くなど単純な

呼吸法でもリラクゼーション効果があると報告されている。

大きさに息を吸って、大きさに吐くようなことは必要ない。呼吸していることを自覚するだけでも、自分が生きているという感覚に意識をむけることができる。

## 43. 日常の落ちこみを意識する

毒親育ちは、周囲の人の顔色をうかがうことで、無自覚に気分を変えている。

毒親の顔色をうかがって、自分の感情をコントロールしてきたことが習慣になり、自動化されている。しかも、毒親は、一貫性がない。たとえば、毒親の機嫌がいいと思って自分の機嫌もよくしていると、「調子に乗るな」と怒鳴られる。毒親の機嫌がわるいと思っておとなしくしていると、それはそれで「不機嫌な顔をするな」と言われる。さらには「自分の機嫌は自分でとりなさい」と説教までされることがある。

一貫性のない毒親に対応するために、毒親育ちは、複雑な戦略で自分の感情や状態をコントロールしている。

毒親育ちは、「自分は感情のコントロールが苦手だ」と信じているが、本当は感情のコントロールが得意だ。毒親の状況にあわせて、感情や態度をたくみにコントロールできる。たくみにコントロールできるからこそ、それが習慣化して自動化され、対毒親専用自動感情制御機構が作動している。

毒親育ちがもっている「自分は短気だ」

「自分はイライラしやすい」「自分は感情がコントロールできない」という自己認識は、ただしくない。毒親育ちが感情をコントロールできないかのようなふるまいをするのは、それが最適だと思うから、あえてそのようにコントロールしている。イライラはただの対毒親用につかっていた戦略で、それが必要ないとわかれば、本来の毒親育ちのころは穏やかだ。

毒親育ちにとって、対毒親専用カスタマイズされた感情コントロールは、おとなになってから非常に不便だ。

対毒親専用カスタマイズした感情は、毒親からなるべく被害を受けないための戦略だ。けして、誰かを喜ばせようとか、喜びを共有しようとするための戦略ではないため、対毒親以外に使用用途がない。

毒親育ちは、対毒親専用カスタマイズした感情コントロールの戦略を手放して、書き換えるといい。まずは、「自分は感情コントロールが苦手だ」という誤った自己認識を訂正することだ。

たとえば、対毒親専用の戦略が身につけている毒親育ちの多くは、落ちこむことに長けている。落ちこんでいるときがもっとも安心できて、毒親から嫌がらせ

を受ける確率が低いためだ。あるていど落ちこませることができれば、毒親もその場は満足する。毒親には、子が落ちこむまで嫌がらせをするタイプがいるため、そういった子は、すばやく落ちこむことで危険を回避しようとする。

落ちこむ、悩む、イライラする、怒りたくなるといった感情が、対毒親用に身につけた戦略だと思って、過去のできごとを振り返ると、思いあたることが多くあるはずだ。過去のできごとをいくつか思い出すことができれば、対毒親用の戦略が不要であることがわかり、手放すことができる。

## 44. 姿勢を変える

姿勢や動作によって、気分に変化を生じさせる研究は数多くされている。姿勢の研究によれば、姿勢や動作の一部が心理面をあらわしているだけでなく、姿勢や動作が心理面に影響をあたえることが知られている。姿勢や動作と心理はお互いに関係し、影響しあっている。

たとえば、楽しいという気分は、姿勢や動作にあらわれる。そして、ある姿勢や動作が楽しい気分にさせるということもある。

無理やりにでも笑顔をつくると、ネガティブな気分を払拭あるいは軽減することが可能だ。

ある研究では、意図的な前傾姿勢（背筋を伸ばして机のほうに傾けた姿勢）はポジティブな気分を促進し、後傾姿勢（イスに浅めに座って、背もたれにもたれかかった姿勢）はネガティブな気分を促進することが報告されている。

たとえば、自尊心が低く自信がないと、それを体現した姿勢になるが、あたかも自尊心がありそうな姿勢をとるようにしていれば、自尊心を修復することもできると考えられる。

自尊心を修復するためには、自尊心がありそうにしていることが重要だ。

あるいは、自尊心があると思いきんで生活することが重要だ。自尊心があるかのような気分になるだけでも、体のつかい方は変わってくる。

自分を尊敬しているかのような体のつかい方、歩き方、話し方をこころがけるだけでいい。ポイントは、自分を尊敬している「かのように」することだ。自分を尊敬する感覚がよくわからなくても問題ない。おそらくこんな感じかもしれない、くらいの感覚でいい。「ちょっと違うな」と思ったら、そのときに修正すればいい。

今までは、「あなたは、ワカメだ」くらいのあつかいを毒親から受けていた。ワカメの呼吸になっている人もいる。ワカメ一の型になっている人もいる。ワカメ最終奥義を身につけている人もいる。ワカメでもいいのだが、ワカメでないなら、ワカメでない生き方のほうが楽に生きられる。

うつむいているときに、顔をあげて上を見るだけでも、気分を変えることができる。体を大きく動かすことで気分を変えることもできる。歩きながら会議をするのと、狭く暗い部屋で会議をするのとでは、話し合いの内容や結果は変わる。ふ

だんと違う声の出し方をすれば、ふだんとは違う気分になることができる。少し大きい声を出せば、気分も晴れることがある。

どちらがいいということはないが、狭くて暗い部屋で会議をして、いい結果が出ず、気分もわるいのなら、外に出て話しあってもいい。気分がふさぎこんでいるなら、外に出て、空を見上げることも1つの方法だ。

**環境や体のつかい方で気分を変えることができる。**

こちよくない環境に、いつづける必要はない。どうしても、こちよくない環境にいる必要があるときは、意識的に表情や姿勢を変えることで気分を変えることができる。

ふだんの環境で変えられる部分があれば、こちよく自尊心を修復できる環境にし、自身でコントロールできない環境については、姿勢や動作によって気分を変えることができる。

わるい気分がつづくときは、体のつかい方を変えるのが効果的だ。

人によってそれぞれだが、怒っているときは怒っている姿勢になり、笑っている

ときは笑っている姿勢になる。うれしいときには、自然にうれしい姿勢になっている。

おなじように自尊心を感じられる姿勢も人それぞれにある。自分に敬意を払い、自尊心のある、またはありそうな姿勢をしても、誰も困らない。自尊心がなさそうに立っているより、自尊心ありそうに立っている人を見るほうが、気持ちいいと感じる人は多い。

服装や身につけるもののかたちや色によっても気分は変わるものだ。場所によっても気分が冴える場所、こちよい場所、落ち着く場所、落ち着かない場所などがある。

自尊心が傷ついた状態で、わざわざ落ち着かない服装や、気分の冴えないものを身につける必要はない。積極的に、自分のことが好きになるようなことをすること、自分を尊敬する気持ちを思い出すこと、自分を尊敬できる環境に身をおくこと、自分を尊敬できるような言動をすること、自分を尊敬できない体のつかい方を減らすこと、そういったことが自尊心の修復に役立つ。

## 45. 自然環境に触れてストレスを緩和する

毒親育ちは、自尊心が傷ついていて、自信をもつことがむずかしく、消極的になったり、高圧的になったりして、コミュニケーションや人づきあいが混乱しやすいいため、必要以上にストレスをかかえる。

毒親に盛られた毒を解毒するには、多少の元気が必要だ。たまりやすいストレスは、少しでも解消しておくほうがいい。自尊心をもつにも、多少の元気とリラックスが必要だ。

山や森林などの自然環境で過ごすことで、ストレスが軽減されることがわかっている。

森林で過ごしたあと、ストレスホルモンともいわれるコルチゾルや交感神経活動などのストレス状態を調べた研究がある。その研究では、森林で過ごすことによるコルチゾルレベルの減少、交感神経活動の減少、収縮期血圧の減少、心拍数の減少が見られた。これは、森林で過ごすことによってストレス状態が緩和されることを示している。

森林浴をするとストレスホルモンが減少し、免疫力が上がり、さまざまな病気の

予防につながるといわれている。

そのほか、自然環境で過ごすことで精神的疲労の緩和、ADHAの症状緩和などが報告されている。

また、森林の映像や音にもリラックス効果があることが知られている。実際に森林や自然環境で過ごすことがむずかしい場合は、映像や音でもリラックス効果、ストレス解消効果を得ることができる。

入院している病室の窓から、自然の景観が見える場合、自然景観が見えない病室に比べて退院までの日数が短くなり、鎮痛剤の使用料が少なかったことが報告されている。

毒親に盛られた毒を解毒するためには、少しでも自然環境に触れることが有効だ。あるいは、森林の映像や窓から見える草木を眺めるだけでも、ストレス解消効果がある。

## 46. チャレンジする

解毒のためには、チャレンジが必要だ。

いつもどおりの選択では、いつもどおりの結果になる。人は、誰もが最善だと思った行動をしている。最悪の選択を好んでつづける人はいない。

問題になるのは、毒親育ちが最善だと思っている選択は、毒にあてられた状態での「最善の選択」であることだ。対毒親専用の戦略が身にしみついた状態での最善ということになる。習慣的な「これが最善だろう」という選択は、最善ではない可能性が高い。

毒親にとってではなく、あなたにとっての最善の選択をするのが理想だ。

毒親だけを満足させる最善を選択している場合ではない。

毒親育ちは、毒親のために選択することをやめて、自分のためのあたらしい選択にチャレンジすることだ。

ぎゃくにいえば、毒親の影響を受けていないあたらしい選択肢は「よさそうだ」とは思えないものであるはずだ。

ただ、「合理的によい」ということは、

冷静になれば判断できる。

でも、実際には、「よさそうだ」と思えないので、いつもの習慣で「毒親に対して、よさそう」な選択をしてしまいがちだ。

「合理的にいい」あるいは「毒親のためでなく、自分にとっていい」と信じる選択肢にチャレンジすることが重要だ。たとえ、それが最善の選択だと感情的に思えなくても、冷静に判断してチャレンジすることが重要だ。習慣にまどわされずに、意識的にあたらしい選択をすることだ。

## 47. 毒親と距離をとる

もし、毒親育ちで苦労しているなら、親を捨てるのは、選択肢の1つだ。

親子は、相互に相手を所有しているわけではないので、「捨てる」は、もちろん比喻だ。

ただ、むずかしく考えずに、親のことは手放していい。

もし、毒親育ちで苦労しているなら、必要に応じて、十分な距離をとるのがいい。

会社でパワハラやセクハラに悩んでいる人がいるとする。その会社が適正に対応するなら、パワハラやセクハラをした人を、厳正に調査して必要な処分をし、ハラスメントを受けた人から隔離することだ。そして、二度とおなじことがおこらないようにすることだ。

カルト宗教に入信したことで、家族や生活が崩壊していたら、カルト宗教から脱会することが肝要だ。カルト宗教の教祖と相談して、すべてがうまくいくように調整することなど、バカげている。

親といると不安で不快な反面、親になんらかの感情的な愛着があるのであれば、捨てることだ。毒親育ちの影響の

せいで、自分の人生がうまくいかないと感じるなら、気楽に親を見捨てることだ。

「気楽に」といっても実際のところ、親と十分な距離をおくことは、多くの人にとって精神的なハードルが高いことではある。ただ、前述のとおり、親が子を所有しているわけではないし、子が親を所有しているわけでもない。「捨てる」という比喩が過激であれば、「脱会する」という表現に言い換えてもいい。毒親会から脱会すると考えるといいだろう。

毒親は、あなたのしあわせを願っている。すくなくとも、毒親は、「あなたのしあわせのためにやっている」と言っている。

だから、あなたが親と十分な距離をおくことは、誰も禁止していない。

ようは、あなたがしあわせになれば、すべてうまくいく。

カルト宗教は、たとえば「あなたの財産すべてをささげれば、あなたはしあわせになれる」と言う。しかし、実際はそれによってあなたが不幸になるのであれば、脱会して十分な距離をおくべきだ。自信をもって「財産をささげなくても、

わたしはしあわせだ」と言うことだ。脱会して、しあわせになれば、そのカルト宗教だって、あなたを認めるか無視せざるを得ない。

毒親のことばを借りるなら「親子なんだから」気がねなく、十分な距離をおけばいい。

あなたが、しあわせを実感したあとに、ふたたび、親をひとりの人としてきずなを深めればいい。そのときには、一定の距離をおきながら関係を築くという方法もある。毒親のハラスメントが改善されていないなら、距離をおいたままでもできる。

そもそも、両親がいずれも他界しているという場合もあることだ。生きているから気がねするというのも、他界しているから気がねなくうらめるというのも、おかしい話だ。

## 48. はすにかまえているように見える毒親育ち

毒親育ちは、まわりから、はすにかまえているように見られることがある。

しかし、解毒がすすみはじめると、はすにかまえているように見られることが減る。はすにかまえるというのは、なにかと皮肉な態度で対応することだ。毒親育ちがなにかと皮肉な態度だということではなく、まわりからそのように見えてしまうのだ。

毒親育ちは、毒親の理不尽に耐えてきて忍耐づよい。しかし、自分では耐えてきたつもりもなく、忍耐づよいという自己認識もまったくない。

だから、どんなことでも、「さほどでもないのではないか」と思ってしまうのだ。「たしかに、大変だろうけど、わたしも子どものころ、そういうことはたくさんあった」という感じになることから、冷めたように見えてしまうことがある。

傷ついてもしかたのない場面でも、傷ついていないフリをする必要があった毒親育ち特有の忍耐力や精神力が影響しているといえる。

毒親育ちの感覚からすると「え？ それってそんなに嫌がってもいいものなんだ」と驚いてしまう。毒親育ちにとっては、どこの家庭でも子は虐げられるものだという感覚がある。実際に、毒親から「うちは、ましなほうだ」などと教えられていることも多いので、他人とのかかわりにおいてどんなことでも「そういうものなんだろう」という感覚が根づいている。

自尊心や自己認識を修復して解毒がすすんでくると、「毒親の行為は理不尽だった」ということが受け入れられるようになってくる。

そうすると、「理不尽な行為はダメなこと、言い訳を受け入れる必要はない」ということがわかり、ものごとがいろいろとストレートに見えてくるようになる。対毒親専用の戦略を手放し、毒親フィルターがなくなってくると、ものごとがまったく違うように見えてくる。これまでは、とんでもなく濃いおもしろサングラスを毒親からはめさせられていたようなものだ。はずして確認してみれば、そのグラスの色の濃さに驚くはずだ。

毒親育ちは、毒親の理不尽を許容して、「そういうものだ」と思うようになった。毒親の言いぶんを受け入れて、自分

だけが、がまんすることを強いられていた。

このことから、「受け入れるしかないよね」という感覚がつよく、それが冷めた皮肉な対応に見えてしまうのだ。

自尊心や自己認識の修復によって、これらの態度がなくなって、はすにかまえているように見られることが減ってくる。

## 49. 理不尽であることのこちよさ

毒親育ちは、理不尽に慣れている。それだけでなく、「理不尽を一手に引き受ける」ことに慣れている。

会社で責任転嫁のターゲットにされたり、理不尽な噂をながされたりすることを引き受ける体質になっている。

これは、毒親から理不尽なあつかいを受けて、それを許容することで事態がおさまり、自分が安心できるという過去の習慣からきている。

どこか習慣的に、理不尽なことが自分に起きると、安心してしまうのだ。

責任転嫁するような人は、あなたのそういう体質を無意識に見分けている。あなたの理不尽を許容してくれそうな雰囲気を感じているのだ。そして、あなたを理不尽に攻撃する。

対処法の1つは、本書のテーマの1つにもなっている「毒親の理不尽な行為」を「理不尽だ」と自覚することだ。

もう1つは、「理不尽な行為は、今後、いっさい引き受けない」と決意することだ。

「今まで、理不尽な行為を受けて安心してきたが、それは、間違っていた。これからは、理不尽な行為を拒否する」と決

意することだ。

また、毒親育ちは、「自分の不利益」に安心する傾向がある。まわりより、多少、自分が不利益を被っていると安心できるのだ。これが、会社などで攻撃的の的になってしまう理由になる。

これについても対処法はおなじで、「今からは、正当な利益を受け取る」と決意することで解決する。「不利益に安心しない」と自覚することも効果的だ。また、これまで「不利益になんともなく安心感があった」ことについて、振り返ってみるといい。「たしかに、そういうことがある」と思えば、解決がはやまる。

## 50. 悪夢はよくなるきざし

解毒がはじまると、毒親が登場する悪夢を見ることがある。子どものころにインパクトがあったシーンなどを夢として見ることがある。たいていは、若いころの毒親が登場する。

喧嘩をしたり、あなただけがイライラして怒っているといった夢がよくある。共通しているのは、イヤな思いをしたり、とても怒っているということだ。

こういった悪夢を見るということは、解毒がはじまっているということだ。子どもころに受けた理不尽なできごとを思い出して、再検討がすすんでいる。子どもころには、「がまんすべきだ。自分がわるい」と思っていたことが、じつは、理不尽な行為だったということを再認識しはじめている。

自尊心や自己認識の修復には、「やっぱりあの毒親の行為は、間違った行為だったんだ。理不尽な行為だったんだ」と認識することがとても重要だ。また、「傷ついて当然だ。自分がわるいわけではない」ということをあらためて知ることがとても重要だ。

誰かが車のアクセルとブレーキを間違えて、あなたの家の玄関に激突して家が壊

れたら、その責任は車を運転していた人にある。

運転手が「わたしだって、ケガをしたんだ。やりたくてやったわけじゃない」と言ったとしても、あなたには関係のないことだ。

あなたは、被害者ぶる必要はないが「ひどいめにあった」と感じていいのだ。

これは、ぶつかってきた人を心配することを否定するものでもないし、失礼なことでもない。

責任は誰にあるのかを明らかにすることは、責任転嫁ではない。毒親は、子育てという運転がとてつもなく苦手だったのだ。それによって、あなたは激突されつづけた。毒親から「やりたくてやったわけじゃない。わたしも、傷ついた」と言われても、それはあなたには、関係のないことだ。「でしょうね」ですませればいい。ただ、激突した責任が毒親にあることには、かわりはない。

工事のミスであなたの家の天井が突然落下してきたら、それは、あなたの責任ではない。

悪夢は、こういった責任の所在を1つひとつ思い出させてくれるものだ。

## 51.さいごに

解毒とは、毒親から盛られた毒を認識して手放すことだ。

解毒できれば、本当の自分に出会うことができる。あらたな自分の可能性に出会うことができる。自分にあらゆる可能性があることに気づく。

いうまでもなく、1人ひとりに価値がある。

忘れていた人も、自分の尊厳をかならず思い出すことができる。

毒親から毒を盛られたことに意味があったのかもしれないし、ないのかもしれない。

それはきっと、どちらでもいいことだ。

毒親の毒を自覚したときには、自分の尊厳やしあわせを取り戻すことができる。

毒親は毒親で、また、毒親の人生がある。

あなたがそれを背負うことはできない。自分の人生で忙しいということもあるが、そもそも、親の人生の責任を誰も他の人がもつことはできない。

あなたは、あなたが何者であるかを探求し、自分を知り、自尊心を取り戻して、自分の人生を創造することができる。

## 参考文献

- 毒親概念の倫理：自らをアダルトチルドレンと「認める」ことの困難性に着目して（2022,高倉久有,小西真理子）
- 否定的内容の自己開示への抵抗感と自尊心の関連（1996,片山美由紀）
- 自己に対する受容的認知のあり方から見た自己愛と自尊心の相違性（2010,川崎直樹,小玉正博）
- Rosenberg自尊感情尺度の信頼性および妥当性の検討（2010,内田知宏,上埜高志）
- 『親業免許制度とリベラリズム』（2017,大江洋）
- 姿勢による感情経験および感情表出の変化（2001,柴田利夫）
- 森林セラピーの心理的リラックス効果（2011,恒次祐子,朴範鎮,李宙宮,香川隆英,宮崎良文）
- 森林映像の心身反応に関する基礎的検証（2013, Yoshiko TSUJIURA, Kumiko TOYODA）
- 森林植物園ウォーキングによるストレス軽減効果の検討（2011,三井知代）
- 毒になる親（スーザン・フォワード）
- 「毒親」の正体（水島広子）
- 毒親 毒親育ちのあなたと毒親になりたくないあなたへ（中野信子）
- 憲法21条の「通信の秘密」について（2012,齊藤雅俊）
- 森林浴の効果（日本抗加齢医学会雑誌 Vol.5 No.3,李卿）
- Stockholm syndrome: psychiatric

diagnosis or urban myth? (2007, M. Namnyak, N. Tufton, R. Szekely, M. Toal, S. Worboys, E. L. Sampson)

■ 児童の自己認識の発達 (1972, 守屋慶子, 森万岐子, 平崎慶明, 坂上典子)

■ 理学療法士の自己認識から抽出した今後の育成課題 (2012, 山田洋一, 丸山仁司)

■ 幼児期の自己認識の発達について (1996, 梶原佳子)

■ 中高年期における自己認識欲求 (1999, 上瀬由美子)

■ 「自己」の感覚はいかにして生ずるか? (2019, 松岡利規)

■ 後期近代における自己の多元化の傾向とアイデンティティ理論に関する動向と展望 (2021, 藤野遼平)

■ 社交不安における自己認識研究の動向と展望: 自己イメージと自伝的記憶バイアスに着目して (2012, 泉水紀彦, 望月総)

■ アイデンティティの形成過程と自己の意味・価値の探求 (2004, 辰巳有紀子)

■ 因果性に基づく信念形成モデルとN本腕バンディット問題への適用 (2007, 篠原二, 田口亮, 桂田浩一, 新田恒雄)

■ 理想自己と現実自己の差異と不合理な信念が自己受容に及ぼす影響 (2001, 新井幸子)

■ 人は努力をどう捉えているのか (2022, 外山美樹, 長峯聖人, 浅山慧)

■ ストレスの過小評価の信念を測定する尺度の作成 (2013, 井澤修平, 中村菜々子, 山田陽代, 山田クリス孝介, 原谷隆史)

■ 抑うつ的反すうに関するポジティブな信念の確信度と抑うつ反すう傾向との関連性

(2009,長谷川晃,金築優,根建金男)

■「生きづらさ」を論じる前に：「生きづらさ」という言葉の日常語的系譜 (2021,藤川奈月)

■大学生におけるアダルト・チルドレンおよび共依存と抑うつとの関連性 (2018,阿部由紀子)

■アダルト・チルドレンー性格形成と家族 (信田さよ子,詫摩武俊,柏木恵子)

■アダルト・チルドレンをめぐる諸概念の検討 (1998,柴田啓文)

■親との接触経験が親準備性傾向の形成におよぼす影響 (2013,諸井克英,木村有花,長井佐哉香,堺かおる,西田郁美)

■アダルト・チルドレンー私の物語をつくり直す (1997,信田さよ子)

■アダルト・チルドレン特性と対人関係でのストレスの自覚の程度との関係 (2005,塚原貴子,新山悦子,笹野友寿)

■家族機能認知とアダルト・チルドレン傾向 (2007,諸井克英)

■非合理的事象は幼児の誤信念理解を促進するか (2013,佐藤賢輔,実藤和佳子)

■文章読解における「信念依存型誤読」の生起に及ぼすルール教示の効果 (1997,工藤与志文)

■運動部活動への参加を通じたライフスキルに対する信念の形成と時間的展望の獲得 (2007,上野耕平)

■批判的思考態度が結論導出プロセスに及ぼす影響 (2004,平山るみ,楠見孝)

■考え続ける義務感と様々な心理的症状の関連の検討 (2018,向井秀文,高岸幸弘,杉浦義

典)

■青年期から中年期における時間的展望と時間的信念の関連 (1991,白井利明)

■嘘を求められる場面での幼児の反応・誤信念課題との比較から (2007,瓜生淑子)

■ダイバーシティ信念をめぐる多元的無知の様相：職場におけるズレの知覚と誤知覚 (2021,正木郁太郎,村本由紀子)

■心配に関するポジティブなメタ認知的信念と問題解決スタイルの関連に対する注意制御の調整効果 (2018,向井秀文,杉浦義典)

■自己と他者への信念や期待が表情の感情認知に及ぼす影響 (2005,金政祐司)

■反芻に対する肯定的信念と反芻・省察 (2010,高野慶輔,丹野義彦)

■児童期における見かけの泣きの理解の発達 (2008,溝川藍,子安増生)

■諸外国の刑事司法制度 (概要) (法務省)

■世界も驚く 「DAIYO-KANGOKU」 (2012,日本弁護士連合会)

■虚偽自白の心理学とその射程 (2007,浜田寿美男)

## 本書について

書名：毒親育ちの進化形態

著者：その辺のくま

©Executivecoach.jp

SNS (X) : そのへんのくま

WEB : <https://executivecoach.jp/>

再配布：無償かつ非商用にて、自由に再配布ください。有償での再配布あるいは商用目的の再配布をご希望の場合はご連絡のうえ、著者の許諾を得てください。

初版：2023年11月11日