

4月22日は「よい夫婦の日」  
パートナーとケンカをする人の約8割が  
「相手を自分の思い通りにコントロールしようとする」ことが判明！  
あなたが“こじらせ人間”なのは、親の言動に原因が！！

4月22日は「よい夫婦の日」（株式会社講談社制定）。そこで、9万人を救った親子関係心理学の専門家で『親子の法則 人生の悩みが消える「親捨て」のススメ』の著者・三凜 さとしは、配偶者または恋人（以下、「パートナー」）がいる20歳以上60歳未満の男女全国2,957人を対象に「パートナーとの関係性」について調査いたしました。

**【調査概要】**

調査期間：2022年3月28日～29日

調査手法：インターネット調査

調査地域：全国

調査対象：パートナーがいる20歳以上60歳未満の男女

サンプル数：2,957人

※本リリースの調査結果をご利用いただく際は、「合同会社serendipity 調べ」とご明記ください。**【調査結果】**

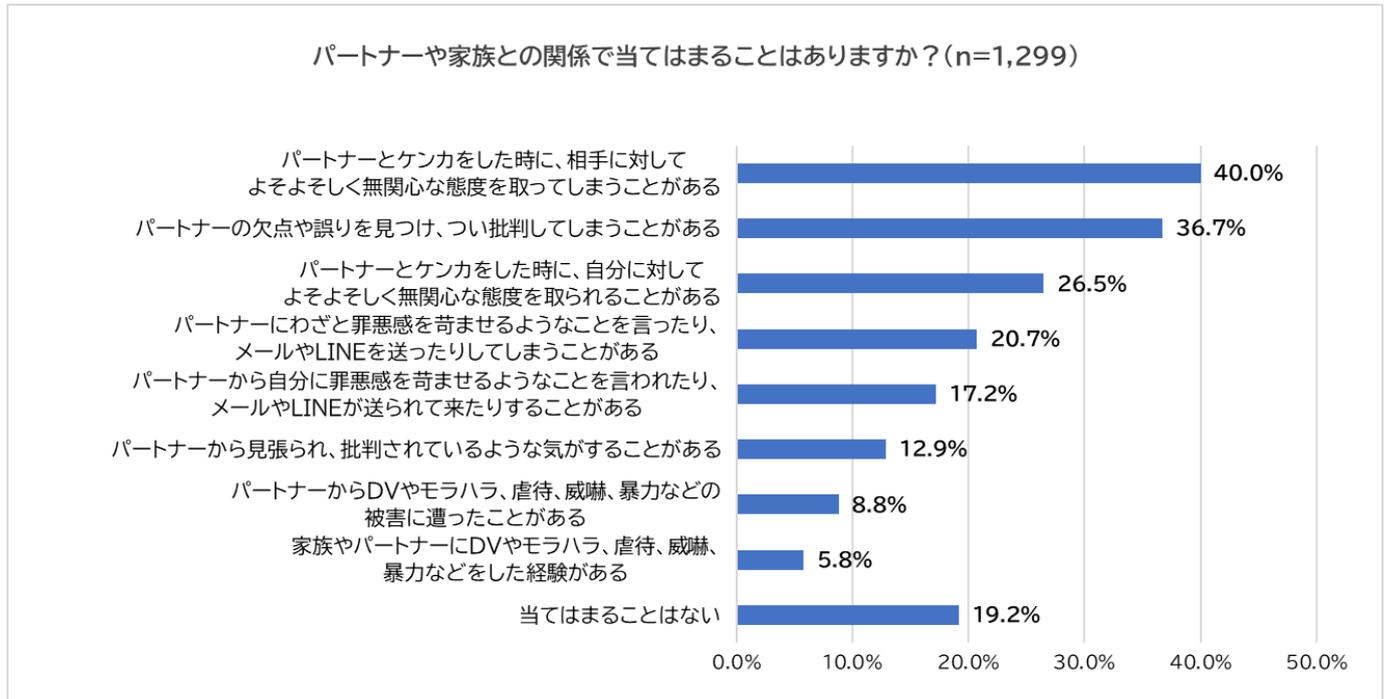
「パートナーとケンカするか」尋ねたところ、「よくケンカする」（10.8%）、「たまにケンカする」（33.1%）、「あまりケンカしない」（36.4%）、「まったくケンカしない」（19.7%）となりました。

本リリースに関するお問い合わせ先  
合同会社serendipity 担当：砂田  
E-mail：info@serendipityllc.co.jp TEL：090-3970-0183



## NEWS RELEASE

続いて、「よくケンカする」または「たまにケンカする」と回答した人に「パートナーや家族との関係」で当てはまることは何か尋ねました。最も多かった回答は「パートナーとケンカした時に、相手に対してよそよそしく無関心な態度を取ってしまうことがある」（40.0%）となり、以下「パートナーの欠点や誤りを見つけ、つい批判してしまうことがある」（36.7%）、「パートナーとケンカした時に、自分に対してよそよそしく無関心な態度を取られることがある」（26.5%）となりました。また、「当てはまることはない」と回答した人は19.2%でした。



### 【三稜 さとし（さんりん さとし）が「パートナーとの関係性」について解説】

#### 1. パートナーとのケンカの原因、コントロールドラマとは？

ニューヨークタイムズのベストセラーリストで1位を獲得した実績のある、元心理カウンセラーで作家のジェームズ・レッドフィールド氏は、「人間関係がうまくいかない原因にコントロールドラマがある」と提唱しています。それが、今回のアンケートからも浮き彫りになりました。コントロールドラマとは、人間関係の不和を生んでしまう4種類のコミュニケーション・パターンのことです。それぞれ①**傍観者**、②**尋問者**、③**犠牲者**、④**脅迫者**に当てはまる言動パターンに分けられ、全ての言動パターンにおいての**目的は「相手を自分の思い通りにコントロールすること」**です。

**傍観者**とは、相手に対して無関心でよそよそしく冷たい態度を取ることで、結果的に自分の都合の良いようにコントロールしようとするパターンです。アンケート結果1番多かった「パートナーとケンカした時に、相手に対してよそよそしく無関心な態度を取ってしまうことがある」が、それに当たります。

**尋問者**とは、相手の欠点や誤りを見つけて批判することで優位に立ち、自分の都合の良いようにコントロールしようとするパターンです。アンケート結果で2番目に多かった「パートナーの欠点や誤りを見つけ、つい批判してしまうことがある」が、それに当たります。

**犠牲者**とは、相手に罪悪感を苛ませることで、相手に責任がとらされる言動パターンです。アンケート内の「パートナーにわざと罪悪感を苛ませるようなことを言ったり、メールやLINEを送ったりしてしまうことがある」が、それに当たります。

最後の**脅迫者**とは、言葉や暴力で相手に脅威を与え、従わせようとする言動パターンです。モラハラ、虐待、威嚇、暴力がこ

本リリースに関するお問い合わせ先  
合同会社serendipity 担当：砂田  
E-mail : info@serendipityllc.co.jp TEL : 090-3970-0183



## NEWS RELEASE

れに当たります。

いずれにしても、コントロールドラマをお互いにやり続けていると、お互いにとってストレスを感じ合うような関係になり、パートナーでなくても「あの人と一緒にいると疲れる」「ウマが合わない」「氣力を奪われた」と感じるようになります。

### 2. コントロールドラマが習慣になる要因

この4つのコントロールドラマは、幼児期に家庭内で、主に親同士のコミュニケーションを目の当たりにすることや、親とのやり取りの中で習慣になるものです。特に、**子どもにとって両親同士の関係はパートナーシップのお手本となり、親とのやり取りはコミュニケーションの基礎**となります。

例えば、脅迫者的な親の元に育った子は、それに打ち勝てるくらい更に強い脅迫的なコミュニケーションを取るようになるか、これ以上攻撃されないように、自分は無力な被害者だという態度を普段から摂るようになりやすくとされています。

尋問者的な親の元に育った子は、それを上回るくらい相手のミスや至らないところを指摘する尋問者的なコミュニケーションをとるようになるか、相手からの指摘をスルーする傍観者になりやすくとされています。

また、犠牲者的な言動が多かった親の元で育つと、自分も犠牲者のポジションを取ることで優位に立ったり、他者をコントロールしようとし、傍観者的な言動が多かった親の元で育つと、自分も傍観者的な態度をとることで優位に立ったり、他者をコントロールしようとするようになります。

コントロールドラマでなくても心理学の世界では、**子は幼少期の親の言動に大きな影響を受け、その影響は大人になっても続く**ということがわかっています。ということは、大人になってからのパートナーシップにおいても、幼少期に身に付けた傍観者、尋問者、犠牲者、脅迫者の言動パターンが自分でも無意識のうちに顔を出し、円滑な関係構築を阻むということなのです。

### 3. コントロールドラマを手放し、穏やかで幸せなパートナーシップを築く方法

傍観者、尋問者、犠牲者、脅迫者のコミュニケーション・パターンを手放し、円滑な人間関係やパートナーシップを築くには、“知る→気づく→やめる”の3つのステップが必要となります。

- ① 4つのパターンを知ること
- ② 普段の自分の言動をモニタリングして、コントロールドラマをやりそうになったら意識的にやめること
- ③ 他者からのコミュニケーションをモニタリングして、コントロールドラマを感じたら巻き込まれないように、自分は意識的にコントロールドラマをやらないこと

「今、自分はコントロールドラマをやっている」と気づけば意識的にやめられますし、「今、相手からコントロールドラマをけしかけられている」と気づくことができれば、自分はドラマには乗らず、建設的な態度で状況を改善するという選択ができるようになります。

さらに根本的な方法としては、「両親との心理的な和解を促す」ということが挙げられます。コントロールドラマは両親から受け継いだものですが、いまだ大人になっても自分の周りの人たちと4つのコミュニケーションを続けてしまうということは、幼少期に親から受けた仕打ちとそれに対する怒りや恨みをいまだに消化できていないからという側面があります。人によっては、「あんなにひどい親と和解しろというのか？」と言いたくなるかもしれませんが、それ自体、「被害者」や「尋問者」になっているということになり、今の自分の人間関係やパートナーシップに何らかの悪影響を与えている可能性が高いです。拙書『親子の法則』に詳しく記載した通り、両親から優位に立たれ、傷つけられた過去をもう一度振り返り、「親は未熟だったけれど、本当は愛してくれていた」という事実に触れると心が根本から満たされ、誰かの優位に立とうとする気持ちもなくなり、自然とコントロールドラマをしない自分、巻き込まれない自分になります。

本リリースに関するお問い合わせ先

合同会社serendipity 担当：砂田

E-mail : info@serendipityllc.co.jp TEL : 090-3970-0183



## NEWS RELEASE

### 【三凜 さとし (さんりん さとし) プロフィール】

ライフコーチ。親子関係心理学の専門家。米NY州立大学卒業。

家庭内トラウマによる生きづらさを抱えるアダルトチルドレンをセルフコーチングで克服。その経験から、才能開花や経済的成功、パートナーシップ改善を指南する自己改革プログラムを開発し、9万人以上の人生好転をサポート。

SNSやオンラインスクールを通じ、お金・時間・場所の自由、そして人間関係と心身の健康の充実を実現する方法を発信中。

世界的企業家イーロン・マスクの母、メイ・マスクの子育てについての日本初講演にて、インタビューに抜擢される。

また、2022年3月には、親子関係について真の問題解決法を綴った初の著書『親子の法則 人生の悩みが消える「親捨て」のススメ』(KADOKAWA) を出版。



### 【会社概要】

商号：合同会社serendipity

所在地：大阪府堺市北区百舌鳥本町3-2-12

代表者：代表社員 砂田 諭史

設立：2017年6月

事業内容：コンサルティング、ネットサービス、広告宣伝

本リリースに関するお問い合わせ先

合同会社serendipity 担当：砂田

E-mail : info@serendipityllc.co.jp TEL : 090-3970-0183