

お金がないのは父のせい!?

**父親との関係が良い人よりも悪い人の方が  
お金や働くことに関する悩みを多く抱える傾向に！**

**4割が「収入が少ない」と回答**

9万人を救った親子関係心理学の専門家『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、25歳以上50歳未満の有職の男女全国2,994人を対象に「お金と仕事と父親との関係性」について調査いたしました。



**【調査概要】**

調査期間：2022年5月6日～7日

調査手法：インターネット調査

調査対象：全国の25歳以上50歳未満の有職の男女

サンプル数：2,994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】**

「父親との関係」について尋ねたところ、「良くも悪くもない」（21.6%）が最多、以下「どちらかと言うと良い」（19.7%）、「良い」（16.6%）、「とても良い」（15.2%）、「どちらかと言うと悪い」（10.1%）、「悪い」「とても悪い」（共に4.4%）、「父親はいない・知らない」（8.1%）となりました。

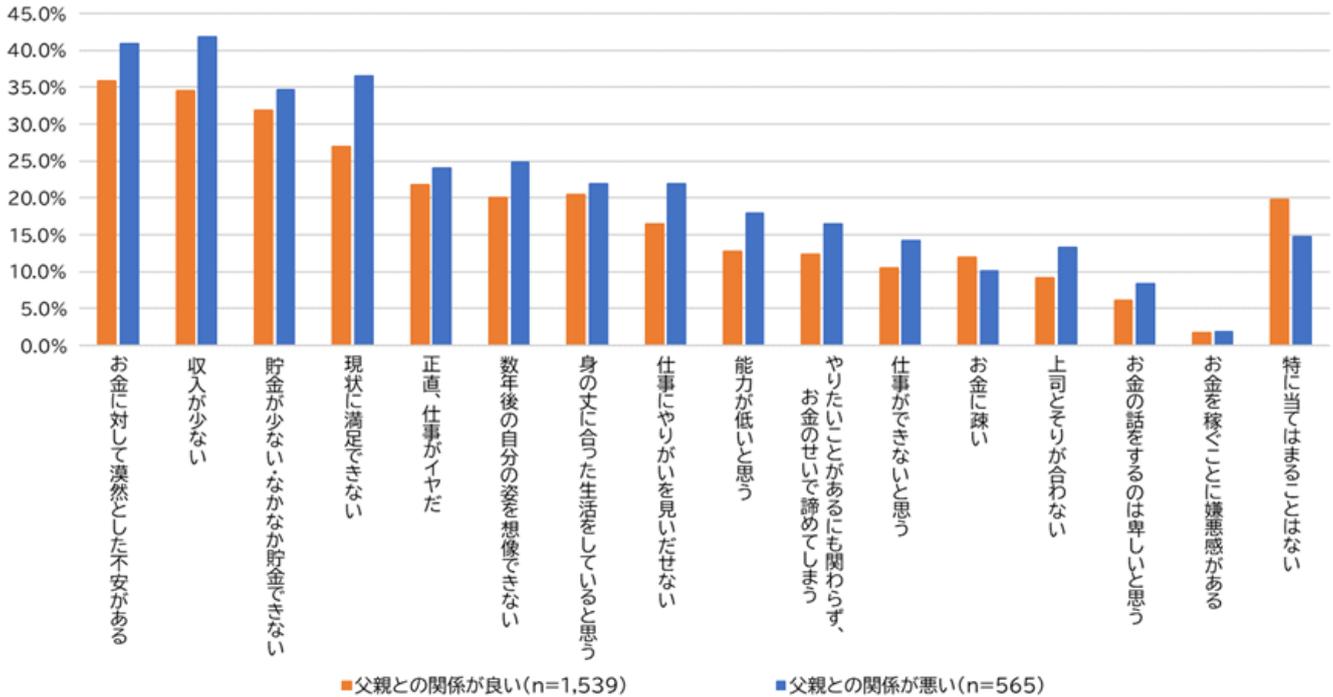
本リリースに関するお問い合わせ先  
合同会社serendipity 担当：砂田  
E-mail：info@serendipityllc.co.jp TEL：090-3970-0183



# NEWS RELEASE

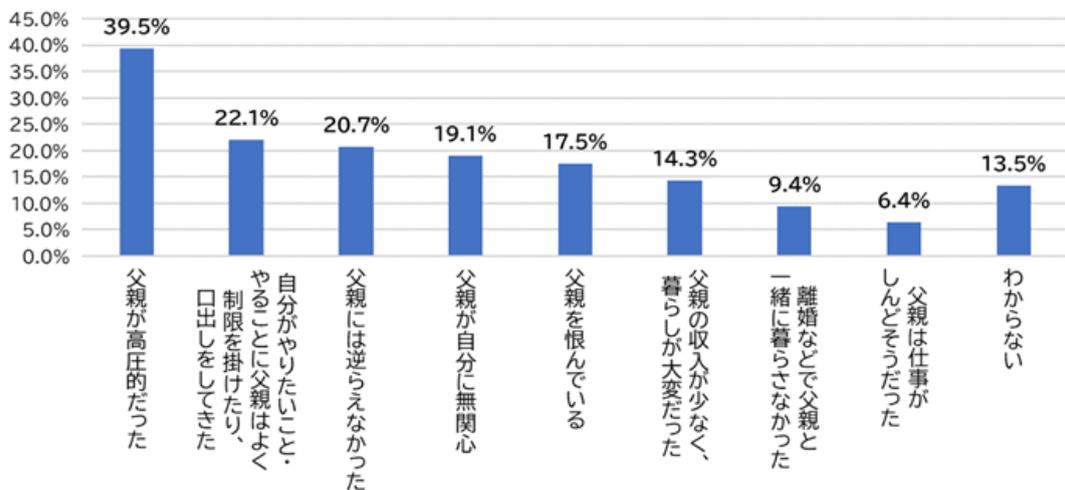
次に、父親との関係が「とても良い」「良い」「どちらかと言うと良い」と回答した1,539人と「どちらか悪い」「悪い」「とても悪い」と回答した565人に、「お金や働くことに関してご自身に当てはまることは何か」尋ねました。父親との関係が良い人は「お金に対して漠然とした不安がある」(35.8%)、父親との関係が悪い人は「収入が少ない」(40.9%)が最多となり、殆どの項目で父親との関係が良い人よりも悪い人の方が当てはまる割合が高い傾向にあることがわかりました。

お金や働くことに関してご自身に当てはまることはありますか？(複数回答可)



父親との関係が悪い人は、なぜ関係が悪くなったのでしょうか？最多回答は「父親が高圧的だった」(39.5%)となり、「自分がやりたいこと・やることに父親はよく制限を掛けたり、口出しをしてきたりした」(22.1%)、「父親には逆らえなかった」(20.7%)と続きました。

父親との関係が悪かった理由(複数回答可・n=565)



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）が「お金がないのは父のせい」について解説】

父親との関係が悪いと答えた人の方が、父親との関係が良いと答えた人よりもお金や働くことに関連する悩みを多く抱える傾向があることがわかりました。この相関関係には、以下の2点の背景が要因として考えられます。

#### ①子にとって父親は「仕事」「お金稼ぎ」の象徴

現代社会において、多くの場合、働くことやお金を稼ぐことは主に男性の役割だと認識されることが多いです。もちろん女性が一家の収入を支えることもあるが、まだまだ圧倒的に男性の方が働いてお金を稼ぐ役割を担うことが多いのが現状です。例えば、女性の方が男性よりも相手の収入を期待する傾向がありますが、これも社会的にお金を稼ぐということは男性の仕事だという認識が広まっているからです。そんな社会において、「人生ではじめて接する男性」「男性の見本」である父親のことを嫌うということは、「男性の役割」である働くことやお金を稼ぐことを否定するということに繋がります。誰だって嫌いな相手と同じことはしたくないし、真似したくない。父親のことを否定する人は、父親の行為も否定したくなるので、父親の役割である「働くこと」「お金を稼ぐこと」も深層心理では否定してしまうのです。

#### ②職場の人間関係、取引相手などに父を投影する

職場や取引先の相手が年上男性だった場合、父親のことが嫌いな人は、その年上男性に父親のイメージを投影し、苦手意識を持ってしまったり、なぜか好きになれなかったりします。時には反発したくなったり、もしくは怖くなって萎縮したりと、自分が苦手意識を持っている人と気を遣いながら働かないといけな環境は、仕事のパフォーマンスも上がらないし、働く意欲も持ちづらくなるため、積極的な行動も取れなくなってしまいます。

#### ではどうすればいいのか？解決策は

父親に対する嫌悪感や苦手意識克服が、解決策の最短ルートです。拙著『親子の法則』でも8つのワーク（エクササイズ）を紹介していますが、例えば、父親からされてイヤだったことやいまだに恨みを抱えていることも、俯瞰すると結果的には自分にとってメリットだった（ポジティブな影響を受けていた）ということに気づいたり、自分が父親に対して抱いていたネガティブな感情とは正反対の言動を、実は父親はしてくれていたのだということに気づいたりするエクササイズを重ねていくことで、仕事やお金を稼ぐことへの漠然とした苦手意識がなくなり、職場の人間関係や取引相手との関係も改善するでしょう。

私は、幼少期から父親への強烈な嫌悪感を持っていました。20代になって社会に出ましたが、働くことが辛く、上司や取引相手に漠然とした苦手意識があり、うだつが上がらないサラリーマン生活を送っていました。決して仕事ができるタイプではなく、大した成績も残せませんでした。独立してからもお金を稼ぐことに苦手意識があり、生活が困窮するまでもなりました。そこから心理学や人間行動学を学び、父へのネガティブな認識を修正することでお金を稼ぐこと、働くこと、目上の方への苦手意識が自然となくなり、フリーランスとして年商200万円程度だったのが、会社を立ち上げ、毎年億単位の利益を上げられるようになりました。働くことが嫌いでお金のことなんて考えたくもなかった状態でしたが、今では仕事も資産運用も大好きになりました。

私以外にもこのエクササイズを重ねていったことで、独立してもなかなか食べていけず、デリバリーサービスの配達員のアルバイトで食い繋いでいたフリーランスの方が、本業だけで自由に稼いで生活できるようになったり、数百万円もの負債を抱えていた経営者の方も、事業を立て直したことで順調に利益を上げられるようになったりと、父親との心理的な和解をすすめることで、経済状況や仕事事情が好転・改善したケースを何件も目の当たりにしてきました。

特に、父親との関係が悪いと感じている人は、このエクササイズを試してみてください。仕事やお金を稼ぐことへの悩みが解消するだけでなく、父親がもたらしてくれたものの豊かさに気づけたことに大きな喜びを感じられると思います。

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

### 【三凛 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、インタビュアーに抜擢される。

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