

人間関係の悩みの1位は「面倒くさい」

過去に母親から心を傷つけられた経験がある人は、 ない人に比べて対人関係の悩みを抱える可能性が2～3倍も高い！

親子関係心理学の専門家が教える「人間関係の悩みを改善させる方法」

仕事やプライベートでの人間関係の悩みは尽きないものです。そこで、『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、25歳以上55歳以下の女性全国2,000人を対象に「人間関係の悩みと母親との関係性」について調査いたしました。



【調査概要】

調査期間：2022年8月17日～18日

調査手法：インターネット調査

調査対象：25歳以上55歳以下の女性全国

サンプル数：2,000人

調査機関：Freeasy

※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。

【調査結果サマリー】

- ・76.2%が人間関係に悩みアリ
- ・人間関係の悩みの1位「面倒くさい」、2位「コミュニケーションを取ることが苦手」、3位「人の目が気になる」
- ・子どもの頃に母親から心を傷つけられた経験や現在母親との関係性が良くない人は、対人関係の悩みを抱えやすい傾向

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

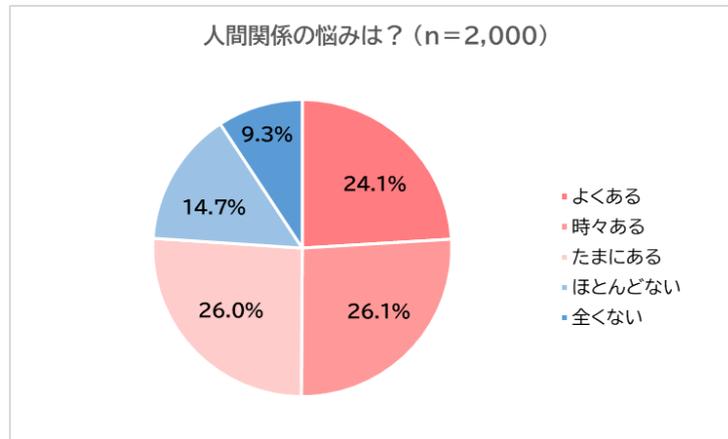
E-mail：info@serendipityllc.co.jp TEL：090-3970-0183



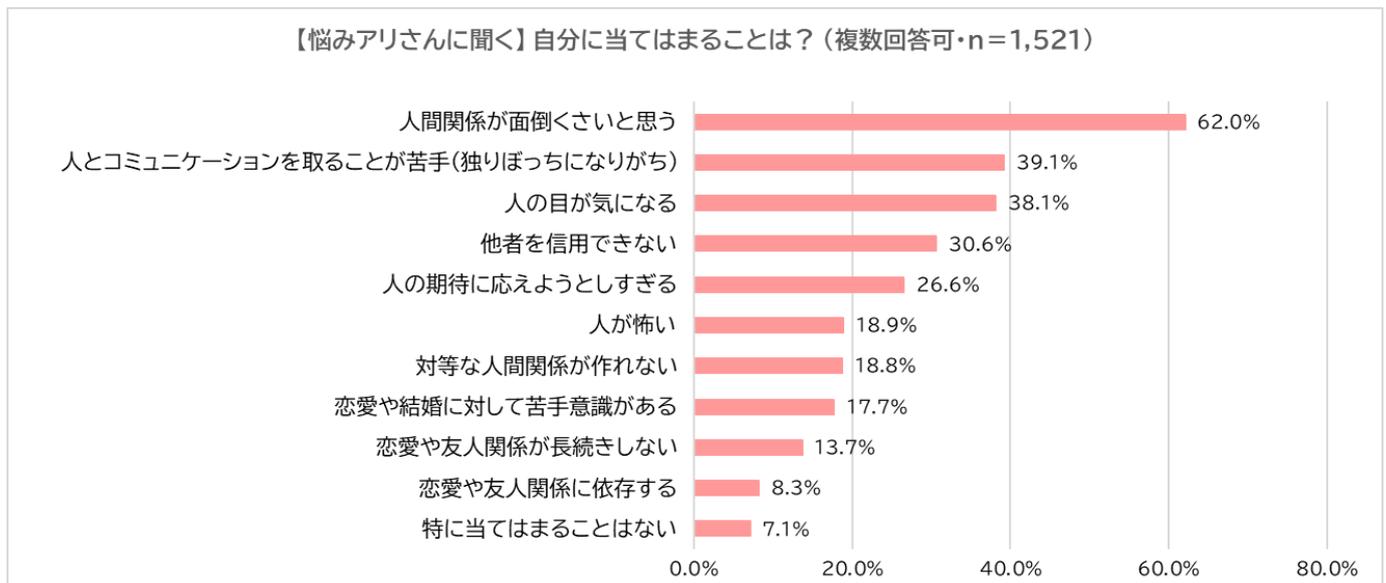
【調査結果】

「人間関係の悩みはあるか？」と尋ねたところ、76.2%が「ある」（よくある：24.1%、時々ある：26.1%、たまにある：26.0%）と回答。一方、「ない」（ほとんどない：14.7%、全くない：9.3%）は24.0%でした。（※1）

※1 小数点以下第2位を四捨五入しているため、値の合計は100%となっておりません。

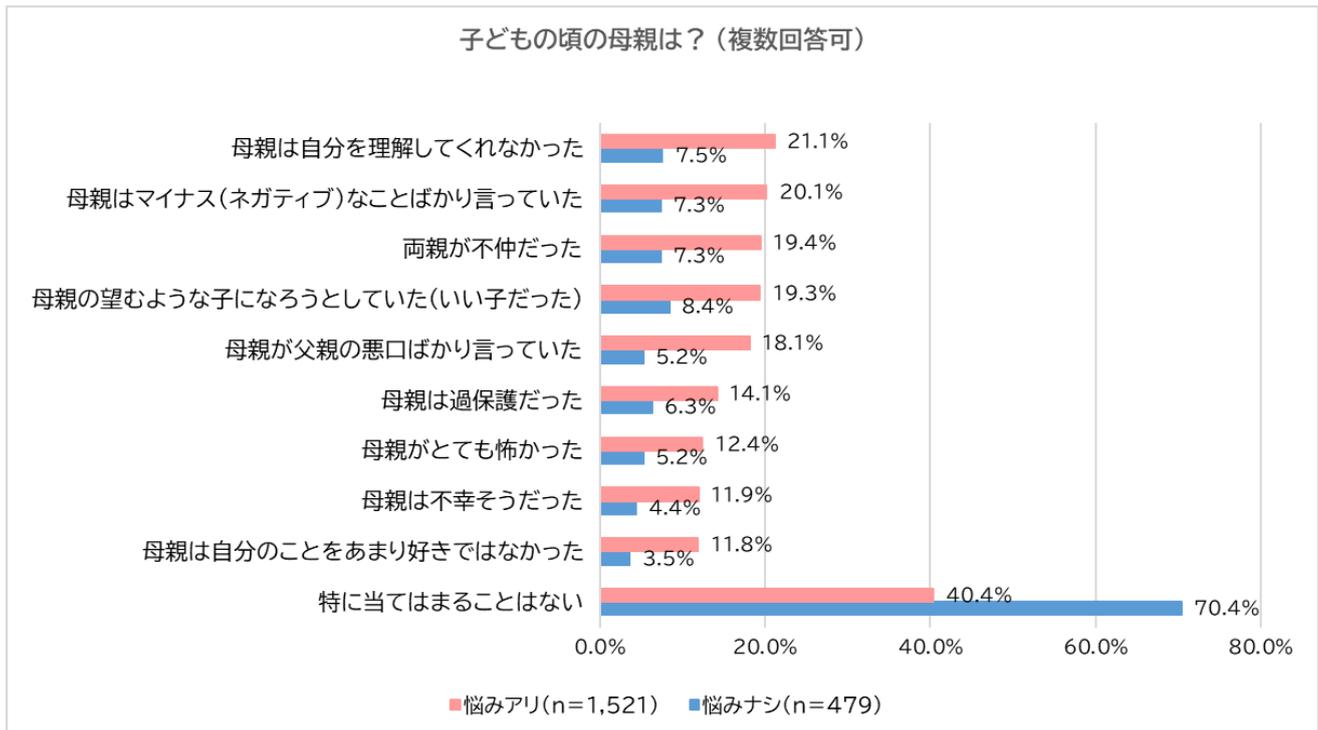


「悩みがある」と回答した人に「自分に当てはまることは何か？」と尋ねたところ、「人間関係が面倒くさいと思う」（62.0%）が最多で、「人とコミュニケーションを取ることが苦手（独りぼっちになりがち）」（39.1%）、「人の目が気になる」（38.1%）と続きました。



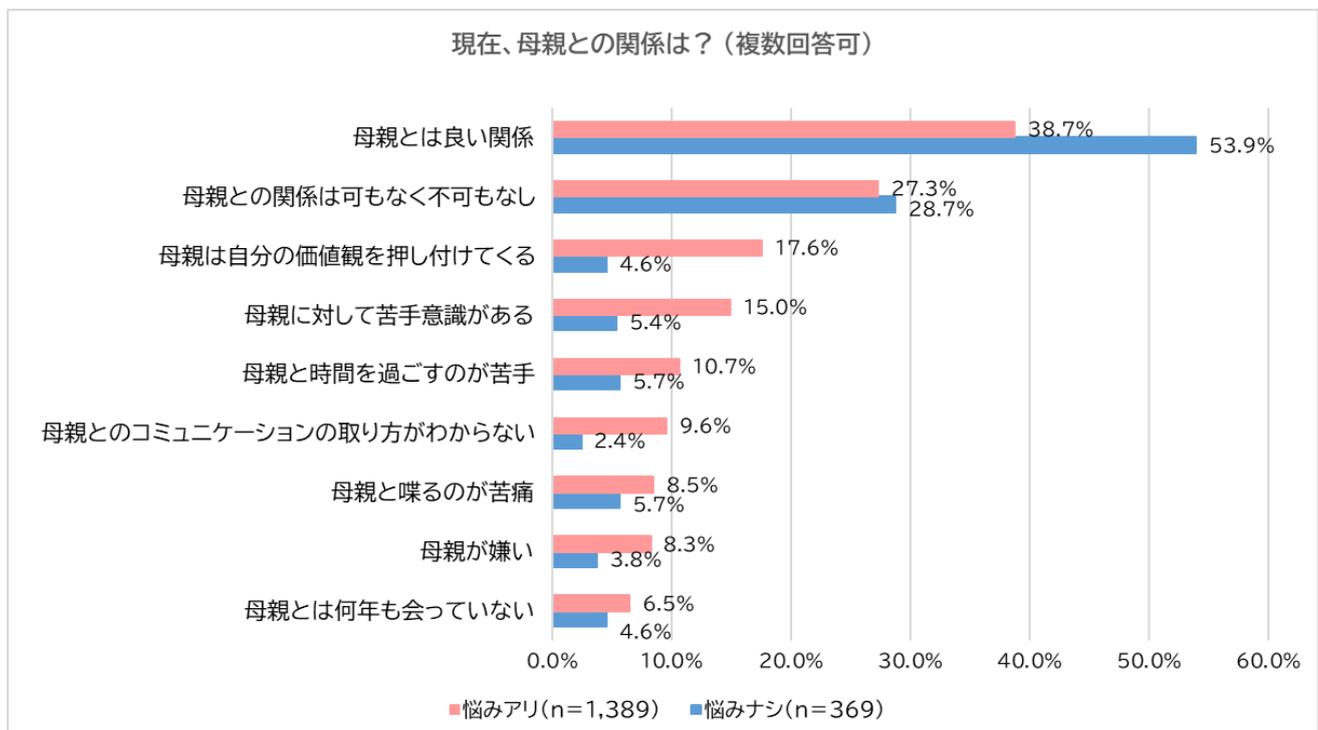
今度はアンケートの回答者全員に「子どもの頃の母親に当てはまることはあるか？」と尋ねました。悩みアリの59.6%、悩みナシの29.6%が何らかに当てはまり、「母親は自分を理解してくれなかった」（アリ：21.1%、ナシ：7.5%）、「母親はマイナス（ネガティブ）なことばかり言っていた」（アリ：20.1%、ナシ：7.3%）、「両親が不仲だった」（アリ：19.4%、ナシ：7.3%）、「母親の望むような子になろうとしていた（いい子だった）」（アリ：19.3%、ナシ：8.4%）などの回答にも、悩みのアリ/ナシで該当者の割合に差が見られました。

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



続いて「母親との現在の関係」(※2)について尋ねました。「母親とは良い関係」(アリ：38.7%、ナシ：53.9%)が最多となりましたが、この問いも悩みのアリ/ナシで「母親は自分の価値観を押し付けてくる」(アリ：17.6%、ナシ：4.6%)、「母親に対して苦手意識がある」(アリ：15.0%、ナシ：5.4%)、「母親と時間を過ごすのが苦手」(アリ：10.7%、ナシ：5.7%)などのように差が見られました。

※2 「母親はいない」(アリ：132人、ナシ：100人)と回答した人を除く。



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「人間関係の悩みを改善させる方法」をアドバイス】

当調査により母親との関係が現在良くない人や過去に母親から心を傷つけられた経験がある人の方が、そのような経験がない人に比べ、大人になってから対人関係の悩みを抱える可能性が2～3倍高いことがわかりました。つまり、人間関係の悩みは母親との関係と相関関係にあるということです。

今回は、なぜそうなるのか？と、母親との関係を見つめ直すことで対人関係を改善させる方法をアドバイスします。

「母親との関係と対人関係に相関関係がある理由」

多くの家庭において、母親は子どもが幼少期に一番時間を過ごす肉親です。そんな**母親との関係が、その人にとってのあらゆる人間関係のパターンの基礎になる**ということは、心理学の世界では昔から指摘されてきたことです。これは、恋愛含めあらゆる人間関係に当てはまることです。母親から十分に愛されている／愛されていたと感ずることができない人は、その欠乏感を埋めるために依存的な態度になってしまったり、母親を相手に投影し「どうせ十分に愛されない」という信念から相手を疑ったり、円満な人間関係を築く上で邪魔になる行動パターンが習慣化しがちです。幼少期に両親との関係の中で傷つき、それが癒えないことで大人になってからも人生の苦しみを経験する人を「アダルトチルドレン」と呼びますが、これもその現象の一種です。**両親から十分に愛されなかったとか、認められなかったなどと傷ついた経験が癒えていない人は、大人になってからも対人関係で苦しむことが多い**ということも、心理学では以前から指摘されていました。

「では、どうすればいいのか？」

母親との関係を再構築し、心理的な和解を促すことです。これは母親が亡くなっていても、もう直接会う術がなくてもできます。拙著「親子の法則」ではまさに両親との和解を促すことで人間関係や恋愛の状況を改善する心理ワークを8ステップでご紹介していますが、今日はその一部を簡易バージョンとしてご紹介します。是非、下記3つのステップを実践してみてください。

1. 今までの人生を振り返って、

母親との関係の中で傷ついたこと、いまだに怒りや悲しみを感ずる出来事をピックアップする

幼少期のことから最近のことまで思い出して、母親から言われたことやされたことの中で特に自分の感情を刺激するものを選んでください。

例えば、自分が小学3年生の時に母親から「ブスだ」と言われたなあとか、中学2年生の時に成績が悪くて「もうあなたには期待しない」と言われて傷ついたなあとか、あるいは最近も「早く結婚しろ」とか人生観を押し付けられて不快だったなとか、具体的にあった出来事をピックアップし、紙に書き出します。この時、「いつ、どこで、誰が誰に、何を」したのかを書き出してください。また、紙に書き出すのは自分の感情は抜きにして、ただ起きた現象のみにとどめてください。

(分例) 小学3年生の時、自宅の居間で母が私に「ブスだ」と言った。

2. その経験からあなたが得られた恩恵や利益、メリットをたくさん見つける

母親のことをいつまでも許せず、内心恨みに思ってしまうのは、母親がやったことによって自分は損したとかデメリットをたくさん受け取ったと感ずているからです。しかし、感情を抜きにして事細かに出来事だけをみていくと、メリットや恩恵、利益もたくさん得ていたんだと感ずることができます。例えば、小学3年生の時、自宅の居間で母が私に「ブスだ」と言われたのであれば、そのことがきっかけで自分がどんな言動をするようになって、どんなメリットを受け取ってきたのかをみていきます。もしかしたら「ブスだ」と言われたことが容姿を磨こうと思ったきっかけになり、中学に上がった頃からメイクを学ぶようになったことが今の仕事に繋がっている。あるいは自分の容姿を早いうちから気にするようになったことで学生時代モテたなど、人によってどんなメリットを受け取ったかはそれ

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

それぞれ、とにかく視点を変えてみることで、実はたくさんメリットを受け取っていたんだと気づくことができます。メリットや恩恵は過去を振り返って20個以上書き出し、「確かにあの母親のひどい言動からデメリットと同じだけメリットも受け取っているんだな」ということに気づけると、心理的な和解に一步近づくことができます。

3. あなたにとってゆるせない母親の言動。その言動とは正反対の言動も母親は何度もしていたことに「気づく」

これは、「レッテル貼り」という行為をやめるにおいて効果的なワークです。人間は感情が動かされたものを強く記憶する性質があるので、一つ衝撃的な出来事があると「レッテル貼り」をします。

例えば、母親から一度「ブスだ」と言われたことで「お母さんはデリカシーがない人」というレッテルを貼るようになって、いつの間にか「うちのお母さんはいつもデリカシーがなく、ひどい発言をする人」というイメージが強固なものになります。これでは心理的な和解には辿り着けません。しかし、事実をみていくと実は「デリカシーがない」の全く正反対の意味を持つ言動も母親は今までたくさんしていたということに気づくことができます。

確かにあなたのお母さんは、あなたが小学3年生の時に「ブスだ」とデリカシーのない発言をしたかもしれませんが、もっと細かく人生を振り返ってみると、あなたのお母さんがデリカシーのある言動を何度も取っていたということに気づくはずですよ。

それは、あなたの学校の保護者会に参加した時に、他の保護者とうまくコミュニケーションを取り仲良くしていたなど。あなたが**母親のことを許せない原因になっている言動とは正反対の言動を、あなたの母親は何度も取っていたということに気づく**ことができます。この時見つける正反対の言動も、過去振り返って20個以上書き出し、「確かに母親はこういう良くない部分はあるかもしれないけど、全く正反対の言動も取ってきたんだな」ということに気づけると、さらに心理的な和解に一步近づくことができます。

今回、母親との関係性が大人になってからの人間関係に大きな影響を与えるということがデータからもはっきりしました。ぜひ今、対人関係や恋愛で悩みがある方は、母親との関係を見つめ直してみてください。実践すると自然と両親との和解が完了する8つのワークは「親子の法則」に掲載されています。

【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。

公式サイト：<http://sanrinsatoshi.com/>



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



【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