

# 親との関係を見直すワーク

# ステップは大きく分けて2つ

ステップ1 ネガティブな思考を全部書き出す

ステップ2 ポジティブな思考を全部書き出す

# ステップ1 ネガティブな思考を全部書き出す

子供の頃、ご両親に対して感じた嫌だったこと  
ショックだったこと、やめてほしかったこと…  
などをじっくり思い出してみましよう。

「こんなことを言ってしまった」

「こんな態度をとってしまった」という

苦い記憶があったらそれも書き出します。

## ステップ2 ポジティブな思考を全部書き出す

「初めてお手伝いをしたとき、褒められたっけ」

「優しく抱きしめられたとき、温かかったなあ」

など、どんな小さなことでも大丈夫です。

「親に習い事をさせられたけど、考えてみれば、あれが今私の役に立ってる」「食べ方を厳しく注意され何度も教えてくれた」のような、親に感謝したいことも書きましょう。

親との関係を見直してみる

親との関係で生まれた思考を知るために  
以下を書き出してみましよう

# 親に関するネガティブな思考を書き出しましょう

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

# 親に関するポジティブな思考を書き出しましょう

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

# 思考を書き換える3つのステップ

気づく→認める→あやまって感謝する

ネガティブな思考、ポジティブな思考いろいろ  
書いてみていかがでしたか？

「私、こんなこと思ってたんだ」「こんなことでい  
じけてたんだ」など、自分でも意外だったことや忘  
れていた気持ちなどが、たくさん出てきたのではない  
でしょうか？

これが「気づき」です。

気づけただけで、潜在意識の深い部分で癒しが始まります。

気づきの次に大切なのは「認める」ことです。

自分の中のドロドロした感情、ムカムカした思い。

どんなブラックな思考も「ダメ！最低！最悪！」ではなく「そんな私もいたんだね」「ずっと我慢してつらかったね、えらかったね」と優しく認めます。

親への憎しみ、怒りも、「お父さんも苦しかったよね」「今ならお母さんの気持ちがわかるよ」と認めます。自分の心の中で思うだけでOKです。

最後に自分にも親にも「謝って感謝」しましょう。

「今まで気づけなくてごめんね。ありがとう」

「お父さんは、本当は私のこと大切に思ってくれていたのに、反発ばかりしてごめんね。育ててくれてありがとう」

「思考を書き換える」と言うと難しく感じるかもしれませんが、実際は

気づく→認める→あやまって感謝する

この3つのステップを実践するだけです。

このワークで大切なのは、ひどい親のまま終わらせ  
ないこと。

ご両親と不仲のまま先立たれてしまったという人も  
ぜひワークをやってみてください。