



“永遠の愛をもって、わたしはあなたを愛した。” エレミヤ書31章3節(旧約聖書)

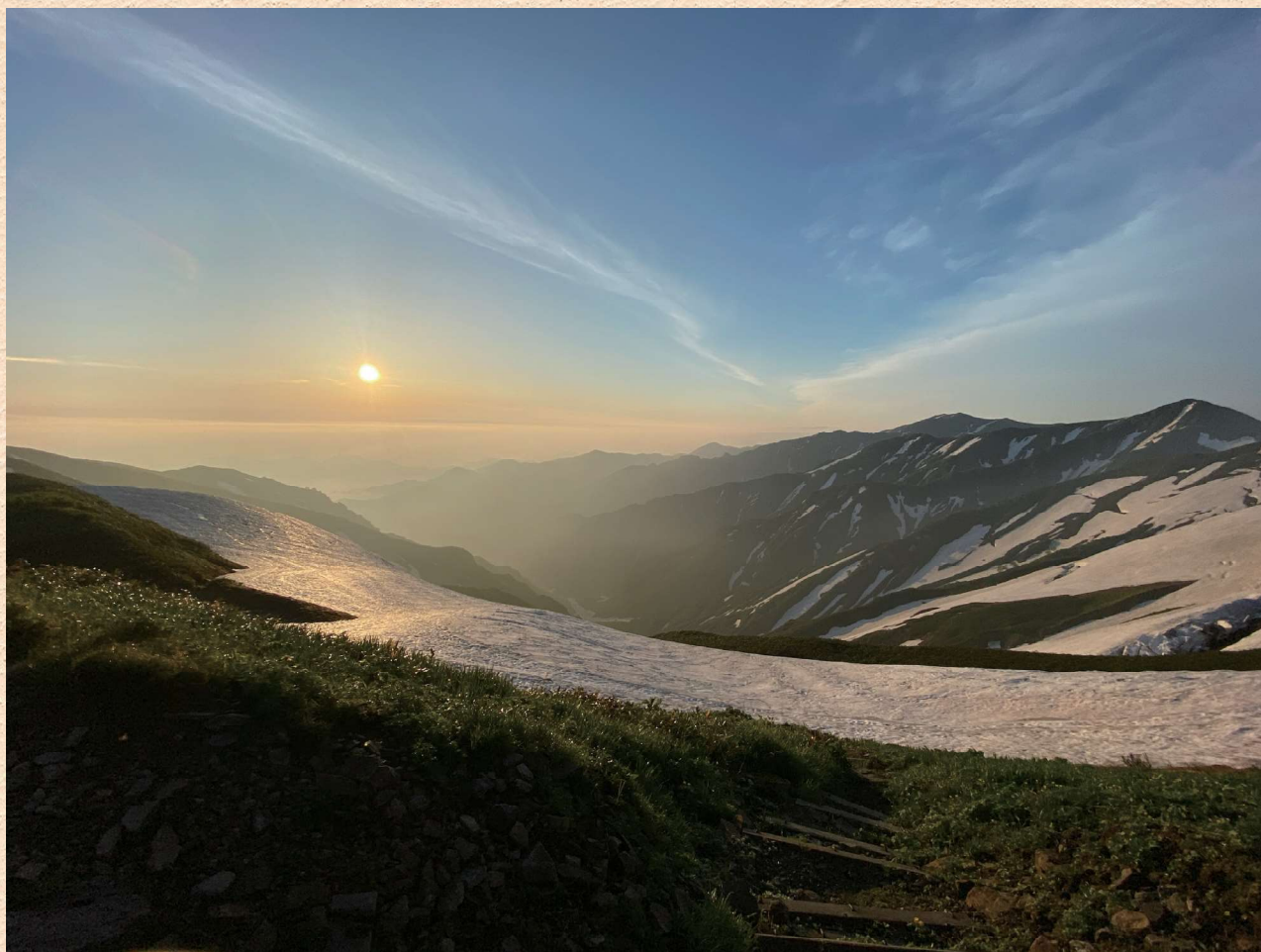


Photo: 6月の飯豊山の山並み(山形県)

親といるとなぜか苦しい

右のタイトルのように感じたことがあるとしたら、実は、あなたは親子関係から傷を受けて育ってきたのかもしれない。そう語る本が六月に発売されました。米国で五十万部を数えベストセラーになったそうですが、日本でも話題を呼んでいるよう

です。この本は「精神的に未熟な親」と、その親のもとで育った子どもはどのような影響を受けるか、ということを心理学的に解説しています。

精神的に未熟な親とは

では「精神的に未熟な親」とはどんな親でしょうか。それは「見た目は大人だが、中身は子ども」という親です。共通するのは「自分が機嫌良くいられるために子どもを利用し、しばしば親子の役割を逆転させ、他者の感情に共鳴する力が乏しい」という顕著な特徴があることです。分類すると、以下の四つのタイプがあるそうです。

- ①感情的な親：些細なことで大騒ぎしたり感情を爆発させるので、周囲は機嫌を損ねないかとビクビクしながら生きている。
- ②がむしやらの親：子どもの心には寄り添わないのに子どもの人生は完璧にコントロールしようとする完璧主義者。
- ③受け身の親：とにかく問題を見て見ぬふりをして切り抜けようとする。子どもから見ると全く役に立たない。
- ④拒む親：冷たく無関心で、子どもに煩わされるのを極度に嫌う。なぜ子どもを持ったのが謎というタイプ。

このような親のもとで育った子どもは、愛着形成の場が持てず、心に寂しさや孤独感を感じることが多くなります。その結果、自分が親になった時も無意識のうちに子に同じようにしてしまうこともあるようです。そして育児で悩み、自分自身を振り返るうちに親子との関係に思い当たる人も多いとのこと。それどころか、実は「私の子ども時代には全く問題は無かった」と感じていた人も、よく振り返ると、実は親が「精神的に未熟な親」だったということに気づくことさえあるそうです。もしかすると、あなたが今感じている「生きづらさ」は、あなたの親との関係に原因の一端があるかもしれません。

とはいえ、見方を変えてみれば、「精神的に未熟な親」自身もまた、精神的に未熟な親を持つ被害者であったのかもしれない。このような未熟さは、しばしば世代を超えて連鎖すると言われます。もしそうなら、親を一方的に断罪することは、本当の解決にはならず、むしろ親自身に新たな苦しみを与えるだけに終わるかもしれません。

真実の親子関係をもとめて

親子関係を回復するには

ではどうすれば良いのでしょうか。それは、「私達の方が親から自立する」ことです。この自立とは、親と縁を切るということではありません。親との間に健全な境界線を引き、親を「二人の人」として見るようにするということです。親の負の影響から自由になるのです。

そのためには、私達が「本当の親」に出会うことが必要でしょう。親にも親があり、そのまた親があり…と遡ると、最初の人にとどります。その人を産み出した存在こそが「本当の親」だと言えます。聖書は、創造者なる神こそがその「本当の親」なんだよ、と語っています。この神は、最上段にある紫の言葉のように、あなたのことを永遠の昔から愛している神です。あなたに自分の夢を背負わせることもなく、無関心でもなく、痼癪持ちでもなく、受け身でもなく、真実にあなたのことを愛し慈しんで下さるお方です。この方が、あなたのいのちをこの世界に生まれさせて下さり、今もあなたを見守っていて下さる「本当の親」なのです。この愛を心を開いて受け取っていくとき、私たちの傷は癒やされ、実の親から健全な意味で自立できるようになっていくのです。あなたもぜひ、聖書に記されたこの神の愛を受け取って頂ければ、望外の幸いです。