

母(父・夫・妻・子供・上司・部下)から私への手紙 平成20年4月3日

自己の問題を解決し、自律的生き方を始めることを目的とする。これにより自縛から解放され、対者へのイメージを改
善し、自己像をも変革する。「内観法」と併用すれば効果は大。

母から [] へ

あなたを生んでから23年が経ちます。もう [] も23歳。大人の仲間入りです。今の [] を見ると、昔の [] と比べて成長したんだと、確かに感じます。あの甘えん坊が、少しずつ大人になっていくのを見ることができて、私は幸せです。私の育て方が正しかったのか、ずっと不安でした。そして事ある度に私は自分を責め、申し訳ない気持ちで一杯でした。でも、今のあなたを見ていると、何だかホッとします。少しずつ自分の道を歩んでいるあなたがいるから。

私がお母家に入れなかったせいか、 [] にはごめんなしい思いをさせました。家での時間、食事を一緒に食べたり、楽しい会話は、少なかつたかもしれません。でも、忘れないでほしいのは、私はいつだってあなたの親で、味方であるということ。小学校のとき、太っていることを気にしすぎていたあなたを見て、私もともに悩みました。中学校のとき、部活を辞め、自信をなくしているあなたを見て、私もともに落ち込みました。高校のとき、学校がキライになり、家にいるばかりのあなたを見て、楽しんでほしいと願いました。大学のとき、変わるよと行動しているあなたを見て、かげながら応援してました。それでも落ち込むあなたを見て、私も辛かったです。お母が苦しいとき、私も苦しいのです。あなたが嬉しいとき、笑顔のとき、私は嬉しいのです。それを忘れないで下さい。この1-2年で色々変わりました。あなたが自然な笑顔を見せてくれるようになったし、話しもよくなるようになって、私は嬉しいです。私達の関係はこれからです。

こっちへ来ることがあったら連絡を下さい。そして、食べたいものがあったら何でも言って下さい。また成長したあなたを見るのが何よりも楽しみです。

これから、まだ長いですが、よろしくお願いします。

母より

私から(母) (父・夫・妻・子供・上司・部下) への手紙 平成20年4月3日

(ロールレタリング) 手紙(往復書簡)を媒介として、自己と他者(自分の人生に最も関わりの深い相手)との役割を転換することによって、双方の役割関係を体験し、自己洞察を導く「自己探索法」である。これを重ねることにより相手の気持や立場を思いやるという形で、自らの内心に抱えている矛盾やジレンマを気付け

母へ

母さん元気ですか？働きすぎて身体を壊してなければいいのですが…。

思えば、母さんは子育てと仕事をかかえて、頑張り過ぎていたようですね。

それなのに、僕は、不満ばかりを言ってあなたを困らせていました。

自分の不満を全て、親の育て方のせいにして、あなたを責めたことを許して下さい。

あなたは精一杯、僕を育て、支えてくれました。今だからわかります。

母さんは、初めて母さんとしたんですよ。きっと手探りで、悩みながらの子育てだったんだろうと思います。僕があなたを責めていた度に、あなたが

悩み、苦しんでいたかと思うと、自分のしたことの大きさを感じずにはいられません。

あなたはいつだって精一杯だった。そして何より優しくった。その優しさにさえも

甘さとして責めてしまったことを許して下さい。僕にあなたを責める資格はない、

あなたが責められる資格なんか一つもありません。自分の人生が、自分によって

つくられることを知り、少しずつ学んだから、そう思えます。

母さんが、僕の逃げ場をつくってくれました。弱い僕は逃げてばかりでしたが、おかげで今は元気になっています。ありがとうございます。

今、僕が母さんのところへ行くとしても、逃げる理由では行きません。

母さんと過ごせなかった時間、一緒に食事をしながら色々話しをしたりしたいから、

少しでも成長した自分を見て、喜んでくれたら嬉しいから、少しでもホッと

させたいから、行きます。

母さんが言うように、僕達はこれからが始まりです。

母さんにとって何が一番の親孝行ですか？

僕は自立した人間になり、母さんに心配をかけないようにしていきたいです。

それでも母さんは心配しそうですね。

一歩ずつですが、一人前に近づいていきます。大丈夫です。

あなたが母親で良かった。僕も息子で良かったと思われるように

精一杯生きていきたいです。ありがとうございます。

自己の問題を解決し、自律的生き方を始めることを目的とする。これにより自縛から解放され、対者へのイメージを改善し、自己像をも変革する。「内観法」と併用すれば効果は大。

父から へ

が家を出て一年間経とうとしています。大学卒業後、どうするかと思っていたけど、少しずつ成長しているを見て、嬉しく思います。

とは、家で一緒に過ごす時間がなく、コミュニケーションができませんでした。母さんに任せきりになってしまって、申し訳ないと思います。

じっくり話をしたりと、そういう時間をつくったけど、昔の暗いおまへの顔を見て、一言かけるのが精一杯でした。それでも、元気になって欲しいと、父さんは思っていました。

が元気の無かった頃、ずっとそのことが心に残っていました。それでも、仕事に行かなければなりません。そんな日々があっという間に過ぎて、

はもう遠くに行っちゃいましたね。でも父さんは、少しずつ変わっていくこの関係を嬉しく思います。店の手伝いをしてくれたり、家に帰った日に一緒に

に食事をすることができたり、話をすることができたり…。昔できなかったことが、少しずつできるようになって、嬉しいのです。

これから が一歩ずつ成長していくのが楽しみです。その度に、店で食事でもしましょう。

まだまだ変えていかなきゃならないことはあるかもしれないけど、今は、遠いところで の頑張りを応援しています。

また実家に顔を出してください。

