

母(父・夫・妻・子供・上司・部下)から私への手紙 平成20年6月2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。

久しぶりですね。こうして手紙を書けることをとても嬉しく感じます。

はもう20歳になりましたね。産まれてきてくれた日、笑ってくれた日、初めて“パパママ”と言ってくれた日、初めてハイハイをした日…。そんな奇跡をパパと一緒に喜んでごっこを小乗かしく思い出します。

は、本当に泣き虫でした。どこに行っても臆ずかしくない様な大人になってほしい、最後までやり遂げることの大切さを分かってほしいと思ってを厳しく育てました。でも、泣きじゃくるを見て心を痛めたものです。

が成長していく姿を見るのは、お母さんの楽しみでした。お母さんが病気になり、お兄ちゃんとの傍にいられなくなるかもしれないということを知った時、お母さんはとても辛かったです。お兄ちゃんとに寂しい想いをさせてしまうかもしれない。じいさんがいじわるでいじわるな人がなりました。

でも、もう大丈夫の様ですね。お父さんもお兄ちゃんもも前向きに頑張っている。お母さんは、みんなの笑顔が大好きです。笑顔、感謝の気持ちと笑顔、そしてあなにらしさを大切に生きて下さいね。

見守っています。

お母さんへ

お母さんが私を育ててくれた9年、そしてお母さんが
せくになり、もう11年が経りましたね。

今どには、そしてどんな気持ちでおられるのでしょうか。
私は、お母さんがせくなり、そして、そしてお母さん
に育ててもらった9年間から、ずいっと目を逸らして生きて
きました。9歳の私には受け入れられなかった。
今でもそうです。でも、少しずつ向き合っていく様
なそんな気がしています。

お母さんは、優しいと強さを兼ね備えたそんな人
でしたね。

幼稚園に登園する時は、お母さんの傍を離れたく
ないで毎朝の様に泣き、困らせていましたよね。
お母さんが大好きでした。怖い夢を見て目を覚ますと
私を膝の上に乗せ一緒に起きていてくれましたよね
とても安心しました。

お母さんはたくさん叱、てくれましたよね。成長す
るに連れず、と私を想って躰をしてくれていたのだと思
える様になりました。習い事を続けることで、最後
まで1つのことをやり遂げることの大切さ、達成感が自
信につながることを教えてくれましたね。

私は、たくさんさんの愛を注がれ抱きしめられなが
ら大きくなったのだと思っています。

お母さん、ありがとう。聞かれていますか？

いつかまた会った時、笑顔で胸を張、て手を
振れるそんな私になることが今の目標です。

聞きたいこと 話したいことたくさんあります。

楽しみにしています。

〔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に気付かせ、

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。

へ
が福岡を離れて、2ヶ月が経とうとしていますね。元気に暮らしていますか？

お父さんは、が産まれたときとても嬉しか、にです。元気に産まれてきてくれた。それだけで嬉しか、に。この子に悲しい想いは絶対にしてほしくないそう思いました。

でも、が9つのお母さんをセクしてからは随分寂しい想いをさせてしまいましたね。の寂しそうな顔をどうやって笑顔にするか毎日頭を悩ませたものです。これ以上寂しい想いはさせまいと、お母さんに代わってできることをたくさん探しました。でもや、は、寂しか、にですよね。

が高校生になって空手をやりたいと言ったり、福祉の専門学校に行きたいと言いだしたときは、とても嬉しか、にんがよ。やりたいことを見つけた前向きに頑張るを見てるとお父さんはとても嬉しか、に。でも、卒業後離島で暮らしたいと言いだしたときは、さすがに戸惑いました。ずっと久留米を離れたことのないがすぐ手を差しのべられない程遠い場所が泣いていたらと、い配がい配がい方ない。でも、の決意は固か、に。お父さんは、応援することに決めました。一度きりのあなただけのあなたの人生。後悔のない様に歩いてほしい。心からそう願うばかりです。

福岡に帰ってきたら、またたくさん話をしようね。

〔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に気付かせ、

お父さんへ

元気になっていますか？ 私は、新しい環境の中ですが、たくさんの方に支えられながら楽しく暮らしています。普段は照れ臭くてなかなかお父さんに手紙を書けない私ですが、お父さんとの20年を思い起こしながら手紙を書いています。

お父さんが私の為を思いしてくれたことは、数えきれない程たくさんあります。私が幼少の頃は、寝付くまで繰り返して昔話してくれましたよね。母がせくなつてからは、仕事で疲れて帰ってきてから家事をして私と兄を一人で育ててくれました。母もせきた喪失感や寂しさで気力を失い暗い顔をしていて私にお父さんは毎日明るく接してくれました。お父さんも辛かたはずなのに毎日元気をもらっていました。入学式や卒業式、授業参観も代休をとって来てくれましたよね。それなのに私は、私だけお母さんではなくお父さんが来ていることを取っかくしく思ってしまった。授業参観の案内を寝さなくなりました。あの時は本当に御免なさい。

お父さんは私にやりたいことをさせてくれましたよね。私が自分の成長の為に福岡を離れたいとお父さんに話した時も、お父さんは一切反対しませんでしたね。でもお父さんがとても寂しそうだったので、私は初めて決意が揺らぎました。結局、自分の進みたい道を選びました。福岡を離れて1ヶ月が過ぎた頃、お父さんが電話で

母(父・夫・妻・子供・上司・部下)から私への手紙 平成 年 月 日

「~~■■■■~~が頑張る、ているから お父さんも頑張る」と
言ってくれた時はとても嬉しかった。T:です。

お父さんとの20年間の思い出を思い起こしてみると、私
はお父さんにバカにされてばかりでした。それな
のにお父さんは弱音一つ吐かず、私たちに

の為に計り知れない程の時間を注いで
くれましたよね。そして、私達の事をどんな
時も言っていてくれた。

いつもありがとう。

お父さんの様な親になりたいです。

帰ったらまた家族で旅行にでも行きましょう。

また電話しますね。

自己の問題を解決し、自律的な生き方を始めることを目的とする。このことにより自律から解放され、弱者へのイノベーションを
善し、自己像をも変革する。内観法と併用すれば効果は大。