

私 から 父 への手紙

氏名： _____ 日付： 24年 5月 16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ち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、対象者へのイメージを改善し、自己変革する。

お父さん

二日前に電話を下さってありがとうございました。

しばらく連絡をせず、心配をかけた。

私はいつもと変わらず元気でやっています。

お父さんも変わらずお過ごしでしょうか。

今朝、お父さんについての内観が終了しました。

2回めの内観が今日で終了します。

私はここTFの里に来て、ほんとよくやったと思います。

自分が生まれてから、お父さん、お母さんについての記憶を

たどって、思い出してみたら、いかに自分が間違っていたか、

はっとしとわかりました。

お父さん、お母さんの気持ちを考えようともせず、

その上で何かをしようとしたところで、できるはずが

ありませんでした。

私は子どもの頃から、お母さんの肩ばかり持って、
子どもながら、わかるはおもてないで、さもないかと
お父さんにいってしまいました。

お父さんは、本当に淋しくて、悲しかったと思います。

お父さんにいてほしいとは、限りなく、
私が生まれたことを喜んでもらい、食べさせて
もらって、寝る場所も、着る物も、学校にも
高校にも行かせてもらい、与えられるものは、
すべて与えてもらいました。

お父さんは真面目に仕事をやってきて、大酒を
飲んだりわけも、遊ぶわけもなくて、せいなく
もせず、それ、子どもにはやさしく、手を上げ
るお父さんとは、一度たりともなかったです。

私は ちよみの里へ来て、内観をし、

たいせつなことに 気づかせてもらって、

本当に良かったと思います。

特に お母さんが 逝ってしまってからは、

お父さんを 大事にしよう、と 思っていました。

内観で さらに お父さんの 気持ちも 深く

感じられて、本当に ありがたい と思いました。

私は、どこへ行っても、誰にでも、堂々と言う

ことができます。

私の お父さんと お母さんは、もっとも

尊敬できる人です、と。