

**あなたの親は「毒親」かも？親子関係について調査
「親が毒親だった」6割以上！
約4割が「親の扱い方や関係に一抹の不安」
人生がうまくいかないのは「こじらせ親子関係」に原因が！？**

親子関係における心理的な和解を通じ、人生の好転を促すコンサルタント・三凜 さとしは、20歳以上60歳未満の男女全国1,210人を対象に「親子関係」について調査いたしました。



【調査概要】

調査期間：2021年11月26日～27日

調査手法：インターネット調査

調査地域：全国

調査対象：20歳以上60歳未満の男女

サンプル数：1,210人（内訳：男性 102人、女性 1,108人）

※本リリースの調査結果をご利用いただく際は、「合同会社serendipity 調べ」とご明記ください。

【調査結果サマリー】

・「親が毒親だった」6割以上

・人生がうまくいかない悩みTOP3は『お金が貯まらない』『将来への漠然とした不安』『親の扱い方や関係』

本リリースに関するお問い合わせ先

合同会社serendipity 担当：砂田

E-mail：info@serendipityllc.co.jp TEL：090-3970-0183



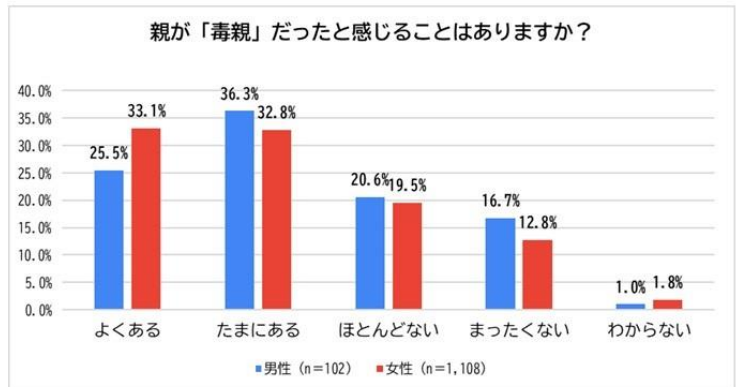
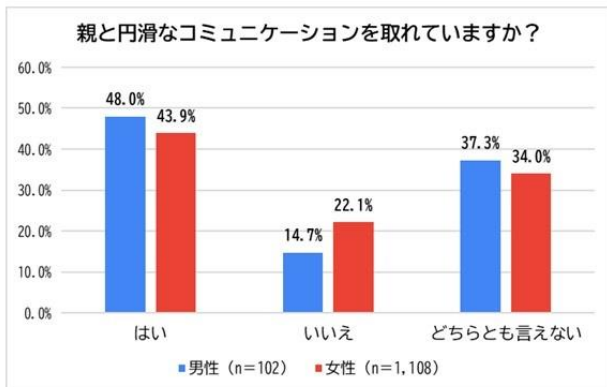
【調査結果】

『親が毒親だった』6割以上

親と円滑なコミュニケーションが取れているか尋ねたところ、「はい」（男性：48.0%、女性：43.9%）、「いいえ」（男性：14.7%、女性：22.1%）、「どちらとも言えない」（男性：37.3%、女性：34.0%）となりました。

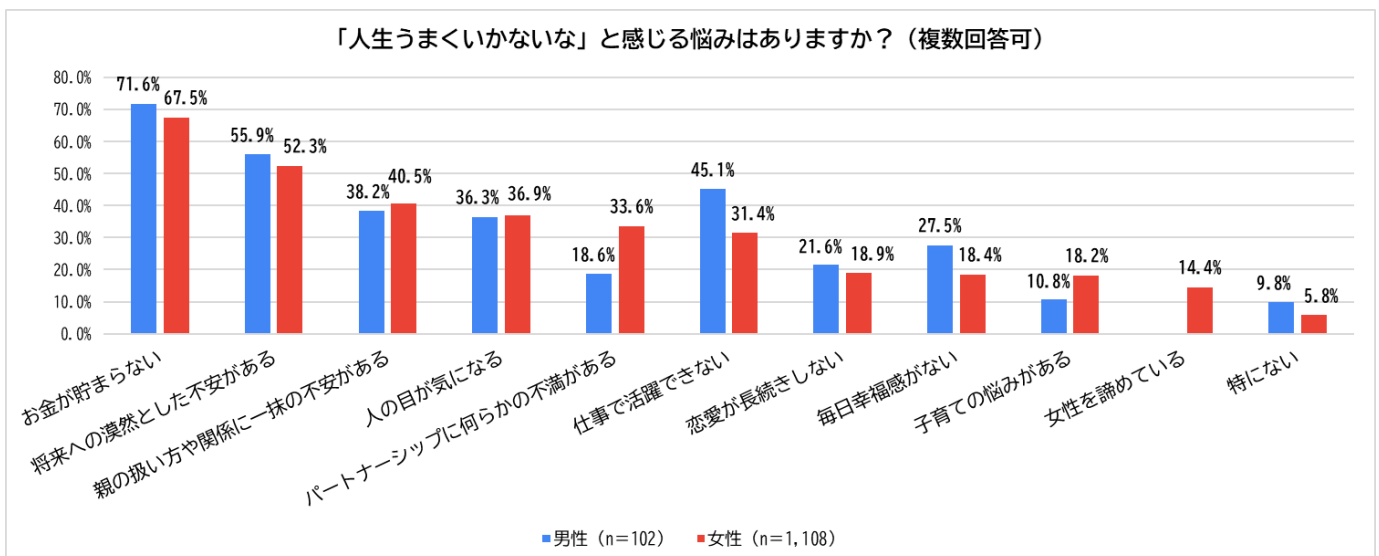
次に、親が「毒親」（※1）だったと感じることはあるか尋ねました。男女共に「たまにある」（男性：36.3%、女性：32.8%）が最も多く、「よくある」（男性：25.5%、女性：33.1%）となり、6割以上の方が自分の親が「毒親」だったと感じていること、その傾向は男性よりも女性の方が若干多いことがわかりました。

（※1）毒親（どくおや）とは、子供に、過干渉、過度な管理、支配、価値観の押し付けなどをする親のこと。



『人生がうまくいかない悩みTOP 3は『お金が貯まらない』『将来への漠然とした不安』『親の扱い方や関係』』

年齢に関係なく、「なんかうまくいかない」と感じる時ってあると思います。そこで、「人生うまくいかない」と感じる悩みがあるか尋ねました。最も多かった回答は男女共に「お金が貯まらない」（男性：71.6%、女性：67.5%）、ついで「将来への漠然とした不安がある」（男性：55.9%、女性：52.3%）、「親の扱い方や関係に一抹の不安がある」（男性：38.2%、女性：40.5%）となり、「特にない」は（男性：9.8%、女性：5.8%）しかありませんでした。また、「パートナーシップに何らかの不满がある」（男性：18.6%、女性：33.6%）、「仕事で活躍できない」（男性：45.1%、女性：31.4%）は男女で差が大きく開きました。



本リリースに関するお問い合わせ先
 合同会社serendipity 担当：砂田
 E-mail : info@serendipityllc.co.jp TEL : 090-3970-0183



NEWS RELEASE

【三凜 さとし（さんりん さとし）が解説！】

■ 親子関係で悩むことがなくなる3つの気づき

親が鬱陶しくなってきた。会うたびに批判や口出しばかりしてくるので、イライラしてする。子供と意思疎通ができなくて、何を考えているのかわからない。このようなことで悩んでいる方は少なくないのではないのでしょうか。そこで、あなたが親でも子供でも、親子関係で悩むことがなくなる気づきを3つお伝えします。この気づきで、難しい親子関係を少しでも心地の良いものにしていただければ嬉しいです。

1. 親子関係はうまくいなくて当然！

親子関係が良くなくても、それは普通です。なぜなら、生まれた世代によって、様々な傾向性が違うからです。1950年代に生まれた人と、1980年代に生まれた人と、2000年代に生まれた人とでは、従うべきルールや社会に果たすべき役割、達成したいゴール、ビジョンが世代間によって全く違います。これが、親子ほど年齢が離れていたのなら大きく違って当然です。そのようなギャップがあるのだから、親子関係や親子の意思疎通が難しくなるのも当然です。だからこそ、お互いを大目に見たり、歩み寄ったりする姿勢を持ちましょう。わかってほしいと過度に強要するのではなくて、良い意味での気持ちの割り切りを持つと良いでしょう。この気づきが基本となります。

2. 親は子供にとってパワースポット

子供目線でいうと、両親との心理的な和解ができているかどうかで、運氣や幸福感、人生の充実感が決まります。ここで言う「心理的和解」とは、両親への恨みを手放して、無理矢理ではなくて自然と感謝の気持ちを持つようになることです。

心理学の世界では、「子供は親のテープレコーダーだ」という言葉があるくらい、親との関係が人生の基礎になるということが解明されています。例えば、母親と和解すると、女性性エネルギーがうまく回るようになるので、人間関係がうまくいくようになり、父親と和解すると、男性性エネルギーがうまく回るようになるので、お金や仕事の分野がうまくいくようになります。実際、私も両親との長年の確執を解消できてからは、とても悩み症でしたが、いつの間にか人間関係でもお金のことで悩みがなくなりました。

実は、**親は子供にとって本当に最高のパワースポット**なのです。もちろん、「毒親」と呼ばれるような親もいますが、どんな親だったとしても、心理的な和解をしていくごとに、簡単にラッキーなことが起きたり、奇跡的な引き寄せが頻発したりと、運氣の良い「イージーモードの人生」になっていきます。

3. 親目線で見ても子供は最高のパワースポット

親目線で子供を見ると、**子供は最高のパワースポット**です。子供は自分のDNAを受け継いだ分身のようなものなので、実は自分の子供との関係が、綺麗な状態であればあるほど運氣が上がり、人生がうまくいくようになります。実際に、私のクライアントでも、息子さんとの関係に悩んでいた方が、息子さんに歩み寄ったことで調和のとれた良い関係になってから、引きこもりだった息子さんが社会復帰し、ご本人も長年の夢だった仕事に就けたというケースがありました。

どんな形でも良いので、あなたが親だったとしても、子供だったとしても、感謝できる側面や、今まで気づかなかった親なりの、そして子供なりの愛情に気づくことが心理的な和解を進めます。照れくさいかもしれませんが、パワースポットに行き、感謝の気持ちを述べる。それくらいの気持ちでやってみてください。これをやってみると、本当に効果を感じられると思います。ぜひ親御さんに少しでも感謝と愛を示してみてください。「産んでくれてありがとう」と言ってもいいし、いつもよりも手の込んだプレゼントをしてみてもいいのではないかと思います。そして、あなたが親だったなら、お子さんに「生まれてきてくれてありがとう」と伝えてください。お互いに少しでもストレートに愛情や感謝の表現ができるようになった時、心理的な和解は進んでいるので、運氣が上がった自覚を感じられるでしょう。年末年始で家族が集まった時や誕生日、母の日、父の日などは、家族に気持ちを伝えやすいタイミングなのではないかと思います。難しい親子関係を少しでも心地の良いものにしていただければ嬉しいです。

本リリースに関するお問い合わせ先

合同会社serendipity 担当：砂田

E-mail : info@serendipityllc.co.jp TEL : 090-3970-0183



NEWS RELEASE

【三凜 さとし (さんりん さとし) プロフィール】

合同会社serendipity代表。

YouTubeチャンネル登録者数9万人以上の、親子関係心理学の専門家。

米NY州立大学卒業。NYにてホームレス寸前の生活を経て不動産ビジネスで成功し、のちに個人の才能開花や経済的成功を指南するライフコーチングを開始。開始したオンラインプログラムを通じ、延べ9万人以上の人生好転をサポート。

YouTubeチャンネルやオンラインスクール「目醒めの学校」を通じて、お金・時間・場所の自由、そして人間関係と心身の健康の充実を実現する方法を発信中。

2021年には、世界的企業家イーロン・マスクの母、メイ・マスクの日本初講演にてインタビューに抜擢される。



【会社概要】

商号：合同会社serendipity

所在地：大阪府堺市北区百舌鳥本町3-2-12

代表者：代表社員 砂田 諭史

設立：2017年6月

事業内容：コンサルティング、ネットサービス、広告宣伝

本リリースに関するお問い合わせ先

合同会社serendipity 担当：砂田

E-mail : info@serendipityllc.co.jp TEL : 090-3970-0183