

あなたの人生は、あなたのもの

少し前に「親ガチャ」とか「毒親」という言葉が世の中で話題になりましたね。少し（かなり？）衝撃的で、ネガティブな言葉として親世代をハッとさせた言葉だったように思います。親と子の相性は選べないので「親ガチャ」とは手厳しいながらも、鋭く突いた表現だなと感じています。また仕事柄、そうした親子関係で苦しんでいる方とお会いする機会が比較的多い立場でもあるため、「親ガチャ」の意味を知った時は共感すら覚えました。

親子関係で苦しんだり葛藤を抱えているケースの多くは、客観的にうかがうと、親は親なりに我が子の事を考えていると分かるのですが、価値観が大きく違っている（相性が合っていない）ために、子にとっては「分かってもらえない」寂しさや不満や苛立ちを募らせる結果になっている事が多いように感じます。幼少期の親子関係での“すれ違い”の積み重ねで生じた自身への違和感や自信不足を変えていこう、自分らしさを取り戻そうと望んでも、長い間の繰り返しによって自動化されパターン化されていると、修正するのは結構大変なものです。親の価値観から離れて自身の考えや気持ちを大切に優先しようとする、応援ではなく反対されたり批判されてしまう。とても不安にさせられます。思春期

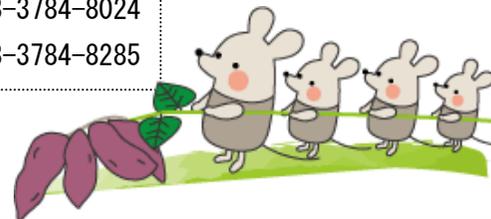
（反抗期）を通じて、親離れと子離れが互いにできていけば、やがて自分らしさに適切な自信（安心感）を持って生きていけるようになりますが、親離れや子離れが困難な場合「親離れ」が親との決別のような大変



発行日：2022年10月1日

発行者：昭和大学学生課 TEL 03-3784-8024

学生相談室 TEL 03-3784-8285



さになってしまう事もあります。自分の心の声を大切に頑張っていたら、親以外でも自分の価値観や気持ちを理解・共感してくれる人がきっと見つかりますので、諦めないで（毒親からの）親離れに挑んで欲しいと思います。もしあなたの親が、子離れできていない時は、激しい抵抗に遭うことでしょうか。自分の「自立したい、親離れしたいという気持ちは、親不孝なのかな？」という不安にさいなまれる事があるかもしれません。もし身近に良き理解者がいてくれる場合は、その人に相談しながら頑張るのも良いですし、学生相談室を利用して、自分の気持ちを確認したり問題を整理しながら、自分の人生・自分らしさを手に入れる方法もあります。そんなお手伝いもしたいと思っています。（小林）

（本学ホームページの学生部コーナーより、予約状況を見ることもできます）

10月の予定

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

11月の予定

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			