

●今までの目的地設定：自分の嫌な事象/呪縛から解放されることが着地点

成人したら、親から独立できる

⇒少し自由になったけど、実家を出て自立する勇気まではありませんでした

結婚したら、親から独立できる

⇒物理的に親から離れられたけど、考え方の違う夫と寄り添うことができず、孤独感子供ができたら、自分の孤独感がなくなる

⇒性格の違う子供に寄り添えず、家事・育児・仕事の両立がうまくできずより孤独感

●現在地

私の足は幽霊のようで浮いている気分です。

自分の芯というものが何なのか全く出てこないです。

少し先を見ると目の前の困りごとを回避できる

脳の感情的な部分を中心に動いている

自分は何をしたいのか、どうなりたいのか

**15歳までに受け取った言葉の雰囲気は自分の標準になる**

⇒父と母から「あなたは橋の下で拾ってきた」とよく言われました。半分嘘だと分かっているけど、父から叱られるのは私だけ、母からは冷淡な態度であしらわれることが多く、いつも背中で返事をされていたので我が子ではなく本当に嫌われていると思っていました。対して母は兄には優しく父も兄に怒ることはなかったです。虚弱体質で何度も骨折したり、歯の矯正で抜歯しては痛みのご褒美に文房具や好きなものを買ってもらっていました。兄にはお小遣いもありましたが、私は一切お小遣いをもらえませんでした。

理由は、兄が友人にお小遣いを渡していたからです。自分のお小遣いだけでなく、母の財布からもお金を持ち出していました。

私には鉛筆1本すら買ってもらえず、お小遣いもなく駄菓子屋に行っても指をくわえているだけで本当にみじめでした。ある日、満点のテストを差し出してごほうびが欲しいと言いましたが、「あなたが百点なら、クラスの全員が百点だ」とテスト用紙をみることなく背中と言われました。生きている価値がないと思い、包丁でおなかをさそうとしたら、「あなたに費やしたお金を返してくれ」と言われました。親にすぎる自分が阿保らしく思い、母には何も求めなくなりました。

私自身は悪いことをしたつもりはないけれど、自分が嘘をつく人間であったり、お金を無駄使いする人間だったり、時に自分が努力しても一切報われるものではないのだと思うと自信喪失と気力がなくなりました。

成人した後に親から距離を置いて付き合えば、私自身が苦しまなくても済むはずなのですが、学生の時も社会に出ても結婚しても子供ができて、自分に自信がないから人付き合いがうまくできず、どこにいても「自分」を構築することができませんでした。どこにいても「自分」の居心地が悪いので、多少のわがままを容認してくれるだろう親の会社で働く選択に至りました。

多少のわがままでは容認してくれましたが、父からは役職を与えられ、結局重荷を背負うことになりました。浅はかで自立できない自分が情けないです。当然その役職は、私の身の丈が合っていないことを十分に理解しており、最低でも社員さんに迷惑がかからないよう目の前の仕事をキッチリ行うことが努めだと思って働いていますが、知識が追いつかないのが現状です。

<私はどうなりたいか>

誰かに頼りたい・頼られたいことですが、額面どおりに受け取らない性格なので言葉をかけられても否定してしまう気持ちが強く、誰からも認めてもらえないと思ってしまうことが残念な私の脳です。私が壁を作るので、それ以上に言葉をかけられることもなく、話をしても会話が続かないので、結局孤独の道を歩んでしまうのが現状です。

周囲のご機嫌や雰囲気ばかり気が向き心がざわついてしまいます。他人の邪魔をしたら、とか自分の言動のせいで気分を害したらどうしようとか、〇〇と△△は一緒にならないように気を付けた方がいいのではないのか等々考えて「自分」を棚に上げてしまいます。私の気持ちは構ってほしいので、本当は雑念を捨てて地に足がついた「自分」でいられるようになりたいです。それから「本当の私」という人間にひたすら肉付けしたいです。

実践クラスとゆとり LOBO で学んできた成果を出すはずが、頭の中で一つ一つがうまく消化できなくなり、原点に戻ってきてしまいました。

当時の自分の感情にアクセスする  
マイナスな感情を吐き出す

15歳の記憶を塗り替えるほど良い印象が思いつかないのですが、自分のふと思いだした当時の感情を吐き出してみました。