

報道関係者各位

【35～49歳の女性を調査】

子どもの頃の母親は結婚観や結婚生活に影響する!?  
幸せな母を持つ娘の結婚生活は6割が幸せ。  
一方、辛い経験をした母の娘は3割と半減！

親子関係心理学の専門家が教える「幸せで満たされた結婚生活を送る秘訣」

気候が良く祝日が多い9月下旬から11月中旬頃までは、結婚式シーズンとして人気があります。そこで、『親子の法則 人生の悩みが消える「親捨て」のススメ』の著者・三凜 さとしは、35歳以上50歳未満の女性全国1,967人を対象に「母親と娘の結婚観・結婚生活の関係性」について調査いたしました。

**【調査概要】**

調査期間：2022年9月20日～21日

調査手法：インターネット調査

調査対象：35歳以上50歳未満の女性全国

有効回答者数：1,967人

調査機関：Freeasy

※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。

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

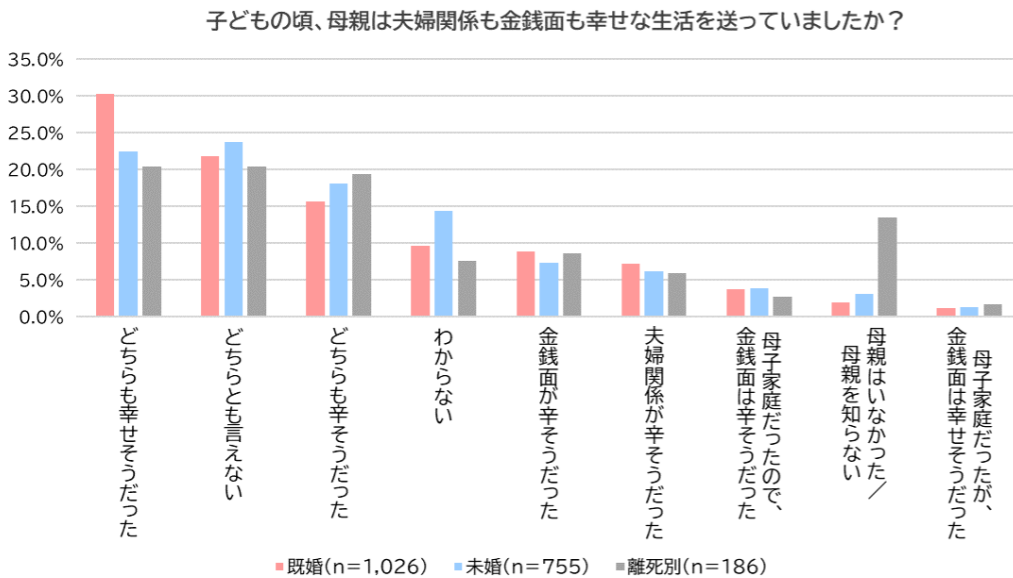
### 【調査結果サマリー】

- ・35～49歳女性の約4割は未婚
- ・婚姻状況が既婚・未婚よりも離死別の女性は、母親がいなくもしくは知らない割合が多い
- ・子どもの頃の母親の結婚生活が娘の結婚観や結婚生活に影響を与える結果に

### 【調査結果】

「婚姻状況」を尋ねたところ、「既婚」52.2%、「未婚」38.4%、「離死別」9.5%となりました。

続いて「子どもの頃、母親は夫婦関係も金銭面も幸せな結婚生活を送っていたか」を尋ねたところ、「どちらも幸せそうだった」（既婚：30.3%、未婚：22.4%、離死別：20.4%）、「どちらとも言えない」（既婚：21.8%、未婚：23.7%、離死別：20.4%）、「どちらも辛そうだった」（既婚：15.7%、未婚：18.0%、離死別：19.4%）が目立ちました。また、離死別では「母親はいなかった／母親を知らない」（13.4%）も他に比べ割合が多く見られた結果となりました。

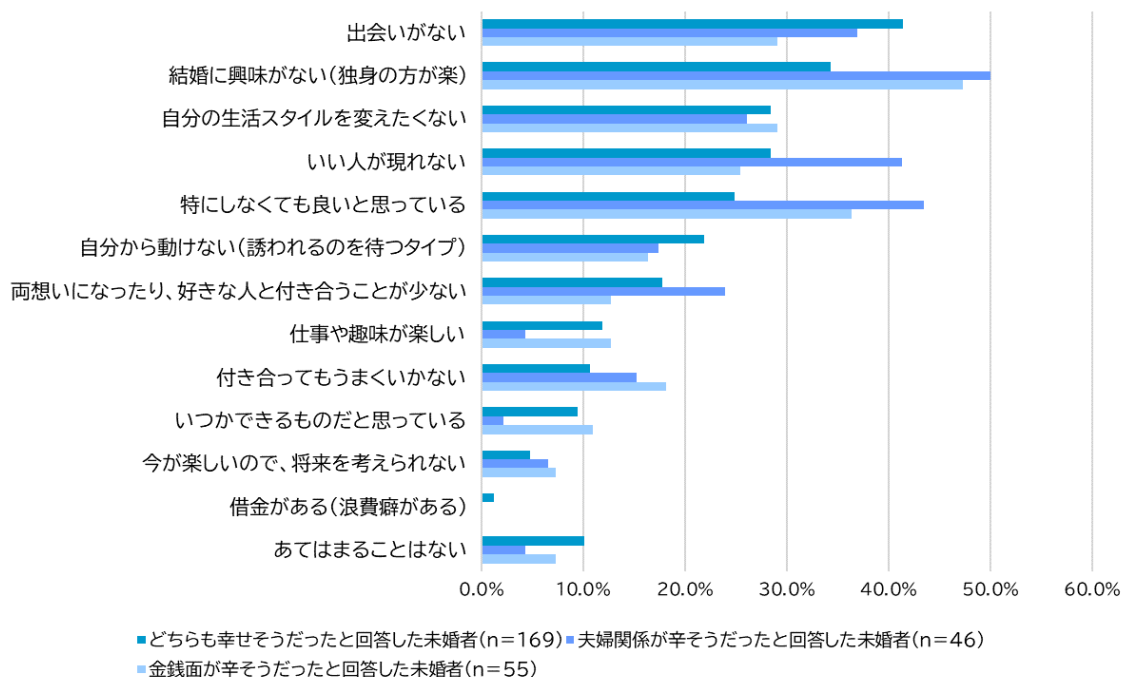


「どちらも幸せそうだった」「夫婦関係が辛そうだった」「金銭面が辛そうだった」と回答した未婚者（270人）に「結婚していない理由は何か」を尋ねました。「どちらも幸せそうだった」と回答した未婚者では「出会いがない」（41.4%）が最多でしたが、「夫婦関係が辛そうだった」「金銭面が辛そうだった」と回答した未婚者では「結婚に興味がない（独身の方が楽）」（夫婦関係：50.0%、金銭面：47.3%）、「特にしなくても良いと思っている」（夫婦関係：43.5%、金銭面：36.4%）が目立ち、母親が幸せだったか辛そうだったかで理由も異なる結果となりました。

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

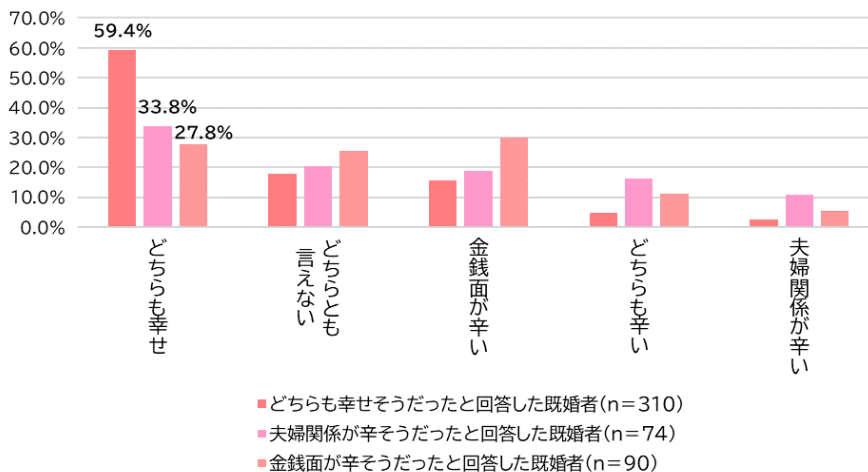


結婚していない理由は何ですか？（複数回答可）



今度は「どちらも幸せそうだった」「夫婦関係が辛そうだった」「金銭面が辛そうだった」と回答した既婚者（474人）に「現在、夫婦関係も金銭面も幸せな結婚生活を送っているか」尋ねました。「どちらも幸せそうだった」と回答した既婚者の59.4%が「どちらも幸せ」と回答したのに対し、「金銭面が辛そうだった」と回答した既婚者の30.0%は「金銭面が辛い」と回答し、最多でした。

現在、夫婦関係も金銭面も幸せな結婚生活を送っていますか？



【三凜 さとし（さんりん さとし）が「幸せで満たされた結婚生活を送る秘訣」をアドバイス】

「母親は夫婦関係も金銭面も幸せそうだった」と認識している女性は、自分が大人になってから結婚しても夫婦関係も金銭面も幸せになる確率が約6割。一方、「母親は夫婦関係もしくは金銭面で苦労していた」と認識している女性は、自分が大人になってから結婚しても、約3割の確率でしか満たされないということが判明しました。およそ2倍の開きがあります。

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

### 「なぜこのような傾向が出るのか？」

心理学や精神医学の世界では「**子供は親のテーブルコーダーだ**」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。今回のデータからも分かるように、幼少期～思春期に幸せそうな母親を見て育つと、その子どもは母親から無意識に幸せになる言動パターンや思考パターンをインストールし、大人になってもその影響で幸せな人生を送る可能性が高くなるということです。

反対に、苦勞し満たされない母親を見て育つと、子どももその言動パターンや思考パターンをインストールし、大人になっても同じように苦勞と不満が絶えない人生を送る可能性が高いという結果になりました。

### 「どうすればその呪縛から逃れられるのか？」

苦勞し、満たされない母親を見続けてきたからといって諦める必要はありません。心理学の世界でも、大人になってからでも十分自分を再教育し、親からの影響から卒業できることがわかっています。

#### 1. 幸せで満たされた結婚生活を送っている人と沢山ご縁を持つ

幼少期～思春期に見聞きしたことや経験したことがその人にとっての常識になるので、子ども時代に夫婦関係において不幸せで苦勞する母親の姿を見続けた人は「結婚生活やパートナーシップは辛いものだ」というイメージを持つようになります。その結果、お付き合いする相手がいわゆるダメズだったとしても、自分がその関係に満たされていないでも「恋愛やパートナーシップは辛いものだ」という常識のもと、そのまま何も改善せず不幸せな関係を継続してしまうようになる人は多いです。

しかし、**幼少期～思春期にインストールしたイメージを大人になってから書き換えることもできます。**

その方法の一つは、**幸せで満たされたパートナーシップを実現している友人をたくさん持つこと**です。自分が普段からお付き合いする友人の多くが、すごく幸せで満たされたパートナーシップを築いているとしたら「男女関係やパートナーシップって幸せで満たされるのが当たり前なんだ」と自分の中の常識が書きかわります。そうやって自分の中のパートナーシップのイメージが変わることで「辛いパートナーシップに甘んじず状況を自分にとってより幸せで満たされたものにしよう」という気持ちがはじめて湧いてきます。

#### 2. 幸せで満たされた結婚生活を送っている人の言葉遣い、考え方・捉え方、パートナーへの接し方を真似る

過去、何万人もの方にパートナーシップについての講義をしてきた経験から言えることですが、**幸せで満たされた結婚生活を送る人とそうではない人の間にはさまざまな「差」があります。**その中でも特に大切だと感じるのが、**言葉遣い、考え方・捉え方、そしてパートナーへの接し方の3つ**です。

パートナーシップで苦勞する方は、①口を開けば不平不満や不幸自慢が多い、②些細なことでもネガティブに捉える苦勞性、③パートナーにいじけた態度を取るという共通点があります。

反対に、実際に幸せで満たされたパートナーシップを築いている人は、①何に対しても感謝し、それを言葉で表現できる、②小さなことでクヨクヨ悩まない、③自分からパートナーに対して愛を持って接する、決して否定しないという共通点があります。

ですので、自分にとって理想のパートナーシップを築いている人を見つけたら、よくその人を観察してみてください。そして、**うまく言っている人の言葉遣い、考え方・捉え方、パートナーへの接し方を真似る**ようにしてください。

#### 3. 自分を大切に、自己肯定感を上げる

不幸で不満の多いパートナーシップを継続しているということは、裏を返すと「自分には不幸で不満が多いパートナーシップが相応しい」とどこかでどの状況に甘んじ、受け入れてしまっているということでもあります。その**根本的な原因は、低い自己肯定感**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

これは母親も同じように自己肯定感が低く、「自分には不幸で不満が多いパートナーシップが相応しい」という態度や、我慢しながら生きていたので、その姿を見て自分も真似するようになったということがあるかもしれません。とにかく、自己肯定感が高ければ、そんな不幸なパートナーシップは自分にとって相応しくないと瞬時に判断するので、関係を絶つか状況を改善しようと行動するものです。不幸な恋愛・パートナーシップに甘んじているということは、ある意味でその状況を許してしまっているということです。

これは、自分に我慢をさせることが当たり前になっていると言い換えることもできます。ですので、**普段から自分の気持ちを大切にし、やりたいことを自分に思い切りやらせてあげたり、自分自身のこと肯定できることをたくさん見つけたりすることが有効**です。自分を大切に人は、不幸で満たされないパートナーシップに甘んじることはまずありません。

### 【三凜 さとし (さんりん さとし) プロフィール】

ライフコーチ。親子関係心理学の専門家。米NY州立大学卒業。

家庭内トラウマによる生きづらさを抱えるアダルトチルドレンをセルフコーチングで克服。その経験から、才能開花や経済的成功、パートナーシップ改善を指南する自己改革プログラムを開発し、9万人以上の人生好転をサポート。

SNSやオンラインスクールを通じ、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。

世界的企業家イーロン・マスクの母、メイ・マスクの子育てについての日本初講演にて、インタビューに抜擢される。

また、2022年3月には、親子関係について真の問題解決法を綴った初の著書『**親子の法則 人生の悩みが消える「親捨て」のススメ**』（KADOKAWA）を出版。

公式サイト：<http://sanrinsatoshi.com/>



### 【会社概要】

商号：合同会社serendipity

所在地：東京都渋谷区神宮前6-23-4 桑野ビル2階

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](mailto:info@serendipityllc.co.jp) TEL : 090-3970-0183