

【調査】子どもの頃の親の経済状況と自身のお金の悩み
4割超が「親はお金に苦労していた」と回答。

子どもの頃に親がお金で苦労していた姿を見て育った人は、
大人になってからお金のことで悩む傾向に。

親子関係の専門家が教える「親から刷り込まれてきたお金の呪縛から解放される方法」

『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、30歳以上60歳未満の子どものいない未婚の男女全国1,688人を対象に「子どもの頃の親の経済状況と自身のお金の悩み」について調査いたしました。



【調査概要】

調査期間：2022年10月6日～7日

調査手法：インターネット調査

調査対象：30歳以上60歳未満の子どものいない未婚の男女全国

有効回答者数：1,688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。

【調査結果】

子どもの頃、親はお金に対してどのような様子だったか尋ねたところ、「貧乏だった」（18.5%）が最多。以下、「『お金がない』が口癖だった」（14.6%）、「金銭的な理由で色々和我慢させられた」（14.5%）と続き、子どもの頃に親がお金で苦労していた姿を見た人は41.0%いました。一方、「親がお金に困ったことはなかった」（13.3%）、「裕福またはどちらかと言うと裕福だった」

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

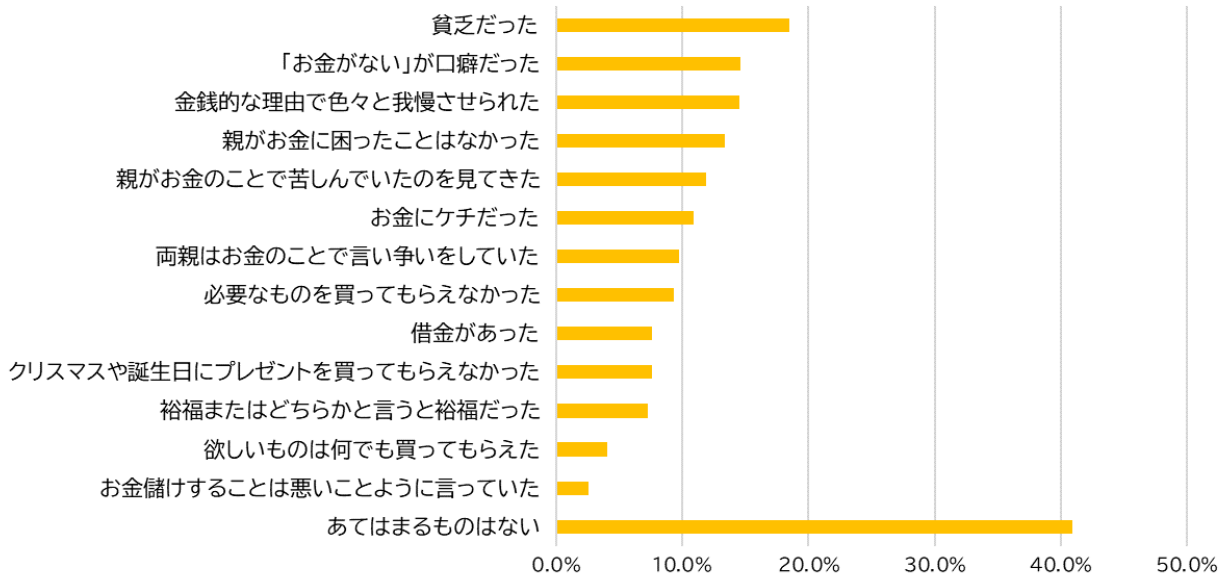


NEWS RELEASE

(7.3%)、「欲しいものは何でも買ってもらえた」(4.0%) など、親がお金に苦労していた姿を見なかった人は18.3%でした。(※1)

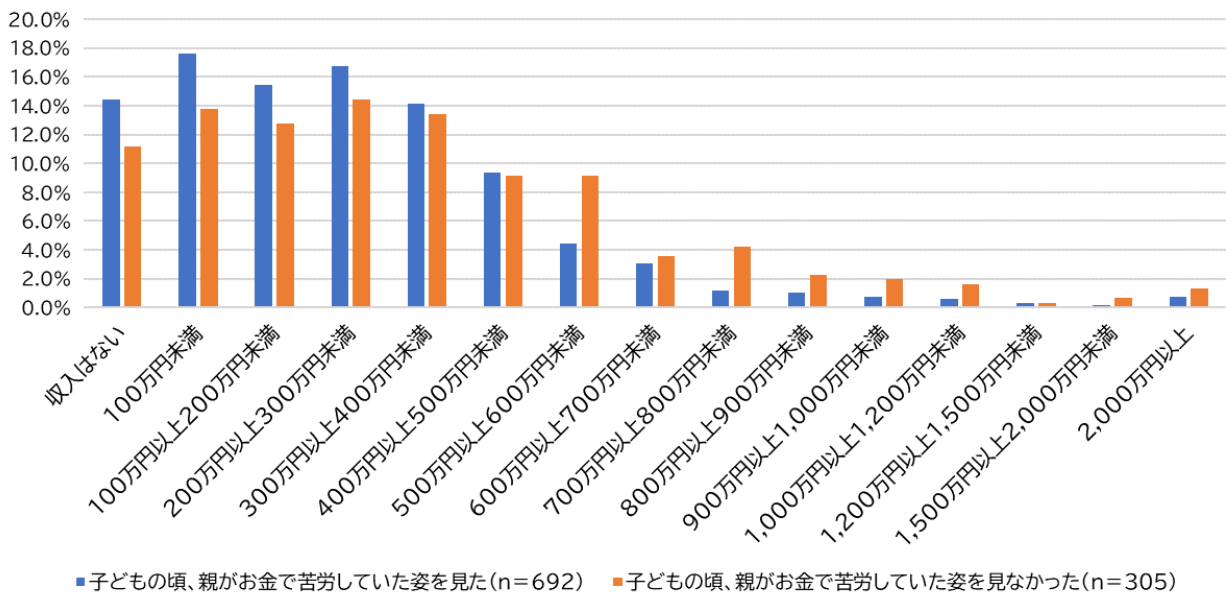
※1 「あてはまるものはない」(40.9%)、親がお金に苦労していた姿も苦労していない姿も両方見てきた人は除く。

子どもの頃、親はお金に対してどのような様子でしたか？（複数回答可、n=1,688）



「子どもの頃、親がお金で苦労していた姿を見た人（以下、「見た人）」（692人）と「子どもの頃、親がお金で苦労していた姿を見なかった人（以下、「見なかった人）」（305人）に個人年収を尋ねました。見た人の最多は「100万円未満」（17.6%）、見なかった人の最多は「200万円以上300万円未満」（14.4%）。500万円未満は、見なかった人よりも見た人の方が割合は多く、500万円以上は、反転する傾向にあることがわかりました。

個人年収はいくらですか？



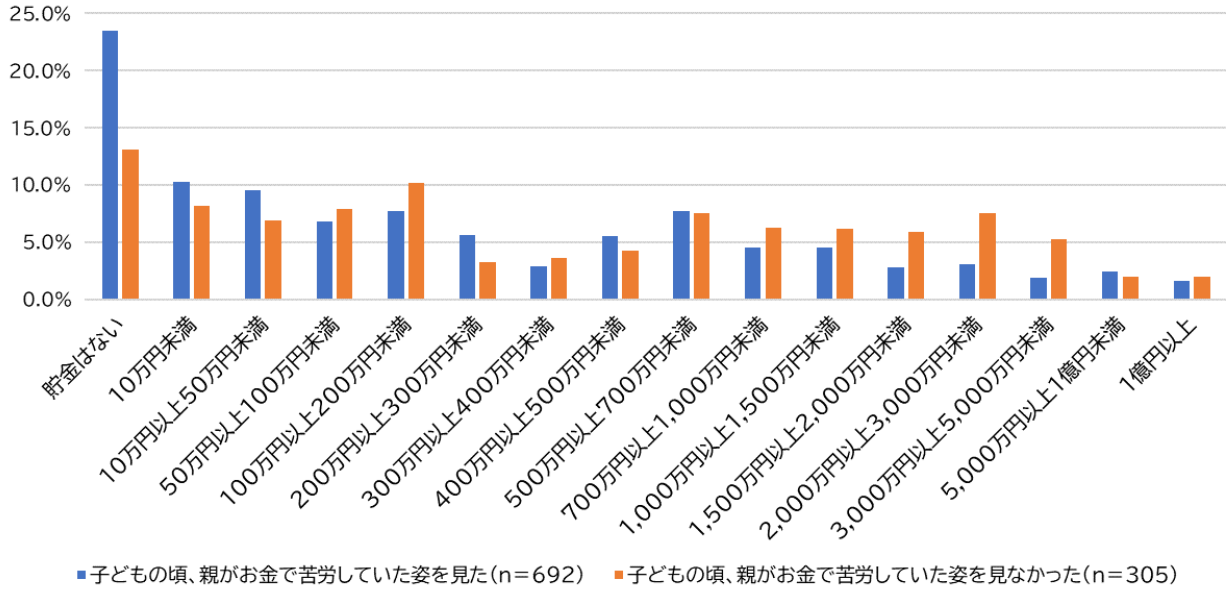
本リリースに関するお問い合わせ先
 合同会社serendipity 担当：砂田
 E-mail : info@serendipityllc.co.jp TEL : 090-3970-0183



NEWS RELEASE

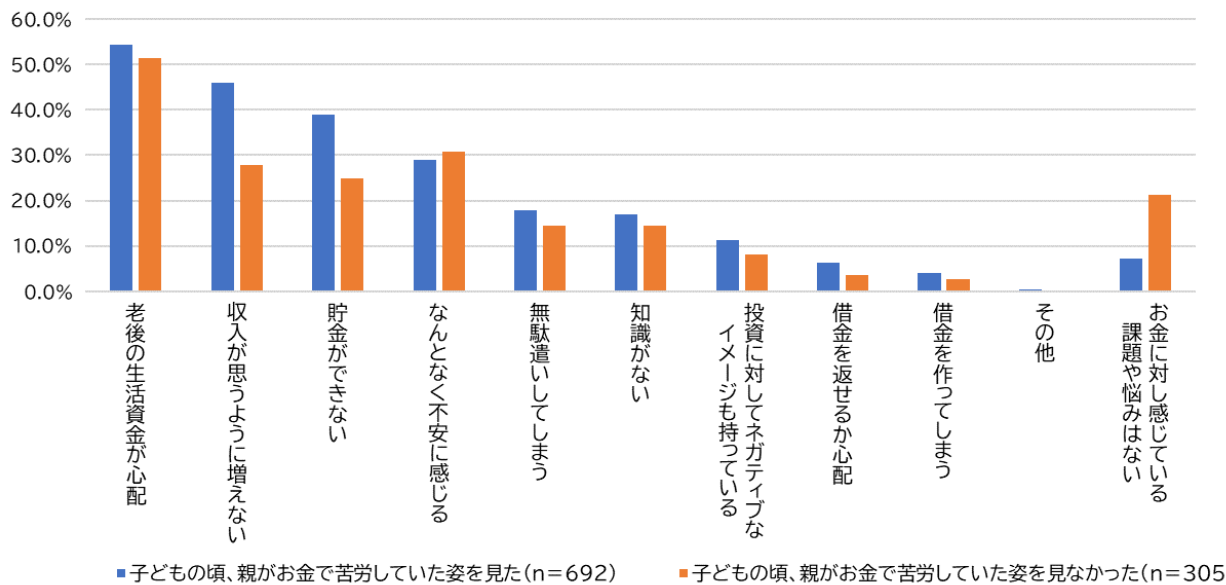
続いて、個人の貯金額を尋ねたところ、見た人と見なかった人の最多は共に「貯金はない」（見た人：23.4%、見なかった人：13.1%）。見た人は見なかった人よりも1.78倍多くいました。

個人の貯金額はいくらですか？



最後に、お金に対して感じている課題や悩みについて尋ねたところ、見た人、見なかった人共に半数以上が「老後の生活資金が心配」（見た人：54.3%、見なかった人：51.5%）と回答。「収入が思うように増えない」（見た人：46.0%、見なかった人：27.9%）、「貯金ができない」（見た人：39.0%、見なかった人：24.9%）は、見なかった人よりも見た人の方が1.5倍以上多いこともわかりました。

お金に対して感じている課題や悩みは何ですか？（複数回答可）



これらの結果により、親がお金で苦労していた姿を見た人は、大人になってからお金のことでも悩む傾向にあることがわかりました。

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



NEWS RELEASE

【三凜 さとし（さんりん さとし）が「親から刷り込まれてきたお金の呪縛から解放される方法」をアドバイス】

今回は、「子どもの頃、親がお金で苦労していた姿を見た人」と「子どもの頃、親がお金で苦労していた姿を見なかった人」の間で、経済状況にどのような差が生まれるのか？を調査しました。すると、「子どもの頃、親がお金で苦労していた姿を見た人」の方が「子どもの頃、親がお金で苦労していた姿を見なかった人」よりも貯金額や収入が低くなる傾向があるということが見えてきました。

「なぜ子ども時代の親の経済状況次第で、大人になってからの経済状況が影響されるのか？」

親がお金で困っている姿を見て育った人は、大人になってからお金の悩みを抱える可能性が高い。どんな家庭で育つかは選べないので理不尽にも思えますが、心理学の観点からこのデータを読み解くと合点がいきます。

心理学や精神医学の世界では、子ども時代に親を通して見聞きしたことや経験したことがその人の「常識」となり、後々の人生に大きな影響を与え続けるということが解明されています。つまり今回の場合、親が困窮する姿を見て育つと「お金の困窮することは当たり前」という常識を持ったまま成人し生活することになるので、そのまま親のように困窮する確率が高くなるということです。

また、子ども時代に親がお金のことで困っている様子を見ると、「お金は人を苦しめる怖いもの」というネガティブなイメージを持つことにもなります。そのままのイメージを持ったまま育つと、大人になってからもきちんとお金のことと向き合うのが怖く感じてしまったり、お金のことを考えることについて罪悪感を持ったりするようになります。お金に対する苦手意識が拭えないまま生きていくことになるので、経済的に充足する確率は下がるということになります。

「親のお金の呪縛から解放され、お金と幸せな関係を築く方法」

それでは、子ども時代にお金に困る親を見て育った人は、一生お金の悩みを抱えながら生きていくしかないのでしょうか？そんなことはありません。安心していただきたいのは、大人になってからでも意識的に自分を再教育することで親の呪縛から解放されることは可能だということです。お金への苦手意識を解消し、お金と健全な関係を築いていくことは何歳からでもできます。今回は2つお伝えします。

1. 収入が高い人や資産を持っている人と直接ご縁を持つこと

脳科学の分野では「ミラーニューロン」という、身近な人の言動に影響を受けてコピーする神経細胞があることが解明されています。つまり、人間の脳には、まわりの人の行動や発言をキャッチして、自分の習慣や常識としてコピーする機能が備わっているということです。だからこそ、子ども時代に見聞きしたことや経験したことが自分の人生に大きな影響を及ぼすとも言えますね。

でも、このミラーニューロンは大人になってもちろん脳内にあり続けるので、意識的に環境を選ぶことで親から受け継いだ「お金の苦手意識」も解消することができます。

「普段付き合っている5人の平均年収が自分の年収になる」という言葉は、ビジネス書や自己啓発本でよく見かけますが、脳科学や心理学の観点から見ても理にかなっています。

実は、私も子ども時代に経済的に苦労したことから、大人になってもずっとお金の苦手意識が消えず、借金を抱え困窮していた過去があります。でもそこから、ビジネスで大成功している先輩方や、投資や事業で成功して資産を築いている人たちに直接会いに行くようにしたところ、自分自身のお金へのイメージが180度変わり、今ではありがたいことに毎年事業の規模を拡大し、資産を築くことができています。

子ども時代の環境は選べませんが、大人になってからは自ら選べます。まわりの環境や付き合う人次第で常識が変わるので、心当たりある方は今の環境から変えていきましょう。

2. 今までお金のおかげで受け取った恩恵に目を向ける

親がお金で困っている姿を見て育つと、「お金は苦しみを与える怖い存在だ」とか「お金のせいで不幸になる」というように、お金に対してネガティブなイメージを持つようになります。人には、苦しみや痛みを与えてくる存在を避けたいという本能があるので、お金に対し

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

てネガティブなイメージを持っている人は、無意識的にお金を避ける行動を取ったり、入ってきても自分の元に置いておきたくないので使い果たしたりという行動パターンになりがちです。

そこで、お金に対するネガティブに偏ったイメージを書き換えていく必要があります。**イメージの書き換えに有効なのは、「お金のおかげで受け取った恩恵やメリットを書き出す」というメンタルワーク**です。過去の人生を振り返ってみると、確かにお金で苦労したことはたくさんあったかもしれませんが、同じようにお金のおかげで経験できたことや人生の糧になったこともたくさんあったはずですよ。

例えば、「お金があったおかげで学校に入学できたこと」だったり、「お金があったおかげで毎日生きていくための食材を買うことができた」だったり、「お金があったおかげであの時旅行に行きかけたがえのない経験ができた」というようなことですね。

今までの人生で自分がどれだけお金に助けられて生きてきたのか、どれだけお金の恩恵を受けてきたのかを事細かに思い出していくと、お金は「苦しみを与える怖い存在」から「人生を充実させてくれるありがたい存在」に変わっていきます。私が主催しているオンラインスクールや各種プログラムでも、このように大人になってからも意識的にイメージを書き換える方法をお伝えしているのですが、真面目に取り組んだ方は自分の行動が変わり、経済状況が変わることを体感されています。

【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、インタビュアーに抜擢される。

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 TEL : 090-3970-0183