

【調査】成人した子どもに関する悩み

半数以上の母親が悩みアリ！

悩みの3位「実家を出ようとしなない」、2位「恋人がいない」

「子どもについての悩みの解消する3つのコツ」を親子関係の専門家がアドバイス！

『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、20歳以上の子どもがいる45歳以上65歳未満の母親全国1,569人を対象に「成人した子どもに関する悩み」について調査いたしました。



■ 調査概要

調査期間：2022年11月24日～25日

調査手法：インターネット調査

調査対象：20歳以上の子どもがいる45歳以上65歳未満の母親全国

有効回答者数：1,569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。

■ 調査結果サマリー

- ・半数以上の母親が、すでに成人した子どもに関する悩みを抱えている
- ・悩みのトップ3「結婚しない」「恋人がいない」「実家を出ようとしなない」
- ・成人した子どもに関する悩みを抱える母親は、自分が子ども時代に両親との関係で苦しんでいた傾向にある
- ・一方、子ども時代に両親と良好な関係だった母親は、自身の子育てにおいても悩むことが少ない

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

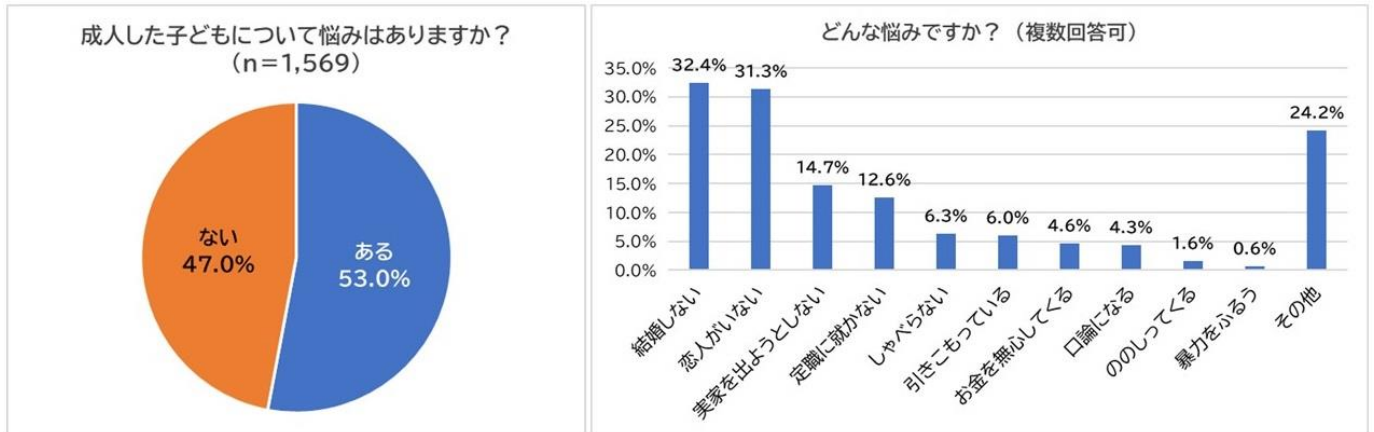
E-mail：info@serendipityllc.co.jp TEL：090-3970-0183



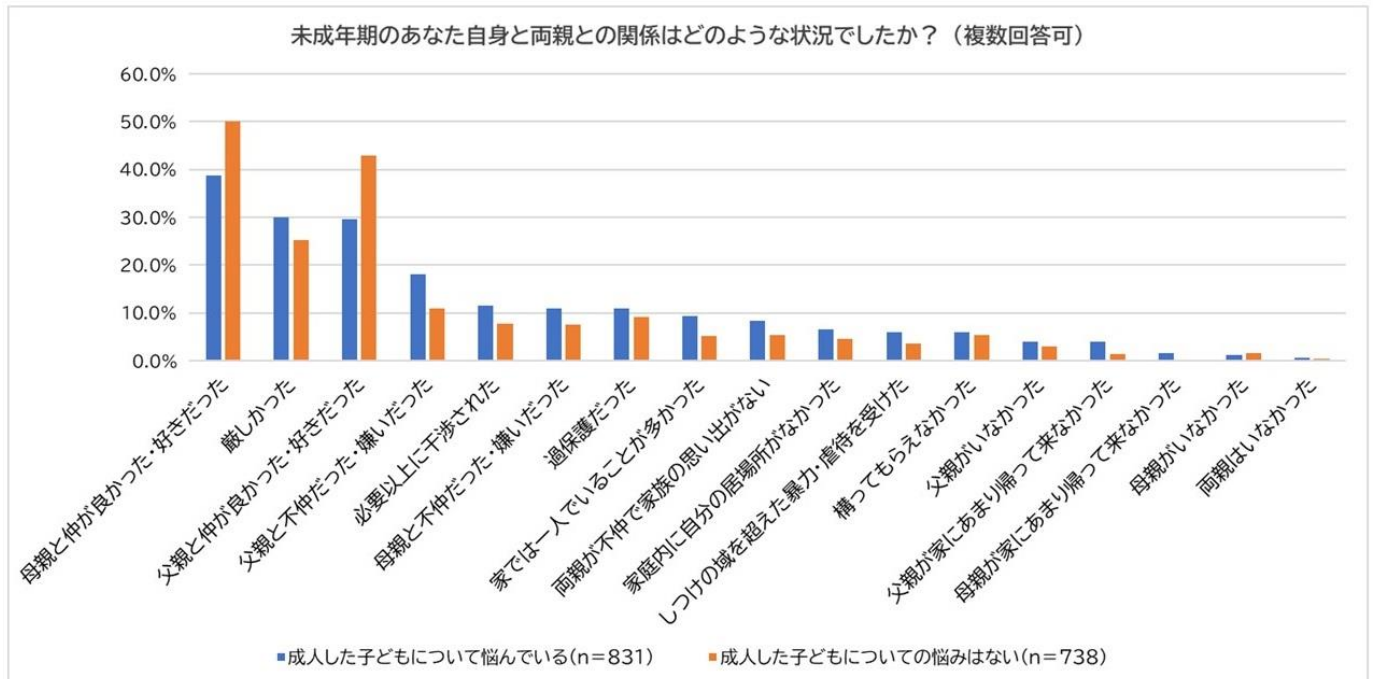
■ 調査結果

すでに成人した子どもを持つ母親に「その子どもに関する悩みはあるか？」と尋ねたところ、「ある」(53.0%)、「ない」(47.0%)となりました。

「悩みがある」と回答した母親に、「どんな悩みか？」と尋ねたところ、最多は「結婚しない」(32.4%)、「恋人がいない」(31.3%)、「実家を出ようとしていない」(14.7%)と続き、「引きこもっている」「お金を無心してくる」も5.0%前後いました。



今度は、「悩みがある」と回答した母親と「ない」と回答した母親それぞれに、「未成年期のあなた自身と両親との関係はどのような状況だったか？」を尋ねました。どちらも「母親と仲が良かった・好きだった」(ある：38.7%、ない：50.0%)が最多で、悩みがある母親の次点は「厳しかった」(ある：30.0%、ない：25.2%)、悩みがない母親の次点は「父親と仲が良かった・好きだった」(ある：29.6%、ない：43.0%)でした。悩みがある母親とない母親とでは、自身の母親・父親と良好な関係であったかに関して、どちらも10ポイントの差がありました。



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 さとしが「成人しても母親を悩ます子ども」について解説

「なぜ、こんな傾向が出るのか？」

1. 親と同じことをやっけてしまっている

心理学や精神医学の権威エリックバーンは「**子どもは親のテープレコーダーだ**」という言葉を残しています。これは、子どもにとって親が一番身近な見本であり、親の言動や生き様をデフォルトとして取り入れるという意味です。両親との関係において傷つけられたり苦しめられたりした人は、自分が親になった時に自分の親と同じような姿勢で（つまり親のテープレコーダーになって）子どもに接してしまい、負の連鎖が起きやすいということが今回のアンケート結果にも表れています。育ち方は、育て方の雛形と言えるのかもしれませんが。

2. 自分自身が両親から「愛されなかった」と感じているから、その表現方法がわからない

親から愛情を十分に注いでもらえなかったと感じる人は、自分自身が満たされていないまま、また健全な愛情表現がわからないまま大人になります。そもそも自分自身が満たされていないと、他者に健全な愛情を注ぐような心の余裕も持てないですね。自分自身の親との関係で満たされなかった心の傷が、自分の子育てにも影響してしまうということです。過干渉、ネグレクト、またそこまできかなかったとしても「気持ちを無視した強制」を受けた子どもは、親への復讐として不幸を選ぶようにもなります。幸せになってしまったり成功してしまったりしてしまうと「自分の親の教育は正しかった」ということになってしまうからです。それが、引きこもりや定職に就かない、人生をサボタージュ（破壊）してしまう行為に繋がるというような背景も、この調査結果からは垣間見えます。

「成人した子どもについての悩みはどうすれば乗り越えられる？」

では、すでに成人した子どもについての悩みは、どうすれば解消できるのか？ 3つのコツをお伝えします。

1. 子どもの人生と自分の人生を切り分ける

子どもが成人した後も子どもの人生について悩む方の多くは、子離れができていません。どこか「子どもの人生は私の人生」だと思っている方が多いです。

しかし、世界に目を向けてみると、「子どもの人生は私の人生」だと捉える文化の方が稀で、特に欧米では理解されない考え方は。私が住んでいたアメリカでも、今住んでいるヨーロッパでも、成人したら本人の人生の責任は本人にしか取れないという考え方が一般的です。

全ての物事において海外の真似をしましょうということではありませんが、子どもが成人してもどこかで「この子の人生の責任は、親である自分にある」と信じて生活していると、言動の随所からそれが子どもにも伝わります。子どもも「自分の人生の責任は、親にある」という意識を持ってしまい、自分の人生の責任を自分で取れない人になってしまいます。親の方が「本人の人生の責任は、本人にしか取れない」ということに気づくと日頃の接し方も変わり、子どもは本当の意味で自立していくようになります。

2. 本当の意味で信じる

子どもが成人してもまだ子どもの人生についてヤキモキする根本的な理由は、子どものことを心から信じられていないからです。この子はきっと自立できない、生き方が危なっかしい、この子は無力だというように、親が子どものポテンシャルを100%信じられていないから悩むわけです。自分の子どもを心底信じられていないというのは、必ず子どもにも伝わります。それこそ、子どもが成人する前の子育て中も、ずっとそれが言動の端々から伝わっていたはず。親から信じられていないと子どもは自己肯定感を高く保てず、親の信念通り「自分は無力な存在だ」という自己イメージを持つこととなります。今日からでも、自分自身の**子どもの人生を心底信じて**みてください。すると、子どもへの声かけや態度も変わり、子どもの意識も徐々に変わっていくはず。すると、子どもへの声かけや態度も変わり、子どもの意識も徐々に変わっていくはず。

3. 親自身がイキイキと幸せに生きる

「子どもは親のテープレコーダー」なので、親が人生に遠慮して小さくまとまろうとすると、子どもはその背中を見て同じように人生に遠慮し、パツとしない「我慢の人生」を送るようになります。

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

実際私も、親が不幸せそうに苦労している姿を見て育った子ども時代は「人生ってそんなもんだ。期待できないな」と感じていたものです。しかしそのあと、親が自分の好きなことや熱中できることを見つけて幸せに生きはじめた頃から「人生って楽しいものなのか？前向きにチャレンジすれば、道は開けるものなのかもしれない」という人生観に変わっていきました。

親自身がやりたいことを我慢せず、楽しく幸せに生きる姿を背中で見せることで、子どもも必ずそれを真似して前向きに生きようになります。

■三凛 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