

# 親の期待を裏切る勇気

～ 親から精神的に自立して

人生を自分の足で歩き始めるために～

## はじめに

こんにちは、野口嘉則です。

私は 2017 年の 1 月に

『完全版 鏡の法則』という本を出版したのですが、  
現在まで、この本を読んでくださった方から  
たくさんのご感想メールをいただいています。

そしてこの度、たくさんのご感想メールの中から、  
30 代の女性からいただいた 1 通の感動的なメールを、  
ぜひ、広く世の中に紹介したく、  
ご本人の了解を得て公開することにしました。

この方（以下、A さんと呼びます）は、  
いろいろ干渉してくる母親に対して、  
境界線を引くことができずに悩んでいた方です。

母親の期待を裏切ることに罪悪感を感じてしまい、  
そのため、母親との間に距離を取ることができず、  
母親からの干渉に振り回されてきたそうです。

しかし A さんは、拙著『完全版 鏡の法則』を読まれ、  
母親との関係を再構築するためのヒントを得られて、  
実際にそれを実行されたのです。

その結果、母親との間に境界線を引くことができ、  
精神的にも物理的にも自由を手に入れられたとともに、  
母親に心から感謝する心境になりました。

以下、A さんからいただいたメールを要約してご紹介します。

なお、タイトルは私の方で付けさせていただきました。  
すべて A さんの了解を得ております。

=====

「親の期待を裏切る勇気

～親から精神的に自立して

人生を自分の足で歩き始めるために～」

私は長い間、母と密着した関係にありました。

さかのぼると小学生のころから、  
私は母を慰める役をやってきました。

父の浮気が発覚したときなどは、  
母は毎晩のように私に向かって、  
父への愚痴を言い続けました。

私は聞き役になって慰めました。

そのころから、私と母の距離は  
縮まり過ぎてしまったのだと思います。

私が中学生になったころから  
母は口癖のように、

「お母さんは結婚で失敗したけど、  
あなたには幸せになってほしい。  
そのためにもあなたには、  
いい大学に入って、立派な社会人になって、  
いい人と結婚してほしい」

と言うようになりました。

私は母に勧められるままに学習塾に入りました。

その塾が少し遠かったこともあり、

母はいつも車で送迎してくれました。

そして私は、“母が希望した高校”に合格しました。

合格発表のとき、  
合格を知った母が涙を流したのを見て、  
私は複雑な気持ちになりました。

私以上に喜んでいる母を見て、  
「高校に通うのは私なのに……」という違和感を  
感じました。

私が高校1年生のときに母と父は離婚し、  
それから私と母の二人暮らしが始まりました。

「あなたには幸せになってほしい」という言葉を、  
母は以前より頻繁に言うようになりました。

「あなたが幸せになるためだったら、  
お母さんはいくらでも頑張るからね」  
とも言うようになりました。

「学費のことは心配しなくていいから、  
あなたは大学に行きなさい。  
あなたなら 大学を狙えるはずよ」

と言ってくる母の期待が重くて、  
何度か母に反抗しましたが、

私の中では、  
母の期待を裏切ることへの罪悪感が強く、  
母の期待に応えようとする自分もいました。

母と何度か口論はしたものの、  
結局、私は受験勉強をまじめにやり、  
最終的に、母が候補に挙げた大学の一つに  
受かりました。

その結果に母はとても満足していました。

母の眼鏡にかなう大学に受かった私は、  
大学生になったら母の干渉が減るだろうと  
思っていたのですが、  
そうはいきませんでした。

私に彼氏ができると、  
門限を決めてきました。

門限の時刻があまりにも早い時刻だったので、  
私が抗議をしたら、

「一度、彼を私に会わせなさい。  
信頼できる人だと思ったら門限を延ばしてあげる」  
と言ってきました。

実際に彼を会わせたら、後で私に、

「あなたのためを思って言うけど、  
あのようなタイプの男の子と付き合ったら、  
後で必ずあなたが傷つくことになる。  
すぐに別れたほうがいい。  
それでも付き合うというのなら、  
門限をもっと早めるよ」  
などと言ってきて、  
本当に門限を早めてきました。

また、デート中に、

母から携帯に電話がかかってくることも  
ありました。

「門限なんか破っちゃえばいいのよ。  
お母さんから携帯に電話があっても  
出なければいいじゃない」  
とアドバイスしてくれる友達もいましたが、  
私にはできませんでした。

門限を少しでも遅れて帰宅したり、  
母からの電話に出なかったりすると、  
母は血相を変えて怒るからです。  
そしてその後でとても悲しむのです。

父と離婚してからの母は、  
経済的な不安を抱えながらも  
働いて私を養ってくれていたので、

そんな母を悲しませてはいけない  
という気持ちが私の中にありました。

やがて私は、  
母に干渉されながら彼と付き合うことに疲れ、  
彼と別れました。

就職活動をするようになったときも  
母は私に干渉してきました。

「あなた一人でやっていくには、まだ早いから、  
家から通えて転勤のない会社を選びなさい」  
というのが母の意見でした。

母なりにいろいろ調べたようで、  
「あなたの性格に合っていそうな会社を

リストアップしておいたよ」  
と言ってリストを渡してきました。

結果的に私は、  
母がリストアップした会社には  
採用されませんでした、  
地元のある企業に就職が決まりました。

自宅から通えて、転勤のない仕事でした。

就職を機に母から離れたい、  
という気持ちはあったのですが、

母を悲しませてしまうことへの罪悪感から、  
結局、自宅から通える会社を選んだのです。

そして就職後も、母は、  
私にいろいろ干渉してきました。

「男性と付き合うようになったら  
必ずお母さんに報告しなさい。  
あなたもそろそろ結婚を考えた方がいいし、  
お母さんは応援するから」  
と母は言いましたが、

彼氏ができたことを報告すると、  
以前と同様に門限を決め、  
「一度お母さんに会わせなさい」  
と言ってきました。

母に会わせると  
ますます干渉されるようになることが  
わかっていたので、

私は母に

「やっぱり付き合うのはやめた」と嘘をつき、

母には会社の残業などと偽って  
彼とデートを重ねました。

しかし、何ヵ月か後に  
彼と付き合っていることがばれてしまい、

それをきっかけに私と母は大喧嘩をしました。

「私は自分で働いてお金を稼いで、  
家にもお金を入れている。  
今はお母さんに養われているわけじゃない。  
なんでこんなに干渉されなきゃいけないの」  
と泣きながら訴える私に対して、

母は、

「お母さんはあなたに幸せになってほしいから、  
あなたのことをいろいろ心配しているのよ。  
親が子の幸せを願うことのどこが悪いというの？」  
とやってきました。

私がかねてから、  
一人暮らしをしたいと思っていたので、  
思い切って母に、

「そんなに私のことが心配なら、  
私は家を出て一人暮らしをするよ。  
私が目の前にいなければ、  
お母さんも心配にならないでしょう」  
と言いました。

そのとき母は

「勝手にしたらいい」と言ったのですが、



後になって、母は涙を浮かべながら、

「お母さんはあなたの幸せのために  
自分の人生をささげてきたのに、  
あなたはお母さんを見捨てるの？  
あまりに恩知らずじゃないの？  
お母さんのこれまでの人生は何だったの？」

と行ってきました。

その言葉を聞いた私は、

「親を悲しませてしまう自分は、  
親不孝な悪い娘だ」  
という気持ちになり、  
家を出ることをあきらめました。

それは就職して一年目のことでしたが、

その後も私は家を出ることができず、  
母との密着した関係を変えることができないまま、  
ついに 30 代になりました。

そして昨年の秋に、  
ある事情で会社を辞めたのですが、

それを機に私は再び、  
家を出て一人暮らしをしたいと思うよう  
になりました。

私が自分の人生を  
自分の足で歩いていくためにも、

過干渉な母親との間に距離を置くことは必要なことだと思いました。

しかし、私の中の  
「お母さんを悲しませてはいけない」  
という気持ちから、  
私は強い罪悪感に襲われ、  
どうしても決断することができませんでした。

「私が我慢するしかないのか」  
という気持ちにもなりかけていました。

そんなとき野口先生のメールマガジンで  
『完全版 鏡の法則』のを知り、  
すぐに購入して読ませていただきました。

前半の物語を読んだとき、  
父のことを思って涙があふれました。

そして、父と自分の関係について  
初めて見つめ直すことができました。

私はずっと父のことを嫌ってきた、  
と自分で思っていたが、  
それは母を慰める役をしているうちに、  
いつしか母の気持ちに同調するよう  
なっていたのです。

そのことに私は気づきました。

幼少期の私は父のことが好きでした。  
父は私にいろいろ優しくしてくれました。

しかし私は、  
いつの間にか母の側の味方になって、  
父を責めるようになったのです。

本当は、私は父のことを  
好きなままでいたかったのだと思います。

母と父が離婚した後も、  
私は母の気持ちを気遣って、  
父と連絡を取ることを遠慮してきました。

私が高校生のころ、父から何度か手紙がきましたが、  
いずれも私が読む前に母が捨ててしまいました。

父は私からの返事がこないことに  
きつとがっかりしたことと思います。

そんなことを思い出すうちに、  
涙が止まらなくなりました。

私は泣きながら  
「お父さん」とつぶやいていました。

それは十数年ぶりに口にした言葉でした。

気持ちが落ち着いたところで、  
後半の解説を読み、  
私の中に勇気が湧いてきました。

私は、生まれて初めて、  
「親をがっかりさせてもいいんだ。  
親の期待を裏切ってもいいんだ」  
と思えました。

それまで私は、  
「親をがっかりさせることは  
親を不幸にすることだ。  
親の期待を裏切ることは  
親不孝なことだ」  
と聞いていましたが、

それが間違った思い込みであることに  
気づけました。

「子どもは親の期待を裏切ることによって  
親から心理的に自立していく。  
そして、そのことによって親も子離れできる」  
という言葉に私は勇気づけられました。

また、  
「子離れできない親は、  
いつまでも子どもに過剰な期待を  
持ち続けてしまい、  
その期待に応えてもらえないことに  
不満ばかり感じるようになる。  
強い被害者意識で人生を送るようになる」  
という言葉に私は愕然としました。

母がまさにそのような状態だったからです。

私は母の過剰な期待に  
無理して応えようとしてきましたが、  
その結果、母は子離れすることができず、  
被害者意識で苦しむようになったのですね。

私が家を出て一人暮らしをすることは、  
たしかに母の期待を裏切ることにはなりますが、  
そのことによって、

私も心理的に自立できるし、  
母も子離れができるのならば、

それは長い目で見れば、  
母の幸せにもつながることだと  
確信できました。

勇気が湧いた私は、意を決して母に、

「今のままでと  
私は私の人生を生きることができない。  
私は家を出てお母さんから自立したい」

と伝えました。

母は予想どおり抵抗し、  
私に罪悪感を感じさせるようなことを  
言ってきましたが、  
私の決意は変わりませんでした。

その後、私はアパートを借り、  
母が仕事に行っている間に、  
引っ越しをしました。

住所は教えませんでしたし、  
私の携帯にかかってくる母からの電話には  
出ないようにしているので、  
母は私に携帯メールで恨み言を送ってくる  
ようになりました。

私は母に、  
「月に1回はこっちから電話するけど、  
それ以外は、メールの返事もしないよ」

と伝えました。

それでも、その後1週間くらい、  
母は毎日メールを送ってきましたが、  
ついには観念したようで、  
メールも来なくなりました。

しばらく私も罪悪感と不安で苦しみましたが、  
新しい仕事を先を見つけ  
新しい生活を始めたことで  
少しずつ和らいできました。

そして私は、  
本の中で紹介してあった  
「ゆるすための8つのステップ」を  
やってみました。

母に対するゆるせない気持ちが  
次から次へと出てきてました。

自分はこんなにも我慢していたんだと、  
自分でも驚きました。

ステップ2を完了したときは  
とてもスッキリした気分になりました。

そしてステップ8まで行ったとき、  
母に心から感謝できたのです。

解説の中に

「親の期待を裏切る勇気を持ち、  
親との間に境界線を引くことができこそ、  
親に心から感謝できるようになる」

ということが書いてありましたが、  
まさしくそれを体験しました。

母の期待に応えようとしていたときの  
私にとって、  
母は重い存在でしかなかったし、  
私はそんな母が嫌いでした。

母に感謝するという気持ちには  
なれませんでした。

それなのに、  
母を悲しませてはいけないと  
無理をしていたのです。

ですが、  
母の期待に応えようとするのをやめ、  
母と距離を置いたことで、

母を一人の不器用な人間として  
客観的に見つめることができ、

不器用ながらも私を育ててくれたことに、  
心から感謝することができたのです。

私は今後も、  
母の期待に応えることはできませんが、

無理のない範囲で  
親孝行はできると思います。

そして昨日、引っ越してから初めて、

母に電話をしました。

やはり母から恨み言を言われましたが、  
私は母に、

「お母さんからちゃんと自立できたら、  
私なりに無理のない範囲で親孝行をするから。  
だけどそれは、お母さんの期待する親孝行とは  
違うと思う。  
私はお母さんの期待どおりの娘にはなれないよ。  
だけど私なりに親孝行はするつもり。  
今後もしばらくは月に1回電話する。  
それが今の私にできる親孝行だよ」

と伝えることができました。

母は納得しませんでした、  
私は「また1ヵ月後にね」と言って  
電話を切りました。

電話を切った後は、  
やはり罪悪感が湧いてきましたが、  
以前より軽くなっていました。

そして私は、今の自分の選択に、  
これでよかったのだという確信も持っています。

母が子離れしてくれるのを待っていたら、  
私は老人になっていたかもしれません。

そして一生、  
母を恨み続けることになっていたと思います。

今この時期に家を出ることができたことは



きっと正解だったと確信しています。

そして、次に母に電話するときは、

「お母さんもお父さんも  
私にとってはかけがえのない親だよ。  
私はお父さんとも連絡を取りたい」

と伝えて、  
父の連絡先も聞き出そうと思っています。

父との関係も、できる範囲で修復したいと  
思っています。

先生のご著書を読んだことがきっかけで、  
この1ヵ月半の間、  
私の人生は大きく動きました。

そのことをどうしてもご報告し、  
感謝の気持ちをお伝えしたく、  
メールを送らせていただきました。

勇気を与えてくれる本を書いていただき、  
ありがとうございました。

=====

## あとがき

私はこのAさんのメールを読んだとき、  
Aさんの勇気に深く感動しました。

拙著を読まれたことをきっかけにして、  
ご自分の内面を深く見つめ直され、

また、罪悪感に押しつぶされることなく、  
お母様との関係を再構築するための行動を  
起こされたことに、  
強く感銘を受けました。

Aさん、素敵なメールを送ってくださり、  
ありがとうございました。

自分の著書がお役に立ったというお話を伺えることは、  
著者として本当にうれしいものです。

拙著『完全版 鏡の法則』を出版してよかったと、  
心から思いました。

なお、親や配偶者との関係で悩んでおられる方や、  
人間関係の問題の解決が見えなくなっている方で、

まだこの本を読んでおられない方は、  
ご関心があるようでしたら、ぜひ読んでみてください。

「人生とは自分の心を映し出す鏡である」  
という法則について書いた本です。

<http://amzn.to/2j7z9jA>

お役に立てばうれしいです。

2017年8月 野口嘉則