

●モラル・ハラスメントをご存じですか？● 2. 自分(人)が信じられない人



中尾 英司
(家族相談士・シニア産業カウンセラー)
■E-mail: sodan@jiritsusien.com
■Skype: kazokucounselor
■Web: 「中尾相談室」
■ブログ: 「あなたの子どもを加害者にしないために」

ところで、存在不安の強い親は、ダブルバインドで外から檻に閉じこめるだけでなく、子どもの内側からも自律の芽を摘み取ります。

■4. 『自分を信じるな』という禁止令

- 「おまえは暗示にかけやすいから気をつけろ」
- 「おまえは思いこみが激しいからなあ」
- 「おまえは自分を過信しすぎる」
- 「あなたはいつもポーズとしているから、そういうことになるのよ」
- 「あなたのやることなすこと心配でしょうがない」
- 「あなたはそそっかしいんだから注意してね」
- 「後先考えずに行動するからそうなるんだ。よく考えてから行動しろ」
- 「もう本当におっちょこちよいんだから…」
- 「そんな甘い考えでうまくいくはずがない」
- 「そんなことじゃあ、絶対に失敗する」
- 「何をやってもダメだな…」

親からこういうレッテルを貼られて自信を持てる子どもはいません。まず、「あるがままの自分はダメ」という自分に対する不信と不安が植え付けられます。自分自身が否定されているのですから、何をやっても楽しくありません。それどころか、常に自分の言動がそれでいいのか、正しいのか

正しくないのか、相手に不快を与えていないか、この思いは妥当なのか…、際限なく自己チェックを行うようになり、しかもわからないのです。苦しいですね。

次に、人を信用できなくなります。自分を信用できない人が他人を信用できるはずありませんが、例えば、「この人は自分を暗示にかけようとしているのではないかと常に警戒し、心を許すことができません。こうして自分が自分を信用できず、そのため他人をも信用できなくさせられ、社会から孤絶した疎外感を味わうことになります。しかし、この疎外は、あなたが悪い訳でも社会が悪い訳でもなく、あなたの親がかけた呪文の効果なのです。

なぜ、親がこのような呪文をかけるかという、あなたを一生手元に置いておきたいからです。しかし、それは愛ではありません。なぜなら、手元に置いてもあなたの気持ちを聴こうとはしませんから。つまり、お人形やペットと同じような扱いで“置かれる”こととなります。

ではなぜ置いておきたいのか？
自分の心の空洞を埋めるためと存在不安から逃げるためです。心の空洞を埋めるために、人は時間をなすべき事で埋め、空間をモノで埋めていきます。また、存在不安から逃げるために、自分の

意識を外に向けさせるものを探し続けます。仕事や趣味がその二大対象でしょうね。

しかし、仕事は定年があり、自分が打ち込める趣味を見つけれられるとも限りません。そんな中、一生食いつぶれがなく、無理なく意識を向けられる存在が“わが子”なのです。ですから、存在不安のある親は無意識に子どもに取り憑きます。そして、上記のような禁止令を子どもに投げかけて自身を奪い(細かく言えば、セルフエスティーム(自尊心)やセルフエフィカシー(自己効力感)を奪い)、子どもが自律できないように育てていくのです。

もしあなたが何か行動しようとしたときに、頭の中で思考がグルグル回り始めてあれこれ考えた挙げ句、結局、や～めた、ということになったら、あなたの中に棲んでいる親(IP: インナーペアレンツ)の勝利です。なぜなら、自分の思いで行動させないこと—それが、IPの役割だからです。自分の思いで行動すると背骨ができれば、背骨ができる人は自律していきますからね。

自分を信じることができず人への敵意、自分の中に棲むIPです。

<続く>(中尾 英司)

※本稿はブログ「あなたの子どもを加害者にしないために」でもご覧いただけます。(バビリオン編集部)



University of Michigan Health System

- 家庭医学
- 一般診療 (小児、成人、婦人疾患、精神科疾患、その他)
- 人間ドック健康診断

Japanese Family Health Program

24 Frank Wright Dr.
Lobby H, PO Box 431
Ann Arbor, MI 48106

- ミシガン大学専門科への紹介 (紹介時、通訳サービスあり)
- カウンセリング
- 両親学級

日本語デスク ■ 734-647-6523
■ 734-615-3413 (人間ドック)

www.med.umich.edu/jfhp/



内科 DuPage Medical Group, Ltd.

Yoko Momoyama, MD
Board Certified Internal Medicine
プリンマー大学卒(Bryn Mawr College) / ニューヨーク医科大学卒業
内科研修: マウントアーバーン病院(ハーバード医学部関連病院)
米国内科認定医 / 米国内科医師会会員 / 日本医師免許所有

成人病治療と予防を中心とした健康維持、増進のための定期検診および健康管理指導

当院の主な診療内容:
高血圧・糖尿病・心臓病・肝臓病・頭痛・ガン予防・甲状腺疾患・喘息・更年期障害治療・婦人科検診など

TEL: (630) 627-4722 / FAX: (630) 627-9134

日本語メッセージ: (630) 880-6427

1801 S. Highland Ave. Lombard, IL 60148

Mindful Professional Counseling
マインドフル・プロフェッショナル・カウンセリング



Asako Hoichi, NCC, LCPC

全米認定・イリノイ州認定臨床カウンセラー

保市 麻子 Asako Hoichi, NCC, LCPC

- 診療 / 相談内容: 異文化適応、うつ、不安障害、強迫性障害、職場の問題、対人関係、家族問題、子供の発達問題、育児ストレス、DV、恋愛・結婚・国際結婚・離婚問題、トラウマ、PTSD、その他
- 対象年齢: 成人、青少年、子ども、老人、カップル、グループ
- 邦人相談者の滞在理由: 駐在・出張 / 永住 / 留学

Tel: (847) 899-3329 / Fax: (847) 398-2317

Email: asakochoichi@mindfulprofessionalcounseling.com
Web: www.mindfulprofessionalcounseling.com
1900 East Golf Rd, Suite950 Schaumburg, IL 60173

シャンバーグエリアの鍼・カイロプラクティックセンター



Dr. Hiroya Nakamura, D.C.

これらの痛みでお悩みの方…

- ・頭痛 ・腕 / 足の痛み ・車両事故の後遺症
- ・首の痛み ・背中 / 腰の痛み ・スポーツ障害

是非当院へ一度お越し下さい！各種保険取り扱いしております。

初回の背骨の検診は無料です。

CALL (847) 891-1112

Dr. 中村ひろや

655 S. Roselle Rd. Schaumburg, IL 60193
＜むち打ち症治療のスペシャリスト＞



中村先生は
カイロプラクティック専門書
「Neck Pain, Neck Pain...
You Don't Want It, You Don't
Need It」の寄稿者として知ら
れています。 © FC