


# 親との関係を整える 質問ノート



～自分の心を軽くする25の問い～

# はじめに

「こころの終活」は、最期に向けた準備ではありません。  
これからの人生を、より自分らしく、  
より軽やかに生きるための心の整理です。

多くの人は、これまでの人生で背負ってきた荷物を、  
降ろす場所が見つからないまま歩き続けています。  
後悔、罪悪感、家族との関係、叶えられなかった夢、  
そして誰にも話せなかった本当の気持ち――

それらを整理し、少しずつ手放していくことで、  
心に新しいスペースが生まれます。  
そのスペースこそが、新しい人生の始まりです。

親との関係は、うまく言葉にしづらいテーマです。

- 感謝もある
- でも、しんどさやモヤモヤもある
- 「いい親だった」と思う部分もあれば
- 「あれはつらかった」と感じる部分もある

こうした「混ざった気持ち」を抱えている方は、とても多いです。

このノートは、

- 親を無理に美化するためでも
  - 何がなんでも許さなければいけない、と追い込むためでもなく
- 「自分の心の中に残っているものを、そっと整理していくため」の  
質問集です。

少しでもスピリチュアルな視点も交えながら「親とのご縁」そして  
「自分の人生」を、落ち着いて見つめる時間にしていただけたらと  
思います。

※ A4縦サイズ・印刷しても、そのまま画面で見てもお使いいただけます。

※ 個人でのご利用はご自由にどうぞ。第三者への配布・商用利用はご遠慮ください。

あまねくねっと | 心の終活



©2025 amaneqnet

# 使い方

書く量よりも「感じること」を大切にしてください

答えが出なくても大丈夫です

涙が出ても大丈夫です

決して自分を責めないでください

このノートは、あなたの心のための安全な場所です

- 一気に全部を書かなくて大丈夫です
- 「答えやすい問い」から、書ける範囲だけでOK
- 書いていてつらくなったら、そこで止めて深呼吸
- お茶を淹れたり、静かな音楽を流したりして、自分のための“小さなじかん”として取り組んでみてください



# 第1章：親を「ひとりの人」として見つめ直す

ここでは、「親」という役割を少し横に置いて、一人の人間として見てみる章です。

## Q1

あなたの親（または育ててくれた人）は、どんな雰囲気・性格の人でしたか？

思いつく言葉を自由に書いてみてください。

（例：真面目／不器用／明るい／心配性／感情的 など）

## Q2

子どもの頃のあなたの目には、その親はどんな存在に見えていましたか？

（すごく大きく見えた／こわい人／忙しそうで話しかけづらかった など）

### Q3

大人になった今、親も「完璧ではない、迷いながら生きてきた一人の人」だとしたら、どんなふうに感じますか？

- 少し見え方が変わる
- あまり変わらない
- まだよく分からない

どれでも大丈夫です。ありのままを書いてみてください。

### Q4

親が背負っていた「事情」や「大変さ」は、  
どんなものがあったと思いますか？

（例：仕事のプレッシャー／お金の不安／夫婦関係／自分の親との関係 など）

### Q5

その親の生き方から、あなたが

- 学んだこと
  - できれば繰り返したくないと感じていること
- を、それぞれ書いてみてください。

## 第2章：あの頃の自分の気持ちに戻ってみる

ここでは、「当時の自分の心」にそっと近づいていきます。  
少し静かな気持ちになれるタイミングで書いてみてください。

Q6

子どもの頃のあなたは、親にどんなふうに見てほしかった  
／扱ってほしかったと思いますか？

（例：もっと話を聞いてほしかった／怒鳴らずに説明して  
ほしかった…など）

Q7

本当は言いたかったけれど、飲み込んでしまった言葉はあ  
りますか？思いつくまま書いてみてください。

Q8

親の前で、「本当の自分」を出せていないと感じた場面はありましたか？ あれば、そのときの様子や気持ちを書いてみましょう。

Q9

今のあなたが、当時の自分に手紙を書くとしたら、どんな言葉をかけてあげたいですか？

「○○ちゃんへ」から始めて、2～3行でも構いません。

Q10

その手紙を受け取った「昔の自分」は、どんな表情をしているように感じますか？

（ほっとしている／まだ戸惑っている／泣きそうになっている など、イメージでOK）

## 第3章：家族の流れと、自分の立ち位置

ここでは、ご先祖さまという言葉を出しすぎずに、  
「家族の流れ」や「パターン」という視点から見ていきます。

Q11

あなたの家族（父方・母方も含め）には、  
どんな特徴や「家の雰囲気」があったと感じますか？  
（例：我慢強い人が多い／感情をあまり出さない／お金の  
ことでよくもめる など）

Q12

その「家の雰囲気」やパターンの中で、  
あなたはどんな役割を担っていたと思いますか？  
（長女としてまとめ役／空気を和ませる役／問題を起こさ  
ない「いい子」など）

Q13

親との関係で感じてきたつらさは、  
その家族のパターンとも関係していると感じますか？  
思いつくことがあれば、書いてみてください。

Q14

もし「ここで流れを少し変えてみたい」としたら、  
どんなところを変えたいですか？  
(例：何でも我慢して飲み込むクセ／お金や家のことを一人  
で背負うクセ など)

Q15

その変化は、「家族のため」でもありますが、  
一番は「これからの自分のため」だとしたら、  
どんな気持ちになりますか？

## 第4章：心に残っている「未完了の気持ち」と向き合う

ここからは、心の中に残っている「言えなかったこと」「心残り」に少し触れていきます。

Q16

「本当は、親にこうしてほしかった」「こう言ってほしかった」ということを、遠慮なしに書き出してみてください。

Q17

その願いの奥には、あなたのどんな気持ちが隠れていると思いますか？

（例：大事にしてほしかった／安心したかった／認めてほしかった など）

Q18

今のあなたの立場から見ると、「それはもう、親には期待しなくていいかもしれない」と感じる部分がありますか？  
その代わりに、

**「自分自身にしてあげられそうなこと」** がありますか？

Q19

まだ「許せない」「整理がつかない」と感じる出来事があれば、そのまま書いてみてください。

「許せない」という気持ち自体を否定する必要はありません。

Q20（書けそうなら）

親への手紙を書いてみましょう。

- ありがとうと思うこと
- 悲しかったこと、怒りが出ること
- 今の自分の気持ち

どんな形でも大丈夫です。

最後に無理に「感謝」や「許します」で締めなくても構いません。

## 第5章：これからの距離感と、自分との関係を選びなおす

親との関係は、「仲良し」か「絶縁」かの二択ではありません。これからのあなたが**一番ラクでいられる距離感**を、少し考えてみましょう。

Q21

今のあなたにとって、

親とどんな距離感・関わり方がちょうどよさそうですか？

- 頻繁には会わないけれど、年に数回は近況報告する
- 物理的な距離をとりつつ、心の中ではそっと見送る
- いったん距離を置いて、自分の回復を優先する

など、思いつく形を書いてみてください。

Q22

「親の問題」と「自分の問題」をそっと区別してみましょう。

- 親自身が向き合うべきこと：
- もう、自分が背負わなくていいこと：
- 自分がこれから大事にしていきたいテーマ：

### Q23

これからの人生で、「親の期待」よりも大切にしたい、自分の価値観・生き方は何ですか？

(例：健康第一／静かな暮らし／ほどよい距離感の人間関係／自分の好きな仕事 など)

### Q24

親との関係で傷ついた自分に、これからしてあげたいこと・プレゼントしたいことは何ですか？

(例：一人旅に出る／信頼できる人に話を聞いてもらう／安心して泣ける時間を作る など)

### Q25 最後の問い

このノートを書いてみて、今のあなたが一番大事にしたいと思った言葉・気づきを一言でまとめると、何になりますか？  
(例)

「私は、もう自分を犠牲にしなくていい」

「私は、私の人生を生きていい」

「私は、完璧な親でなくても、ここまで来た自分を認めたい」

あなたの言葉で書いてみてください。

# おわりに

親との関係は、一朝一夕で「きれいに整理」できるものではありません。

今日書けたところも、まだ触れたくないところも、  
すべてが“**今のあなたにとってのちょうどよさ**”です。

- 心理学的な視点で見ても
- すこしスピリチュアルな「ご縁」という視点で見ても

どちらにしても大切なのは、

**「自分の心を大切にしながら、少しずつ前に進むこと」**です。

一人で向き合うのが苦しくなったときは、

信頼できる人や専門家と、

このノートのページを一緒に開いてみてください。

心の終活「あまねくねっと」でも、

こうした問いを手がかりにしながら、あなたのペースで親との  
関係・自分との関係を整えていくお手伝いをしています。

ここまで書き進めたあなたの「一歩」が、

これからの心の軽さにつながっていきますように🌱



# まとめ

心の終活とは

「過去を否定すること」ではなく、

「自分の人生を

優しく抱きしめ直すこと」です。

今日書いた言葉を、

何度でも

読み返してみてください。

答えは少しずつ


変化していきます。

それは、


あなたが前へ進んでいる証です。



# 無料相談(初回30分)のご案内



もし、一人では整理しきれない  
想いや涙があるなら、  
そっと寄り添わせてください。



## 心の終活・整心カウンセリング

(初回30分無料)

▶ お申込み・お問い合わせは[こちら](https://amaneq.net/infofree/)

<https://amaneq.net/infofree/>

※ 強引な営業は一切行いませんので、ご安心ください。

