

親との関係を整える 質問ノート

～魂のご縁をふり返り、
心を自由にしていくために～



はじめに

私たちは、生まれる場所や家族を自分で選べないように見えます。ですが、スピリチュアルな視点では、
「どの親のもとに生まれるか」も、
魂が学びや気づきのために選んだ、ご縁の一つと考えること
があります。そう聞くと、
「こんな苦しい親子関係も、学びなの？」
と、余計につらく感じる方もいるかもしれません。

このノートは、

- 親を無理に「良い人」だと思い直すためでも
- 無理にすべてを許すためでもなく

**あなたの魂・心が、少しでも自由になっていくための
“問い合わせ”を集めたノートです。**

親との関係を見直すことは、

同時に**自分との関係、ご先祖との関係、見えない存在との関係**を整えることにもつながります。

書けるところから、少しずつ進めてみてください。

書けない問い合わせあっても大丈夫。

それもまた、今のあなたの「正直な答え」です。

※ 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

このノートの使い方

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OK
- 気になる章・答えられそうな問い合わせから始めてOK
- 書いていてつらくなったら、そこでペンを止め
て深呼吸を
- 必要なら、お茶やお香を焚いたり、好きな音楽
を流したりして「小さな儀式」のように取り組
んでみてください



第1章：この人生で出会った「親」という魂

ここでは、「親」を一人の魂として見つめ直す章です。
実の親だけでなく、育ててくれた人、強く影響を与えた大人をイメージしてもかまいません。

Q1

あなたの親（または育ててくれた人）は、どんな雰囲気・エネルギーの人でしたか？思いつく言葉をいくつでも書いてみてください。

（例：あたたかい・厳しい・不器用・寂しそう・弱さを見せない 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**」に映っていましたか？

（ヒーローに見えた／こわい人だった／かまってほしいのに遠い人だった…など、素直に）



Q3

もし、親も一人の「迷いながら生きる魂」だとしたら、
今、どんなふうに感じますか？

- 少しだけ見え方が変わる
- 変わらない
- まだよく分からない

など、ありのままを書いてみてください。

Q4

親がこの人生で抱えていた「テーマ」や「試練」は、
どんなものだったと思いますか？

(例：貧しさ・親との確執・夫婦関係・仕事のプレッシャーなど)

Q5

その親の姿から、あなたは 何を学んだ／何を学びたくない
と感じましたか？

• 学んだこと：

• 学びたくない・手放したいこと：



第2章：あの頃の自分の魂の声を聴く

ここからは、「子どもの頃のあなた」と魂レベルでつながる章です。静かに目を閉じて、少しだけ呼吸を整えてから書き始めてみてください。

Q6

幼かった頃のあなたは、親にどんな「光（良いところ）」を見ていきましたか？

（今となっては信じられなくても、当時の自分の目で思い出してみましょう）

Q7

同時に、どんな「影（つらさ・怖さ・寂しさ）」を感じていきましたか？



Q8

あの頃の自分が、親に一言だけ本音を伝えられるとしたら、どんな言葉だったと思いますか？

例) 「もっと話を聞いてほしかった」

「こわかった」

「がんばっているの、見てほしかった」

Q9

今のあなたが、当時の自分（インナーチャイルド）のそばに寄り添うとしたら、何と言ってあげたいですか？

「〇〇ちゃんへ」から書き始めてみてください。

Q10

インナーチャイルドのあなたは、その言葉を聞いて、どんな顔をしているように感じますか？

（泣いている／ほっとしている／まだ疑っている など、イメージでOK）

第3章：ご先祖さま・見えない存在とのつながり

スピリチュアルな視点では、親は「魂のバトン」を受け取り、あなたへと渡してくれた存在でもあります。

その後ろには、数え切れないほどのご先祖さまや見えないサポートがいる、と考えることもできます。

Q11

あなたの家系（父方・母方）をイメージしたとき、どんな「雰囲気」や「歴史」を感じますか？

（明るい・我慢が多い・女性が強い・お金の苦労が多い・争いがちなど）

Q12

ご先祖たちが円陣を組んで、あなたの背中をそっと支えているイメージをしてみてください。

そのとき、ご先祖さまの誰かが一言だけあなたにメッセージをくれるとしたら、どんな言葉だと思いますか？



Q13

親との関係の中で感じてきた「痛み」や「寂しさ」は、もしかしたら家系の中で代々引き継がれてきた「テーマ」かもしれません。

もしそうだとしたら、あなたの魂は、このテーマにどう向き合おうとしていると思いますか？

例)

ここで終わらせたい／新しい選択をしたい／違う形の愛し方を学びたい など

Q14 (書きそななら)

静かに目を閉じて、短い祈りの言葉を書いてみてください。

「○○家のご先祖のみなさまへ
私は、私の人生でこのテーマと向き合っています。
どうか、必要な気づきと守りをお与えください。」
など、あなたの言葉で大丈夫です。



第4章：魂レベルでの「未完了」を見つめる

ここでは、親との間に残っている「心残り」「未完了の思い」を少しだけ光の下に出てみます。

Q15

「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、遠慮なく書き出してみてください。

Q16

その願いの奥には、あなたの魂の どんな欲求（ニーズ）が隠れていると思いますか？

（例：認めてほしかった／守ってほしかった／信じてほしかった など）

Q17

もし、魂の世界で、親とあなたが「今回の人生ではこういう役割をやってみよう」と約束していたとしたら、どんなシナリオだったように感じますか？

・親の役割：

・あなたの役割：



Q18

そのシナリオは、今のあなたにとってもう古くなっている部分はありませんか？

（もう終わりにしていい我慢／もう要らない役割 など）

Q19

魂レベルで、その古いシナリオをそっと書き換えるとしたら、どんな「新しい約束」に変えたいですか？

例）

「私は、もう自分を犠牲にしてまで家族を支えなくていい」
「私は、私の人生を生きることを自分に許します」

Q20（任意）

親の魂に向けて、今の気持ちを手紙にしてみましょう。

- 許せないことがあっても、そのまま書いてOK
- 「ありがとう」と「ごめんね」が混ざっていてもOK
- まだ何も感じられないなら、その「何も感じられない」気持ちも書いてOK

最後に、こう締めくくっても良いかもしれません。

「今はまだ途中だけれど、

私は私のペースで、このご縁の意味を見つけていきます。」

第5章：これから的人生で選びなおす 「親との距離」と「自分との関係」

親との関係は、「仲良くするか・絶縁するか」の二択ではありません。
魂レベルで見れば、
あなたが自分の心を大切にできる距離感を選び直してよいのです。

Q21

これからの自分にとって、親とどんな距離感・関わり方が
「一番ラク」だと感じますか？

(頻繁に会う／年に数回／離れて祈るだけ／一旦距離を置く…など)

Q22

親の魂のテーマと、あなたの魂のテーマをそっと切り分けて
みましょう。

- 親の魂のテーマ：
- 私の魂のテーマ：

「親の課題は、もう私の課題ではない」と宣言してもいい部
分はどこですか？



Q23

親との関係で感じた痛みを、これから 誰かの癒しやサポートに変えるとしたら、どんなことができそうですか？

(今すぐ行動しなくても、イメージだけでOK)

Q24

見えない存在（仏さま・守護存在・天使・宇宙…あなたにしつくりくる呼び方で大丈夫です）に、これからの親との関係と自分自身をどう導いてほしいか、短い願いごとを書いてみてください。

Q25 最後の問い合わせ

このノートを書いた今のあなたに、魂のレベルで一番伝えたいメッセージを、一言で表すと何ですか？

例)

「私は、もう自分を責めなくていい」

「私は、この親を選んだ自分を、少しだけ信じてみる」

「私は、ここから自分の人生を生き始める」

あなたの言葉で、自由に書いてみてください。



おわりに

～「親とのご縁」は、あなたの全てではありません～

親とのご縁は、確かに人生に大きな影響を与えます。

けれど、**それだけがあなたの人生のすべてではありません。**

- あなたの魂は、親よりもずっと長い旅の途中にいるかもしれません。
- ご先祖さまや見えない存在は、あなた一人を見放すことなく見守っているかもしれません。
- そして、あなた自身もまた、誰かにとっての「大切な魂のご縁」となっています。

このノートは、

親との関係を「きれいごとで上書きするためのもの」ではなく、

「ここま

で向き合った自分を、そっと抱きしめ直すためのノート」

として、折に触れて開いてもらえたうれしいです。

一人で開くのがつらいときは、

心の終活「あまねくねっと」の場で、一緒にページをめくっていきましょう。

涙が出ても言葉にならなくても、それでも大丈夫です。

あなたの魂のペースで、

ご縁の意味を見つけていきますように♪



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。

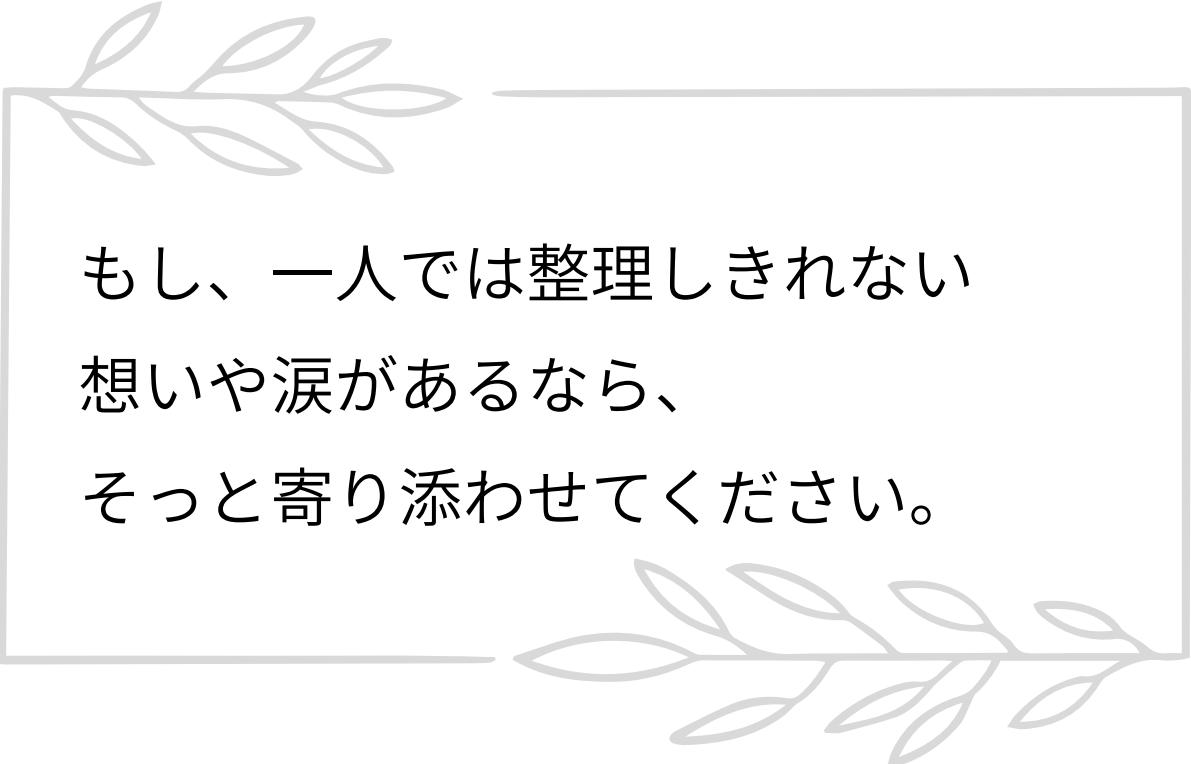
今日書いた言葉を、
何度も
読み返してみてください。

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/>

※ 強引な営業は一切行いませんので、ご安心ください。

