


親との関係を整える 質問ノート



～魂のご縁をふり返し、
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ば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”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。

書けない問いがあっても大丈夫。

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 amaneknet

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？

「○○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

ご先祖さま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 （書けそうなら）

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。

「〇〇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してみます。

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 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：これからの人生で選びなおす 「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…あなたにしっ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

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らうれしいです。

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よう。

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けますように🌙



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。

