



# 愛のカタチ



takashi1988

## はじめに

---

この本を手にとっていただき、誠にありがとうございます。

この本は、私が四半世紀生きてきての、「経験」「想い」から生まれた一冊です。

簡単に私のプロフィールを。

私は、普通の26歳のサラリーマン。

高校大学で受けた“イジメ”により、人を信じられなくなる。

大学は中退。

内定をいくつかもらうが、起業にトライし挫折。

その後、個人事業主という形で1年半、対法人営業をしている中で様々な人と出会い、

新しい生き方に出会う。

それが「パラレルキャリア」という生き方。

パラレルキャリアという生き方を実践し始めて、「本」を書こうと思った。

自分自身やれないと思っていることは、環境や人が原因だと思い込みがちだが、

そうではなく自分自身が原因であることがほとんどだと気付いた。

本なんて書けないと思っているが、書いちゃえということでMacとにらめっこしている。

この本は、私が日頃感じていること、経験してきたことが「本」という形になったもの。

今回は「愛」について書きます。

世の中には愛が様々なカタチで存在します。

そのカタチを少しばかり紹介出来ればと、

自分の思う「愛のカタチ」が全て！！ではないのだということを、お伝えできればと思います。

この本は、いわば自己満足の為の手段です。

この考えが全てではなく、何億もある中の1つの考えであると思って読んでいただければ幸いです。

それでは、私の自己満足をお楽しみください。

## 私の幼少期

---

私は3兄弟の末っ子。姉が2人。

わんぱくな姉の姿や、お母さんに怒られている姿を見て色々と器用に生きられるようになっていた。

良い意味でも悪い意味でも。

私は末っ子で、小さい頃の写真も姉に比べたら少ない。

運動会には両親が来てくれるが、授業参観はお母さんがたまに来るくらい。

大きくなるほどにつれて参加頻度は減っていた。

お父さんは仕事が忙しいし、お母さんも働いていたのでしょうがなかったと思う。

忙しい中でも、みかんを使って算数の足し算引き算の勉強や、キャッチボールなど素敵な思い出も沢山ある。

お父さんとお母さんが大好きだった。

小学校の高学年になると、運動神経抜群だった私はクラスでも中心にいるようになる。

この頃はイジメとは無縁。

それどころか幸せすぎて困っちゃうくらい。

普通の家庭に育ち、普通の生活の中で本当に幸せを感じられていた。

それが私の幼少期。

## こどもの愛のカタチ

---

私は、両親が共働きだったが、朝と夜の食卓は親と兄弟で過ごせていた。

親が時間ある時は、勉強を一緒にしたり、キャッチボールも嫌だと良いながらも笑顔で付き合ってくれたりしていた。

この経験は、私に良い影響を与えてくれた。

世間で言う「愛」を正常に与えてくれて、受け取ることが出来ていた。

ある意味3人目ということで、かなり放任主義でやりたいこともやらせてもらえた。

友達と野球をして夜7:30位に家に帰っても

「ボールが草むらに入っちゃって探してた！」

といえば、

「気をつけなさいね！」「手を洗って、ご飯にするよ。」

と言ってくれるぐらいだ！！

両親が本当に信頼していて、愛してくれていたんだと思う。

幼少期の頃の人との関わり方や環境は、本当に大事だと思う。

これは「愛」の1つのカタチ。

面と向かって親と子が日常の何気ないことを話したり、

時には「お父さん臭い！」とか言われながらも抱っこしたり。

面と向かって接し、言葉のキャッチボールを日常で行うこと。

そうすることで、人のことを考えられたり、コミュニケーション能力が発達したりする。

何よりも、親の愛を受け取れる機会が格段に増える。

日頃から、

「愛しているよ」

とは発さなくとも、1つ1つの言葉にその想いが宿った言葉を、こどもは毎日受け取ることが出来る。

そのこどもが大人になった時に同じことを、もしくはそれ以上のことをこどもにしてあげられるでだろう。

今のこどもはそれを受け取る機会が少ない。

最近では、スマホやゲーム機の発展が凄まじく、外に出なくても楽しめる。

コミュニケーションを面と向かってしなくても、LINEや電話で事足りる。

便利になったが、私は人間関係が希薄化していると感じる。

希薄化している人間関係の中で育ったこどもが、

今現在、親になり始めている。

こどもとのコミュニケーションを取るのにもLINEがメインなのではないだろうか。

家の中でも。

だって便利だから。

そうすると、こどもは上記で書いた「愛」を受け取る機会が一気に少なくなる。

「愛」飢えてしまうのだ。

※時代によって愛に飢えるカタチはそれぞれであり、現代は上記の場合が少なからず影響していると考ええる。

## こどもの愛のカタチ ～愛の飢え～

---

本来、日常的に得られていた「愛」が得られなくなる。

車で例えるなら、毎日ガス欠状態になっている感じ。それでも頑張って毎日走っているのが、現代のこどもだと思う。（全てのこどもではない。）

そうすると、お分かりだと思うが車は故障してしまう。もしかしたら動かなくなるかもしれない。

こどもで言うなら、精神疾患に陥る、非行に走る、イジめる・イジメられる、自殺...など

愛に飢えたこどもが、愛を得ようとする手段として、イジメや非行、精神疾患などを選ぶのだと思う。

それしか彼らの中で選択肢がないので。

問題を起こすことで、親から「心配」という愛を得ようとする。

それは愛じゃないだろう！！と怒る方もいらっしゃると思うが、

彼らは皆さんの思う「愛」を知らないのです。

受け取っていないので。

唯一経験したことがある、またはTVなどで知ったことしか出来ないです。

イジメられ、傷ついた姿を両親に見せることで、

「大丈夫？」 「どうしたの？」

と心配してもらえと思うんです。普段気にかけてもらえてないと思っている状態から、

そうやって心配してもらえたら、愛されてるって感じてても可笑しくないですよ。

病は気から。と言われることもありますが、

心配という愛を受け取る為に、病弱になることもあると考えます。

上記のパターンと似たようなカタチです。

幼少期を取ってみても、

「心配」という愛のカタチ

が存在することはご理解いただけたのではないのでしょうか。

「愛」といっても様々なカタチがあるのです。

私は上記の愛のカタチは、歪んだ愛だと思います。

否定はしませんが、私は出来れば無くなってほしいと思います。



## こどもの愛のカタチ ～こども・そんな経験をしたことがある若者がすべきこと 1～

---

こども・そんな経験をされてきた若者の方へ。

そんな経験というのは、親の「愛」を感じる事が出来なかったこと。

そんな経験をされた方に私が経験し、思ったことを、そこから何をすべきかを書きますね。

私は、両親の愛を中学生くらいの時から感じられなくなっていました。

中学から野球を始めたのですが、3年間1度も試合を見に来てもらえたことはありません。

授業参観は、恥ずかしかったりしたので来なくても良かったのですがいいのですが。笑

ずっと野球しかしていなかったので、親と話す機会も少なくなっていました。

高校には野球推薦で入学。私立なので多少学費は免除になったものの、

野球の道具代などもかかったので相当な金額の負担をかけました。

体育科と普通科のある学校で、私は普通科。

私が入学した高校は、部員100名弱の強豪校。

1年のピッチャーだけで17名。私はその中の1人。

私は普通科のピッチャーの中で最も早く試合に出たことで、イジメの対象になりました。

ただ野球をしたかっただけなのに、イジメられたことで野球が楽しくなくなりました。

今考えてみたら、その程度で想いが折れた自分の弱さと言ったらその通り。

しかし、そうは思えないんです。当事者の時は特に。

丁度イジメられて3ヶ月、夏の合宿終わりに軽い病気にかかり、1週間ほど休んだ際に、

部活を退部しました。

中学から、ずっと花形のエースピッチャーでいて、地元では少しは有名になる実力。

プロ野球選手になれる！と思って生きてきた、全てが野球だった私から、野球が無くなった。

空っぽになりました。

どうしてそうなったかを考えると、メンタルの弱さもあったこともあるが、

親の愛を欲しかったのかもしれない。

朝早く家を出て、夜遅くに帰る生活。ほとんど会話がなない。

両親は仕事で試合に来れることもなく。

イジメも歪んだ愛が欲しかったのかもしれない。

これまでが、私が歩んだ過去。

ここからは今の私の考えと、過去の出来事の検証。

ここの「検証」をしっかりと見て下さい。

1つの考えではありますが、何か響くものがあるはずです。

ここまでは私の歩んだ過去。

## こどもの愛のカタチ ～こども・そんな経験をしたことがある若者がすべきこと 2～

---

ここからは、今現在の私の考えと過去の出来事の検証。

特に「検証」を読んで下さい。

1つの考え方でしかないですか、何か響くものがあると思います。

「果たして親は、自分を愛していなかったか？」

私は、愛していたと思う。

が、実際私は当時愛されていないと感じていた。これも事実。

何が起こっていたのか。

それは、“愛のカタチ”が親と自分で違ったということ。

どういうことか。

私は試合を観に来て応援してくれることが愛情だと思っていました。

あとは、日常の会話。

ですが、そもそも上記の2つとも叶えがたい状態なんです。

共働きなので、野球の試合には行けない。私が朝早く夜遅い上に帰ってきたらすぐ寝る。

叶えられないですよ？

でもこれが、私が両親に求めていた愛。それしか愛のカタチが分からなかった。

では両親の愛のカタチは？

父親の場合

朝早くに会社に向かい、仕事に励み、夜遅くに帰宅。こどもや妻の生活費を必死になって稼ぐ。

これが“愛のカタチ”。そして私が、

「グローブ買って！」

と言った時に買うことも愛のカタチかもしれない。

母親の場合

毎日、私よりも早く起きお弁当を作る。

私が帰って来るまで起きて、おいしい夕飯の準備をしている。

泥だらけのユニフォームをゴシゴシ洗ってくれる。

いつも部屋を綺麗にしてくれている。

それが“愛のカタチ”だと思う。

当たり前なこと過ぎてピンって来ないかもしれない。

でもゆっくり考えてほしい。

愛情がない人間の為に上記のことができるかを。

私は出来ない。

当たり前に関親がしてくれていることは、当たり前が故にこどもは“愛”と受け取れないが、

当たり前にあることが、“愛”であることに気付いて欲しい。

「それを当たり前にするのが親の義務だろ！！」

って言うかもしれない。

確かに、親は子どもを産んだ時に責任を負う。

子どもをしっかりと育てることは義務になっている。

でも、義務だから。当たり前だから。子どもは親に感謝しないのか？

それは間違っている。

子どもは親がいないと生きられない人が大多数だ。

守って貰えていること、当たり前にしてもらえていることがどれだけ幸せなことかを感じてほしい。

どうしたら分かるか。

分からない。人によって様々だから。

- 1, 「異文化に触れること」
- 2, 「親元から離れること」
- 3, 「両親を失うこと」
- 4, 「おじいちゃん・おばあちゃんに、両親の話を聞くこと」
- 5, 「両親に、両親の過去を聞くこと」
- 6, 「自分の過去を検証する」

この6つを実践してもらえると、もしかしたら気付けるかもしれない。

因に私は、1・2・5・6を実践しました。

両親は健在なのと、祖父母は亡くなっているので出来ませんでした。

まずは、できることからやってみてください。

そして、少しでも両親の愛を感じてあげられるようになり、

「いつもありがとう」

って伝えてあげてください。

一気に愛に満ち溢れ、自分も両親も、“歪んだ愛”から抜け出すことができます。

あともう1つ。両親の愛に気付けない場合があります。

それは、両親も今のあなた、過去のあなたの様に愛を受け取れなかった場合。

そもそも両親も愛のカタチを知らないので、

あなた方にしてあげることが出来ません。

そして出来てないことにも気付けないんです。

この場合は、2・4・5・6を実践してみてください。

そして、あなたが両親がそうだったんだなって思ったら、あなたが両親に“愛のカタチ”を伝えてください。

根気よく。そして分かって！！という思いで押し付けず、分かってもらえたら嬉しい位で。

まずは、自分が知ること。そうすれば、周りも変わります。

最後に、あなたは愛されています。

でなきゃ今まで生きてこられたのが奇跡です。

様々な愛のカタチを受け入れられるように、当たり前前に隠れている愛を感じましょう。

※様々な理由で、「自分自身で生き抜いた方が稀にいらっしゃいますので、その方々には嫌な想いをさせてしまったかもしれません。申し訳ございませんでした。

が、こういった想いで悩まれている人がいることも知っていただけたらと思います。

## 親の愛のカタチ

---

親の愛のカタチについて

こどもに関することをやっているだけで、それは愛のカタチです。

当たり前のことなので、感謝の言葉は少ないですが、

感謝の想いは少なくないです。

が、前章で触れましたが、愛のカタチが違くと、

こどもは愛が愛だということに気付けないので、受け止められません。

根気よく、愛してあげてください。

当たり前のことを当たり前にしてあげてください。

親から、

「いつも元気でいてくれてありがとう！」

って言ってあげてください。

これも愛のカタチです。

「いきなりキモ！」

とか言われるかもしれないですが、気にせずに言いましょう！

愛のカタチは無限です。

あなたが思う愛のカタチで愛を表現してみてください。



## 親がすべきこと 1

---

前章でちょろっと書きましたが、

親とこどもの“愛のカタチ”がミスマッチの場合が多いです。

昔は（今もいますが）、こどもが年を重ねることで、

「親父の愛に気付いた！」「母さんありがとう！」

ということがありましたが、少なくなっていると思います。

それは、親の愛のカタチがこどもの愛のカタチに近づいている気がします。

即ち、こどもの様な親が増えています。

しかし、こどもを産んだ以上、責任があるので親も成長しなきゃいけません。

どうするか？

- 1, 「異文化に触れること」
- 2, 「両親を失うこと」
- 3, 「両親に、両親の過去を聞くこと」
- 4, 「自分の過去を検証する」

上記の4つを実践してみてください。

両親がご健在であれば、すぐにでも。

あなた自身が親の愛のカタチに気付ければ、飛躍的に進化できると思います。本気であれば。

## 親がすべきこと 2

---

1に続いて、すべきことを。

シンプルです。

ご両親は出来るだけ、子どもと面と向かって過ごす時間を増やして下さい。

嫌われるとか思うかもしれませんが、いきなりやるとストレスを感じると思うかもしれません。

私からしたら、嫌われてもいないし、そもそも子どもにストレスって言っている時点で、

親の未熟さが溢れ出ていますが、そんなことは今更しょうがないので、親も進化して下さい。

しっかり、子どもと向き合ってください。

シンプルなことですが、これが一番大事だと思います。

難しいと思う上記の様な親は、人として進化しないと子どももですが、自分も幸せから遠ざかります。

何度も言いますが、シンプルです。

子どもと面と向かって、1人の人間として、親として向き合ってください。

難しかろうが、全力で向き合おうとあなたが努力したら、いつか子どもは分かります。

私がやっと両親の思いを25歳で理解出来たように。

しかし、これだけは間違わないで下さい。

「私たちはあなたのことを愛してる。」ということを分かって!と押し付けちゃいけません。

いつか分かるので、気長に待って下さい。

分かってもらう為にやるのはただの“エゴ”ですから。

こどものことを本気で思い、日常生活を少しでも多く共にしてあげてください。

「～しちゃダメ！」などと怒りに任せて一方的に叱らないで下さい。

こどもの可能性を摘み取らないで下さい。

悪いことをしちゃったら、そこから何を学ぶかが大切だってことは、みなさんならお分かりの  
はず。

なぜしちゃダメ！かを、こどもと一緒に考えてあげてください。

あなた自身の価値観だけで、こどもの自由さや可能性を摘み取ってはいけません。

こどもを信じましょう。

自分が好きですか？

---

あなたは自分が好きですか？

好きだと言える方。素敵です。もっと好きになりましょう。

しかし、相手を軽蔑したり、傷つけることがあるなら、それは見せかけの好きかもしれません。

嫌いだという方。

なぜでしょうか？

どこが嫌いですか？

私も自分自身が嫌いだった時があります。

自殺したいなと思ったこともあります。

身体的特徴が原因であったり、イジメだったり。

私は、稀なケースを除き、自分自身に原因があると考えます。

私の場合は、1章で触れたように、イジメなどは両親の愛を知る術がそれしかなかったから。

身体的特徴というのは、太っていたこと。今より20kg以上太っていました。

それが原因でイジメにあいました。

ある意味で太ることで、イジメられ、愛を確認出来ていた。

ある意味で、イジメられることで生きている意味を感じていたのかもしれないね。

しかし、自分のことを好きになることが必要です。

自分は自分が思っている以上に、素敵な人間で、可能性に満ち溢れているんです。

そこに気づきましょう。

## 自分を好きになる

---

それでは、私が思う自分を好きになる方法を。

因に私が実践してきたものを書きます。

- 1, 「自分のルーツを知る」
- 2, 「過去を検証する」
- 3, 「自分の良い所を友人に、言いまくってもらおう」 ※素直に受け入れる。
- 4, 「親の有難さを知る（愛のカタチを知る）」
- 5, 「海外に飛び込む」

詳しく紹介しますね！

## 1, 「自分のルーツを知る」

---

これは、すぐに出来ることです。

両親に自分の名前の由来、自分の産まれた時のことから色々聞いて下さい。

あとは、祖父母に。

もっと前なら、自分の名字の由来の場所に行くこともいいかもしれません。

まずは、産まれてきたことでどれだけ両親や、祖父母に喜びや感動を与えてきたかを知る。

名字の由来は面白いです。

ちょっと自分の名字に誇りが持てるかもしれないのと、

実際に由来の地に行くことで、現地の人と触れ合う楽しさもあります。

ぜひ、トライを！

## 2, 「過去を検証する」

---

これは何度か出てきていますね。

具体的なやり方を説明します。

まず、前提として

「人は、人生でメリットのあることしか選択しない。」

「今の自分は、過去の自分が作った。」

ということを理解して下さい。

2つ目は理解しやすいと思いますが、

1つ目の説明を。

私は両親の愛が欲しくて、イジメを受けることを選んだ。ということです。

急にお腹が痛くなって、会議の前にトイレに入る。プレゼンのプレッシャーから逃れる為にお腹を痛くした。

ということ。

なんとなく分かると思います。

これを理解にしてから、過去を検証しましょう。

上記の例を使います。

やり方は、自分の過去の嫌だった出来事を思い出します。

思い出した過去を見て、その出来事に何のメリットがあったかを調べます。

「なんでイジメられることを選んだんだろう？」

周りの目を集めたかった？ 親の愛を？ 先生に気にかけてもらいたかった？



など。辛いかもしれませんが、過去の嫌な思い出と向き合い、

嫌な思い出の捉え方を変えましょう。

3、「自分の良い所を友人に、言いまくってもらおう」※素直に受け入れる。

---

これもすぐに出来ます。

友人と遊んだ時などに、

「俺の良いところ、いっぱい言ってみて！」

と言ってみてください。

あとは、両親や祖父母、師匠などに聞いてみてください。

自分の強みは自分では分からないものです。

周りに力を借りてみましょう。

#### 4, 「親の有難さを知る（愛のカタチを知る）」

---

これは、最も力があるかもしれません。

この本ですっと話していることです。

親の愛のカタチを知ること。

親の偉大さを知ること、自分には親がいるんだと言う最高の安心が得られます。

やり方は、この本を沢山読んで実践すべきことを実践して下さい。

時間はかかるかもしれませんが、ものすごく大切なことなので、ぜひ実践してみてください。

## 5, 「海外に飛び込む」

---

海外に飛び込む。

ざっくりしていますね。

異文化に触れるということです。

そして頼るものがない状況で、困難と向き合うことで、

当たり前自分の周りにあったものが、どれほど貴重なものか、

奇跡的なモノなのかに触れてみることに。

家族や友人、恋人がいることの有難さに気付けるはずですよ。

場所は、できれば日本語が通じないところが良いですよ。

海外に飛び込むは命の危険も伴うので、事前にしっかりと調べたり、準備をすることをオススメします。

## 最後に

---

自分を愛するという事。

とても大切です。

私は26年というまだまだ短い人生ですが、自分の人生を歩んできて、

自分を愛することの大切さを知りました。

両親の愛を知ること、私の場合は自分を真に愛せました。

世の中には様々なアプローチ方法や、考えがあると思います。

この本は26歳のひよっこが自己満足の為に書いた本です。

もっと専門的な本は沢山あると思います。

科学的根拠もないですが、この考え方は私が自身を持って発信出来ます。

なぜなら、親の愛のカタチを実際に知り、様々な愛のカタチを目にし、経験したこと。

身をもって学んだことだから。

少しでも何か響くワードや、少しでも日頃の行動に良い影響があったら嬉しいです。

最後まで読んでいただき、ありがとうございます。

誤字脱字などを含め、随時更新して参りますので、

何卒、よろしくお願い申し上げます。

そして、この本を書くにあたり、私の人生に様々な影響を与えて下さった皆様、心より感謝を申し上げます。

お父さん、お母さんありがとう。

自分の人生、人事を尽くします。

今後ともよろしくお願い致します。

一般社団法人UP

TOKYO UP 倉藤昂志