⭐️**母のこと**

母に対しては自分が生まれた時から創価学会に入会させられてたことがモヤモヤ

生まれた時にはもう入ってた

物心ついた時には、学会員

会合にもしょっちゅう連れてかれた

大きくなるにつれて家にくる人が増えた

全然楽しくなかった

自分がやりたくてやってることじゃなかったのですごくしんどかった

相談事をしても最終的にはご本尊さんの前で拝んだら解決するから座りなさい！と言われて育ってきた

相談できない状態

結婚する時も母が「ご本尊を持っていって欲しい！！」と言われた

終わりたかったけど断りきれず、持っていった

結婚しても抜けられず嫁いで行った

地域の人が会合に連れて行こうと訪ねてくる

母が「会合に出なさいと」説得してくる、がんじがらめ　それが辛い

母を悲しませたくないってのがどこかにあった

それが当たり前と思ってた

私はこういう世界で生きていかないといけないんだって諦めもあった

でも詩乃の講座に入ったら「私はこれが嫌なんじゃん！」と気づいて

解放したくなった

浮き彫りになってきた

母には「なんでそんな私の意見を聞かずに入れたの？」という気持ち

10年以上前に父が亡くなってから、毎月お墓参り

母も足が悪いから車で智美さんが迎えに行って花を買ってお墓参りに行かないとダメ

母はしなきゃダメが強い人

4日もずれたらだめ

4日以降だと怒られる

我慢の限界でいうことは言っていいやと思って

7月の命日を忘れてた

歩いて30分弱かかるところを、汗だくで歩いて智美さんの家まできた

「墓参り行くって言ってたやん！」と

電話したらいいって気づかったの？と聞いたら

「墓参りやから〜！！」と一辺倒

そんなことも考えられないくらい、墓参りに行かないと！って思い込んでる

こわ！！と思った

溜まってたことを伝えた

毎月行くのって異常だと思う

せめて2〜3ヶ月に1回にしてほしい　お盆やお彼岸の時でいいんじゃない？

「私の勤めやねん」

「でも毎月行くのは嫌」と自分の気持ちを言った（すごい怒りをぶつけた）

その時は「私の勤めだから〜！！」一応反撃してきた

お盆の時に「智美が行ける時に連れていってくれたらいいわ」

と言われたら罪悪感が出た

「可哀想なことをいってしまったな」「楽しみ奪ったんかな」

「でも嫌なことを優先しただけ」といろんな気持ちが出た

学会を辞めたいこともはっきり言いたい

（以前、やんわりいったことはあるけど絶対辞めさせてくれない）

子供達も生まれてすぐ入れられた

子供には智美さんの思いを伝えてるから、子供の意思を尊重してる

重要度が低い

昨日伝えた中で一番は罪悪感が出た

一番怒ってるのは意思を尊重してもらえない、お母さんが変わらないこと

学会は地域によって方針が違う

智美さんのところは会合に誘いにくる　学んだからこそ相手の気持ちがわかってしまう　自分のためにしてないんじゃないか？苦しんでませんか？と思う

自分もやりたくないが強く出た（ずっと我慢してた）

お母さんにはいってやりたい！って気持ち

ピアノや公文もやらされてた

参観日もきてほしくない

学会と知られることも、お母さんが年齢が上なことも恥ずかしかった

理解できない感覚

**⭐️統合覚醒セッション**

胸と胃がグーっと締め付けられる感覚

黒い、丸い玉みたい、手のひらに乗る

ぼわーっとした感じ、硬くもなさそうやわらなくもなさそう

嫌な感じはする

大人の手、白いTシャツ　Gパン

私、30代くらい、あまり表情がない

今「こんにちは」

30　俯いてる

今「どうして出てきてくれたの？」

30「話を聞いてほしくて」

今「なんでも話してもいいよ、何に関して話したい？」

30「誰も気持ちをわかってもらえない」

今「どんな気持ちをわかって欲しいの？」

30「いやって気持ち、いやって気持ちを出すと怒られる。聞いてほしい。」

と「いやって気持ち全部聞くから、何が嫌か教えて」

30「子供の頃の習い事、公文に行っても途中でわからなくなって自分に合ってないから塾に変えて欲しいって何度言っても変えてもらえない。勉強のやり方、中学の時わからなくなってきたり親に聞いてもヒステリックに怒られたり。他の両親とか母と買い物に行く友達、ご飯を食べに行く友人の話を聞くけど、自分の母は忙しくて一緒の時間がなかった。

学会活動には一所懸命連れていかれて、そういう時間を違う時間で使って欲しかった。普通に会話がしたかった。ちゃんと気持ちをわかってもらえてる会話がしたかった。

わかって欲しかった人にわかってもらえてないことが辛かった。父はもっと話を聞いてなかった。本音を話せなかった家族。」

今「そいういう気持ちをわからないまま頑張ってたよな〜気づかなくてごめんね」

30「やっと出せてよかった。聞いてくれてありがとう、やっと出せた」

お母さんをイメージ、50代くらい、ごめんって感じの顔

もう遅い、もっと早く気づいて欲しかった

今「もっと早く気づいて欲しかった。遅いよ。私の今までの人生どうしてくれるの？しんどかったよ。」

お母さん申し訳なさそう

やっとわかってくれたと思う、、ごめんって感じ

今「普通のお母さんがよかった。他の友人のお母さんがよかった。お母さんのこと大嫌いだった」

母　しゅんとしてる

田舎育ちで頑張ってきた姿も苦労もわかったところもあったから憎んでる大変だったんだなとカバーしてしまう

嫌いだけど、すごくその中でも頑張って精一杯だったんかなと理解しようと思ってしまったり

今「そんなのは関係ない、子供のことを一番にみて欲しかった。」

仲良し親子になれなかったことが辛い

母には

楽になってほしい、いろんな考え方とか

適当になって欲しい

今「大事にするもの間違ってるよ」

代弁してくれてその通り！という感覚

感情は楽になった

しゅんとした母に対して、本当にわかってる？

母は大ショックで死んじゃうかも・・

今「私、学会を辞める」

母　言葉でてない

今「買い物行こう」

母　行きたい

30代の智美さんはすごくいい表情

三人で溶け合う

すごく心地よい

グランディング

暖かいふわ〜〜としてる

センタリング

**⭐️感想⭐️**

ふわ〜とした感覚

浅い層ではなんとなくわかってたことを深い層から出してくれた

体で感じる感覚が嬉しい

安心感に包まれる　言葉にできない

うーーーっと、それーー！と

体で湧き上がる感覚を出せた

「それでも許せない！」って気持ち

安心して出せる　出してもいいんだ

理解できない人って

お母さんは可哀想って思うけど罪悪感がなくなった

「学会やめたい」って言いたい気持ちは半分くらい

時期的には年内くらいに言いたいな

⭐️**詩乃の見解**⭐️

カフェや買い物にお母さんを誘って

楽しさを体験させてあげるといい

お母さんとは分かり合えないかもしれないけど、自分の気持ちはハッキリ伝えるといい

分かり合えなくても、相手が真に理解できなくても、大丈夫なんです

昨日ことで実感できたと思いますが、「智美が本気で嫌がってることはやめよう」という感覚はお母さんにもありますので安心してくださいね＾＾