

1-1

次の休みには  
帰るよ。  
(20代男性)

1-2

本音

いつ帰るかわからないけど、  
とりあえず安心はさせたい。

ウソがつかれたシチュエーション

家族LINEグループで「次はいつ帰るの？」と  
母から聞かれた時についてしまったウソ。

2-1

今日はたまたま  
遅くなった。  
(20代女性)

2-2

本音

実は結構  
残業している。

ウソがつけられたシチュエーション

社会人になって辛い思いをしていると  
母に思われたくなくてついたウソ。

3-1

友だちと  
遊んでくるね。  
(20代女性)

3-2

本音

彼氏と  
遊んでくるね。

ウソがつかれたシチュエーション

彼氏の存在を隠していたため、  
母に予定を聞かれた時に  
友だちと遊ぶとウソをついてしまった。

4-1

ちょうど  
お腹すいてたの！  
(20代女性)

4-2

本音

外食して帰宅したから  
本当はおながいっぱい！

ウソがつけられたシチュエーション

社会人になり忙しくなって、母と一緒にご飯を食べる時間が減っていた。

そんな中で、私の帰宅を待っていた母から「一緒に食べない？」と

声をかけられ、とっさにウソをついてしまった。



5-1

冷凍して  
おくってくれた料理  
ちゃんと食べてるよ!

(30代女性)

5-2

本音

実は大量に  
残っているよ！

ウソがつかれたシチュエーション

学生時代にひとり暮らしをしていた時についていたウソ。  
私の健康を心配した母が、手づくりのおかずを定期的にクール便で  
郵送してくれたが、捨ててしまうことがあった。ただ、母には喜んで  
欲しいという気持ちがあり、ウソをついてしまった。

6-1

もう二度と  
相談しない。

(30代男性)

6-2

本音

相談したいのに  
なんで否定ばかりしてくるの。

ウソがつけられたシチュエーション

転職をする際に父に話したところ、転職先をボロクソに否定された時に  
出たウソ。心配性な父は私の決断をすぐ否定してくるが、  
もっと信じてほしいし、本当は相談しあえる親子関係になりたい。

7-1

無理して  
帰らなくていいよ。  
(60代女性)

7-2

本音

本当は  
帰ってきてほしいよ。

ウソがつけられたシチュエーション

家族で集まろうという話になった時に、帰ってこれそうのない  
娘についたウソ。本当は帰ってきてほしかったが、  
忙しそうな娘の姿を見るとそうは言えなかった。

8-1

毎日ふらふら  
遊んでるんやろ？

(60代女性)

8-2

本音

早く落ち着いて  
結婚してほしいよ。

ウソがつかれたシチュエーション

息子が帰省した際に、ついたウソ。

結婚して子どもが大きい長女に対し、そんな様子もない息子を見たときに、  
素直に思いを伝えられず、こんなふうに言ってしまった。



9-1

焼き肉食べたいから  
外食しようか？

(60代女性)

9-2

本音

帰省したときぐらい  
美味しいものを  
食べさせてあげたい。

ウソがつけられたシチュエーション

久しぶりに帰省した我が子に、たまには美味しいものを食べさせてあげたい  
気持ちだったが、どこか恥ずかしくて、素直には言えなかった。

10-1

お金の心配は  
しなくていいから、  
自分のやりたいこと  
やりなさい。

(60代男性)

10-2

本音

決して余裕が  
あるわけではないが、  
子どものことを応援したい。

ウソがつかれたシチュエーション

大学院への進学を相談された時についてウソ。

子どもの申し訳なさそうな顔をみた時、気づいたらこの言葉が口から出ていた。

11-1

誕生日は  
特に何もいらないよ。  
(60代女性)

11-2

本音

何もいらないけど、  
もらったら嬉しいよ。

ウソがつけられたシチュエーション

私の誕生日前後の予定を、息子に確認された時についてウソ。

忙しそうにしている息子の仕事を増やしたくなくて、  
咄嗟にそう答えたが、実際は食事に連れていってくれて、  
とっても嬉しかった。

12-1

何をやっても  
中途半端だね。

(60代女性)

12-2

本音

心配だよ。

## ウソがつかれたシチュエーション

娘から部活を辞めると相談された時に言ったウソ。  
心配な気持ちや、自分の期待を裏切られた気持ちがあり  
思わず言ってしまったのだと思う。  
先日、娘からまだ忘れてないと言われ、後悔している。