

相談室コラム

西宮市男女共同参画センター ウェーブ



「夫婦(パートナー)関係」の相談

(情報誌ウェブ 2002年2月発行 より)

全相談の4割が「夫婦(パートナー)関係」です。

(※4割の内訳 離婚・別居・・・27% DV・・・49% その他・・・24%)

相談室では、相談者が自分の迷いや葛藤を整理し、自分らしく結論をだすことをサポートしています。

相談者が離婚を望みながらも決断できない場合、「経済的自立の困難」「住居確保の困難」「子どもへの罪悪感」が、その大きな理由として共通しています。「結婚しても、離婚しても、夫の生活はほとんど何も変わらない。なのに、なぜ私はこんなにいろいろな困難に合うのか…」というのが、多くの相談者の声です。これらの問題は、当の女性の努力だけでは解決できない社会的側面が大きく、現在の社会制度の不備を感じざるを得ません。

また、相談者の多くは、家庭を円満に維持するために、自分を押しやる習慣が身についています。その結果、このままの関係では自分が心身ともに傷つくばかりだとわかっているにもかかわらず、自分を押しやることをやめ、家族の関係を变えるために行動を起すことが自分のわがままと感ぜられて、深い葛藤に陥っています。

相談者が、離婚をするにしろ避けるにしろ、自分で納得できる自分の人生を決定するためには、まず、自分を押しやらずに、じっくりと本来の自分と向き合う作業が必要です。そういう意味では、離婚問題と取り組むことは、本来の自分を再発見することだとも言えるでしょう。

「母と娘の関係」を考える

(情報誌ウェブ 2002年3月発行 より)

女性が自立するときに、母との関係は重要なテーマのひとつとなります。

女性は、他者の気持ちを敏感に気づかたり、細やかに他者の世話をする「愛情供給係」という役割を社会や文化から期待されています。その役割を素直に受け取りがらるほど、自分のために生きることが後回しになります。

女性が母となったとき、自分と同性の娘には自分の生きられなかった人生を生きてほしいと強く願う一方で、自分とちがう人生を生きる娘が妬ましく、自分のこれまでの生き方が否定されるようにも感じます。そして「あなたらしく生きなさい、でも、私のように生きなさい」という矛盾したメッセージを娘に送ることになります。娘は母からの矛盾したメッセージにひきさかれ混乱します。

また、愛情供給ばかりで報われることの少ない母は、自分の満たされなさを娘の理解や共感によって埋めてもらおうとします。「女同士だからわかるでしょ」夫や息子には期待できない理解を娘に期待するのです。娘はその期待に応えて、母の愚痴の聞き役になるなど、懸命に母への愛情供給係をすることになります。

いずれにしろ、娘は自分自身の人生を生きようとすれば、母を裏切るような罪悪感を感じてつらい思いをし、自信をもって生きることが困難になります。

このように母も娘もお互いを気遣いながらも、苦しい関係に陥ることをフェミニストカウンセリングでは「母娘(ははむすめ)関係」と名づけています。

自己主張について

(情報誌ウェーブ 2002年10月発行 より)

「自己主張という言葉から何をイメージしますか？」

女性に質問すると、返ってくる答の多くは「わがまま」「強引」「でしゃばり」などです。

女性が自己主張によいイメージをもてないのは、女性が「自分のことは後回しにして、周りの人間の気持ちを察して、人間関係を円滑にすすめる」役割を期待されているからです。しかし、自己主張をしないことが当の女性にとってよい人間関係をもたらすかといえば、皮肉なことに女性の人間関係の悩みは、多くの場合、自己主張できないことから生じています。

例えば、どんなに自分が困ることでも「ノー」と言えないために、事態がこじれ、気持ちがこじれ、関係もこじれて悩んでいる女性は珍しくありません。また、他人に気を遣うあまり、相手に合わせた会話しかできない、あるいは人の話を聞くばかりになる。すると、自分らしさをアピールできず、理解もしてもらえず「いい人」とは言われてもそれ以上関係が深まることはありません。その結果、親しい友人ができないと悩んでいる女性も少なくありません。

自己主張の第一歩は、自分が何を感じているかを自分で知ることです。周囲の人にばかり向けていた心のアンテナを自分に向ける習慣をつけ、自分の感じていることを言葉にして、失敗をおそれずに伝えてみてください。

よい人間関係とは、誰かが一方的に控えめにして波風を立てない関係ではなく、お互いに理解し尊重しあう関係です。

自分を理解してもらうためには、自己主張が必要です。自己主張をして、理解される体験を重ねると、自信もつき、人間関係も変わります。

完べき主義について

(情報誌ウェブ 2003年2月発行 より)

少しでもミスがあればすべて失敗と考えてしまう「白黒思考」や、なにかやろうとする時に「～すべき」「～すべきでない」と考える「すべき思考」を完べき主義といいます。

「すべき思考」があると、自分の思う通りにできないと罰でも受けるかのように感じ、罪の意識をもちます。たとえば「人には常にやさしくするべきだ」と考える場合、他人に対して怒ることはやさしくないと捉え怒りを感じ、人間として未熟だ、心が狭いと自分を責めることになります。現実には怒りはだれにでもある感情にもかかわらず、自分の気持ちを否定し、完べきな『やさしさ』を自分に要求します。

このように完べき主義のある人は、「こうでなければならない」「まちがってはいけない」「失敗すべきではない」などと自分自身に非現実的な完べきを求めるあまり、行動をおこすことがおっくうになり、かえってやる気がなくなる結果に終わりがちです。また何かをやり遂げても、なかなか満足することができません。どちらにしても自分に自信がもてなくなります。

また女性の場合、女らしさや女性役割を完べきにこなそうとすれば、他者を優先することに専念しすぎて、自分らしさをすっかり抑え込む結果になります。この「完べき主義」はこれまで生きてきたなかで獲得した非現実的な考え方ですから、より現実的な考え方を学習しなおし、変えることはできます。

しかし一人で変えることは非常に困難ですから、カウンセリングを受けるのもひとつの方法です。人に頼ることが完べき主義から脱け出す一歩にもなります。

女らしさと自己尊重感

(情報誌ウェブ 2003年3月発行 より)

自分が好きになれない…、いつも自信がない…、人と付き合うのが苦手…、こんな気持ちになるのは、自己尊重感をもていないときかもしれません。

自己尊重感とは、ありのままの自分をそのままの自分でいいと自分で認めて、大切に思える気持ちです。自分がこの世でかけがえのない存在だと確信することと言いかえてもいいでしょう。

自己尊重感とは、人が自信をもってその人らしい人生を歩いていくための原動力です。人が成長する過程で周囲のおとなから否定的なメッセージを受け続けると、本来もっていた自己尊重感がどんどん損なわれていきます。とくに「女らしさ」「男らしさ」という価値観で人のありようを決める社会では、人が「女らしく」「男らしく」ではないその人らしい生き方を望んでもそのまま受け入れられることは少なく、自己尊重感が育ちにくくなります。また「女らしく」生きるとは、自分のことはさておいて人の世話をすることであり、人生のいろんな場面で男性のアシスタントとしての役割を務めることであり、社会における脇役人生を歩むことです。

つまり日々自分は重要ではないと感じ続ける人生を意味します。たとえそれに異議申し立てをしたとしても、「女らしくない」と否定的なメッセージを受けます。男性に比べて女性が自己尊重感をもつのは、より困難になるといわざるを得ないのです。

女性が自己尊重感をもって自分らしい人生の主役になるためには「女らしさ」ととらわれず、自分の本当の気持ちを大切にすること。その上で、自分がどうしたいのか自分で選んで決めることが非常に重要です。そして、他人の評価を待たずに、どんな小さなことでもどんどん自分で自分をほめてやりましょう。

自己尊重感を育てるコツは、自分を自分の味方にするということです。

「あなたのために・・・」という呪縛

(情報誌ウェブ 2004年2月発行 より)

「あなたのためにを思って言うのよ」「あなたのために・・・」と言われて、どのように感じますか？

「あなたのために」と言われると、相手は自分のために良かれという親切心から言ってくれているように聞こえるので、反論も意義申し立てもしづらくなります。けれども、言われた方は、その違和感をうまく言葉で表現できないために、しんどさを抱えてしまいます。さらに、「あなたのために」と言われ、その期待に応えようとがんばってきた人は、相手の期待通りにできない自分を責める場合もあります。

実際には、その人の価値観の押し付けであったり、単なる批判や非難であったりする場合も少なくありません。例えば、親が子どもへ価値観を押しつけ正当化しようとするとき、「あなたのために」ほど便利な言葉はありません。

忠告や助言は、転ばぬ先の杖となり親切である反面、失敗から学ぶことや自分で責任を引き受ける力を奪うことにもなります。「あなたのために」と言われ続けると、他者の価値観でしか物事を決められなくなり、自分の考えをもつことが困難になります。

いたずらに自分を責めて自信をなくしてしまわないためには、「あなたのために」という善意の言葉であっても、本当に「私のため」かどうかを見定めることが必要です。「あなたのために」かどうかは、あなた自身にしか決めることはできないのです。

「非難」されても大丈夫？！

(情報誌ウェブ 2004年3月発行 より)

「自分の失敗や欠点を指摘され、平気な人はあまりいないでしょう。しかし、他人から何か言われるたびに自分が悪かったと過剰に感じたり、落ち込んで傷ついてしまったり、むかつ腹がたつ人は「非難」されるということに敏感すぎるのかもしれない。

例えば、友人に「なぜ、電話をくれなかったの？」と言われたとき、責められたと感じて傷ついてしまい、とりあえず謝ってしまったり、言い訳したりしていませんか？ こんなパターンで人と接していると、自信をなくしたり、いつも他人の顔色を見て謝ってばかりの自分が情けなくて、嫌いになるかもしれませんね。だけど、「なぜ？」と言った方は、単に理由を聞いただけのことが多いものです。

また、子どもに「おかあさんの考え方は古い」などと言われて、自分の全人格を否定されたように感じることはありませんか？ そう感じて逆上すると、売り言葉に買い言葉の親子喧嘩になりがちです。しかし、子どもはあなたの全人格を否定したわけではありません。「考え方が古い」と言ったのです。怒り狂わずに、何がどう古いのか話し合えると、子どもの考えを理解するよい機会になるでしょう。

他人から「非難」されることに過敏な人は、自分が自分の一番厳しい批判家だといえます。自分にまちがいも欠点も失敗も許せないから、他人からの非難に過敏にならざるを得ません。しかし、欠点やまちがい、失敗のない人は存在するのでしょうか？

見方を変えれば、欠点が長所である場合も多々あります。「非難」されることが怖くて、生き方や人間関係が息苦しくなっている人は、完璧な自分でなくてもいい、と少し肩の力を抜くと、状況が少し変わるかもしれません。

例え「非難」されても、あなたの存在価値が無くなるわけではないし、あなたの人生がすべて否定されるわけでもありません。

誰の問題ですか？

(情報誌ウェブ 2004年2月発行 より)

他人の問題を自分の問題のように感じて、苦しくなってしまうという経験はありませんか？

女性の場合は、母親や妻であることから生じる悩みは少なくありません。例えば、子どもが朝起きない。自分が起こさなければ子どもは学校に遅刻するし、親である自分が学校の先生から怒られる。そんな場合、どうしたらいいかという相談があります。これは誰の問題でしょうか？悩んでいるのは母親ですが、遅刻をして実際に困るのは子どもです。

子どもであっても自分以外の人を自分の思い通りにはできません。子どもに対して自分の気持ちを伝えることはできますが、どうするかは子どもが決めることです。親として責任があるとしても、別々の人間であると自覚的になる必要があります。

「私が子どもとどう接するか」を決めて子どもに伝えることが、自分と子どもの境界線をひくことになります。この例でいうと、子どもが自分の責任で朝起きるべきだという見方ができると子ども自身の問題となります。この境界線がひけると、子どものことは当然心配ではあるけれど、見守れるようになります。子ども自身も、自分の代わりに考えたり悩んだりしてくれる人がいなくなり、自分で考え決定をし、責任をとれるようになるでしょう。

また、人との境界線をひくと、人から過度の要求をされても自分の責任を超えていればノーと言えるようになります。そうすれば他者の侵入から自分自身を守ることができます。自分の問題ではないのに悩んでいる場合には、自分の境界線が混乱したり、あいまいになったりしていないかを見直すことが大切です。

もう10年、まだ10年？

(情報誌ウェーブ 2005年3月発行 より)

阪神淡路大震災から10年以上が経ちました。

ウェーブがある阪急西宮北口駅付近は、震災前の景色を思い出すのが難しいほどに町の様子が変わり続けています。はじめてこの景色を見た人は、ここでどんなことが起きていたのか想像することはできないでしょう。しかも、世間では「復興をアピール」「前向きに」という言葉があふれ、今さら震災でどんなに傷ついたかはなかなか話しづらい雰囲気です。へたをすれば「いつまで言っているの」と言われかねない勢いです。

しかし見えなくなっても、あの大きな地震があり、さまざまな被害があったことは消すことのできない事実です。こころの傷も町の景色と同じです。見えなくても、傷ついた事実はなくなりません。そして、回復の速度は人それぞれです。10年経って、区切りがついたという方もいるでしょう。10年経った今だからこそ、ようやくこころの傷に向き合えるという方もいるでしょう。まだまだ、思い出すのも辛いという方もおられるかもしれません。

震災から時間が経てば経つほど、震災が人のこころに残したものの差が大きくなるようです。声を挙げられない人の声に耳を傾ける社会にならなければ、震災に遭った意味がないと思いますが、小さな声は大きな声にかき消されがちです。そして、今なお傷が癒えない人の孤独感は、ますます大きくなっているのではないのでしょうか。

「今でも言いたいこと」、「今だから言いたいこと」を、今さらと思わずに、いつでもウェーブ女性のための相談室に話しに来てください。震災のことに限りません。他人が「そんなこと」と言おうが、「いつまで」と言おうが、あなたが苦しいと思うことは、何でも話しに来てください。話せるときが来たら話してください。話すということは、回復への第一歩です。