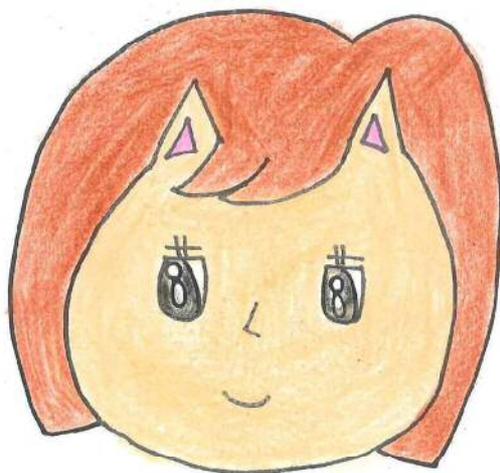
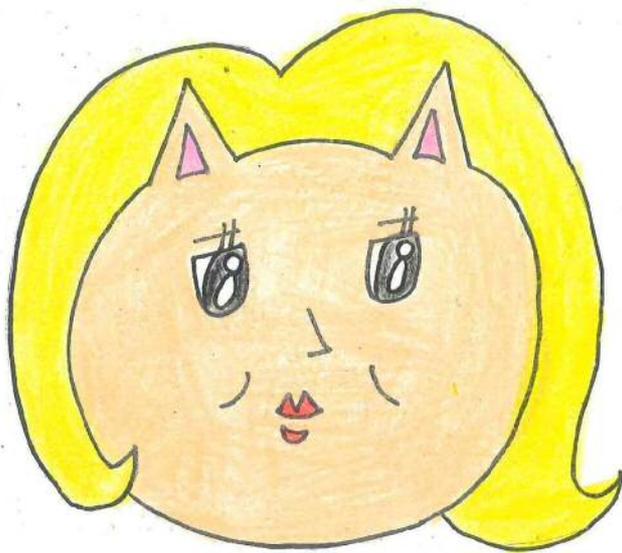


『母娘』 関係あるある

—母も娘も、幸せに生きるために—



メディアでもよく取り上げられるようになった母娘関係。

「友だち母娘」「一卵性母娘」など仲の良い母娘を表す言葉とともに、

「母と合わない」「母が重い」「毒母」「モロ母」など、母との関係に悩む娘の声も多く耳にするようになりました。

社会が多様化した今、お互いに相手を思いながらも、なぜかすれ違い、傷つけてしまう母と娘。

母娘関係について悩んでいる人や話を聞いたことがある人が、

このパネルを見て、自分だけではなかったのだと少しでも気持ちが楽になったり、

自分を変えるきっかけになったりしたら、嬉しいです。

このパネルは、平成29年度岡山市男女共同参画大学「さんかくカレッジ」専門コース

「母と娘それぞれの葛藤—自分の人生を生きるには—」で学んだ受講者有志が、そんな思いを込めて作ったものです。

未来は明るい！夢や目標を持って、Let's go！！

※全ての母娘関係がこのパネルで取り上げたものに当てはまるわけではありません。

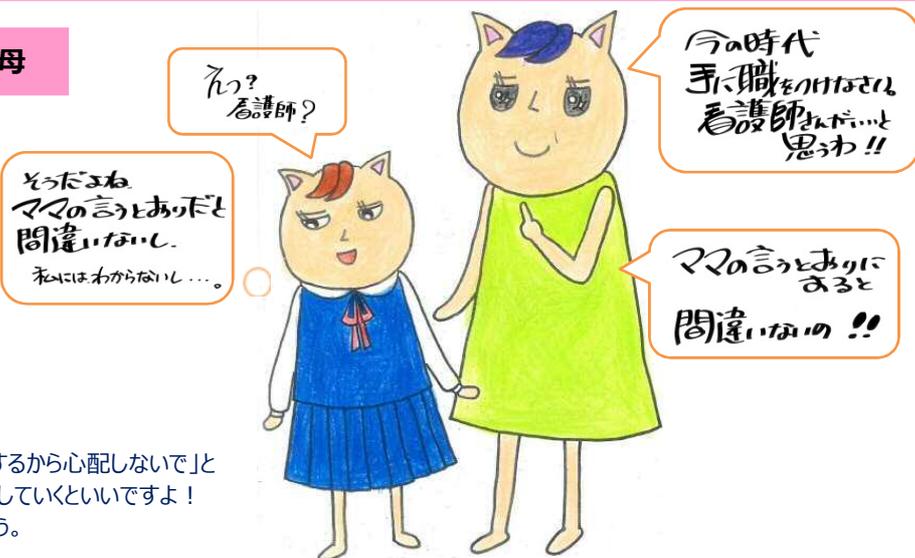
※許可なく無断で転用することを禁止します。

こんなこと ない？

自分の思いを娘に押しつける過干渉な母

自分の人生と娘の人生を無意識に同一視している？！
娘の進学、就職、恋愛、結婚、日常生活など常に自分の思い通りにしようと、コントロールしている。娘のために良かれと思ってやっている。

そんな母親に戸惑っている娘は、「自分のことは自分でするから心配しないで」と言って様子を見るなど、少しずつ母親への依存度を減らしていくといいですよ！
友達や先輩など母親以外の人の意見も聞いてみましょう。



不満ばかりで娘に世話をやいて欲しい母

娘にいつも周囲の人(特に夫や姑)の愚痴や不満を聞かせる母。自分にとって娘が一番の理解者だと思っています。聞き役はいつも娘。

そんな母親を負担に思っている娘は、母親と距離をおくこともできます。我慢ばかりしていると次第に腹が立ってくるものです。少しずつ母親の聞き役、お世話役などの“役割”から降りていきましょう。



男女で差をつけ、無意識に「女らしくなさい」と言う母

そんなつもりはないのだが、何かと男尊女卑がにじみ出る。例えば、息子は県外の大学進学が許されるが、娘は許されない。家事を手伝うのは娘だけ。

そんな母親に困っている娘は、はっきりと、かつ冷静に母親に対して抗議する、もしくは聞き流すなどで対処してみましょう。



こんなこと ない？

ダメだしばかりでこわい母

ダメ人間！

何ゆゑも
ママは私なんか
いじめようが
いいんだ。

しつこく称して、何から何までダメだし。
怒鳴る、ののしる。
「産まなければよかった」など存在や人格を否定する。

こんな母親の傍にいと傷つくだけ。
自分の心を守ることを最優先にして、
自尊心が壊れてしまう前に母親から距離を置きましょう。



お前は
XXもダメ。
〇〇もダメ。

何ゆゑもダメ！

いじめよう！

無関心、振り向かない、寄り添えない母

お母さん
頭が痛い。

誰かのために
心配してくれない。



子どもがこちらを向いて欲しいとき、話を聞いて欲しいとき、
困っているとき、助けてほしいときも、
仕事や活動などを抱え込み余力がなく、寄り添うことのできない母。

そんな母親に辛い思いをしているあなたは、
母親との情緒的な関わりを断念しましょう。
全ての女性が子どもを情緒的に満足させられるとは限りません。
情緒的な関わりや満足は、他の人や趣味などから得るようにしましょう。

お母さんは
頭痛いなら
寝ときなさい。

娘たちは こうなります



周りからは人を立てる思いやりのある子に見られるかもしれませんが、
でも、自分を大切にしたり、自分を好きだと思ったりするのは
難しいかもしれません。

「常に周囲の人の顔色をうかがい、他人に合わせすぎてしまう」

「自分の本当の気持ちから目を逸らしてしまい、

自分が何をしたいのか分からなくなってしまう」

「自分に自信がなくなってしまう」

「自分を守ることができなくなってしまう」

「対人関係が苦手になってしまう」…など

苦しい思いをしていることがあります。

なぜ こうなるのかな？

—関係することとして次のようなことが考えられます—

1. ジェンダー規範

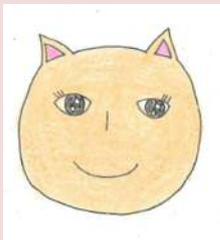
ジェンダーとは…

「社会的・文化的に形成された性別」のことです。人間には生まれつきの生物学的性別（セックス／sex）があります。一方、社会通念や慣習の中には、社会によって作り上げられた「男性像」、「女性像」があり、このような男性、女性の別を「社会的・文化的に形成された性別」（ジェンダー／gender）といいます。「社会的・文化的に形成された性別」は、それ自体に良い、悪いの価値を含むものではなく、国際的にも使われています。（内閣府男女共同参画局 用語集より）

社会的・文化的につくられた性別によって、こんな風に思いこんでいることってありませんか？
周囲の人のこういった考えに、違和感を持ったり、苦い思いをしたりしたことはありませんか？

女らしさって？

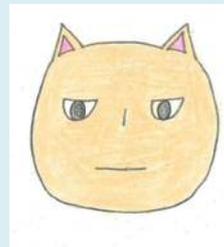
守られる存在 従順 お行儀が良い
言葉使いが優しい 怖がり 引っ込み思案
愛嬌がある かわいい
優しく思いやりがある 細かいことに気がつく
気配りができる
家庭的 家事全般が得意
子どもが好き 介護を担う
家族（夫・子ども）の幸せが優先



などなど

男らしさって？

守る存在 支配的 リーダーシップがある
決断力がある 度胸がある 責任感がある
力が強い 頼れる 大胆 乱暴
偉そう 権威的
甘えない 弱みをみせない
理系 機械に強い
他者の気持ちに鈍感
一家の大黒柱・担い手 仕事ができる



などなど

でも本当は？！

女性だってリーダーシップがとれる人がいる
女性だって度胸がある人がいる
女性だから子どもが好き、というわけではない
女性だから家事・育児・介護が得意、というわけではない
女性が子どもを誰かに任せて飲みに行ったら、なんでそんなに責められる？（男性は当たり前なのに？）
などなど

男性だって優しい人がいる
男性だって気配りができる人がいる
男性だって泣いたり弱みをみせたりして良い
男性だって家事・育児・介護が得意な人がいる
などなど

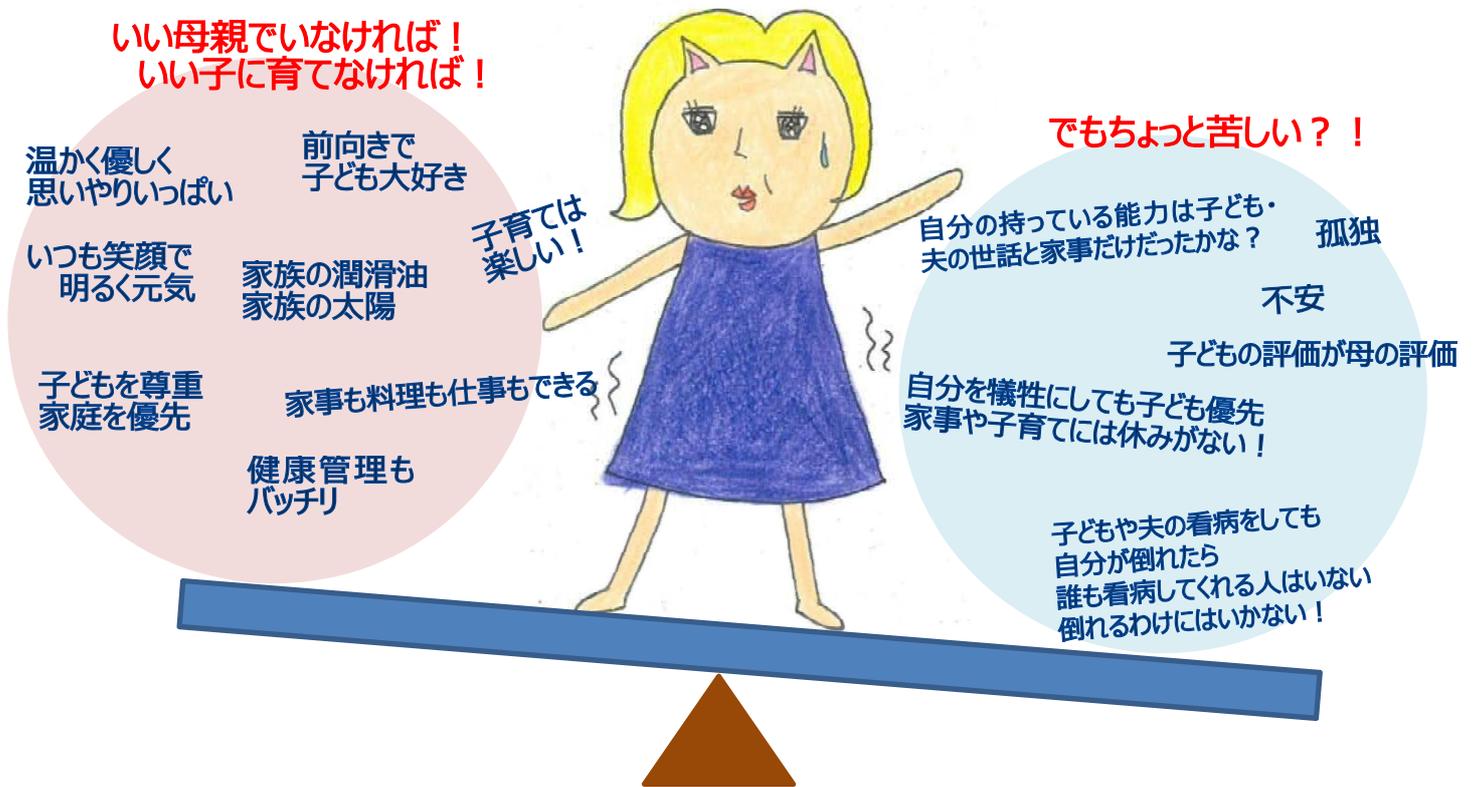
母親は娘が幸せに生きていくことができるようにと考えて、無意識のうちに、社会の求める女らしさの価値観に合わせて育てようとしているのかもしれない。

*年代、育った時代や環境によって「らしさ」のイメージには多少ちがいがあります。

なぜ こうなるのかな？

—関係することとして次のようなことが考えられます—

2. 子育ての責任が母親一人に



周りの人を気遣い優先させてきた女性は、
母親になると子育てや夫の世話を優先させるようになります。
そのため、「子どもや夫の成功が自分の評価につながる」と、どうしても考えがちになります。
特に、同性である娘に、母親自身の価値観を押しつけ気味になります。

「社会の求める理想の母親」でいなければいけない。
娘には「社会の求める女らしさや女性役割」を身につけさせなければいけない。
「男の子は世話をされる性」だけど、「女の子は世話をする性」。
そんなジェンダーの刷り込みが子育てにも無意識にあらわれ、
娘に厳しい態度で当たることも。
その一方で、娘には自分ができなかった生き方をしてほしいという思いもあります。
母親の中では、そんな思いが複雑に絡み合っているのです。

また、父親が仕事で不在気味、子育てに無関心などの場合、
母の不満、母の不幸等が、子どもに大きな影響を与える時があります。
結果として、母娘の問題が深刻になることがあります。

なぜこうなるのかな？

—関係することとして次のようなことが考えられます—

3. 女性同士…同性だから

同じ女性なんだから
あなたはお母さんの気持ち
分かるわよね～。

お母さんはこんな仕事に
就きたかったんだけど、
できなかったから、
ぜひあなたは頑張るって。

仕事をやめちゃダメよ。
これからの女性は仕事と家庭を
両立させるのが当たり前よ。

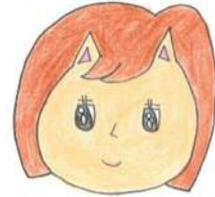
どうして女の子なのに、
こんなこともできないの。
お母さんが恥ずかしいじゃない。

お兄ちゃんは、
いてくれたら心強いけど、
当てにならないからね。
あなたにはずっとお母さんの
そばにいて欲しいわ。

そんなに仕事に夢中になって、
婚期を逃したらどうするの！

こんないい相手（だいたい高収入）と
結婚できてよかったわね。
これでお母さんも安心だわ。
（心の声：自慢の娘だわ）

あなたのこと〇〇さんが
バリバリのキャリアウーマンだって
言ってたわ。花形の仕事だって。
上手に育てたってほめられちゃった。



母親は同性として娘の幸せを願うあまり、

また、娘を社会に受け入れられる女性に育てなければいけないという責任感から、
もしくは、自分の人生の生き直しとして、いろいろと娘に押しつけてしまうことがあります。

また、時代とともに社会が変化し、女性の生き方が多様化するなか、
自分ができなかった生き方を選ぶことができる娘に複雑な気持ちを抱くこともあります。
そのため娘を応援しながらも、不安を掻き立てるような言葉かけをしてしまうこともあります。

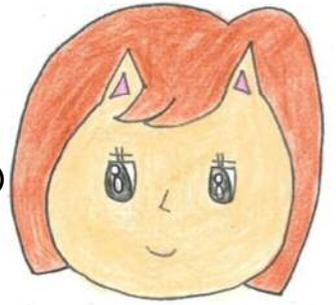
娘にとって母親は、人生で最初に出会う女性。
良い意味でも悪い意味でも人生のモデルになります。

母親の教えや思いは、娘にしみこみ、娘自身の考えとなっていきます。
娘は、母親を喜ばせたい、心配をかけたくないという気持ちから、
自分の行動を母親の思いに合わせていきます。
結果として娘は自分の欲求と母の欲求との区別がつかなくなり、
自分の今が、自分でやり遂げたことなのか、母がやり遂げたことなのかもわからなくなります。

娘である あなたへ

どんなときに娘は母が重く感じるようになる？

母との関係が変わるとき（母に世話を焼かれていたが、母の世話をするようになる など）
自分の成長とともに、母との間に具体的なトラブルや葛藤が生じたとき
母に対して疑問をもったとき
母になって何かに気づいたとき などなど



母と娘の関係で、双方が心地よく、特に“しんどい”“重く苦しい”など感じていない場合は、何も問題にはなりません。
ただ、何らかのきっかけで母が重く感じるようになった時は、次のようにしてみましょう。

自分の人生を生きるためにこのようにしてみない？

「恩知らず」

産んでもらった、育ててもらったからといって自分を犠牲にすることはありません。
罪悪感を「えいっ！」と踏みつけて、成長していきましょう。
自分の人生を全うすることが大事です。

「境界」

距離を置く
意思をはっきり伝える
絶対に譲らない
母親との間に苦しくないだけの距離をとりましょう。
自分と母は別の人間。
はっきり、きっぱりと「ここまで」と線を引いて！

「母がキライ」

「母がキライ」ということを、あなたを受け入れてくれる人に話してみましょう。
恐れず、母との関係を話してみることで、いろいろな思い込みや、自分だけではないということに気づくかもしれません。
「気づく」ことは母からの解放の始まりです。

「幻想」

良い母親、良い娘、良い家族・・・誰が決めたのでしょうか。母娘は分かりあえる。自分の中のそんな幻想が自分を苦しめているかもしれません。自分の中の思い込みを点検。みつけたら、それは幻想。捨ててしまいましょう。

母を「断念」

「母親であれば娘に愛情があるはず」という思い込みを捨てましょう。
母親以外に、癒し、勇気づけてくれる相手に出会うこともできます。
趣味に没頭することで情緒的な満足を得ることもできます。

「私は私、母は母」

母の不幸な人生は、あなたの責任ではありません。
母がかわいそうと思わず、良い娘であろうとせず、自分の気持ちを大切に、幸せになりましょう。

母である あなたへ

家族のために生きてきた人へ ひとりの人として軽やかに

良い母親でいなければ、良い娘に育てなければ…という思いにとらわれていませんか？
母親として、これで良かったのかな…って思ったり、自信をなくしたり自分を責めたりすることはありませんか。
そんな時は、母と娘の関係を見直して、心を軽くしましょう。
自分の人生を大切に生きよう！

自分を肯定する

あの時は、あれで精一杯だった。
私はよく頑張った。
親に逆らう力のある子を育てたんだから
それで OK など、
これまでやってきたことを
肯定しましょう。

理想の母親から 幸せな母親へ！

不幸な母をおいて
幸せになれない
と、子どもは思っています。
親の幸せが子どもにとって
一番の安心・幸せです。

自分の人生を 味わい尽くして楽しもう！

家族のために生きてきたあなた。
母親が自分の人生を生きることが
娘の人生の応援になります。

母の不安や葛藤

不安や葛藤を感じるのは当たり前。
もし、どうしても言いたければ
「お母さんが勝手に気にしているだけなんだけどね」
「あなたのこととは関係ないんだけどね」など
不安の中身を明らかにして伝えましょう。

もちろん、
娘に無用な気遣いを
させないためであり、
娘を動かすためでは
ありません。

自分がしたかったことに チャレンジ！

娘の成長は娘に任せて
母親は自分の幸せを考えて
生きましょう。
いくつになってもチャレンジ OK。

押しつけない！

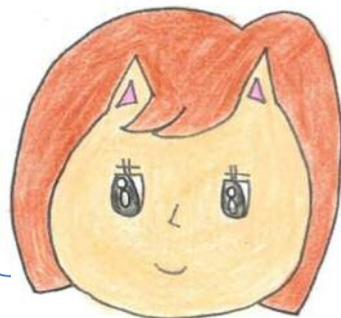
娘の成長を見守りましょう。
娘に言いたいことがたくさんあっても、
ぐっと我慢して！
基本的に親の考えは
押しつけない。

私は私、娘は娘

この子は私の娘。
それだけで OK！

親は子どもの応援団

子どもは、
未来を生きる存在です。
親は応援団として、あるいは
一番のファンとして
見守りましょう！



読んでみて♪

母娘関係についての書籍を数冊紹介します。

『私は私。母は母。』

加藤伊都子著 すばる舎 2012年発行

『母娘かんけい…二年間の語り合いを終えて』

グループスイトピー著

(監修、フェミニストカウンセリング堺) 2000年発行

『母を棄ててもいいですか？』

支配する母親、縛られる娘』

熊谷早智子著 講談社 2011年発行

『解縛 しんどい親から自由になる』

小島慶子著 新潮社 2014年発行

『一度も愛してくれなかった母へ、 一度も愛せなかった男たちへ』

遠野なぎこ著 ブックマン社 2013年発行

『母・娘・祖母が共存するために』

信田さよ子著 朝日新聞出版 2017年発行

『それでも母が大好きです』

細川貂々著 朝日新聞出版 2016年発行

『それでいい』

細川貂々著 創元社 2017年発行

『うちの母ってヘンですか？』

田房永子著 秋田書店 2014年発行

『母がしんどい』

田房永子著 中経出版 2012年発行

『キレル私をやめたい』

田房永子著 竹書房 2016年発行

今回紹介したもの以外にもたくさんあります。

『母娘かんけい』は、
母との葛藤のある人たちが作成した、
同じことで悩む人たちへの
メッセージがたくさんつまった、
宝物のような冊子です。



『それでも母が大好きです』
とにかくイラストと言葉がいい！
なんとも絶妙にいい♡
人生の半分以上を母のいいなりに
生きてきた作者が、自分を生きていこうと
するものです。
どのページで「私」と出会うでしょう。
見つけて、驚いて、笑って、怒って、涙し
て、手放していけるコミックエッセイです。

『私は私。母は母。』では、
実際によく見られる葛藤する母娘の
エピソードを取りあげ、母から解放され
自分の幸せをつかむための
具体的な方法が紹介されています。
読んだ後、心がホッとする一冊です。
子育て中のお母さんにも読んでもらいたい。



相談できる窓口♪

●フェミニストカウンセリング●

フェミニストカウンセリングとは、
女性のための女性によるカウンセリングです。
「女性の生き難さは個人の問題ではなく、
社会の問題である」というフェミニズムの視点をもって、
それぞれの女性の問題解決をサポートします。

関西方面では神戸、京都、堺などに活動拠点があり
電話による相談を受け付けているところもあります。
詳細はインターネット等でお調べください。

●岡山市男女共同参画相談支援センター●

相談ホットライン 086-803-3366
相談受付時間 月・水から土曜日 10時～19時30分
日曜日・祝日 10時00分～16時30分

●岡山県男女共同参画推進センター（ウイズセンター）●

相談専用電話 086-235-3310
相談受付時間 火から土曜日（祝日を除く）
9時30分～16時30分

*いずれの相談機関でも女性の相談員が、相談をお受けします。