

## ウェブ図書・資料コーナー

「母娘関係」の本です

### ■母が重くてたまらない

墓守娘の嘆き  
信田さよ子著  
春秋社/2008



### ■母は娘の人生を支配する

なぜ「母殺し」は難しいのか  
斎藤環著  
日本放送出版協会/2008



### ■シズコさん

佐藤洋子著  
新潮社/2008



### ■母娘かんけい

グループ サイトビー発行  
フェミニストカウンセリング堺  
/2000



### ■あなたの庭では遊ばない

落合恵子著  
講談社/1992



※ウェブでは、女性のためのさまざまな情報を収集し、提供しています。

- 貸出:月~土 10:00~17:15
- 図書・雑誌...5冊2週間
- ビデオ・DVD...1本1週間

## ウェブ女性のための相談室

- 電話相談 0798-64-9499  
月・木/10:00~16:00/一人40分程度
- 面接相談 要予約/火・水・土/10:00~15:00/一人1回につき50分
- 法律相談 要予約/第3金/14:00~17:00/一人30分
- ※面接・法律相談予約 0798-64-9498 (月~土/9:00~17:00)

## 母娘関係

### 母と私と、わたしの物語 わたしはあなたを生きられない

発行: 西宮市男女共同参画センター ウェーブ  
〒663-8204 西宮市高松町4-8 プレラにしのみや4F  
TEL.0798-64-9495 FAX.0798-64-9496  
<http://www.nishi.or.jp/homepage/wave/>

発行日: 平成21(2009)年2月

イラスト: 宮武小鈴



## 母娘関係



## 母と私と、わたしの物語

わたしはあなたを生きられない



西宮市



## 母娘関係

# わたしはあなたを生きられない



「あなたのために…」この言葉の重みを、どうやって受け止めたらいいのでしょうか。

自分の選択に母への罪悪感を感じたことはありませんか？

自分の選択に「母ならどうするだろう」と立ち止まったことはありませんか？

母を思うとき、「可哀そうなお母さん」という感覚と裏腹にある煩わしさ…。



女性が抱える悩みを考えると、その背景に母との信頼関係が大きく影響していることは少なくありません。



母が息子には求めない役割を娘に担わすことにより、娘が自分の人生に生きづらさを感じることを「母娘関係」といいます。例えば、母親が娘を通して自分の人生を生き直そうとする、あるいは、自分の生きづらさを理解してもらうために母親役割を娘に求める。母と娘の少し過剰な“愛情”関係…。社会に期待されている女性役割を母が娘に伝えることで生じる問題です。

## 母とわたしの間にあるもの

母は、私にとって夫より子どもより自分自身より大切な人、大事にしなければならぬ人でした。大人しく、不器用で、母がいなければ何も出来ない私。いつも母の後ろについて、母が引いてくれたレールの上を歩いてきたように思います。母の言うことは全て正しいと思っていました。

母の仕事が忙しいために私は祖母に預けられていた。その祖母と母の間に私ははさまれていた。いつも私が原因でひどい喧嘩になった。母から、あなたが悪いと責められた。自分がわがままだからと、母の言葉をうのみにしていた。でも話す中で、母の問題を私に背負わされていたことが理解できるようになった。

泣きそうな顔をしてなんとか口をきいてもらおうと母のまわりをウロウロしている子どもの私を思い出したたびに、心臓をギュッとつかまれるような感じがして息がとまりそうになった。夜もろくろく眠れずに、涙ばかりが出た。私にとって母親は透明人間であり、沈黙の壁で私をはねつけ、岩のように私の前にはだかつて私を押し潰してしまう存在だった。

私は子どもの頃、夕方になるのがとても嫌でした。今日も飲んで帰ってきたらどうしようと、夜父が帰ってくるまでの間、心配でいっぱいでした。不安でした。それなのに、つらい嫌な夜を過ごした翌朝、母は何ともなかったように生活を始めるのです。「昨日はごめんね」と声をかけてくれたら胸のうちの吐き出すこともできたかもしれないのに、子供心につらいのは私だけじゃない、このぐらいの辛抱は大丈夫と自分に言いかけ、しんどい気持ちを押し込めて学校に行っていました。明るい性格で健康がとりの私は「休まず登校する」、それが自分の役目だと思い込んでいました。

母のパートナーは父なのに私が先走って気づかい、必要以上に支え過ぎていたと反省しました。お節な私にとって何もしないのも苦しいのですが、両親がSOSを出してくるまでは離れていようと思います。本音を言えば、都合のいい私しか認めず、逆らうと切り捨てるような母の冷たさへの怒りがあります。これは子どもの頃からの怒りで、私の心の根に通じていると思います。時間が経っても、しんどくてもこの怒りは見つめていきたいと思っています。

娘は二才くらいになると、自分でいろいろな事をやり始める。そんな娘の行動が気になってしょうがない。何をしても気になる。そのうちに何をしても腹が立ってくる。一度怒ると自分でも止められないくらいの怒りが体の底からわき上がってきて、娘を追いつめてしまう。…自分の母が私にしてきたことが、今、私が娘にしていることに関係しているのではないかということがわかってきた。すごいショックだった。母はそんなにひどい人なのだろうか。私の母に対するイメージは元気な普通の母親だ。それまではどんな母親なのか考えたこともなかった。よくわからなくなってきた。

私が行動を変えた第一発目は、今まで母から「おかず作ったから取りにきて！」という電話に、いらぬのになあと思いながらしぶしぶもらいに行っていたのを「いらんわ」とはっきり断ったことでした。ちょっと罪悪感のようなものを感じましたが、からだもこころも楽になっていました。

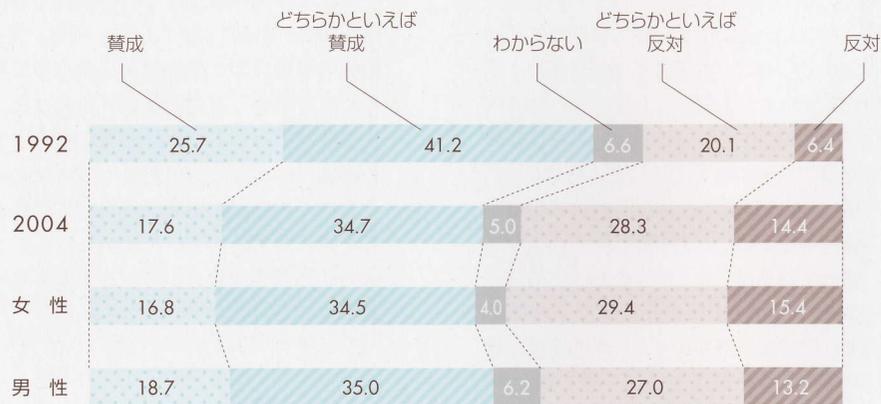
最近、母の本棚に並んでいた本を思い出し、何冊か読んでみた。そこには、明治、大正、昭和の激動の時代の中で、自由と自立を求めて生き抜いてきた女性の本もあった。そんな本が混在していた。完璧主義者であった母は、すべてのことに完璧であろうとした。それができないのはすべて自分の責任と自分を責めて苦しんでいた。もしかしたら、その罪悪感の中で、いつか人生をあきらめてしまっていたのかも知れない。

母に認めてもらおうとか母にほめてもらおうと努力するのはやめようと思った。どう考えても無理だった。母親自身がもらっていないもの、持っていないものを、娘に与えることはできない。とはいえ母を求める気持ちを手放すのはそう簡単ではなかった。生まれてからずっと今まで四十年以上求めてきたのだ。どうしても無理であれば、せめて母に怒りをぶつけて母にあやまってもらいたかった。でもそんなことはできなかった。

※グループサイトビーが2年間の語り合いを経て発行した「母娘かんけい」からの抜粋です。

# 女性は自分のことより 家族を中心にした生活が望ましい?!

■「女性は結婚したら、自分自身のことより、夫や子どもなど家族を中心に考えて生活したほうがよい」という考え方について



資料：内閣府「男女共同参画社会に関する世論調査」2004

1992年には、賛成66.9%、反対26.5%、その差は4割強と「女性は結婚したら自分自身のことより家族を」と考える人が多数でしたが、12年後の2004年には賛成52.3%、反対42.7%とその差1割弱です。多くの人が、「結婚した女性が必ずしも家族優先でなくてもいい」という方向に変化しています。

「女性は自分のことより家族を」に賛成の人は10年前に比べると減少はしているものの、2004年の調査でも賛成の人は過半数であることから、「結婚しても自分らしく生きたい」と願う女性は、まだまだ世間に受け入れられにくい状況であることがわかります。

## 受動的攻撃

### 母からの攻撃は目に見えない、かもしれない…

ひどい母親とはとても思えないのに、母との関係が何か息苦しい場合は「受動的攻撃」の存在を疑ってみると母と自分の関係性がはっきりとみえて、関係を変えるきっかけになります。

例えば母親と言い争いをした翌朝、こんな会話が交わされると、あなたはどんな気持ちになりますか？  
娘「おはよう」母「…おはよう。(ため息)…頭が痛いわ」娘「どうしたの？」母「…あんまり寝られなかったのよ」娘「私のせいで、寝られなかったの？」母「別に。そうじゃないわ」娘「でも、寝られなかったって…、私と喧嘩したからじゃ…」母「そんなこと、誰も言ってないでしょ！…(ため息)…」

母はひと言も責めていませんが、おそらく娘の心にはなんとも形容しがたい気持ちが湧き上がるのではないのでしょうか。この母親のコミュニケーションパターンを「受動的攻撃」と言います。この受動的攻撃は、怒りを正面切

って表現することが許されてこなかった女性の、伝統的・文化的な背景が一因です。

この会話では、娘は、母を苦しめてしまったという罪悪感を持ち、辛い思いに黙って耐えている母に対し申し訳なく思うかもしれません。もし「あなたのせいで寝られなかった」とでも言ってくれば「そんなの、母さんの勝手でしょ」と反論もできますが、このパターンではそれもできず、一方的に加害者にされてしまったような割り切れない思いをして、やり場のない気持ちを「結局、わたしが悪いのだ」と収めてしまうでしょう。

娘がそのような気持ちになるのは、母の言葉とは裏腹に、態度から「あなたのせいよ」というメッセージが伝わってくるからです。言葉と態度が示すメッセージがちがうから、娘は母の言葉を信用できず顔色を見るようになります。母とのやりとりで起きる不快な感じを避けるために、母の真意をさぐり、母の思うように動くようになるのです。

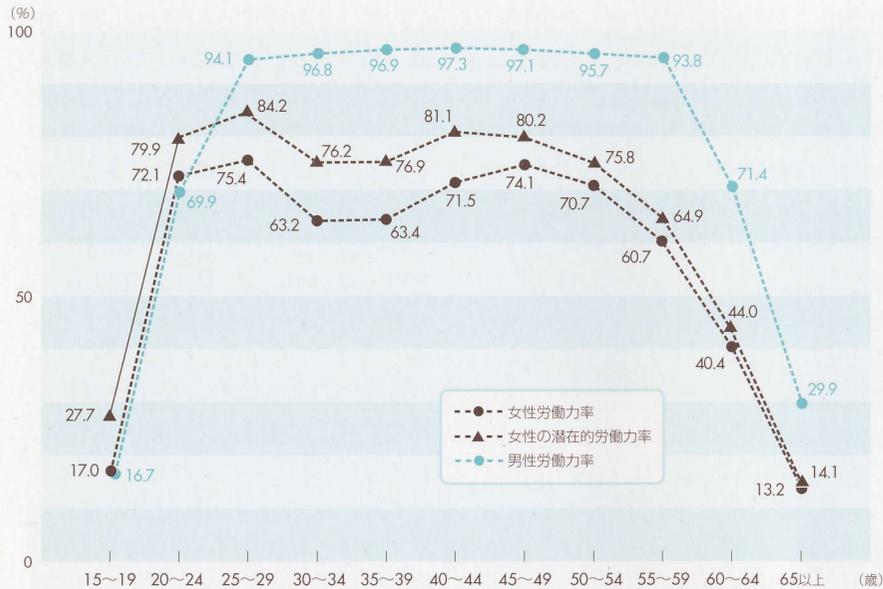
また、常に自分が感じていることを否定されるので、自分の感覚に自信がなくなり、母をはじめとする他者の意見を頼るようになりがちです。

その結果、一見それとは思えない形で、娘が母の支配を受けている場合があるのです。



# 子どもをもった女性は 常勤で働き続けることが難しい

■女性の年齢階級別潜在的労働力率(2006年)



資料：厚生労働省「厚生労働白書」H20年版

働いている女性を表す「労働力率」を年齢別にみると子育て期の30代が60%台に減少し、40代でまた70%台に戻ります。一方働いていない人の中で就業を希望する「潜在的労働力率」は各年代を通じて労働力率を上回り、とくに子育て期の30代から40代前半でその差は大きくなり、働きたくても働けない女性の状況が垣間見えます。他の調査によると、出産前に常勤であっ

た母親が、出産半年後に常勤で働いている割合は47.6%に減少し、常勤で働き続けている割合は30.9%と少数派になっています。

女性の働きたい意思に反して、子どもを育てながら常勤で働き続けることの困難さがわかります。経済的な自立ができないことによる制限や不自由は、女性の生き方に大きく影響しているといえます。

## 境界線

### 娘の人生と自分の人生の“ちがい”を受け入れられない母

人間関係において、相手に対して「NO!」と言えたときに相手との間に明確な境界線を引くことができます。しかし、母と娘は「女性」という役割を共有しているために、お互いに境界線を引くことが難しくなっている場合が多いのです。

「女性」という役割のひとつに「愛情供給係」があります。人の気持ちを気づかい、人のお世話をする愛情供給係は、評価されることが少なく、懸命になるほど自分のために生きることから遠ざかる結果になります。

母が「女性」という役割を生きることによって募る自分の人生に対する満たされない思いは、夫や息子からの理解は期待できないため、娘に「女同士だから、わかるでしょ」と理解と共感を求めます。娘は、母が抱えている困難や生きにくさを受け取り、母の愚痴の聞き役や慰め役になって、母を支えることになります。娘は「母の不安と不幸」を「自分の不安と不幸」と混同して受け止めるため、低い自己評価と自責感情とをもちながら生きていくことになります。

また一方で、母は自分の生きられなかった人生のやり直しを娘に求めるため、「女だってがんばれば何に

でもなれる」と励まし、過干渉という形で娘の人生に侵入します。しかし、その反面、自分の期待どおりに人生を生きる娘が妬ましくもあり、自分の人生が否定されたように感じるのはです。その結果「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。

この矛盾したメッセージは娘を混乱させます。娘が自分の人生を生きようとするとき、母を裏切るような罪悪感とともに、母からの支援や支持を失うことへの不安、母から否定されることへの恐れによって、自立を躊躇してしまいます。

娘が母に対して「あの人の人生だから」と距離をおき、「私は私の道を行く」と境界線を引けるようになるのは実際には大変なことなのです。



# 自分の人生の最大の理解者は娘だと思ふことは、誰をも幸せにしないだろう

同性の親である母との関係が、娘にとってどれほど重く割り切れなさに満ちているか。そのことに一番気づいていないのが父である。この構図はアルコール依存症の父のもとで育ったひとたち（アダルト・チルドレン=AC）とのカウンセリングをとおして、90年代からなじんできたので、私にとってそれほど目新しいものではない。むしろ、近著「母が重くてたまらない・墓守娘の嘆き」を共感とともに読む女性たちがあまりに多いことに驚いているのが正直なところだ。この現象の背後には、もともと身体性によって深くつながっている母娘関係のもつ特徴に加え、30代後半にさしかかった娘と戦後民主主義教育で育った母（団塊世代）というマッチングがもたらす歴史的側面の双方がある。

一度でも自己実現という幻想を抱いたことのある母たちは、結婚生活の夢が破れることによる恨みをどこかで抱え込んでいる。それに体力満々で健康状態良好の母たちは、かつて忍従するしかなかった時代の女性たちとはひと味違うエネルギーを、ひそかに娘にだけ注ぐ。自分の身代りになって実現できなかった夢を達成してほしいと願う母、自分を差し置いて幸せになることを妨害する母、どこまでも子供あつかいし続けて娘の分離を妨げ、最後は自分の介護へと水路をつける母。こう書くとひどい母のように思えるかもしれないが、彼女たちはふつうのどこにでもいる「娘のために」愛情を注ぐ母たちなのだ。

鈍感なのか、それとも目をそむけているのか、父たちはこんな濃厚な母娘関係から手を引いている。結果として母の独り勝ちが訪れる。娘たちは、異

様に元気で、時には無邪気な鈍感さをひけらかす母たちに圧倒され、逃げだすこともできない。たぶん、娘だけが母の隠された恨みと不幸の一端を知っているのだ。だから、母を捨てることへの深い罪悪感にさいなまされてしまうのだ。

母たちは、いつかそんな娘の苦しみを知る日が来るのだろうか。わかってもらいたいと娘が望むことは当然だが、それによって多くの娘たちがもっと傷つく現実を見てきた。だから、まず娘たちが母への怒りを自覚し、肯定することから始めたらどうかと思う。そしてできる限り、母から逃げて距離をとることだ。近くにいて距離をとることも可能だが、非常に難しい。まず自分を守ることを優先し、そんな選択は正当であると自信をもってほしい。母の人生に娘が責任を持つ必要などないのだ。

母の立場のひとつには、大なり小なり自分は娘にとって重いことを自覚してほしい。自分の最大の理解者は娘だと思ふことは、誰をも幸せにしないだろう。そしてとっくにあきらめているかもしれないが、傍らの夫とともに長い老後を生きる覚悟をしてほしい。それだけはいやだと思ふひとたちは、同性（異性でもOKだ）の友人をたくさんつくればいい。中高年の交友関係ほど自由なものはないからだ。あなたたちの有り余るエネルギーの使いどころを、娘以外に求めてもらいたい。



**信田さよ子**  
(原宿カウンセリングセンター所長)  
1995年、原宿カウンセリングセンターを設立。アルコール依存症、摂食障害、ドメスティック・バイオレンス、子どもの虐待などに悩む本人やその家族のカウンセリングを行っている。  
著書に「母が重くてたまらない 墓守娘の嘆き」春秋社、「加害者は変わるか？ DVと虐待をみつめながら」筑摩書房、「カウンセリングで何ができるか」大月書店など多数。

