ウェーブ図書・資料コーナー　「コンプレックス」に関連するDVD

■サムサッカー　17歳、フツーに心配な僕のミライ

マイク・ミルズ監督／アメリカ／2005／96分

17歳のジャスティンは親指を吸うくせが治らない。
止めようと思っても簡単にはいかない。

■アメリ

ジャン＝ピエール・ジュネ監督／フランス／2001／121分

空想好きなアメリ。まわりの人を幸せにするための悪戯が趣味。
でも自分は現実に向き合うことが苦手。そんなアメリが恋をして…。

■旅するジーンズと16歳の夏　トラベリング・パンツ

ケン・クワーピス監督／アメリカ／2005／119分

4人の少女が初めて離れて過ごす夏休み。
体型の異なる全員にフィットする不思議なジーンズを
1週間ずつ着まわすことにする。

※ウェーブでは、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

ウェー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）

コンプレックス
悩ましいのは私だけ…
コンプレックスはつくられる

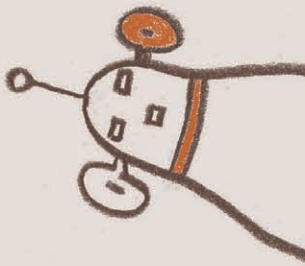
発行：西宮市男女共同参画センター ウェーブ
〒663－8204　西宮市高松町4-8 プレラにしのみや4F
TEL.0798-64-9495　FAX.0798-64-9496
http://www.nishi.or.jp/homepage/wave/

発行日：平成22(2010)年2月
イラスト：宮武小鈴

コンプレックス

悩ましいのは私だけ…

コンプレックスはつくられる



西宮市

コンプレックスはつくられる

ニコニコ愛想のよい女子は可愛がられる。笑わない女子は可愛げがないと大人は言う。
なので聞きわけのいい女子はいつも笑顔を絶やさない。すると今度は八方美人とけなされる。
同じあり様をほめて、けなす。
その点、笑顔に関して男子は単純。ヘラヘラするなと怒られるだけ。

だから女子はいつでも笑える準備をして、場をなごませる役割を担う。
だから男子は笑いたくても笑わずに、場をまとめる役割を担う。

人の顔色に合わせて笑ってばかりいると、本当は自分がどうしたいのかなんてわからなくなる。
素直な感情表現を制限されてばかりいると、本当の自分の気持ちなんてわからなくなる。

社会には、“基準”とされる人のあり様がある。基準に合わない人は現実の自分とのギャップにコンプレックスをもたざるを得ない。人のあり様に優劣はないはずなのに。

※インフェリオリティーコンプレックス：自分は普通より劣っているという、卑下した気持ちが意識の下にあるため、本人の気づかない間に、向上の意欲や自信・勇気が失われるもの。劣等感。（岩波国語辞典　第七版より）
※日常的には「インフェリオリティーコンプレックス」を「コンプレックス」と略して使っている。

女子的コンプレックス

いつもだれかに見られて、いつもからかわれているように感じていました

「足が太いこと」が私のコンプレックスだった。きっかけは「おまえの足は太いなあ」という父の言葉だった。父は見たままを言ったのだろうけれど、小学生の私には自分を否定されたように感じられ、手痛く傷ついた。

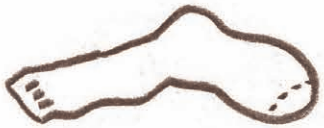
とくに思春期に入ると、「足」「太い」という言葉を聞いたり見たりするだけで、耳や目をふさぎたくなり、身体を硬くして、その場に居たたまれなかった。しかし、自分なりのプライドもあり、平気なふりを装っているのだから、相当エネルギーを消耗していたと思う。

本当は太っていることが恥ずかしくてたまらなかったのだが、そうはっきり認めることもできなかったのだ。自分の足をいつも誰かに見られて、いつもからかわれているように感じていた。それと同時に、自分が性的な対象としては見られたくないという気持ちと、どこかでは女性として認められたい気持ちがないまぜになり、思春期の私は自分がどうしたいのかよくわかっていなかった。

漠然とした不安にかられたり、他人と自分を比較して落ち込んだりするときは、とくに足を見られているような気がしていた。自信がなくなると、「自分がダメなのは足が太いからだ」という図式を作り、足のせいにして嘆いていたのだ。その期間は結構長く30代まで続いた。

ずいぶん大人になり、初めて足について話す機会があった。自分だけの恥ずかしい話だと思っていたから、話せたことの安心感もあるが、結構みんな同じようなことに悩んでいたことを知ったときの安堵感は忘れられない。「なんだ、私だけではなかったんだ!」とわかったのが、「嫌なことすべてを足のせいにしていたんだ」と納得する瞬間だった。

「太い足」は、不安定な思春期をやりすごすための一種の自己防衛だったのかもしれない。思春期の私は“足”によって救われたといってもいいのだろう。（さやさや）



休日の予定を聞かれると、毎回「掃除」と答えています

幼いころから、「片づけなさい」と口やかましく母親に言われて育ったが、こまめに片づける習慣は私の身に付かなかった。こまめに片づけられないことは、私の大きなコンプレックスだった。結婚してからは、家が片づかないことに悩んだ。最初のころは、自分の片づけ下手のせいだと思っていた。確かにそれもある。しかし、私が片づけても片づけても、夫が散らかしているのだと、だんだんわかってきた。

そんなあるとき、「ゴミをまたいで通りすぎるとは、どういうことだ」と夫がきつい調子で私に言った。「へっ?」と下を見ると、確かに紙くずがある。「気がついたのなら、なぜあなたが、拾って捨てなかったのか?」と言うと、「ゴミを拾うのはあんたの仕事」と間髪入れずに返された。たぶん大喧嘩になった。同じころ、遊びにきた夫の母は掃除しながら「女の子の親なんやから、いつもきれいにして、子どもに見せなあかんよ」と言った。「女の子の親?!　はあ?」。たぶん適当に返事したと思う。

いまだに夫は、私ごときが及びもつかないほどの「片づけられない男」だ。しかし、彼はそれを悩みもせず、恥じもしていない。私は、今では自分の家の汚さをネタに友人たちと大笑いするのだが、それでも、雑誌の収納特集は丁寧に読んでしまうし、連休前に「休日の予定は?」と聞かれ、気づいたら毎回「掃除」と答えている。私はまだどこかで、片づけ上手にならなくては、と思っている。

この差はなんだろう?　と考えるまでもなく、女性誌や女性向け番組には、飽きることなく片づけのコツ特集が繰り返されるのに、男性誌には「できる男の情報整理術特集」はあっても「リビングの賢い収納特集」はない社会の価値観に、私たち夫婦はお互い素直に育ったんですね、きっと。

ということは、私は“女”だから「片づけられない女」だけど、もし“男”なら「細かいことを気にしないおおらかな人」なんだよね。（ヴィヴィアン）

僕の問題の原点はスポーツができないことにあります

■見た目モンダイ…
大多数が好む基準に合わせればいいの？

若い世代の関心は、異性との付き合いです。「愛なんて永遠に続かない」とさめたことは言う、でも実は一生愛し合える相手を探しているんです。求める異性像は相変わらず、女性は「引っ張ってくれる男性」、男性は「自分に従ってくれる女性」。最近話題の草食系男子や肉食系女子が“結婚相手”に選ばれるのかは疑問です。

しゃべったことがなければ、あの人かっこいいという見た目から始まりますから、男性も「自分はブサイク…」と、見た目がコンプレックスにつながります。

でも見た目は変えることができるのでモテナイ男性には「毎日5分間、鏡を見てください。モテル人は鏡をよく見てどんな顔ならモテるのか、研究と努力をしています」と言っています。

モテルためには、しぐさ、ヘアスタイルなどを社会の大多数が好む基準に合わせればいい。でも、それで、いいんですか？

■スポーツができない男子モンダイ…
なぜ男らしくない、へんな奴と思われるんだ？

ラグビー同好会の顧問をしています。練習にも試合にも出て、どっぷりです。周りには「好きでやっているんだね」という感じに映るでしょう。

ラグビーは高校の部活で始めました。スポーツは見るのもするのも好きじゃないのに、なぜラグビーなのか。「男らしくありたい発露、男のアイデンティティーを得るための手段」です。

僕は小学校から大学まで、体育ができず「自分は男らしくない」と自己嫌悪に陥ってツライ学校生活を過ごしました。父親は息子とキャッチボールをするのが夢だったようで、僕に野球を強要しました。うまくできない僕に父が憤ることもあり、スポーツ全般に苦手意識をもつようになりました。

運動音痴でおとなしい僕は、クラスのいじめの標的でした。いじめられて嫌な目に合っているのに、「男のくせにメソメソ泣くな」と父に怒られる。小学校の担任からは「運動をしてたくましくなって」とイラスト入りの年賀状や暑中見舞いが送られてくる。中学校の担任には「できないのは根性が足りないから」と言われ続けました。

統計的に男性の大多数がスポーツ好きだとしても、多数派じゃないといけないのですか？

■勝ち負けモンダイ…
なぜ男子は分かち合えない？

ずっといじめられっ子でしたから、高校では運動よりも部員同士のコミュニケーションが怖くて半年で部活を休みました。けれど、自分はダメな奴と思い続けては生きられなくて「男の経験としてスポーツができないのはしんどいことなんだ」ということをだれかと分かち合いたいと思っていました。

でも、男同士のコミュニケーションは「勝ち負け」。勝って認められたいというのが男子にはあるんです。勝ち負けを無意識に意識しながら、付け込まれるかもしれないという恐怖が大きく、自分の弱いところや負けた話はしない。弱いところをネタにするというコミュニケーションもありますが、辛い思いを笑われるとより生きにくくなります。単に話すのではなく分かち合いたいと思っても、男性は他人の話に「自分もこんなことが」と言いつつ、ストレスを発散しているだけのようで分かち合うことが本当に難しいんです。

同好会はメンバーが集まらないから試合ができればラッキー、勝ち負けは二の次です。なのに、ミニゲームのとき「負けたらジュース一本」とだれかがすぐに言う。勝つと利益が得られる「勝ち負け」は効率的で、スポーツはそういう価値観の人間を作り出す機能があります。

■他人との比較モンダイ…
「いい悪い」の価値基準は誰が決める？

日本の若者は、より上を見るように育てられているから負けてきたという意識があり、自己肯定感が低いんです。学校は勉強という軸しかないので、一部の勉強のできる人以外はコンプレックスをもたざるを得ない。その一部の人もコンプレックスのかたまりだったりするんですが。

できないことを自己責任と捉えて、やらなかった自分が悪いとなる。でも、だれかが勉強していた時間にあなたはほかのことをしていて、なぜ勉強した人だけがほめられるのですか？　そこに「勉強するほうがいいという親の価値観があるから」と考えると、親の価値観に合ったことをやらなかったかもしれない、でもそれがなぜダメなんですか？　「できない自分が悪いのか？」そこを考えてみようというのが僕の核になっています。

大束貢生（おおつか たかお）
佛教大学社会学部 現代社会学科准教授
日本の男性運動にかかわり、“分かち合う”ことができた経験から「男らしさとスポーツ」の研究をする。メンズリブに出会い、大阪に設立された「メンズセンター」運営委員長を務める。専門はジェンダー論。著書に『男の子の性の本』（解放出版社）など。

細くなければダメですか？

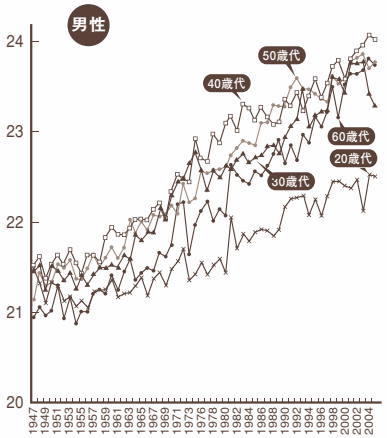
整形で美しくなり、体重を減らし、人生をリセットしよう、というテレビ番組まで登場する時代。人生のリセットをかけて挑戦するのは一般視聴者。本人がよければ、それでいいのだろうか…。

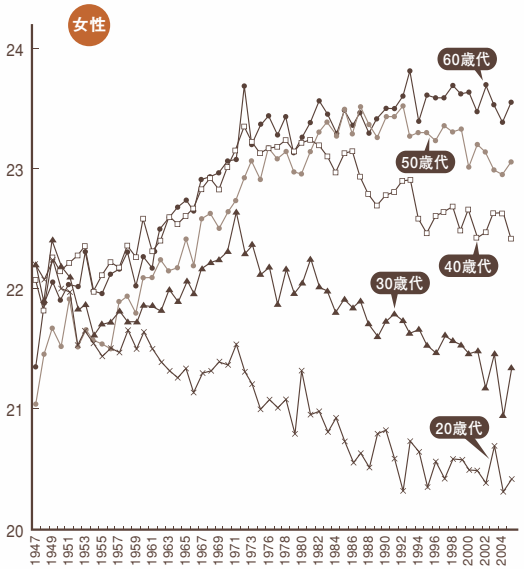
メディアは毎日“理想の女性像”を映し出す。理想の女性は、例外なく、若くて美人、そして細くてスタイルがいい。「美しい容姿」を狭く限定することで、女性のコンプレックスをあおり、マーケットにつなげる。ウエストのくびれが、顔のしわが、体重が、今のままではダメダメダメ…。

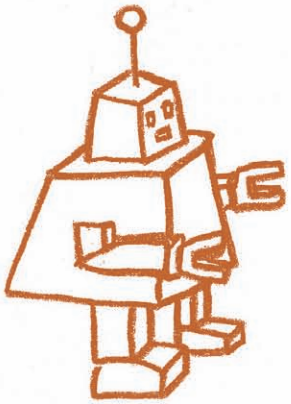
そして、女性は、あるがままの自分自身を受け入れられなくなっていく。

痩せ続ける若い女性

□グラフⅠ　日本人の体格の変化（BMIの推移）







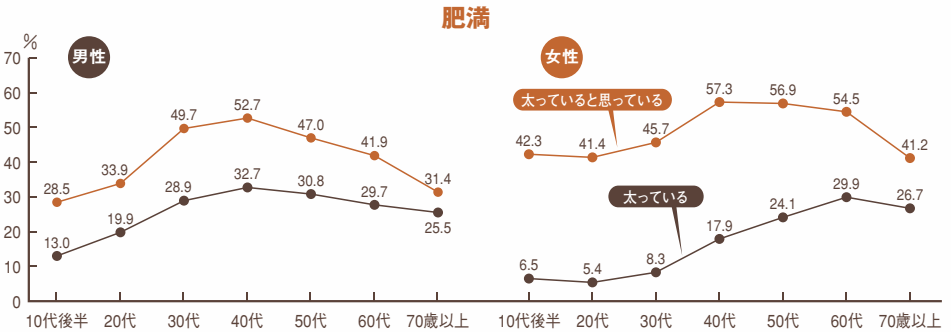
戦後のBMIの推移をみると、体格の変化が男女で大きく異なっている。男性は各年代とも増え続け現在ではBMI 22～24の間に分布し体格がよくなっている。

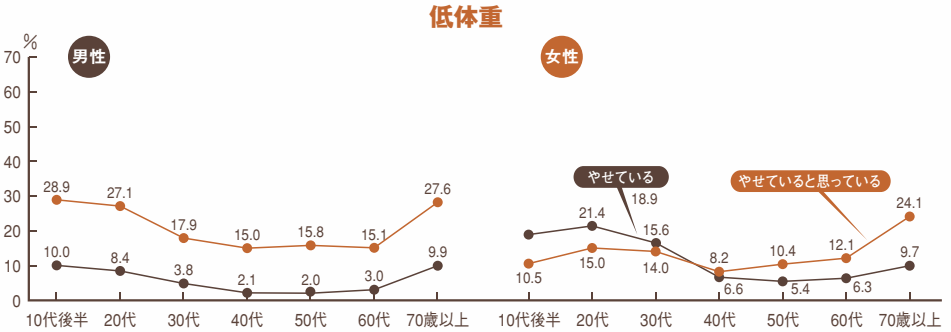
一方女性は最も痩せていた60代は現在BMI 23になり、女性の中の最も体格のよい世代になっている。が、最も体格のよかった20代は痩せ続け、現在はBMI 20。また、30～40代も70年をピークに痩せ続けている。高度経済成長期の豊かな社会を背景に、若い女性の体重が減り続けている現象は、他国ではみられない日本の大きな特徴である。

資料：「国民健康・栄養調査」厚生労働省

太っていないのに太っている女性

□グラフⅡ　肥満と低体重（やせ）の実際と自己認識





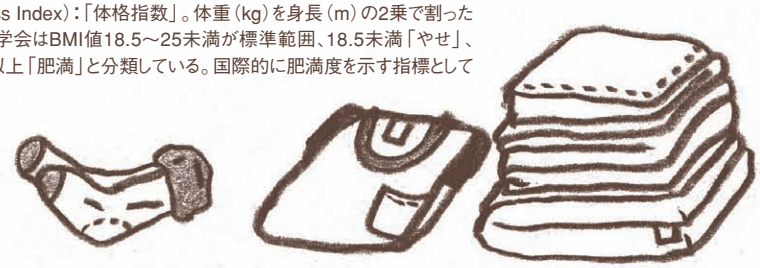
10代後半～30代の女性の特徴は、実際に痩せているという現象だけではなく、痩せている（BMI18.5未満）にもかかわらず「痩せていると思っている」人が少ないことにある。

また、「太っている（BMI25以上）」人より、「太っていると思っている」人は、男性は30～40代で2割、その他の年代では1割台に比べ、女性は10～60代すべて3割以上にのぼっている。

「太っていないのに太っている」「痩せているのに痩せていない」と感じている自己認識と実態のズレから、年齢に関係なく女性全般に過剰な「やせ願望」が蔓延していることがわかる。

資料：「平成16年国民健康・栄養調査」厚生労働省

※BMI（Body Mass Index）：「体格指数」。体重（kg）を身長（m）の2乗で割ったもの。日本肥満学会はBMI値18.5～25未満が標準範囲、18.5未満「やせ」、22「標準」、25以上「肥満」と分類している。国際的に肥満度を示す指標として使われている。



コンプレックスとジェンダー

「片づける」ことと女性の葛藤

ある建築家の人から教えられたことがある。自分の手がけた住宅を、そこに施主が住みだしてから見学すると、部屋の内部が当初の意匠から外れて大きく変わっているという。その部屋の内部をスライドで見せられて納得した。最大の衝撃はキッチンとリビングで、棚の前にはフリルやレースのついた厚めで小さなカーテンが掛けられ、家電やティッシュの箱にも同じくフリルのついたカバーがつけられている。その装飾性の高いカーテンやカバーが示す生活文化ー「B級文化」ーによって、建築家が設計で意図した「A級文化」は、最早原型を留めないまでに蚕食されている。もちろん「B級文化」はその家の主婦の趣味なのである。ただしこれは10年前の話である。

片づけるということは整理整頓と掃除をすることである。片づいていることは普遍的で定型的な秩序を備えていて、必要なモノは美学的に整理され、ゴミや汚れはその空間から速やかに消去されなければならない。

一番厄介な美学的な問題を棚上げしようとすれば、棚の中にゴチャゴチャ入れられた滅多に使わない料理道具の箱を人目に晒さないようにカーテンで隠し、家電には埃がつかないようにカバーで覆えばいい。すべては目に見えなくなり、問題は一旦片づけられる。「隠蔽」されているのは、主婦の生活の実態である。それが人目につくことへのコンプレックスは、主婦の所有品の性質ー自らの家庭内存在性ーを主婦自身の意識からも「隠蔽」する。「B級文化」は、「片づけることから逃れられない女性」の欲望である。

しかし、やがてフリルやレースのカーテンやカバーをもってすら「隠蔽」できないほどの「片づけられなさ」が出現する。ここ10年ぐらいの間に起こったことである。家の中にモノが溢れ、何が必要で何が不要かを即時に判断することができない。明らかにゴミと見なされても、それを外部に排除するエネルギーすらも失われている。片づけられないことは、現代人の「寂しさ」と「ストレス」の結果なのである。時代は当然「収納」に向かう。

そもそも放っておくと部屋というものは散らかり、不潔になっていく。日常の中で常に片づけに生命エネルギーを注ぎ続けることは難しい。そうして、集中力がなくなり、家の中で探し物をしない日はないようになる。探し物が見つからないというのは、人生における正しい道が見つからないことの隠喩である。女性は常に二者択一の岐路に立っている。

「他の人はもっと合理的にもっと勤勉にもっとハイパーなテンションで生き、部屋は綺麗に片づいているのだろう。自分だけが人生の課題を片づけられない。こんな部屋は人には到底見せられない」とコンプレックスに苛まれ、自己否定感を抱えている。女性は「家庭内存在」であり「片づけるジェンダー」とされ、「生命エネルギーが枯れやすいジェンダー」だからである。ジェンダー特有のコンプレックスを抱え、しかも片づけられないのは自分だけだと思っている。

みんなが片づけられない時代なのである。

小倉千加子（おぐら ちかこ）

心理学者
社会現象やメディアに登場する女性像まで幅広く取り上げ、「女らしさ」や「性」についての刷り込みが個人の生きがたさをどのように形作っているのか、分析を続けている。著者に『アイドル時代の神話』（朝日文芸文庫）、『セックス神話解体新書』（ちくま文庫）、『セクシュアリティの心理学』（有斐閣選書）、『ナイトメアー心の迷路の物語』（岩波書店）など多数。