

特集  
母娘の関係

対談

原宿カウンセリングセンター 所長

信田さよ子さん

特定非営利活動法人リカバリー代表

大嶋栄子さん

り  
ふ  
る

さっぽろ

冬

34

2013 Vol.

# 母娘の関係



北星学園大学大学院社会福祉学  
研究科博士後期課程単位取得満  
期退学。博士(社会福祉学)、精神  
科ソーシャルワーカーを経て2002  
年、さまざまな被害体験を背景にも  
つ女性の福祉の支援をおこなう、特  
定非営利活動法人リカバリーを立  
ち上げる。

特定非営利活動法人リカバリー 代表

大嶋 栄子

さん

原宿カウンセリングセンター 所長

信田 さよ子

さん

お茶の水女子大学大学院修士課程  
修了。駒木野病院心理室、嗜癪問題  
臨床研究所付属原宿相談室を経て、  
1995年に原宿カウンセリングセンター  
を開設。臨床心理士として、各種の依  
存症やドメスティック・バイオレンス、子  
どもの虐待などに悩む本人や家族へのカ  
ウンセリングを行う。新刊『傷つく人、傷  
つける人』(ホーム社)など著書多数。

最近話題の「母娘の関係」。悩み  
を抱えている方も多いのでは？

今回は、「母が重くてたまらない」  
の著者 信田さよ子さんと、札幌で  
こころの病気や障がいを抱える女  
性を支援している 特定非営利活  
動法人リカバリー代表の大嶋栄子  
さんに、母と娘の関係についてお話  
をお伺いしました。



ブームのきっかけ。

**大嶋**!!最近はこちらで取り上げられて  
いる母と娘の関係ですが、ブームの  
元になった①「母が重くてたまら  
ない」を書こうと思ったきっかけは  
どんなことですか？

**信田**!!私は長年\*アゲルトチルドレンの問  
題を扱っており、お酒や薬物で暴  
れている父親の陰で、じっと我慢し  
ている母親と、「あんたのために別  
れなかった」と言われながら、苦勞  
している母親の姿をみている娘、そ  
ういう親子を90年代からみてき  
ました。

※現在の自分の生きづらさが親との関  
係に起因すると認めた人

出展「重すぎる母 無関心な父」

信田さよ子著／静山社



私にとっては母と娘の関係は特別な問題ではありませんでしたが、ある編集者に、30〜40代の女性にとって、母と娘の関係は深刻だと聞かされ、そうであれば具体的な事例とともに書こうと思いました。大嶋 日本では母と娘の関係をとり上げた本はあまりなかったように思います。信田 精神分析や一部のフェミニストが永遠の課題として取り上げたものはありましたが、問題設定の仕方があまり現実的ではなかったように思います。

大嶋 「母が重くてたまらない」は事例が日常からかけ離れていない。私達の生活の延長線にある話、というのが取りざたされた理由ではないでしょうか。

信田 私のところには、アダルトチルドレンの娘、息子だけではなく、母親たちも相談にきます。そしてその背後に感じるのは、父親たちの無責任さです。カウンセリングをとおして家族を立体的に見ていたため

「生々しい」内容になっているのだと思います。本に書かれていることが特殊であつてはいけません。読んだ人に自分のことだと思ってもらいたいですから。

大嶋 支援センターなどでこの本を貸し出していますが、読んだメンバーの感想が二つに分かれています。このことについて「話したかった」という人と、「触れてほしくなかった」という人と、

信田 母親の反応もきれいに分かれます。「なんて不愉快なテーマだ」という方。一方で、「世の中にはひどい親やかかわいそうな娘がいるのね」という方。あとは気にもとめない方。誰もが中立的な態度を取れなかったという意味では、皆にとつて無縁ではないテーマなのだと思います。

## 母娘、日本の場合。

大嶋 信田さんの書籍が出版される前に、フランスの②「だから母と娘はむずかしい」の読書会を行ったことがあります。この本は、文学や映画を題材に母と娘について書かれているのですが、フランスと日本ではかなり状況が違う。もつと日本の文化に根ざした現実的な本があるといいなと思っていました。

信田 私自身、意識して「母が重くてたまらない」を書いたわけではありませんが、そういった意味でも、革新的だったのですね。

### A 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  
一七〇〇円

まさに「母と娘」ムーブメントのきっかけとなった一冊。多くのカウンセラーの経験に基づいて、墓守娘たちの苦しみが具体的に取り上げられています。末巻には、母、父、娘それぞれへの解決方法が書かれているので、母娘関係を解くヒントとなるかもしれません。

### B だから母と娘は難しい



キャロリーヌエリアシエフ  
ナタリー・エック著／白水社  
二七三〇円

母と娘の関係、この心理メカニズムの謎を精神分析と社会学を専門としている二人の女性が解き明かしています。少し難しそうに感じますが、童話や小説、映画などたくさんさんのフィクション作品を例にあげながら進んでいくので飽きずに読み進めていくことができます。

## 若い世代から始める。

## 認識広がる母娘問題。

**大嶋**：「母が重くてたまらない」の後に書いたのが、◎『ザ・ママの研究』。これは「気軽に読める」という感想をよく聞きます。

**信田**：この本は小学校4年生〜中学校2・3年生向けに書きました。こちらは将来がある、希望がある内容です。大人になってから母親との関係に問題を抱えないように、若いときから準備しようというのがコンセプトです。

**大嶋**：当時中学2年生の娘がこの本を読んで、クラスで回し読みをしていました。友人同士で「うちのママはこれ」と母親の話題で盛り上がっていたそうです。

**信田**：今までは母親の話題は盛り上がりたげではない、タブーとして扱われていた印象があります。母親を対象化して盛り上がるというのはとてもいいですね。

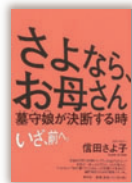
**大嶋**：その後の①『さよなら、お母さん』は、反応があまりないように思います。  
**信田**：これはかなり対象が絞られるので、ピンとこない、という方が多いと思います。

**大嶋**：『さよなら、お母さん』を出版されたのが2011年。その後、母と娘をテーマにした対談やミーティング等が多くなりましたね。

**信田**：母と娘をテーマにして、最近はいろいろな本も出ています。一般の女性誌でも取り上げられるようになりました。

**大嶋**：母と娘の関係を上げるというのは世の中を敵にまわす感じが拭えないですが、母親の批判ではなくて、「支配とコントロールはあってはいけないことだ」と当たり前なことを書籍や対談で言っている。母との関係に苦しさを感じている人にとっては、「母との関係を語ってもいいんだ」と感じられるようになった。一般化してきたのだと感じます。  
**信田**：そういう意味では、この本が道を切り開いたといえるのかもしれない。

## さよなら、お母さん 慕守娘が決断する時



信田さよ子著／春秋社  
一七〇〇円

母であることからの卒業、娘として母から卒業すること、この二重の意味を含んだ問題意識から書かれたのが本書。「この家族を『母の視点』娘の視点」「娘の夫の視点」から描かれていて、母と娘の問題を立体的に見ていくことができます。母親にさよならを告げるまでの娘の葛藤が痛いほどよく伝わってきます。

## 無責任な父親。 罪悪感を抱く娘。

**信田**：家族の問題は、父親がカギを握っているでしょう。母だけを悪者にすればいいのではなくて、父親にも責任があります。

**大嶋**：でも父に主導権を握ってほしくない。父親も理屈ではなくて、もっとうろたえてほしい。うろたえる母を父が治めるという構図ではなく、父親も母親と一緒に真剣になっとうろたえなくては家族関係はよくなるなと思います。

**信田**：本当はうろたえているのに、全部分かっているふりをしている。本当は怖いんだけど、「一番怖いところは母親に任せて、自分は理路整然と

## 増補 ザ・ママの研究



信田さよ子著／イーストプレス  
一〇〇〇円

小学校4年生から中学校2・3年生が対象の本なので、母と娘の関係の問題点がわかりやすく紹介されています。ママを観察、対象化していて、たくさんタイプのママたちが出てきます。自分のママはこの中のどのタイプか……。この本をもとに友達同士でママについて話してみるのもおすすめです。



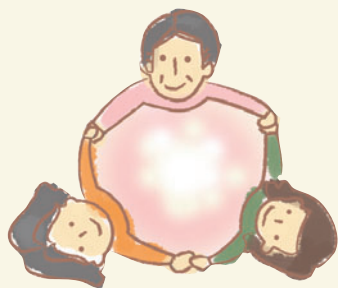
**大嶋**：構えているという父親もいます。それが一番困りますね。いろいろな問題に対して言えることだと思えます。摂食障がい、薬、不登校、望まない妊娠とか……。

**信田**：それにしても、娘たちの「お母さんかわいそう」というのは根深いですね。

**大嶋**：「もういいよ、よくやったよ、お母さんと離れなよ」と言っても、「いや……。」と言う。

**信田**：娘の母に対する口調に私が同調すると、私が攻撃されることもあります。「そんなふうにお母さんのこと言わないで」というように。「さよなら」と言いたい一方で、「でも私しかない」と思ってしまう。やっぱりこのテーマは難しいですね。あると思います。

**信田**：過激な言い方をすると、母親は娘に「娘とはこういうものよ」と魔法をかけて育てている。その魔法が解けたときに困る人もいますが、「こういう見方もあるのか」とその後の母との関係が豊かになる人もいますね。



## 「母と娘」ブームの背景とは。

**信田**：最近の「母娘の関係」をブームにした火付け役は、時間とお金に余裕があるアラフォーの女性たち。そして、その親が団塊世代。この組み合わせがかつけないほど大きな動きを生んだと思います。背景には、母親世代がすごくパワフルで娘よりはるかに元気だということ。長寿化していて、親が生きている間は50代、60代、70代になっても娘であることを卒業できない。また、アラフォーは少子化のはしりの世代。だいたいの家庭で子どもは2人か1人。その中で、夫のケアを受けられず、怨念を抱くとまではいかないけれど、プチ恨みの化身の母親がいる。娘は、「素直で親しい」「親に抵抗できない」「親の同伴者」と思い込まされて育っている。少子高齢化とか、いろいろな社会的な背景がここに集約されているのだと思います。

**大嶋**：母が娘を支配とコントロールするしかなかったように、社会が女性を閉じこめてきたというのがありますね。でも、社会はそうだけでなく、「内側から壊そうよ」と女性同士が手を取り合えればと思います。どうして女性が分断されるのか、手を取り合えないのか。母娘も手を取り合えるはずだと私は思います。

## 母のため希望ある変化を。

**信田**：「母娘の関係」をテーマにすることは、母親バッシングではなく、母のためにやっているんだということ。一人の人間として人生を全うしてもらうには、娘がこの問題を突きつけていけないと思う。母を非難しているのではなく、母のために、同じ女性としてそうしているんだというところ。これは決して母をいじめているのではないです。母親との関係は変われると希望を持たれている。関心を持たれている。だから問題になったり、研究したりするんだということです。

**大嶋**：関心を寄せられているからこそ、ですね。ある意味、母親は幸せですね。



## 母娘の関係でつらい時は？

「母と娘」の関係を見つめなおすことは、母も娘も自分自身の人生を生きること。「母だから」「娘だから」と生き方を制限するのではなく、自分自身が望む生き方をするきっかけとなればと思います。母娘問題に気づき、疑問を投げかけることは、自分が生きてきたプロセス、自分が信じてきたもの自体を否定されたような気持ちになることにつながるかもしれません。そんなつらい気持ちになった時は、どうしたら良いのでしょうか？大嶋さんに相談機関や関連施設についてご紹介いただきました。

### 相談機関

#### ■ 萌クリニック

札幌市白石区本郷通13丁目南4-27 ムトウビル3階  
☎ 011-862-0020

女性のためのメンタルクリニックです。完全予約制になっておりますので、まずはお電話ください。

#### ■ 四季メンタルクリニック

札幌市中央区南1条西11丁目327-6 海晃南1条ビル4階  
☎ 011-209-7111

思春期から中高年の方々の心の病に対して、なるべく薬を使わず、カウンセリングを中心として治療を行っています。

#### ■ 原宿カウンセリングセンター

東京都渋谷区神宮前6-24-4 観世ビル3階  
☎ 03-5469-0006

家族関係の悩み、人間関係の悩み、摂食障がい(拒食・過食)、アダルトチルドレン、共依存、DV(ドメスティック・バイオレンス)、子どもへの虐待、親への暴力、不登校、引きこもり、子育ての悩み、依存症(アルコール・薬物・ギャンブル・買い物等)、各種ハラスメント(職場・学校)、PTSD、生き方の悩み等のカウンセリングを行っています。

#### ■ 特定非営利活動法人リカバリー

札幌市東区北33条東15丁目1-1 エクセラムビル4階  
「地域活動支援センターそれいゆ」内  
☎ 011-374-6014

こころの病気や障がいを抱える女性が、社会で生きる力を取り戻すために活動しています。有料(保険はききません)による面接を行っています。予約制ですのでお問い合わせください。

母と娘の関係で悩んでいる女性が多くいるということ、わかってくれるカウンセラーがいること。そういったことを知っているだけでも、少し気持ちが楽になるかもしれません。自分ひとりで抱え込まず専門機関に相談してみてください。



# Recipeレシピ

冬が近づきだんだんと寒くなってくると、  
 なんだか気分まで落ち込んでしまうこと、ありますよね？  
 そんな時に、一口飲むとホッと暖かくなり、  
 心も体もリラックス。そんなおすすめハーブティーを2つ、  
 株式会社 The St Monicaの七戸さんから  
 教えていただきました！



セントモニカ  
 株式会社 The St Monica  
 代表取締役

七戸 千絵 薬剤師

自然素材の化粧品と健康飲料  
 開発、医療機関や、公的子育て  
 支援施設でのベビーマッサージ、  
 プレマクラス、ハーブ、アロマな  
 どの講師を務める。仁木町のベ  
 リーと、美深町の白樺から作った  
 「6種の有機ベリーと白樺樹液の  
 コーディアル」を2年間の研究を  
 経て今年発売。

## ハーブティー&アロマ講座

セントモニカでは、ハーブティー  
 &アロマ講座を行っています。

日時：2013年12月17・21・22日  
 場所：札幌市中央区南1条  
 西3丁目2 大丸藤井セントラル6階  
 □、<http://stmonica.info>

その他講座について詳しくは「セントモニカ」  
 HP、FBでご確認  
 いただけます。



- ① ポットにハーブとミルクを入れて、  
 沸騰しないように煮出し、沸騰  
 直前に火を止めます。
- ② ふたをして3分ほどおいて蒸ら  
 します。
- ③ 茶こしでカップに注ぎます。

### ミニ知識

リンデン、カモミールは、  
 心の安定と、ミルクや豆乳の  
 成分は体を休めます。

自分を大切に、  
 リラックスミルクティー

リンデン…………… 小さじ½  
 ジャーマンカモミール…………… 小さじ½  
 ミルク…………… 150〜180ml  
 ※豆乳でも代用可  
 ※はちみつを入れて甘さを足してもOK。

- ① 温めたポットに、ハーブを入れて、  
 沸かしたてのお湯を注ぎます。
- ② 5分ほど蒸らします。  
 ※ローズヒップなどの実はゆっくり抽  
 出されます。
- ③ 茶こしで温めたカップに注ぎます。  
 ※ハーブは直接煮出して蒸らすため、  
 無農薬栽培が望ましいです。

### ミニ知識

ローズヒップはビタミンCを、  
 ハイビスカスはクエン酸、  
 エキナセアは体力、  
 免疫力を高めめます。

強く美しく、  
 ローズヒップ&  
 ハイビスカスティー

ローズヒップ、ハイビスカス、エキナセア  
 各小さじ½

心にやさしさ、ハーブティー

# 札幌市男女共同参画センター相談窓口のご案内

札幌市男女共同参画センターでは女性のための相談窓口を開設しています。

また、平成25年度は女性のための仕事の悩み相談、男性のための悩み相談のご相談日時を増やし開設しています。

相談料は無料です。各相談では専門の相談員がお話をお伺いし、秘密は固く守ります。

1人で悩まずに、新たな一歩を踏み出すきっかけとしてお話してみませんか。

	女性のための 総合相談	女性のための 仕事の悩み相談	女性のための 法律相談	男性のための 悩み相談
日 時	月○水○木○土 10:00~12:00 火○ 15:00~17:00 ※ただし第2火のみ 18:00~20:00	水○ 18:00~20:00 金○ 13:00~15:00 ※ただし第1・3金のみ	金○ 13:00~15:00 ※ただし第2金のみ 18:00~20:00	水○ 18:00~20:00 土○ 13:00~15:00 (平成26年3月まで)
相談員	カウンセラーなど(女性)	産業カウンセラー(女性)	弁護士(女性)	臨床心理士(男性)
相談方法	面談／電話(011-728-1225)	面談／電話(011-728-1227)	面談	電話(011-728-1331)
相談内容	家族のこと、夫婦のこと、恋愛、対人関係など女性の総合的な相談に、相談員が面談または電話で対応します。	職場における対人関係、働き方、セクシュアル・ハラスメントなど、女性の仕事についての相談に産業カウンセラーが面談または電話で対応します。	離婚や相続など、法律的な見解が必要な女性の相談に、弁護士が対応します。完全予約制なので事前にお電話でご予約ください。 予約受付電話:(011)-728-1255	誰にも打ち明けられず、男性であるがゆえに抱え込んでしまう悩みを男性相談員が電話で対応します。

## 編集後記

信田さんと大嶋さんの対談を取材させていただき、最初はお話を聞く立場だったはずが、いつの間にか私自身がお二人に、自分と母の話をしていました。自分はそれほど母との関係で悩んでいないと思っていました。誰もが少なからず「抱えていること」なのだと思えて気付かされました。今号をきっかけに「自分にもあるかも」「母親との関係で悩んでいるのは自分だけじゃない」と少しでも感じていただけだと思います。

## 暴力のない社会のために、

### わたしたちができること

— サッポロクロゾラインプロジェクト —

札幌市男女共同参画センターでは、暴力のない社会をめざして「サッポロクロゾラインプロジェクト」を実施しました。DVや性暴力の被害者や支援者がそれぞれの「思い」をTシャツに表現し、展示を行った様子（ホームページ上で配信しています(平成25年度末まで)。暴力をなくすために、私たちができることは何か、考えるきっかけにしたいだけだと思います。



□ <http://www.danjo.sl-plaza.jp>

発行月：平成25年11月

発行：札幌市男女共同参画センター

【指定管理者：公益財団法人さっぽろ青少年女性活動協会】

Facebook： <http://www.facebook.com/pages/札幌市男女共同参画センター/377759212234904>

所在地：〒060-0808

札幌市北区北8条西3丁目札幌エルプラザ内

電話：(011)728-1255 FAX：(011)728-1229

ホームページ：<http://www.danjo.sl-plaza.jp>



本誌のタイトル「りぶる」は、英語(ripple)で「さざ波」という意味です。男女共同参画の意識がさざ波のように、少しずつ広がって欲しいという想いを込めました。