

# EPOCHMAKER

豊島区立男女平等推進センター(エポック10)情報誌

# えぽくめいかー

2006.10 No.30

## 母と娘 ～母である私、娘である私～



画：丸山 恵

母と娘の関係において、悩んだ経験のある人は少なくないと思います。親子でもあるし、同性でもあるので解かり合えるようですが、娘の立場や母親の立場によって感じることを考えることが違ってしまい、関係が崩れてしまうこともあるかと思っています。

今号は、母と娘の関係において悩んだ経験を持った人たちの心の内や、母と娘との関係における心理や葛藤を探ってみました。



Epoch 10  
語り伝い情報誌 10月号

- ◆ 「母娘関係」をめぐって～その心理と葛藤～  
フェミニストセラピィ「なかま」代表 海渡捷子さん | 2-3
- ◆ 座談会「母と娘～母である私、娘である私～」 / 「母と娘」関連本紹介 | 4-7
- ◆ エポック10情報 (18年度後期講座開催予定/共催事業/相談のご案内) | 8



# 「母娘関係」をめぐる

～その心理と葛藤～

フェミニストセラピィ “なかま” 代表/海渡 捷子さん

## 「母と娘の関係」で多くの人が悩んでいる

「母と娘の関係」が色々な形でマスメディアにとりあげられるようになったのは、いつ頃からだろうか。仲の良い「母と娘」の様子が幸せな親子として記事になる。姉妹のような母娘として紙面を飾り、若くて美しい母は雑誌の中で満面の微笑みを浮かべていたりする。このように仲よさそうな母娘ばかりがマスメディアで強調されると、「母と娘の関係」で悩んでいる人達には、このことで苦しむのももしかしたら私だけなのかもしれない、と自責的になり自信を失う結果になったりする。

私はフェミニストカウンセラーとして20数年、女性が抱える様々な悩みを聴いてきたがその中でも「母と娘の関係」は、女性の悩みの中でも主要な位置を占める。つまり「母と娘の関係」で悩んでいる沢山の人がいるというのが事実である。

## 生きにくさを抱える娘たち

母との間に問題を抱える娘の悩みは、多くの場合自分自身を生きてこなかったことへの気付きから始まる。一つは、意見を求められてもいうべきことが思い浮かばない、自分の考えに自信がなく母に相談しなければ何も決められないなどの自分を発見した時であり、二つ目はいつの間にか母の価値観を自分の中に内化させていて、自分の価値観が自分のものなのか、母の価値観そのものなのか判別できなくなった時である。母の思いや要求を先取りして母の敷く路線のままにいわゆる「良い子」として生きてきた場合がこの二つにあてはまる。娘たちはそのことをきっかけにして母との物理的、心理的距離をとうとうとするが、それを阻むのは苦勞して育ててくれ

た母に対する罪悪感である。そのときから娘の苦しみが生まれ、母娘間の葛藤が始まる。

では、なぜ母は娘の生き方に支配的になるのか。なぜ自分の価値観を娘に押し付けてしまうのか。娘はなぜそれを素直に受け止めてしまうのか。

## 同じ性を生きる母は、娘にとってのモデル

母と娘は「同じ性」のため娘は幼いときから母を見つめながら、成長していく。日本社会では性別役割がはっきりしているので育児に関わることの多い母は、娘にとって同性であることからモデルとしての存在になる。

娘は母がモデルであり母は娘が自分の分身だ（同一化）と、性を共有する者同士であるがゆえに思い込みやすい。母は姑との葛藤や夫への不満などを、わかってくれる存在として娘に話し、娘はそうした母を助けたいと考え、心配をかけない良い子に育つ。しかしそれは、自分の気持ちを押しさえ込みます母の気持ちを考えることであり、そのパターンは他者優先志向（常に相手の気持ちを考えそれに合わせる、相手の気持ちを先取りし行動化するなど）でもある。そしてその結果自分の気持ちが見えにくくなる。成人してから自分が何をしたいかがわからないというのは、こうしたことに起因する。

いつも母をみつめ母を助けたい思いの娘は、自分の中に無意識に母の価値観を受け入れていく。自分とよく似た考え方や価値観をもった娘に母はますます同一化し、自他の境界線が引きにくくなり、娘を思い通りにさせようとする。自分が望みながら諦めねばならなかったことは、娘によってそれを実現しようとする。

## 母の中の「内なる少女（インナーチャイルド）」の存在

「内なる少女（インナーチャイルド）」とは子ども時代養育者に「受け入れてもらえなかった」「理解してもらえなかった」「思うようにさせられた」など、要するに「そのままのあなたでいいのよ」とのメッセージがもらえず、大人になった今でもその充たされなかった少女の心を抱えていることをいう。そうした思いを抱えたまま娘を持つと子ども時代の自分と娘が重なり、娘が何かを要求すると「私はあんなわがままはいわなかった」と思い、友達と楽しそうにしていると「私はあんなに楽しいときはなかった」と感じ、自分が知っている抑圧された世界に無意識に娘をも留めておこうとの気持ちが働く。兄や弟など男兄弟がいればなおのこと娘は兄弟間における母の自分への扱い方が違うと感じ、充たされない思いをもつ。この充たされない思いは「内なる少女」として娘の中に抱え込まれ、次世代へと連鎖していく。

## 母から娘への矛盾するメッセージとジェンダーの存在

日本はジェンダー社会である。男性中心社会といわがえてもいいだろう。ジェンダーとは生物学的な男女の分け方ではなく社会的文化的な分け方をいう。例えば化粧をしてスカートを書くのは女性であり、男性はそうしない。又、人前で泣くことを女性は許されるが男性は「男らしくない」といわれるなど、性別によって役割や行動、職種や生き方などもほぼ決められてしまうことをいう。国家の中核は男性で占められているのは紛れもない事実だし、会社で補助的な仕事しか与えられないことに不満を持つ女性は数え切れないほどいる。このように社会におけるジェンダーの影響は大きく、女性の生きにくさを増大させてきた大きな原因といえる。

母はジェンダー社会の中で女性であることに縛られて生きてきたことで、その生きにくさを充分に感じてきている。娘には自由にしたいことをさせてやりたいと思うが、反面ジェンダー社会に受け入れられる娘に育て、結

婚させることが自分の役割だと認識もある。このようにジェンダー肯定、ジェンダー否定の両面の気持ちがあることに母が無自覚だと、娘に矛盾したメッセージを伝えることになる。母は娘に自分の女性であるが故の不自由さを語り、もっと自由に生きたかったと嘆きながら、娘にはジェンダー規範から決して自由にはさせない。ジェンダー規範の中に居るほうが自分も娘も世間に受け入れられやすいからである。又結婚生活に諦観し娘を愚痴の聞き役にして娘に結婚への夢を萎えさせていながら、それに気付かず結婚させようとする等がよく見られることだ。こうしたことは、娘を混乱させることになる。

## 「母娘関係」を再構築するために

では「母娘関係」の再構築には何が必要なのだろうか。ジェンダーに捉われない社会作りへの働きかけは勿論だが、具体的にはまず自分だけで抱え込まず、自分の気持ちや感情を言葉に出来る場を探すことである。同じ悩みを持つ人達の集まり、「母娘関係を語るグループ」への参加が効果的だ。その利点は①苦しんでいるのは自分だけではないと理解できること②他者の話を聴きながら自分の問題との共通項を見つけられること③安心して感情が出せる場がもてること④共通の悩みを抱えた人達との信頼関係の中で癒されること⑤語ることで気持ちが整理され、どうしたいかどうしたらいいかが見えてくること、等である。

この項では主に母親側の問題を中心に書いたが「母娘関係」の根源にあるのは、母親の問題というよりも社会の問題（ジェンダーの問題）との関わりが大きい。要するに母個人の問題ではないことを最後に繰り返し強調しておきたい。

※ジェンダー（Gender）：人間には生まれつきの生物学的（セックス/SEX）がある。一方、社会通念や習慣の中には、社会によって作りあげられた「男性像」、「女性像」があり、このような男性、女性の別を「社会的性別」（ジェンダー）という。[内閣府HP 男女共同参画基本法用語集から]

## 海渡捷子さん プロフィール

- 1980年に日本で最初に誕生した、フェミニストカウンセリングルーム「フェミニストセラピー “なかま”」に参加。現在代表。
- 心理カウンセリングの他に各地の男女共同参画センター、男女平等推進センターでカウンセリングや相談に従事。又、女性の生き方全般にわたる講座や講演、グループトレーニングに携わっている。
- 「特定非営利活動法人日本フェミニストカウンセリング学会」認定フェミニストカウンセラー。

## 著書の紹介

- 「食べ物文化」芽生え社 共著
- 「考えすぎる自分をお休みしよう」1999年 リオン社 共著 他

座談会

# 母と娘

～母である私、  
娘である私～

永遠のテーマともいえる「母と娘」。憧れたり、反発したり、いろいろと複雑な感情が絡み合います。身近な存在だからこそ、その関係に難しさもあるようです。

自分が娘の立場だった頃の母との関係、自分が母となってからの娘・息子との関係を振り返りながら、感じることを、考えることを異なった世代の女性たちが語り合いました。

◆ ファシリテーター (FA) : 美野直子さん (心理カウンセラー/産業カウンセラー)

◆ 参加者: Aさん (50代) 息子あり・Bさん (30代)・Cさん (40代) 娘と息子あり・Dさん (40代) 娘あり

**FA** 皆さん、こんにちは。昨年までは行政の女性相談にも関わっていましたが、カウンセラーとして「母・娘の関係を再見したい、整理したい。」という趣旨の相談もうけてきました。今日は、それぞれの方が自分の思いを話したり、他人の話を通じて、母と娘の関係について考えたり感じたりする機会になればと思います。では、一言ずつ簡単に自己紹介をお願いします。

**A** 今日母のことを話したいと思います。

**B** まだ、子どもはいません。母のことを話します。

**C** 子どもは3人で、そのうち娘が2人です。自分自身も3人姉妹の長女です。

**D** 娘が1人いるので、母であり娘でもあります。

**FA** 日頃の中でのいろいろな思いをとりあえず、話してみたいこと・話しやすいことから話して下さい。このテーマに触発されたこと、「母」という言葉からいろいろな思いが出てくると思います。

**C** 親にされて嫌だったことをしないようにと心がけてきました。私は母に全員を大学に進学させるのは無理だといきかされてきたので、自分が制限されたから自分の子どもにはやらせていきたいのか？浪人して大学に進学した妹は自分の子どもにはあまり勉強させていない。自分はこれから子どもに対してどうしていったらいいのかと考えている。

**FA** お母さんの取ったやり方が自分の子どもに対する何かの時には影響を与えているということですね。

**C** 必ず、ベースにはあると思う。

**FA** 無意識のまま振り回されているよりは、影響があるなと気づいた方が、同じ行動を取ったとしても、違いはあるのではないのでしょうか？

**C** どうしてだったのか？ということを通じて聞いてみたい。母の育ってきた環境にも思いを馳せています。

**FA** どんどん広がっていきますね。

**B** 今はこのテーマにすんなり入れるようになりました。中学生の頃から20代半ばまでは、母のことが好きではなかった。甘えたいのに甘えさせてくれない、ずっと厳しくて、妹は上手に甘えて仲良くしているのを見ていた。自分の気持ちを母に言えず、口をきかない状態が半年程ありました。その後、母親に自分の苦しい思いをぶつけたら、母が「ごめんね。」と言ってくれました。母親も私の気持ちには全く気付いてないようでした。まだ、子どもがいないので分からないが、実際に母になるとその時の母の気持ちも少し分かるかもしれません。

**FA** 子どもは自分が困ってること、弱ってることを受け入れてもらいたいですよね。その後、お母様は何か変わられましたか？

**B** 変わりました。あまり厳しいことを言わなくなった。気づいてくれたと思う。でも、あの時の母親みたいにはなりたくないなあと思っています。

**FA** よく思いきって言えましたね。すごく大変だったけど、とても意味のある体験でしたね。

**B** もう、自分の中では、いっぱい、いっぱい状態だった。思いきって爆発してよかったと思っています。

**A** 私は母との関係というよりは母という人への見方が変化してきました。両親とも教員で、特に母は職場と家をピストンのようにかけ足で往復するような生活でした。そんな母が素敵に見え、自分も職業婦人になりました。そして、父が亡くなった時の相続の問題で母の社会的な知識のなさに驚いた。例えば、自分の退職金で買った物も父親の名義にしていたりで、母

自身が学校を出てすぐに教員になったので、あまり社会にもまれることもなかったのかと思います。母親も自分の育ちの中で社会経験が少ないことは感じているようです。現在は母が一人暮らしなので、また新たに関係を構築しなければならぬと思っています。

**D2** Bさんと同じように甘えさせてくれない母でしたが、私の場合は思春期からずっと母に反発しっぱなし。結婚と出産を経て、やっと関係が落ち着いてきたように感じます。だから妊娠してお腹の子が女の子だとわかった瞬間、「来たっ!」と思った。今度は自分が反発される側になるんだと。でも、母と私との関係は、私と娘との関係にそっくりコピーされるわけではないとも思う。血は繋がっていても私と娘は全く同じキャラクターではないんだということが、娘がしゃべるようになり、言葉で自分の気持ちを伝えられるようになった頃にわかったから。私の母は自分が果たせなかった願望を娘に託し、娘が達成することで満足を得ようとしたけれど、私は自分の娘にそんなことはするまいと思っている。

**FA** お母様は自分の願望をあなたにということでしょうか。

**D2** 「自分は勉強でできなくて悲しかった、こんな思いをあなたにはさせたくない」と言って。今は、なぜ母がそう思い、そうしたのか、理解できるような気がする。だから、娘である私がどんな気持ちだったか、母にわかってほしいとも思わない。ただ、自分がされて嫌だったことは自分の子どもには絶対にしてほしくない意識しているつもり。それでも、自分と娘との関係を少し引いて遠くから眺めてみると、結果的には同じようなことを違うバージョンで私は娘にしているのかもしれないと思うこともある。

**AR** また私は、ある時から自分と母の関係が変わるのを感じたことがある。

**FA** 自分にとっての母親も年齢を重ねることで、変わっていかればよいのでは。自分が小さかった時はこわい・厳しい母、でも大きな存在だったとしても、自分が思春期を経て成人になると対等な関係になり、更に娘が支える立場になるように変化していく。そのことで救われる。一つの関係が固定してしまっても変化しないのは苦しい。娘の方がずっと離れていければいいが、幾つになっても母親が怖い存在であるというのはちょっと心配。柔軟に変化できる関係性が必要だと思います。その一方で、母親の存在が段々しぼんでいくようで、ある種の喪失感を伴うつらい作業でもあるのでしょうか。皆さんに一通りお話しして頂きましたが、それぞれ聴きながらいろいろな思いもわいてきたのではないのでしょうか?もう少し話したいこと、付け加えたいこと、また聴いてみたいことがありますどうぞ。

**B2** 小学生の時に父が亡くなったので、母が仕事を始めて忙しくなりました。それから母も社会の厳しさを子どもに伝えたいと思ったようです。また、私自身も母親の大変さが分るので、とにかく家庭の中、学校生活など全てにおいて心配をかけちゃいけないという目には見えないプレッシャーを感じていた。レールの上をそのまま行かなければいけないと思い、反発できなかつ

た。いい子でいなくてはいつも思っていた。自分の子どもにはそういうプレッシャーを与えたくないと思っています。

**AR** 先ほど爆発したと言われましたが、それはもBさんがいっぱいになってしまったから、それともキッカケがあったから。自立したことも関係あるのかしら?

**B2** ずっと溜まっていたのは事実。たまたま自宅の建替えの間、一人暮らしをすることになった。一人で考える時間が増え、それまでの自分の歩みを振り返った時、「何で私はこんなにお利口になったんだろう。何か違う。母親の思うようにはいかない!」と思いました。その間、母親に電話もかけなかったし、とにかく話もしたくない、顔もみたくないという感じでした。

**FA** 本当にいいタイミングでしたね。すごく大変だったけど、とても意味のある経験でしたか。

**B2** いっぱい、いっぱいになった時、母親から離れて気づけた、気づけたから爆発できた。母は、全然、電話してこないなあくらいは思っていたかも。

**FA** その時期はお母様にとっても必要だったのかもしれないね。

**B2** 敷かれたレールをそのまま行くのは、親にしてみれば心配もなくていい子。ただ子どもにしてみれば苦しい。何でこんなにい子になくちゃいけないのかと苦しい。大人になって、いい子にみえる子ほど目をかけなくちゃいけないと思った。我慢しすぎていいか。まだ、私は子どもの立場の見方かもしれない。

**C2** 私は母親との関係が嫌で若く結婚し、実家から離れた所に移り住んだ。関係がひどくなっている状態が長引く前だったが、結婚後も実家の側に住んだ妹はそのままの状態がずっと続いている。何か相談事も一切、母には話さないようにして姉の私に連絡をしてくる。私は母に対しては気にもなるし、心配もできるが、妹からすれば、同じようなことを母からされてどうしてそんなことができるかと思うらしい。やはり、母とは物理的にも距離があるからだと思う。上手いタイミングで爆発したり、話し合いができたら関係も修復できたのではとも思う。

**FA** ずっと側に暮らしていると、出せないままに溜まってしまふこともあるのでしょうか。

**C2** 干渉される日常生活の些細なことも積み重なると母に支配されている感じがあるのかも知れません。妹の話は聴くけど、実感が伴わない。距離を取って、自分自身が大人になったこともある。

**FA** お母様にすれば妹さんはいつまでも未っ子なので、どうしても口出ししてしまうのでしょうか。Cさんが若い時に離れることができたのはよかったのではないのでしょうか。必要な距離を取って大事だと思います。自分にとって母親にとっても。

**D** 時間も関係しますよね。娘を連れて実家に帰った時感じるの、3泊が限度ということ。1泊目は孫にも娘にも会えて嬉しい、2泊目あたりから段々雲行きが怪しくなってきた、3泊目になると「上げ懸厶え膳で、あなたは一体何様のつもり！」となる。私の母は今もこれからも、私や弟に面倒をみてもらうつもりはない、というのが絶対に世話にはならないと思っている。

**A** でも、誰だって最後の始末は自分でできないということはあるって欲しい。

**D** 母は自分と娘の関係が大変だったから、同じ思いを娘にはさせたくないと思うらしい。我が家に来たときにも絶対に泊まることはありません。

**FA** お母様のご自分から距離を取ろうとされている感じですね。自分がしてきた苦勞をさせたくない。

**D** 私は嫁姑の関係と母娘の関係は違うと思うけれど、母はダブルで考えるのが、子どもたちに迷惑をかけたくないと思っている。

**FA** 今度は自分が母親の立場であるときには如何ですか？

**C** レールを敷くというのではなく、子どもに対してはいろいろな情報提供はしたい。できるだけ先入観を持たせないように気を遣って選ばれるようにしている。子どもにしてもいきなり「好きならどうしていいよ！」とポンと投げられても困るのでは。職業選択にしても両親だけではどうしても狭いものになってしまう。

**FA** 選択肢を示すことはレールにのせることではないですよね。

**C** 選択にまよふことなく親のいうままにスッポリはまればそれはそれで楽なのかもしれない。選択の上で一番いいと思われるところに疑問なくいけることもある。

**D** 親と子どもの向く方向がずっと一致していて、それが双方にとって満足なものだったらそれはそれでいいと思う。

**A** その状況を子どもの方も承知しているのであればいいと思う。気づかないのは危ないのではないだろうか。

**D** 一生、気がつかないのならそれはそれでいいのかも。そういう幸運な例もあるとは思ふ。でもある時ハッとして「これはお母さんがやりたかったこと。私がやりたかったことではない！」と思った時、どうするか？

**FA** スーツとその路線できて、それしか知らないでそのレールから降りてしまった後にどうするの？ ということになりそうです。また最初からずんわりと親の敷いたレールにのる子どももいるし、全く載らない子もいるし、子どもにはいろいろなタイプがあると思う。だけど、子どもは親が思うよりは敏感で言葉だけでなく、親からのいろいろなメッセージを受け取っているのではないかと私は思います。

**D** そうですね。娘はまだ就学前ですが、こうしたらお母さんは気に入る、これは気に入らないということが全部わかっているように思う。だから「私の気に入ることをするからあなたが好き。」と言わないように気をつけている。「ただ存在しているだけで可愛いよ。」と言うよう意識しているけれど、いずれも娘は「存在しているだけで可愛い私」を演じているような気がすることもある。

**A** 深読みしすぎるようにも思うけど。

**FA** いろいろと皆さんのお話を伺ってきましたが、そろそろ時間になりました。もちろん今回の座談会は結論を出すものではありません。皆さんのお母様への思い・娘への思いなど普段考えていることや感じていることを話していただく場でした。他の方のお話を聴くことでまたいろいろと感じたこともあるかと思います。最後に一言ずつ、今の気持ちや言っておきたいことなどがあればお願いします。

**D** 母と娘という自分が娘の立場であった方が長いので、娘をもってこれから母の立場としているのと考えていくんだと思う。娘に対しては、私はあなたのためにとか、あなたにはこうしてほしいというようなはしたくない。私は〇〇が好きだけどあなたは？というような関係でいたい。

**C** 機会を作って母にいろいろと訊いてみたいと思いました。子どもに対しては、私が言ったからというのではなく、本人が選べるようにしたい。自分の思いを伝えることは大事だが、それをおしつけないように上手く伝えていきたいということを確認した。

**B** いろいろと話せてよかった。自分の中では遅い反抗期だったけど、それがなかったら今のようない関係にはなれなかったと思う。もっと反抗期が早ければあんなに苦しまないですんだのかもと思うが。でも選がったけど爆発させてもらったお陰で今がある。これからは母親のいいところをもっと見つけたり、気づいたりしていきたい。

**A** Cさんの妹さんの話を聞いて、自分の妹もそれに近いなぁと思った。私自身は母とあまり近づいた関係は持たないまま出てきてしまったので、まだこれからだと思う。逃げないで向き合って関係を考えたり、築いたりしていきたい。

**FA** 皆さんそれぞれが、このテーマについてはきちんと考えていらっしゃるなぁという印象です。一つだけ言わせていただければ、皆さんに幸せになって欲しいなぁと。我慢も過ぎるといろいろなところに影響が出てくるので、言いたいことはきちんと伝えることが、母とも娘ともいい関係を作っていくヒントにはなるかと思ふ。娘の立場からみて母親が不幸に見えることはやはり苦しいかと思ふ。お母様自身はそれなりにご自分の人生を楽しまれていたのに娘さんには伝わっていないことでもあります。ですから、ご自分が幸せだったらきちんと幸せだということ伝えていいだけだと思ふ。今日はどうもありがとうございました。

◆美野直子さんプロフィール◆

・心理カウンセラー／(産業カウンセラー／  
元行政女性相談相談員) エポック10講座  
(エンパワメント講座・子育て講座)で、  
自己表現(アサーション)の講師を務める。

改めて、私たち一人一人にとって、母や娘との関係は大きな関心事だということが確認された座談会でした。特に母との関係について考えてみたいという思いが強く伝わってきました。それは、「母とは誰よりも親密で、だれよりも大きな影響を持っていた人。」ということであるからと同時に、「母を語ることで、今の自分の状況について考えていきたい。」という事にも通じるからだなあと思いました。

母の人生を語る時、自分のこれまで生きてきた人生も顔を出して来ているのでしょうか。母の期待にこたえようと、母の願いを感じながら、母の作ったルールを一生懸命生きてきた自分。時には、より自分らしく生きるために母と、距離をおくことが必要だった自分、様々な母との関係が語られました。

また、現在の母との関係からは、若い時にはあんなにしっかりと自分の前を歩いていた母が、年をとることでより別の一面を見せ始めたことへのとまどいを感じているということも語られました。これからどうという関係で生きていけばよいのだろうかという思いでもあります。

母の生きてきた時代や背景を思えば母の生き方は理解できる。でも、母の期待の重さは時に苦しかった。自分は自分の子どもたちに同じ思いをさせたくない。そんな率直な声も聞こえました。

しかし、大きく変化している現代という時代に、みなさんは、今新しい母と娘の関係を作ろうとしているのだなあということもしっかりと感じました。母も娘もお互いの人生を尊重して、共に幸せになれる関係をめざしていきたい。そのスタートをもうきっているのだなあということも。

そのために、時には自分の思いをかたり、人の思いに耳を傾けることも必要。そんな貴重な座談会にたちあわせてもらい深く感謝しています。

エポック10相談室では、「法律・からだ・こころ・DV(ドメスティック・バイオレンス)」の専門相談を受けています。「母と娘」の関係などで悩んだ時も、ぜひ、ご相談ください。※全て、予約制です。

TEL: 03 (3980) 7830

## 「母と娘」の関連本紹介

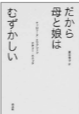
エポック10の図書コーナーにありますので、ご利用ください。



双方向の愛・一方向の愛・全方向の愛…肉親、学友、男女間において向けられる愛のカタチは違っていきます。娘や母や祖母はどんな愛し方をするのか…。彼女たちのさまざまな愛のカタチを静かに深く鮮やかに描いたコミック本です。

### ◆愛すべき娘たち

よしながふみ (白泉社) …コミック本



童話や小説、映画など100作以上のフィクションから母娘関係を解き明かす、フランスで20万部以上のベストセラーとなった本です。

### ◆だから母と娘はむずかしい

キャロリーヌ・エリアシェフ 他  
夏目幸子 訳 (白水社)



国や時代、文化が変わっても、母の台詞や娘の台詞というのは、似てくるもの。そんな母と娘の関係のさまざまな風景が、43のストーリーで書かれています。

### ◆母と娘 ふたりの風景

ジャック・キャンフィールド 他  
上原裕美子 訳 (オープンナレッジ)



作者は、ある本を読んで、自分がAC(アダルト・チルドレン)だと気付く。それは、母との「闘い」のはじまりでもあった。母と作者の心の葛藤、変化、そして、本当の自分、母を見つけ出せた「ACカウンセリングの記録」が書かれています。

### ◆〈私〉はなぜ カウンセリングを受けたのか

東ちづる・長谷川博一 (マガジンハウス)

平成18年度後期 講座開催予定

再就職準備講座 (10/25 (水))

古典に学ぶ女性の生き方講座

「源氏物語の中の女たち」(10/28 (土))

男性向け講座一全2回一

①11/11 (土)・②11/17 (金)

子育て講座一後期3回一

④11/24 (金)・⑤11/20 (土)・⑥3月

区民企画講座 (1月)

男女共同参画都市宣言記念講演会 (2月)

※詳しい内容は、広報・ちらし・ホームページ等でお知らせいたします。

共催事業のご案内

◆「SOHO/在宅ワーク  
模擬体験をしてみよう！」◆

11月8日(水)午前10時～12時

NPO法人フラウネット

◆「思春期の子どもの世界Ⅲ」◆

11月10日(金)午前10時～12時

レディスクラブカウンセリング研究会

◆ちぎり絵でクリスマスカード作り◆

11月16日(木)午前10時30分～12時30分

クラフトMIYA<sup>2</sup>

編集後記

- ・フツと母の事を考えて立ち止まってしまうことがありますが、これからは、一歩進んで考えていこうと思った号でした。(Hさん)
- ・今回あらためて、自分・妹・友人たちのケースについて、考える機会とヒントをもらいました。(Aさん)
- ・公共施設の裸婦像について苦情処理を提出しました。届いた回答には、今後、設置するものには配慮すると言う意見表明がありました。一歩進んだ気持ちになりました。(Yさん)
- ・話し合いの基調は次の世代にわたしたい！若い年代とつながり、地域の活動を生き生きとつづけてたい…ですね。(Iさん)

エポック10相談室  
TEL:03(3980)7830

- 一般相談は、開館日の午前9時～午後5時までです。
- 専門相談は、女性の医師・弁護士・カウンセラーが相談に応じます。
- 専門相談は予約制です。※どの相談も無料です。

相談名	曜日	時間
法律1	第1全曜日	午後1時30分～4時30分
法律2	第3全曜日	午後6時～9時
からだ	第2全曜日	午後5時～8時
こころ1	第2水曜日	午後1時30分～4時30分
こころ2	第4火曜日	午後6時～9時
DV	第3火曜日	午後1時～4時



豊島区立男女平等推進センター  
(エポック10)

〒171-0021 豊島区西池袋2-37-4

豊島区勤労福祉会館3階

TEL: 5952-9501 FAX: 5391-1015

Eメール: epoch@city.toshima.tokyo.jp

開館時間

月～土曜日午前9時～午後9時と  
毎月最終月曜日の前日(日曜日)の午前9時～午後5時  
※ただし、毎月最終月曜日・祝日は休館です。

〈発行〉豊島区

〈印刷〉有限会社 オール印刷工業

〈挿入協力〉丸山 恵さん