



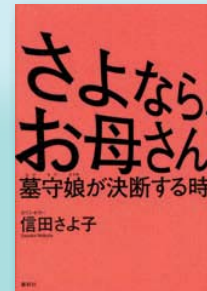
増補 ザ・ママの研究
 信田さよこ／イースト・プレス
 「やさしく、こわく、そしてウザイ…そんなママと付き合うために」
 一番身近なママとのつきあいかたを解説。この本は、ママはたったひとりしかないという事実から出発し、母親をタイプ別に分析しています。中学生以上の若い人向けですが、大人にも発見が多く一気に読める本。
 (筑紫)



愛されなくていいんだよ 女子高生のための親離れの本
 森 絹江／ユック舎
 自分のことや親との関係、生き方にもがき、悩んでいるあなたへの優しさが詰まったメッセージ。相手が望む自分を演じて愛されるより、自分が愛してあげればいい。子、親、家族という役割にとらわれず各々が自分自身の人生をありのままに生きていい。重くなりがちな話題も「明るい・軽い・易しい」著者の語り口調で読みやすくなっています。
 (河原)

佐野洋子対談集 人生のきほん
 佐野洋子 西原理恵子 リリー・フランキー／講談社

絵本『100万回生きたねこ』の著者、佐野洋子の対談集。相手は『毎日かあさん』著者、西原理恵子と『東京タワー オカンとボクと、時々、オトン』著者、リリー・フランキー。母、男、出産、仕事、老いや死にまつわる話。きわどい話題も出るなかで、3人の建前ではないまっすぐな言葉が胸に刺さります。
 (堀)



さよなら、お母さん 墓守娘が決断する時
 信田さよこ／春秋社
 『母が重くてたまらない 墓守娘の嘆き』の続編。多くの墓守娘たちのために、母、娘の生態、成り立ち、背景に深く踏み込んでいます。しかし、非難したりおとしめたりするのではなく、カウンセラーとしての長年の経験から、事例を基に分かりやすく紹介しています。どんなにつらく苦しい母娘の関係にも、ひも解く解決策があり、掛け違えたボタンは掛けなおせると気づき勇気づけられます。
 (近藤)



母娘の風景
 松本侑子／論創社

さまざまな分野で活躍する女性たちのインタビュー集。著者は記者として働きながら娘を育て、他の人たちの母娘関係への興味から取材を始めました。母親と娘がそれぞれの立場から自分の体験を語っています。お互いを語る視点に温かいものがあり、そこから自分自身を考える材料となる一冊。介護に役立つ談話もあります。
 (筑紫)

毒になる母親 自己愛マザーに苦しむ娘たちの告白
 キャリル・マクブライド 訳 江口康子／飛鳥新社
 実にインパクトのあるタイトル。しかし、決して母親を非難するものではなく、理解することから始まり、娘の人生への影響が具体例をあげて分かりやすく示されています。娘にとって身近なロールモデルとして存在する母親との関係性に気づかされる本です。自分自身を見つけ、大切な人生を過ごすために。
 (野口)



私は私。母は母。 あなたを苦しめる母親から自由になる本
 加藤伊都子／すばる舎
 カウンセラーである著者が、母との関係に悩む娘たちを六つのケースに分けて紹介しています。実践的なアドバイスや対処策を示しながら、母と娘が双方からの自立を目指すように、読者の背中を押してくれる一冊。多彩な母娘関係の事例から、自分に必要なヒントが探しだせます。
 (佐久間)



※アイレック図書コーナーには、男女平等の視点から収集したさまざまな領域の本が 2000 冊以上あります。上記の本を含め図書館利用カードで 4 冊まで借りることができます。

◆アイレック相談問合せ 042-495-7002

池田 ひかり (社会福祉士・精神保健福祉士)
 母子生活支援施設、民間DVシェルター、都内女性センターなどで女性からの相談支援を長年にわたって行っている。

つらい、いやだ」とは言えず、母親の期待に何とか答えようとします。苦しくなっていくのです。

苦しいと気がつくことは、変わっていくチャンスでもあり、気がついた人が変えていけるのです。「よく気がついたね」と自分をほめていくくらいだと思えます。そして自分に「あなたはどうしたいの」と聴いてみてほしいのです。すぐには見えてこないかもしれませんが、必ず、心の奥に自分の思いがあります。それは母親の期待することと違うかもしれませんが、それでいいのだと、その思いを大切にしてほしいのです。

「支配」はする方もされる方も苦しいものです。娘が声をあげることが母をも「支配する人」から解放するチャンスであり、女性が自由に人生選択を許されなかった社会で生きてきた母親も自身の人生を考えるきっかけになるかもしれません。

相談の現場から

自分の人生は自分で決めて歩んでいい

女性の相談では、母娘問題に関するテーマを相談者と一緒に考え、整理することは少なくありません。DV、子育て、夫婦の問題など他の理由で相談にこられた方が、これまで抱えてきた「生きづらさ」の背景に母親との関係性の問題があることに気がつくこともよくあります。理由が分かり少しほっとされて楽な生き方を模索する、母親との距離をとっていかうとする、自分の気持ちや言葉を母親に伝えようとするなど解決の仕方は人によって様々です。しかし、どのような方法をとるにせよ「自分の人生は自分で決めて歩んでいいんだ」と認めてあげることができるようになっていくのです。

母親は自身が果たせなかった夢や希望を娘にかなえてほしい、進学も仕事もあきらめて苦労した思いを娘にはさせたくない、娘には幸せな人生を歩んでほしいと、すべて娘優先にしているうちに、いつの間にか娘から「自分の人生は自分が決める」ことを奪ってしまい「娘の人生は母親である私が決める」になってしまうのです。これは残念ながら「支配」であり、支配されている娘は、とても苦しくなってきました。

でも、母親は自身を犠牲にして「娘のために」とがんばっているの、娘は「苦しい、