

NPO 法人 心のサポート・ステーション代表理事の宮本 由起代さんを講師にお招きし永遠のテーマとも言える「母と娘の関係」についてのセミナーを開催いたしました。以下内容の概略です。

母親が娘だった時代に女性は「良き母、良き妻」を求められてきたので、娘にもそれを強要してしまう。

子育てにおいて娘が「これをしたい」と言っても、過去の自分の経験から「そんなことをしてもきっと失敗する」と娘を支持し応援（援助）することが出来なかった。したいことをすればいいと言いながら「そんなことをしていると嫌われる」等矛盾する事を言ってしまう。それは娘に失敗してほしくないという気持ちから、娘のためを思っていることである。しかし娘からすれば「私を認めて欲しい」「私をこのまま受け止めて欲しい」という気持ちを母に言えず感情を抑え込んでしまうため自分がわからなくなってしまふ。

「やってみて失敗したらその時一緒に考えよう」となぜ言えなかったのか。母親として安全策をとっているがそれが本当に正解かどうかはわからない。母親が心から娘を応援できるかどうかが大事である。失敗は悪い事ではない。悪いのは失敗を人のせいにする事。

母と娘の関係は長い間受け継がれてきた世代間連鎖である。母もその母から同じことを言われてきた。自分が同じ思いをしてきたからこそ娘の足を引っ張らないことが大切である。

母と娘の関係も他人との関係同様に境界線を引くことが大事である。「境界」が連鎖を断ち切るキーワードになる。自分にとってどのくらいの距離が OK でどのくらいが駄目なのか知っておくことが大事である。自分にとって何が一番問題かを考え、実行することを恐れないこと。具体的な境界線の引き方として、理由を説明せず、感情を伝える方が望ましい。

最後に先生からは「できればサポートグループを利用するのが望ましい。サポートグループで同じ境遇の人が集まり、一緒に考えて話すことが良いのです。行政や民間でもこのようなサポートグループを運営しているところがあるので、調べて是非参加してみたら良いのではないのでしょうか。」という言葉頂きました。

参加者からは「境界線を意識化することの大事さがしみじみ伝わった。」「改めて母との関係を考え直す時間になった」といった感想が寄せられました。