

當妳按下 reset 鍵

目次

人生的目的 200

「治癒」真的是必要的嗎？ 203

透視 reset 的時候 205

結語 208

譯後記 210

書評 212

不過世上也有些人能很俐落的就按下 reset 鍵。一起玩遊戲比賽的時候，有時候這邊拼命努力，對方卻一下子就按下 reset 鍵，就在那一瞬間，之前所有的競爭都化為烏有，沒有什麼事情比這個更令人懊悔了。因為這份悔恨，所以我自己先入為主的認定 reset 就等於卑鄙的行為。

所以現在聽到什麼「reset 人生」，總覺得嗤之以鼻。

但是，社會卻好像把「reset」從電視遊樂器中抽離，而賦予它更正面的意義。實在不行了就尋找別的出路重新出發、站在原點仔細思考自己該走的方向等……，給人的印象絕對不負面，毋寧說是很有勇氣而充滿正面的。

不過，一個辭彙如果用於代表正面，那麼也很容易被當作藉口或辯解。也就是說，說到「不停換工作的人」，通常會被認為是忍耐力不夠，不過如果換個說法，說是「為了追求自己想做的事情，而不斷 reset 的人」，那麼好像給人的印象還不錯。

總覺得對使用「reset」這個詞彙的人無法等閒視之。此外，為什麼有那麼多的人會想追求「不是現在這個自己的自己」？因為想好好思考這個問題所以開始採訪。

同時，當我開始回顧自己是否也在不知不覺中想要 reset 人生——沒錯，我已經可以認同想要 reset 是每個人都會有的心情了。

當妳按下 reset 鍵

目次

第一章 女性的現狀

女性真的得到自由了嗎？ 17

被賦予「自由」的女性們受到的影響 17

我的 reset 經驗之一 22

打工族、專業主婦的鬱悶感和不滿 28

因工作、戀愛、結婚而覺得壓力沉重的二三十歲的女性 34

來自母親的束縛 34

對工作的鬱悶感 39

婚姻能夠拯救女性嗎？ 43

「中流意識」的變化 45

被追到無處可逃的主婦們的現狀 49

第二章

當女性按下 reset 鍵時

本來就可以 reset 嗎？ 59

戀愛、安身之處、工作 59

感覺那裡不對勁的時候 65

「不是這裡那是哪裡」症候群 73

堅持到底型和 reset 型 77

如果要重來就趁早？換工作、離職的女性們 83

拼命尋找自己目標的女性們 89

人生的目的 200

「治癒」真的是必要的嗎？ 203

透視 rest 的時候 205

結語 208

譯後記 210

書評 212

第一章

女性的現狀

續的高度成長時代、泡沫經濟時代大不相同了。

針對女性所處的環境和世人看待的眼光，也在過去和現在的價值觀中搖擺不定。看看女性的生活方式，姑且不論現實上既定的標準和道德觀已經蕩然無存，但過去的道德觀所帶來的壓力仍然尚未消褪。

我十幾歲的時候，有「女性結婚前應該保持處女之身」想法的人仍佔大多數。雖然說實際上這麼做的人已經減少，不過婚前的交往關係絕不會拿出來公開討論，也不會聽到由女性口中說出「性」這個字。這不過是二十年前的事情，不過自從那時候開始，「不做愛卻結婚很奇怪」的想法卻得到大眾的認同。每個人簡單的把性說出口，也不會遭人白眼。

我讀中學的時候，曾經聽過附近的主婦向母親抱怨「我女兒已經二十三歲了，卻還不想結婚」。那個時候，即使在東京，還是有這種想法——在這種年齡理應嫁做人婦了！

當然，雖然我覺得如果用來束縛人的那些頗具爭議性的常識、道德觀、價值觀能夠消除是再好不過，不過，這些價值觀是說變就變的。

戀愛、結婚、性，女性對社會的投入程度，這方面的價值觀都有激烈的改變。愈是自由，那麼必定會出現歌頌自由與身受自由其害的這兩種人。「自由」對女性也可說是有很大的影響吧！

打工族、專業主婦的鬱悶感和不滿

太早對自己絕望的人們

這個數據不分男女，這幾年每三個大學畢業就職的人當中，就有一個人在三年以內辭職。「轉業不聚財」這句話或許已經不符合時代潮流了吧！

至於辭職的理由，

「雖然好不容易才進公司，但沒辦法做自己想做的工作。」

「討厭自己只是公司中的一顆小螺絲釘的感覺。」

等等都是他們例舉的理由。看在這些撐起高度經濟成長時代的父執輩的眼裡，或許這些理由都要讓人噴飯。

才剛進公司怎麼可能馬上讓你做想做的工作？要這麼指責是很容易，其實真正不可忽略的重點在於，他們面對「不盡己意」的事情，為什麼一點忍耐力都沒有？為何那麼早就放棄？乍看之下，我們會覺得他們太早放棄公司，不過我覺得或許是他們太早放棄的其實是自己。換個角度說，他們對公司和工作的期待過高了吧！或許他們一廂情願的認為公司和工作能夠填補自己的某一部分。無論如何，和「人生就是靠韌性撐下去」的世代不同，

對慾望愈來愈淡泊的人確實是增加了。

還有其他地方也不一樣。以前就算要辭職，也會先找到其他工作或決定好之後的出路再辭職。但是現在是「總之先辭職再說」，之後再考慮出路的傾向很強。在某種程度來說，因為身上還有點存款，特別是如果和家人住在一起的話更不用擔心要降低原來的生活水準，最壞的情況不過是靠著打工也能維持基本的生活，這就是「打工族」、「無業遊民」增加的原因吧！當然，這不是好或壞的問題。就算要經歷被人說成是無業遊民的時期，只要最後能找到自己想做的事情，那麼對本人來說還是很幸福的。但是，在公司工作幾年後就辭職，對公司來說是不划算的，而且對之後進公司的員工也會有負面影響。就算知道這點，從童年時代就持續存在的這股鬱悶和不滿的感覺，還是促成讓他們終於選擇其他出路的原因吧！

專職主婦的「內心黑暗面」

另一方面，主婦的情況又是怎麼樣呢？我有一個朋友，國立大學畢業，進入一流企業就職，決定和同事結婚後馬上辭職。現在待在家裏，照顧兩個小孩的她時常這麼嘆息：

「兩個孩子都已經上小學了，其實我真的很想上班。可是過了三十五歲以後，真的是

找不到工作了。我知道這麼講會讓人起反感，可是我起碼大學畢業、也在大公司上過班，要我現在去超市打收銀機實在做不到。我知道這種虛榮心是很無聊的，可是想到就算不工作生活也能過下去，所以就算了。所以只好無所事事每天什麼也不做，不論是小孩還是丈夫，我都不覺得他們有特別需要我。最近我常在想到底我是爲了什麼而活著的，半夜突然醒過來後開始想這個問題，想到睡不著，實在太痛苦了。」

即使結婚也可以繼續工作，或者說即使職業改變了也能繼續上班。所以我大可說「妳沒這麼做，是妳太懶了」，也可以冷冷的對她說「會過現在這樣的生活也是妳自己選的吧」。但是，當時她任職的公司，只要是同公司的人結婚，那麼有一方要辭職已是心照不宣的規定。雖然說男女平等，但男女之間的差別待遇還是很大的。

如果，就算不辭職仍然可以在不錯的職場工作，但是面臨婚姻，女性對新生活的期待，不管怎麼樣心情是雀躍的。因爲可以和心愛的男性在一起，這種時候，還能冷靜的思考將來的事、知道工作不能放棄的人，恐怕需要相當的理性吧！一旦說要結婚，接受來自周圍的艷羨眼光，就算女性因此下定決心「那麼就功成身退吧」實在也不足爲奇。

在女性被認定結婚成爲專職主婦、之後成爲母親就好的潮流中，女性對於生活方式的選擇確實很少。但是，因爲女性成爲專職主婦是理所當然的，所以對誰都不必覺得不好意思。

有過這麼激烈的變化吧！而且，不得不承認這樣的變化是在極短的時間形成。第二次世界大戰後，雖然價值觀持續在改變，不過我覺得在這二十年左右的時間，轉變更是快速。

其中，不知不覺跟著時代的潮流，按照「過去女性的標準模式」生活的女性們，以現代的眼光來看，某種程度上，難道不是很「吃虧」嗎？結婚、生兒育女、成為專職主婦的人就是其中的代表吧！

以專職主婦的身分養兒育女，在以前是理所當然的，但是現在這樣的價值觀已經動搖。雖然已在動搖，但尚未出現更理想的價值觀。

例如，「三歲小孩神話」這個觀念在日本仍然存在。也就是說，小孩子長到三歲之前最好由母親來照顧的想法。配合這個觀念，隨著生產同時也等於待在家裡的母親們，不知不覺中就跟不上社會的潮流，自己也開始煩惱「自己被拋在後頭」。而且，等到孩子長大了，又被來自社會的壓力「為什麼一直在家當專職主婦？為什麼不工作？」給壓得喘不過氣。

「自己的人生，到底算什麼！」

聽到養育下一代的母親們發出這樣的感嘆，內心實在非常難受。

專職主婦的「內心黑暗面」這句話已經聽起來很熟悉了，她們承受的壓力之大，是有