

香山リカの 生きる



[そのままの私]で
生きて
いけばいい

力をつける

処方箋

香山リカ

精神科医
神戸芸術工科大学助教授

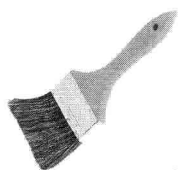


香山リカの 生きる



[そのままの私]で
生きて
いけがいい

力をつける



処方箋

香山リカ

精神科医
神戸芸術工科大学助教授

海竜社

(著者略歴) 香山リカ (かやま りか)

1960年7月1日北海道札幌市生まれ。東京医科大学卒。精神科医。

神戸芸術工科大学視覚情報デザイン学科助教授。

学生時代より雑誌等に寄稿。その後も臨床経験を生かして、新聞、雑誌で社会批評、文化批評、書評なども手がけ、現代人の“心の病”について洞察を続けている。専門は精神病理学だが、テレビゲームなどのサブカルチャーにも関心を持つ。

主な著書に『もう「いい人」にならなくていい!』(海竜社)、『テレビゲームと癒し』(岩波書店)、『インターネット・マザー』(マガジンハウス)、『くじぶん』を愛するということー私探しと自己愛ー』(講談社現代新書)、『ウエディング・マニアーダイアナなあなたの心の落とし穴』(筑摩書房)、『「こころの時代」解体新書』(創出版)、『I miss meー新しい自分を見つける42章ー』(青春出版社) 他多数ある。

香山リカの生きる力をつける処方箋

「そのままの私」で生きていけ

平成十二年十一月十五日 第一刷発行

著者 香山リカ

発行者 下村のぶ子

発行所 株式会社 海竜社

東京都中央区築地二の十四の一 〒104-0045

電話 〇三(三五四二) 九六七(代表)

FAX 〇三(三五四二) 五四八四

振替 〇〇一〇九四四八八六

印刷・製本所 錦明印刷株式会社

乱丁本・落丁本はお取り替えします。

© 2000, Rika Kayama, Printed in Japan

ISBN4-7593-0640-4

香山リカの
はるせん
生きる力をつける処方箋——目次
「そのままの私」で生きていけばいい

1 いまのままのあなたでいい！

こころの処方箋1 「自分引き算」を、今日からやめよう 8

自分を肯定することから始めよう 10

子どもをかわいいと思えなくてもいい 16

悩むのはあたりまえのこと 21

テレビの世界にとりこまれていないか 26

「してあげたい派」実は追い詰められた心の叫び 31

自己決定権を持つことはそんなにすばらしいことか 36

2 生きる力をつける処方箋

こころの処方箋2 理想ではなく、楽しみ目指して生きてみよう 42

生きる力をつけるには 44

なぜ生のエネルギーが乏しいのか 49

現実的な目的を持ちたい！ 56

そんなに素直でいいのですか 61

少年たちの重大事件を防ぐためになすべきこと 66

3 — この息苦しきから逃れる方法

こころの処方箋 3 過去を癒してくれるのは未来、と信じよう 72

私は結婚できるの？ 74

もつともつと自由がほしい 79

私は母に愛されなかった！ 85

子どもたちに何が起きているのか 90

居場所が見つけられない子どもたちの心をひらく 95

差別意識は植えつけられるもの 100

4 — もう一人の自分を知りたい！

こころの処方箋 4 たまには、別の自分を軽やかに楽しもう 106

「私探し」はできるか 108

読書で「別の自分」を楽しむ 115

何かを信じて生きていきたい！

120

言いたいことをきちんと伝えていきますか

125

子どもはみんな悩んでいる

130

キレる一瞬の心理が読みとれば……

135

5 「本当の私」を見つけるために

こころの処方箋5 こころにできる“本当の自分”なんて、ウソと思った方がいい

142

勉強に生きる人、得意技で生きる人

144

お金ではない、世俗的名声でもない生き方

149

本当に苦しいときは逃げたっていい

154

「否定の芽」を人生のエネルギ―に変えられれば……

160

心をつなぐ場所を求めて

165

学校は職業を見つけるまでのかりそめの居場所？

174

6 ーなぜ大人になりたくないのですか

こころの処方箋6 大人の楽しさを、子どもたちに見せつけよう 180

なぜそんなにやせたいのですか 182

ごっこ遊びの体験が心の余裕を育てる 187

傷つきたくないから話したくない 192

ご用心！ インターネットのウワサネットワーク 197

このままの私を受け入れてほしい 202

子どもも大人も安心できる食事の仕方とは 207

初出一覧 213

装幀——漱川育由

1

いまのままのあなたでいい！

「自分引き算」を、今日からやめよう

私たちが毎日の生活の中で「自分」を強く意識するのは、たいていはイヤなことがあったときや失敗したときです。

「あー、また怒られちゃった。雑なのが私の欠点、ってわかってるのに」

「今日も彼から電話がこない……。このあいだ、あんなヒドイこと言っちゃったから、気分を悪くしてるんだ。どうして私、やさしくできないんだろう？」

そうやって、イヤな「自分」、ダメな「自分」を意識すればするほど、どんな自分の点数は下がっていきます。最初が持ち点百とすれば、それが九十になり七十になり、気がついたときにはかぎりなくゼロに近づいている、なんてことも。

それが「自分引き算」です。

ひぶん
たし算

いったん引き算が始まると、私たちはもう足し算をすることを忘れてしまいます。だから、「よい」があつたり人からほめられたりしても、「私もなかなかやるじゃない。今日はプラス五点だな」なんて考えることができない。そうやっていくうちに、いつのまにか「自分なんて大キライ!」「こんな自分がひとに好かれるはずなんかない!」と極端な答えが出てしまつたりもするんですね。これでは、せっかくの「自分」を生かすきれないのは、あたりまえ。

そうならないためには、少しうぬぼれすぎかな、と思つてもよいので、積極的に「自分」のよいところをカウントする習慣をつけることが大切。

「あ、私の話に友だちが笑ってくれた」「電車で席ゆづつたら、ありがとうって言われた」。

これでもうプラス十点! 「自分」のよいところを発見、発掘する「自分足し算」が板についた頃には、あなたの笑顔も前とはずいぶん違つてきているはずですよ。^新一

せめて私くらいは、いつどんなときも「自分」を信頼する。この姿勢を忘れないで。

自分を肯定することから始めよう

これでいいの？ 症候群の女性たち

「引きこもり」の青年たちが起こす凶悪犯罪に、母親たちの児童虐待^{ぎやくたい}。家庭を舞台にした事件が、連日のようにマスコミで報じられている。おそらく今、どんな親たちも「ウチはこれでいいのだろうか」と不安になっているのではないか。

最近の事件の特徴は、かかわっているのが「ごくふつう」の家庭や親子ばかり、ということだ。女性週刊誌は「犯人の家庭に見られた異様な母子密着！」などとセンセーショナルに書きたてるが、よく読むとそれほどでもなかったりする。

私がかかわっていた政府の青少年問題の審議会でも、一度、児童虐待が問題になったことがあった。

ある男性委員は、「母親たちの人格が未熟で自己中心的な考え方しかできず、わが

子さえ愛せないのがその原因」と発言。それに対してひとりの女性委員が「わが子がかわいくないから虐待するケースばかりではない」と反論したが、男性委員の多くは「よくわからない」という顔をしていた。

女性の動向を調査する「ウーマンリサーチ」の大江恵利子代表は、最近の児童虐待の傾向について、ある雑誌でこう語っている。

「これまで、虐待する親というと、養父母や母子家庭、ヤンママなどのイメージが強かった。ところが実際には、家庭生活に余裕があって、ある程度の学歴もあり、おとなしい感じの女性が多かったので驚きました」

私がこれまでかかわった「虐待ママ」たちもだいたい同じだった。

だれもがうらやむような人生を歩んでいるはずの彼女たちには、総じて自己肯定感こうていかんがとても低く、いつも「もっと何とかしなければ」という焦燥感ほうそうかんを持っているという共通点があった。

ある母親は、産休の期間を利用していくつかの資格を取った。「職業人としては小休止してのんびり育児」という日々には耐えられなかったのである。子どもを抱かかえてガンガン仕事をする先輩女性の存在なども、無言のプレッシャーになったようだ。

当然、その分、育児や家事に費やす時間は減り、余裕のない生活になる。虐待はそ
の中で始まったのだ。

ひと昔前までは、母となった女性の「コワイものなし」の態度が、皮肉まじりに
「母は強し」と言われることがよくあった。母になることは女性に、それ以上ないほ
どの強い自己肯定感をもたらすはずだったのだ。フェミニズム運動がさかんになって
から目立ち始めたシングル・マザーたちも、「私は父親でも母親でもあるの」とみな
堂々としていたような気がする。

ところが今、出産や育児はただでさえ「これでいいのだろうか?」「私は自分らし
く生きているだろうか?」と悩みがちな女性にとって、むしろさらに自己肯定感を揺
るがす出来事になっている場合がある。

また、意識的にシングル・マザーになった場合も期せずして母子家庭になった場合
も、「子どもに申し訳ない」「この先だいたいどうぶだろうか」と不安げな顔をしている
人が多い。

さらに複雑なことに、この「これでいいの?」症候群は母になった女性ばかりを襲
うのではない。結婚してもなかなか子どもができないいわゆる不妊の女性たちは、周

囲からの「お子さんはまだ？」といった昔ながらのプレッシャーに苦しみ、自分を責めて自信を失っている。

私の人生、これでよかったんだ

母親にならない（なれない）女性の苦しみや迷いは大きいが、母親になることもすべてを解決してはくれない。また、若い母親たちの親にあたる世代も、彼女たちに対して「それでよかったのだ」と言いきってあげることができないでいる。

たとえば、不妊で悩んでいるある女性はある日、自分の母親から「子育てなんてつまらないものだし、あなたは子どもがいなくて幸せかもしれないわね」と言われ、よけいに傷ついたと語った。

もちろんその親は不妊のわが子を慰めようとしたのだろうが、もしそこに本音も混じっているのだとしたら、私を育てたことで母親の人生は台無しになったと言いたいのか。彼女としてはあくまで、母親の口から「私は、あなたという子どもを育てた人生に満足している」という言葉を聞きたかったのだ。

最近、作家の柳美里さんが「未婚の母」となるまでの日々をつづった『命』という

作品が週刊誌に連載され、その後単行本化されて話題を呼んでいる。

その中で、柳さんが離れて暮らす母親に会って、妊娠を告げる場面が印象的である。「お姉ちゃんが子ども生むんだって！」と驚いたあと、母は手放しで喜びを表し、帰ってからファックスを送ってくる。そこには「この世に生まれて、自分の子どもに巡り逢えないひとほど淋しいひとはいません。名声や財がなんでしょうか？」といった言葉がつづられている。

子どものいない女性にとっては少々、残酷な言い方にも見えるが、これは決して「子どもを産むのはいいことだ」という価値観の押しつけではない（柳さんのエッセイなどを読むかぎり、日ごろから母親が結婚や出産を娘にすすめていた様子はまったくないからだ）。

それよりこの母親がここで言いたいのは、「あなたという子どもに会えたのは私にとって最高の幸福だ」ということなのだと思う。子どもにとって、これほどうれしい言葉があるだろうか。

子どもを持つても持たなくても、あるいはシングル・マザーや母子家庭になっても、「私の人生、これでよかったんだ」と強く自分を肯定する。おそらくその感情こそが、