

# 母と娘の間にあるもの

母も娘も“もっと楽に生きる”ために

自分の選択に「母ならどうするだろう?」と立ち止まって考えたことはありませんか?  
「あなたのために…」この言葉にモヤモヤしながらも、それが正解だと思い込んでいませんか?  
女性が自分の人生に生きづらさや悩みを感じる背景には「母娘関係」が大きく影響しています。

## こんなこと、感じませんか?

- ・自分の夢や期待などの思いを娘に押しつけている
- ・口ぐせは「あなたのため」
- ・いつも娘にグチや不満を聞かせ、ベッタリ頼っている
- ・ダメ出しばかりで、娘の能力や努力を認めない
- ・大人になっても母がすべてに過干渉
- ・しっかり者の母には太刀打ちできない
- ・母は自分に関心がない、寄り添ってくれない



## なぜ、母と娘はこうなるの??

「女の子だから」お行儀よく  
息子はたよらないから、娘に家事も介護もまかせたい  
女の子は家事ができないと結婚してから困る

**ジェンダー規範**にとらわれている?  
無意識に社会が求める「女らしさ」  
に合わせて育ててきた

いい母親でなければ! いい子に育てなければ!  
子どもや夫の評価が自分の評価  
自分の楽しみは我慢、家族が最優先

**戦後日本の 専業主婦文化**の弊害?  
子育ての責任が母親ひとりに

同じ女性だからこそ、母の気持ちは理解できるはず  
自分が叶えられなかった思いを娘にたくす  
「仕事も家庭も両立して当然」といった価値観のおしつけ

**女性同士、同性だから** 求めがち?  
良くも悪くも、娘にとっては  
母が人生の模範になる

## 母と娘がちょうどよい距離感になるためには?

「家族のために」をやめて

## ひとりの人として軽やかに生き直してみよう

### 伝え方を変えてみる

娘への不安をどうしても言いたい時は  
その中身を明らかにして伝えてみる

### 自分を肯定する

自分を労い、認めてあげる

「理想の母親」から「**幸せな母親**」へ

自分が幸せになれる生き方にチェンジ!

### 押しつけはやめる

娘の成長を見守るために  
言いたいことはグッとガマン

### 自分の人生を楽しむ

「あなたのため、家族のため」  
からサヨナラ...!



私は私、母も娘も

## 自分の人生を生きよう

### 自分の人生を生きるために 意識を変えてみよう

#### 恩知らずになる

母への罪悪感を踏みつけて成長していく

親子だからわかりあえるという

#### 思い込みを手放す

#### 「母がキライ」を受け入れる

人に話すことで自分だけではないことに気づく

#### 境界をつくる

母との間に距離を置き、  
自分の意思をはっきり伝える

#### 母を断念する

母だけでなく  
他者(モノ・ヒト・コト)を求めてみる



- <参考文献>
- ・「娘が母を殺すには?」三宅香帆/著 PLANETS/発行(2024年)
  - ・啓発パネル「『母娘』関係あるある-母も娘も、幸せに生きるために-」  
岡山市「さんかくカレッジ」専門コース後期講座/作成(2017年)
  - ・「母と私と、わたしの物語 わたしはあなたを生きられない」  
西宮市男女共同参画センターウェブ/発行(2009年)

ローズWAMで  
今年度開催予定

### 【講座】親子関係で傷ついたところのセルフケア

関係性のミニ講座とセルフケアの方法を  
ワークを中心に学びましょう

令和8年9月26日(土) 令和9年3月12日(金)  
13:00~16:00 定員各日20人

女性を取り巻く様々な問題  
ゆっくりとお聴きします

ローズWAM相談

