

これからの男性援助を考える

第1回

男性の、男性による、男性のための対人援助試論

坊 隆史 松本 健輔

本連載はタイトルのとおり男性のための対人援助の可能性を模索していく。筆者らは行政の男性相談、男性向けDV相談、虐待加害男性のグループワーク、圧倒的に男性が多い製造業企業のメンタルヘルス、男性の結婚相談など“男たちへの対人援助”に取り組んでいる。この連載では2名の筆者がリレー連載という形式で、それぞれの援助実践および援助の背景に潜む社会構造的な問題点を指摘し、成人男性に対する対人援助モデルの構築につながる提案をしていきたい。

今回は初回ということで無理をお願いして二回同時掲載にして頂いた。本連載の方向性を位置づける回としての二話構成である。二回を通して読むと一見似て非なるものを扱っているように思われるかもしれない。しかし連載を通じて双方より共通した到着点へと接近していく予定である。これからの男性援助を考えるにあたり、筆者らは「男性の」、「男性による」、「男性のための」援助が基本姿勢のひとつだと考えている。まだまだ試行錯誤の中での援助実践ではあるが、今回はその基本姿勢を紹介していきたい。

1、「男性の」援助という視点

『「おちんちんが小さい」と言われるのだけれども、本当に小さいのでしょうか？』

これは筆者が行政機関の男性相談で頻繁に受ける相談である。このような相談があった時、読者

諸氏はどのように対応されるだろうか？ ダイレクトな性に関する話題をご遠慮願う方もいれば、ペニスが小さいということを主訴として傾聴や情報提供というアプローチをされる方もいるかもしれない。

一見、冷やかしの相談にも感じられるこの問いには男性のための対人援助のエッセンスが凝縮されている。男性たちの相談を受けていると、「負けた」「取られた」「敵わない」「勝りたい」など他者と比較した自分に関する内容の相談が多い。そもそも男性は幼少期から遊びや教育を通して強い、大きい、逞しいことを「男らしい」とする価値観で育てられる。その価値観は成長するにつれ受験や就職活動、出世競争のように形を変えたパワーゲームとして延々と続いていく。まさに終わりなき競争で、弱音を吐いたり泣こうものなら「男らしくない」と男性失格の烙印を押されてしまう。実際にそのような指摘がなくても、自分で男性失格という錯覚に陥ってしまう。こうした強迫的なパワーゲームに疑問を感じたとしても、その気持ちを語ることすら「男らしくない」行為であり、その葛藤はこころの奥に抑圧してしまわざるを得なくなる。

隠語で“ムスコ”と表現するように、ペニスは男性にとって自分の分身ともいえるほど重要な部位である。ペニスについて自力で情報収集することは可能であるのに関わらず、相談をしてくる。それはなぜか。これは男性が自分自身を語るための前振りと理解するとよい。男性は自分の悩みを語り始める前に準備として「あの…つまらない話です

が…」とか「どんな人が相談にのってくれるんですか？」など本題に入る前の滑走路として前振りを用いてくる傾向がみられる(濱田、2008)。ペニスの話題に関して同様で、男性たちは語りの滑走路として自分の傷つきの象徴としてペニスの話題を語りだしてくる。そのため筆者は相談場面の冒頭でいきなりペニスについて話題の話題が出た際は、「ペニスが小さい＝男としての自分の小ささ(＝傷つき)」があるのではないかと勘繰って話を聴くようにしている。こうした方略をとることで「男らしさ」の鎧を身に纏っている男たちはようやく自らの苦悩を語ることができるようになる。援助者はこうした男性の悩みを語りだすプロセスを理解しておくことが重要である。そうすることで滑走路の話題に巻き込まれることなく、主訴を明確に捉えた援助につなげることができる。

ペニスの話題に限らず男性特有の葛藤表現を理解しておくことは非常に重要である。なぜなら男性問題には暴力、薬物、性的逸脱など反社会的で刺激的な内容も多く、傾聴中心の従来の心理臨床モデルでは支援へのファーストステップを築くことが困難な場合は多い。そうした場合、男性ジェンダーの視点を心がけることで、「暴力はいけない」などとシンプルな懲罰観や倫理観で来談男性を評価してしまうリスクが低下し、援助者が来談者の語りを傾聴することができるからである。

例えば典型的な厳しいタテ社会の文化で働いてきた社員が、自分が教えられてきたことと同じ指導をして部下からパワーハラスメントと訴えられた場合、「それは駄目なことだし、懲戒を受けて当然だ」という否定的な評価ではなく、「なるほど、そういう指導を受けてきて出世してきたために、あなたは良かれと思って指導したわけですね。でもそれでうまくいかなかったわけだから、どうすればいいか考えていきましょう」というような肯定的かつ未来志向の提案をもちかける聴き方ができるようになる。男性ジェンダーや彼を取り巻くパワー構造を意識することで、男性たちがなぜそのような問題に至ったのという理解につながり、結果的に解決へ展開していく可能性を生み出していく。

さらにもうひとつ「男性の」援助に必要な心構えとして、文化に埋め込まれた男性ジェンダーのコンテクストを読み解くことを付け加えたい。触法問題、各種アディクションなど複雑で狭義の対人援助のアプローチでは介入が困難な男性問題への援助の際には、個々の事情のみならず彼を取り巻く社会的文化的なコンテクストを見立てていくことが重要である。そうすることで多角的、多層的なアセスメントを可能とし、問題に至るコンテクストを見出すことができ、援助に一筋の光が見えてくることもある。こうした理由より「男性の」援助のためには、男性ジェンダーにセンシティブなアプローチは非常に有用である。そのため男性ジェンダーは重要なキーワードとなるが、あまりに広大なキーワードのため詳細は第2回に譲りたい。

2、「男性による」援助の意義

このような見出しにすると「女性は男性の対人援助ができないのか」と感じられるかもしれない。筆者は決して女性が男性の援助をすることを否定したり制限しているわけではない。ここでは援助者も男性ジェンダーを有した一つの男性として関わることで、男性クライアントとの関係性を構築していき、しいては男性問題の解決への有効な手段となり得るプロセスについて述べてく。女性が男性問題の援助者となる場合は、また別の視点に依拠した援助モデルを構築していく作業が必要だろうが、それについてはまた別の機会の課題としたい。

男性のための援助において「男性による」援助そのものが治療的な効果をもたらすことがある。それは援助者も“自分は男性である”という当事者性に関係している。当事者性の視点を意識した上で支援に関わることは援助者にとって援助の幅が広がるだけではない。男性クライアントの内的問題に参与しやすくなり、受け身的な「援助者—利用者モデル」ではなく双方が能動的に一つの問題に協力して解決を目指す「治療共同体モデル」が成立した援助として展開できる。暴力加害、ハラスメント、職場のメンタルヘルスなど男性に多くみられ

る問題の場合、クライアントが能動的に解決へ向かおうとする動機づけが重要で、それが援助の予後を左右することになる。

そのため、筆者らは援助場面において、問題や逸脱行動に焦点をあてるリスクアプローチでなく、ストレングスの形成に向かう手法(中村、2011)を採用している。こうした手法を用いるためにも“男である”ことが治療共同体を形成するひとつのきっかけとなる。例えば、性的逸脱行動がみられる男性より独特の性嗜好のファンタジーが語られる時、真摯に傾聴に努めれば援助者が疲弊してしまう。しかし援助者も一人の男性としてユーモアあふれる猥談として耳を傾けることで、援助者の負担がいくぶん低減するだけでなく、ファンタジーを共有できた“仲間”として一体感が生じる。心理臨床的に表現すればクライアントとのジョイニングの成立である。男性援助者自身も自分が“自分は男性である”ということを認識したアプローチは、「男らしさ」の鎧に縛られている男性たちの鎧を脱いだ本当の気持ちに接することができる。言い換えれば、男同士の気持ちの面での裸のつきあいができる関係が構築できる。「男性による」支援が男性の援助に活かせる価値はこの点にあるといえよう。

3、「男性のための」援助フィールド

日常生活において「男性のための〇〇」という社会資源は意外と少ない。例えば女子大はあっても男子大はない。婦人科はあっても産科はない。これには人間科学の歴史を紐解いていけば、種々の学問は「男性イコール人間」ということで展開されてきた(Willing, 2001)ため、そのマイノリティとしての女性のための大学や診療科が設置されてきた事情がある。

ところが現代の日本ではこうした歴史的経緯の逆転現象がみられている。例えば通称プリクラを代表とするプリントシール機で写真を撮るためには、女性グループか女性同伴でないと専用機を設置しているゲームセンターに入場すらできない場所が増えている。仲の良い男たちだけで写真を

撮ることもままならない現状がある。他にも安全配慮や経営的戦略の意味合いが強いとはいえ、女性専用車両や映画館の女性 1,000 円デーなどはごく当然のものとして定着しつつあることはご存じのとおりで、男性というだけで行動が制限される状況になっている。

対人援助諸領域はどうであろうか。顕著なのは男女共同参画センターや女性自立支援施設等の行政および福祉機関である。元々前者は女性センターと呼ばれ、社会的に弱い立場であった女性への援助を目的とした公的機関であった。名称が変わった今でもその名残ゆえに女性相談は数多く開設されているのに対し、男性相談がある男女共同参画センターは都道府県市町村あわせて 33 施設(山口、2010)であった。相談開設日も月 1 回 3 時間(奈良県)や週 1 回各 2 時間(大阪市)である。唯一例外的なのがちば県民共生センターと千葉県柏市による電話相談の週 2 回各 4 時間であるが、それでも女性相談と比べずいぶん少ない回数・時間といえる。

「男性のための」援助を行うのに必要な器がない。こうした男性への社会資源の少なさは、現在の急速的な社会変容に既存の行政制度や援助システムが追いついていないことも一因であろう。その一方で男性問題は止まることなく発生し、援助を望んでいる男性たちは今ここに存在し続けている。暴力をふるう妻に日々脅かされ、避難しようにも男性のための避難先が存在せず、日々身のすくむ思いで生活している男性もいるのである。「男性のための」援助フィールドを設けることは、男性のための対人援助の課題のひとつである。

男性たち問題に対して社会資源や制度上の支援が不備となっている状態は、ようやく支援につながろうと動機づけられた男性たちにとって改善のきっかけが閉ざされてしまう。ところが男性への対人援助に励んでいる筆者らからすると、法制度や社会制度と実際の生活場面は時間軸に沿ってますます乖離しているように感じている。配偶者暴力相談支援センターの男性からの DV 相談は年々増加の一途(平成 14 年度は 146 件、平成 21

年度は 706 件)であるが、男性被害者を想定したシェルターが開設される動きがみられないことは一例である。DV、虐待をはじめとする関係性の病理は、女性や子どもなど一方の援助のみでは建設的な解決にはつながらない。男性のための援助観や技法といったソフトウェアだけでなく、援助を可能とする社会資源や人材といったハードウェアも必要である。こうした現状において、筆者らはボランティアで男性のための電話相談(『男』悩みのホットライン、2006)を開設し、「男性のための」援助フィールドとして自分たちの力の及ぶ範囲内ではあるけれども、男性たちの語り場を提供し、全国の男性たちに利用してもらっている。

今回は男性の対人援助への基本姿勢を述べてきた。次回は松本がこの連載のもう一つのテーマである「男性ジェンダーと現代社会」について論じ、男性への対人援助論をさらに広く深い部分へと誘ってくれる(はずである)。第3回以降は男性を取り巻く諸問題の各論へと続いていく予定である。なお筆者間の打ち合わせでこの連載は対人援助学マガジンの中では硬派なツッパリ路線を目指すことで合意した。そのため読者諸氏にとって読みにくいことも予想されるがどうかご容赦頂きたい。

さて序盤の「おちんちんが小さい」という相談。実際の援助場面での対応は次々回以降に「男性セクシュアリティ」をテーマとする回を設けて紹介しようと思う。しばしお待ちあれ。

(文責:坊 隆史)

文献

濱田智崇 2008 男性がここに抱えるものをどう扱うか 上村くにこ(編)暴力の発生と連鎖 人文書院 p, 26-56

中村正 2011 相互作用と暴力—微視的社会学の視点—(印刷中)

内閣府 配偶者暴力相談支援センターにおける配偶者からの暴力が関係する相談件数等について 内閣府男女共同参画局ホームページ

<http://www.gender.go.jp/dv/soudan.html>

『男』悩みのホットライン(編著) 2006 男の電話

相談 かもがわ出版

Willing, C 2001 Introducing Qualitative Research in Psychology: Advances in Theory and

method 上淵寿、大家まなみ、小松考至(訳)

2003 心理学のための質的研究法入門—創造的な探求にむけて 培風館

山口裕司 2010 全国自治体の男性相談調査 非公表

これからの男性援助を考える

第2回

カップル・夫婦の援助者として男性援助を考える

坊 隆史 松本 健輔

執筆は男親塾という虐待加害男性のグループワークのスタッフである坊、松本でこれからの男性援助について考えて二人でリレーで執筆していこうというところからスタートした。しかし、打ち合わせの中で、お互いの臨床現場の違いからか大きなゴールである男性援助という視点こそ一緒であるが、そこへのアプローチや見方が大きく異なることが浮き彫りになった。そこで、それを無理に合わせてお互いの特徴を削るのではなく、お互いに好きのように書き、最終的に一つのゴールに向かえたらいいのではないかという結論に達した。したがって、我々二人の中でお互いに男性援助を意識しつつ、共通のテーマで書くということで同意した。個人的にはこれら二つの視点が相互作用し、何か新しいものができればと願っている。

1、カップル・夫婦の臨床で感じること

私はカップル・夫婦専門のカウンセリングという看板を掲げている。毎日、問題を抱えるカップルのカウンセリングを行っているのだ。その臨床の場でいつも一つの疑問が頭をよぎる。『ジェンダーフリーという思想は、カップル・夫婦の問題をどう変化させたのだろう』と。

カウンセリング現場で出会う男性の多くは家事育児に参加している(妻側の満足に達しているかは別として)。また、共働き夫婦の場合、妻が夫に対して仕事の理解がないことを主訴として来所される方は稀である。このことは、家事労働＝女性

の仕事というジェンダーから最近の夫婦が解放されている一つの証ともとれる。(もちろん、まだ不満とさえ言えないジェンダー意識に縛られている可能性も高いが)

他方で、多くの調査が妻の夫への満足度の低さを示している。カウンセリング場面で家事も育児も協力的な男性が、妻に離婚を申し込まれる場面をたびたび見かける。当然夫は当惑する。「自分は父親世代と違い必死で家庭を大切にしてきたのにと」いう自負があるからだ。一方、妻に暴力を振るいながらも、決して離婚を申し込まれない夫も多数存在する。そこにはジェンダーフリーという言葉では捉えきれない女性の不満、そしてニーズが隠れている。この女性のニーズを健康的に満たすことが今男性に求められているように感じる。

2、議論を進める前の整理

女性、男性という性別に焦点を当てるといこの手の議論では、明確に整理しておかなければならないことがいくつかある。まず、どの立場で物事を語るかという点である。社会をより良くするという視点に立つなら明確な方向性を語る必要がある。たとえば、女性が抑圧され働くという選択肢が持てないと嘆く者は男女平等を掲げる。彼らにとって大切なのは女性が働く環境を整え、働くという選択肢を多くの人に啓蒙することだ。一方カウンセラーなど援助者は、目の前のクライアントの問題解決を行う。つまり、家庭で家事をするという従来の

生き方をなんとかして貫きたいという人に、家事は平等にするのが正しいという現代の考え方を押し付けたりはしない。(もちろん、カウンセリングの中で彼女自身が自身の持つジェンダー意識が問題だと感じた場合は別である。そして実際は、カウンセリングではそういう気づきが起こる場合が多いのだが。)そして、本稿では私は援助者の立場として、さらに厳密に言うと、カップル・夫婦が抱える問題の解決を援助する立場をとり議論を進める。

ここで一旦、言葉の整理もしたい。まず『ジェンダー』という言葉であるが社会的・文化的・心理的な性のありようを指す。つまり生物学的性別であるセックスと対置される言葉である。そして『ジェンダーフリー』はジェンダーの束縛から自由になることを意味する。つまり、性差を無くすという意味のジェンダーレスとは異なる。つまり、何かを強いたり、方向性を示す概念ではない。

3、今までの男性援助の問題点

男性の援助を考える上で男性学、女性学、ジェンダー教育、フェミニズムといったことに本来は丁寧に触れる必要がある。しかし、それらはそれぞれが一枚岩ではなく複雑であるので、ここで整理することは一旦避ける。そこで、男性援助の流れを理解するために、単純化を図り、男性中心社会へのアンチテーゼとして一部の女性が男女平等への戦いを始めた事から考えることにする。その流れは、社会制度、研究領域、対人援助など幅広い分野に派生した。ここで大切なのは女性からの異議申し立てによってジェンダーないし、ジェンダーフリーという言葉が生まれて来た経緯だ。その中で、暴力を振るう夫など女性を虐げる男性が批判され、支配一被支配の男女の関係の変更が求められて来た。対人援助の領域もそれに応える形で女性を守るために、男性の問題をアセスメントするというリスクアプローチが取られてきた。「ここここが暴力が継続するリスクなので妻や子どもには会わせられない」といった感じだ。女性を守るという視点のみであれば、男性の問題を明らか

にし、批判することだけでよかった。しかし、男性援助を考えるとそこで終わるわけにはいかない。何もしなければ、問題を明らかにされ批判された男性の問題は永遠に解決されないのだ。そして男性援助はその男性の問題解決を援助するという立場をとる。

他方で、女性側からの異議申し立てに対して、過剰に男性が自身の男性性を批判したという弊害もある。つまり、男性自らの「男らしさ」そのものへの批判である。暴力が悪いということと「男らしさ」が悪いということが混同されているのだ。男性側から、男性解放運動のため1991年にメンズリブ研究会が立ち上げられた。そのメンズリブ研究会のホームページを見ると、その中に以下のような一説がある。

『従来の「男らしさ」を批判的に検討し、「自分らしく」生きることを目的とする、日本はじめての男性解放運動を続けてきました。』

彼らの主張は「男らしさ」の完全な批判ではないのかもしれない。「男らしさ」というジェンダーから自由になるという点で社会的意義のあるメッセージである。しかし、『批判的』という表現からも、「男らしさ」を肯定していないところは見て取れる。そういった考え方は、カップルや夫婦の援助という点では弱さがある。夫婦・カップル、そして家族という中では、他の成員から求められることを満たすことも大なり小なり必要になる。自分がジェンダーから自由になったからといって、妻や恋人が楽になるとは限らない。妻や恋人には、彼女達の持つジェンダーがある。それは、夫や彼氏に対しての期待にもなる。その期待に応えられない限り、カップルの持つ問題は依然として問題のままだ。(もちろんそれは女性自身の問題と突き放すこともできるのかもしれない。ただ、突き放したとしてもなにも解決されるわけではない。)現在の男性援助に欠けているのはそういった異性の視点ではないだろうか。カップル関係、夫婦関係を円滑にするという視点では、今までのジェンダーフリーという新しい社会的正義ではなく、相手が何を求めているのかを知るということが何よりも求められているように思

う。ジェンダーフリーという正義は、人を自由にする考え方であるが、人の方向性を示す考え方ではない。(むしろ相反する一面もある)。そして、ここで熟考しなければならないことは、相手のニーズ、不満を知ることとは、女性の言葉や態度に表面的に現れるものだけではないということだ。

4. これからの男性援助

男はこうあるべきというモデルが崩れた現代、男性は生き方の方向性を見失った。「男らしさ」の鎧が脱げて楽になった人がいれば、じゃあいったい何を着たらいいのだと途方に暮れる人もいる。また、社会の要請に敏感に反応し「男らしさ」の鎧を脱いだら女性から「男らしくない」と否定された人もいる。夫婦や家族は共同体である。個人の自己実現というナルシスティックな行動が他の成員の利益に繋がるかというそうではない。お互いに「こうあって欲しい」「こうあって欲しくない」という要求は意識的にも、そして無意識的にも存在する。今、カップル・夫婦の臨床の場面で、そのシンプルな相手の要求をいかに満たして行くか、そしてその前に相手が何を要求して行くのかを探ることが何よりも必要だと考えている。そして、表面的な統計データではなく、本質的に何を相手の不満、そしてニーズとするのかをより深く考えて行く必要がある。

そのヒントは時代と共に変化する夫婦の姿に隠れている気がする。従来、経済力を持つ男性と、家事能力を持つ女性の共同生活という意味合いが強かったが、今は女性の社会進出、家電による家事労働の時間の短縮によって道具的意味合いが減少したと柏原恵子は著書の『家族の心は今』で指摘している。つまり、結婚の意義が薄れているのだ。その中で同性の友達ではなく、異性の配偶者と一緒にいるということの新しい意味が必要とされている。

異性と共に生きるという意味において、自分の性や相手の性を認識することが求められる。そしてそれは性愛という単純なものに還元されるわけ

ではない。「なぜ夫婦なのか」、それに答える援助こそ今カップル・夫婦関係に問題を抱える男性に対して求められている援助であると思う。

次回から各論として男性が抱える『問題』を挙げ、女性の不満、ニーズから男性援助の可能性を考えて行きたいと思う。

おわりに(言い訳)

久々に文章らしい文章を書きました。私が言いたかったことは、ジェンダーレスとは違う、ジェンダーフリーという考え方の大切さと、援助の領域において、それだけでは解決できない現実があるということです。それにしても、今回とてもデリケートなテーマを選んでしまったものです。過度に書いてしまうと、自由であることを否定してしまう。しかし、疑問を投げかけないと、自由であることを手放しに喜び、問題解決を望む人や不満を口にする人を無視することになる。また、社会を変える人、個人の問題解決を援助する人の境界も実はとても曖昧です。それを過度に明確にすることにとっても勇気がいりました。

私はまだ援助者としてスタートを切ったばかりの未熟者です。これが正しいなんて確信が持てるものなどありません。是非この連載を通してみなさまからのフィードバックを頂きその相互作用のなかで成長できればと思っています。ご批判、感想なんでも結構ですのでご連絡頂けると幸いです。

(tokensuke@hotmail.com)

(文責:松本健輔)

これからの男性援助を考える

第3回

夫の不倫から考える男性援助

松本 健輔

カウンセリングルーム HummingBird

1. はじめに

日頃夫婦臨床に携わっていると、不倫という言葉が毎日のように耳にする。それだけ、不倫は夫婦関係を脅かす要因であり、さらに人ごとではないとても身近なことでもある。

著者は不倫という事象に対して二つの接し方をしてきた。一つは主宰するカウンセリングルームで不倫から回復を望む夫婦のカウンセリング場面である。そしてもう一つは、研究として不倫をする男性からのインタビューを行った場面である。研究論文と違う本稿では二つの場面から著者が感じる主観的な視点で不倫という事象において夫婦に何が起きているのか、そしてそこから男性への援助を考えてみたい。本稿での記述は研究、そしてカウンセリングを通して著者が感じたことであり、それが正しい、正しくないということではなく、そこを通して何かを感じ、考えて頂ければと思う。

そもそも不倫とは、倫理に反するという意味である。著者は以前論文の中で、よりニュートラルな言葉として婚外恋愛という言葉を用いた(松本2010)。しかし、夫婦カウンセリング現場で見たときは、やはりそれは不倫に当たる。つまり、当事者だけでなく、裏切られたと感じている配偶者が存在し、彼、または彼女にとっては許すことのできない事実だからだ。その点も考慮し、ここでは敢えて『不倫』という言葉を用いることにする。

さて、その不倫ではあるが、多くの調査で約半

数の男性が経験があるという(たとえば野原1999)。これだけみると男性が如何に不倫しやすいのかという話になるが、彼らは1人で不倫をしているわけではない。その数と同数の女性がまた不倫関係に陥ったことになる。

なお、本稿では男性が不倫をしたケースで話を進めたいと思う。それは私の研究は男性が不倫したという事象しか扱えていないこと、そして男性が不倫をした相談ケースが多いからだ。また、それ以上に、男性が不倫をされたケースの方がより複雑で著者自身がまだそれを上手く語ることができないということも理由の一つにある。そのため著者自身の今後の課題の一つでもある。

2. 不倫の発覚

女性からみた発覚

まず当たり前であるが、不倫は発覚しなければ夫婦の問題として浮上しない。カウンセリングに来られる人の9割以上において、発覚の決め手が携帯電話になる。もともと怪しいと感じていた妻が夫の携帯をチェックするケースが多いが、まったく疑っていなかった妻が、夫の携帯電話に女性の名前のメールが来ているのをたまたま置いてある携帯で見て疑いチェックしてしまった場合もある。そこから細かくチェックしていく中で不倫相手と二人で

出かけたと思われるレシートが発見されたりするなど、二人の交際の全貌が見えてくる。そして意外にも多いのが「私が知っている夫ではない」という反応だ。彼女達はこう続ける。「夫はどちらかという愛情表現をしない寡黙な人だと思っていました。でもメールでは愛しているとかが私が一度も言ってもらったことのない言葉を言っているのです」と。またある女性はこう語った。「夫は出不精で付き合っている時から不満でした。ただ、そういう人だと諦めていたんです。でも、メールの中から見える夫はすごくアクティブでいろいろな所に彼女を誘いだしているんです」と。また付き合っている時から性に対して淡泊だと思って不満を感じつつ諦めていた夫だったのに、メールの中では女性と性的なメールを頻繁にやり取りしている「知らない夫」と出会うという人もいる。ジェンダーを持ち出すまでもなく、女性が女性として感じられるためには、異性としての男性の存在が必要不可欠だ。「女である私を守って、引っ張って、そして愛情表現をして欲しい」「でも現実はこちらの夫はそういうことのできない人だから仕方がないと思って諦めていたことを、夫は違う人にしていました。」彼女達の傷つきは女性性の傷つきとも言えるのではないだろうか。ある女性はカウンセリングの中で夫にはっきり以下のように言った。「私は今回のことで女性の部分がすごく傷ついた。そこをなんとか回復したい」。

男性からみた発覚

夫は不倫中高い葛藤状態にある可能性が高い。研究でのインタビューでは、責任感という言葉を中心に辛さを語る人が多かった。例えば、「妻や子どもを幸せにする責任が俺にはあるがそれに反することをしている」という話だ。また同時に、恋愛している女性に対してもなんとか幸せにしたいという思いも生じ、自分の妻や家族との間で常に揺れ続けるという場合も多い。その葛藤状態から不眠になってしまったという男性すらいた。

その中で不倫が露呈し、その葛藤から解放されてほっとする男性は少なくないようだ。「その瞬間

は正直ほっとした気持ちはあったのは確かです。隠してきたことをようやく言えるんだと。」しかし、現実として夫婦関係の危機にあることは妻の様子を見て気がつく。日常理性的に振る舞っていた妻でさえ、最終的には感情をぶつけてくる場合が多い。その感情を受け、男性は初めて妻と向き合う事をきめる。

3、夫が陥りやすい間違った努力

家事と育児を手伝うという意味

不倫が露呈した夫の多くは一般的に謝罪として家事育児に積極的に関わろうとする。夫としては、日頃妻が自分が家事や育児に参加してくれないという不満を大なり小なり聞いていてそれを実行しようとする。とても自然な流れだ。しかし、前述したように、女性の多くは自身の女性性が傷ついている場合が多く、その傷つきには家事育児という夫の行動はなんの意味も持たない。そして妻がそうじゃないんだという叫びを夫は理解出来ずに戸惑う。家族の中ではそれぞれ一人一人が複数の役割を持つ。たとえば女性が母であったり妻であったりするように。ここでしていることは、母という子育てを担う役割への協力である。しかし、彼女が傷ついたのは妻役割なのだ。(もちろん子育て中に不倫をして、母としての傷つきも重なることが多い)。実際、そのことに気づかない男性は多い。

解決思考と共感

夫の不倫という事象に対して、夫婦間の問題解決の方法の違いによって生じる葛藤が多くの夫婦でみられる。夫は自身の過ちを認めた上で、未来の話をしていく。これもまた不倫という事象だけでなく、多くの夫婦不和にみられることだが、夫は「じゃあこの先どうしよう」「将来は俺はこうするから」と未来の話をし、『建設的』に話をしようと試みる。それに対して、妻は「あんなことをしておいてこの先なんて考えられない」「なかったことにしろってこと」とそれを批判する。「じゃあどうやって過去を償えばいいんだ」と怒りの夫の台詞が続くという流れ

だ。怒りの感情をただ受け止めて欲しい、ちゃんと誠意をもって何回も何回も説明してもらわないと前に進めないという妻の気持ちを理解するのに時間が必要となる。ちなみにこのことは、夫に悩みを相談したら、アドバイスが返って来て二度と相談しなくなったという著者がカウンセリング場面で耳にタコができるほど聞くエピソードと重なる。感情を受け止めて欲しい、話をただ聞いて欲しいと妻が夫に話したのに、夫としては具体的なアドバイスを求められていると誤解して必死で解決策を出す。そしてそれが夫婦の溝を生む。不倫に関しては表面上、被害者と加害者が明確である。それゆえ妻は他のことに比べ夫を批判しやすい状況になる。男性は「何回謝罪したらいいんだ」「同じ話を何回したんだろう」と不満をひた隠しにして、妻と向き合う中で妻は少しずつ気持ちが晴れてくる。しかし、夫にはそれがまったく見えず、ある時に爆発して「一生謝る人生なんて嫌だ」「離婚しよう」と言い、また振り出しに戻る。少しずつ良くなっている妻と、それが見えない夫という男女の溝がそこにも存在する。その構図がやはり当事者である男性としてなかなか気づきにくい。

不満を伝える

「なぜ不倫されたのか」という疑問の回答として妻は夫に自分の非を尋ねることが多い。それに対して「お前には不満なんてまったくくない」と言われ、「それならなんで不倫したのよ」というやり取りが繰り返される。妻にしてみると、理由なく不倫されたのならまた同じように不倫が起これと考えてしまう。それなら理由があり、その理由を解決すれば安心に繋がると考える。

程度の差はあれ多くの夫婦間満足度の調査では妻より夫のほうが不満が少ないという結果が出ている。それ調査の考察上、妻が我慢を強いられているという文脈で理解されてきたが、カウンセリング場面に限定すると、我慢することを美德であると思っていたり、それ以上に不満を言語化しない夫の特徴がみられた。しかし、実際妻が不満を知りたいと思い、それが関係を良くするために必要

だと理解し、そしてカウンセリングの中でそれを丁寧に、根気よく扱うことで少しずつ言語化していく。「お恥ずかしい話なんです。。。」「そんな小さいことだと思われると思うのですが。。。」「ほんとうに些細なことですが。。。」とその語る言葉の中には必ずといっていいほど上記の枕詞が使われる。そのことを尋ねると「こんなことを気にするなんて男らしくないと思うんです」という説明が返ってくる。このことは、二つの男性特有の問題がある。一つは、不満など自身の感情を言語化することが苦手という点。そしてもう一つは、「男として小さいことを気にしてはいけない」「男なんだから不平不満を言うべきじゃない」という男性としての規範意識だ。男性の不倫行為もまた『男らしさ』の規範の影響を受けている。

4、不倫からの回復への男性援助

Linguist (1989) は不倫からの回復には怒りの感情、裏切られた悔しさ、セルフエスティームの喪失というような本当の気持ちをさらけ出し、ぶつけ合うことが配偶者の心を癒す過程となると主張している。これは著者の経験とも一致する。しかし本当の気持ちをさらけ出し、ぶつけ合うということは想像以上に難しい。そもそも不倫以前から夫婦関係に問題があった場合、お互いにコミュニケーションが上手く機能していない可能性がある。その二人が感情を出しても、お互いに言いたいことがなかなか伝わらない。

夫の不倫では明確な被害者・加害者が表面上で出来上がる。しかし、だからといって、カウンセリングの場面で夫を妻と一緒に批判するわけにもいかない。ただ、逆に夫を擁護することは女性の傷つきを軽視することになるという難しさがある。そういう点で中立がとても難しいように思われるが、実はカウンセリングに来るという時点ですでに一つのことが『ある程度』共有されている。つまり、「夫婦関係を継続していきたい、良くしていきたい」という点だ。つまりお互いが同じゴールを目指しているのだ。しかし、現実はそんなに単純ではない。お

互いが同じゴールを目指していてもやり方が違う。そもそも同じゴールを目指していることすらわからない場合がある。しかし、確かにあるのはお互いが解決をしたいと望んで何かをしているという点だ。前段で示したことは、夫が夫婦関係を継続し、良くするために行った行動だ。(実際の結果はマイナスになる場合が多いのだが)。

不倫をしたということで夫は責められる。そして、その行動が妻の期待に添えていないとまた責められる。しかし、彼らが彼らなりのやりかたで努力しているという点は援助者として忘れてはならない。そのことを理解した上で、その報われない努力を報われる努力にするために援助を行っていく。

「不倫した男はまた不倫する」などと言われるが、本当だろうか。もちろんそういう一面もあるのかもしれない。しかし、実は現状を脱出するために他の方法を見つけることができない男性が多くいるのではないだろうか。そういう話をすると男性の肩を持ち過ぎだと言われるかもしれない。しかし、もう不倫しないで欲しいと願う妻は多い。つまり、不倫を乗り越えるという援助そのものが、妻のためにもなる。さらに、男性が変わることは、妻のためでもあり、ひいては子どものためでもある。そういう意味で言葉遊びに聞こえるかもしれないが、男性援助は男性のための援助だと思われがちであるが、著者にとっては、全ての人達への援助の一形態であると思う。男が悪いという簡単なレッテルを貼ることは結果として関係継続を望む妻を助けることにはならないのだ。

最後に夫婦関係がある程度安定し、カウンセリングが終結した男性からのメールの抜粋を紹介したいと思う。

男として妻や家族を守る義務があると思って来ました。でも、それを守るためにすごく疲れて結果不倫という形で他の女性に逃げてしまいました。そのことも自分が弱いからだと思ってきました。今回妻にバレて、こうやってカウンセリングを受けて気づいたのですが、自分は家族を守るということは

自分が我慢することだと思って来ました。妻に弱音を吐かずに、1人で耐えて行く。でも、違ったんですね。妻に自分の感情を言うことがどれだけ妻にとって大切なのか、そして私にとってもすごく大切な作業なんだと気がつきました。

当初は、妻がことの顛末を説明しろと言われてたり、何かを買って欲しいと言われてたり、謝れと言われてたりしてそれに従うことが罪滅ぼしだと思ってきました。でも妻はそれを認めてくれず心の中で妻を責めました。でも、今思うと妻の表面上の言葉ばかり信じて、ほんとうに何が言いたいのか考えようとしませんでした。妻は今でもときどき思い出して私を責めてきます。一生許されないとは思いますが、妻の思いをちゃんと受け止めて、裏切られたけどでもこの人と一緒に生きて行きたいと思われるように頑張りたいと思っています。(一部個人が特定されるところを改変しています)

参考・引用文献

野原広子(1999). 婚外恋愛の願望はありますか?. 婦人公論, 84(21), 30-37. 中央公論社

松本健輔(2010). 婚外恋愛継続時における男性の恋愛関係安定化意味付け作業—グランデッド・セオリー・アプローチによる理論生成—. 立命館人間科学研究. No21. 43-55.

Linguist, L.(1989). Secret lovers: Affairs happen how to cope. Lexington Books

これからの男性援助を考える

第4回

男のコミュニケーション

= 男の講座から考える =

坊 隆史 松本 健輔

はじめに

2名の筆者によるリレー方式の本連載。筆者間で現場や対象は異なり、実際のアプローチが異なることもある。しかし男性ジェンダーを意識した対人援助を行っているということ、男性援助の意義と方法を文字として綴りたいという目的は共通している。見切り発車で始まった本連載は、筆者らの対人援助経験の未熟さも加わり、核となるメインテーマを模索しつつ揺れ動いている。例えば第1回では「硬派路線でいく」と意気込んだものの今回は、硬度を低下させている。こうした柔軟性および流動性もリレー連載の利点であろう。読者諸氏には本連載そのものを未熟な援助者の成長過程として見守って頂ければありがたい。

第4回は男性のコミュニケーションについて考察する。男性の対人援助を考えるにあたって男性特有の行動様式を把握しておくことは重要であり、コミュニケーションはその最たるものの一つだからである。コミュニケーションという言葉

語学、心理学、社会学など様々な学問体系を切り口にして考察できるが、今回は筆者が近畿のある自治体で行った男性のコミュニケーションに関する市民講座の実践を紹介し、男のコミュニケーションについて述べていく。これは統計データや学問的規範を紹介して考察を導くものよりも、筆者が男性たちへの援助や援助場面での語らいを通して感じていることを述べていく方が対人援助学マガジンの理念に合致すると判断したからである。

1、男性のコミュニケーション

Sullivan, H.S.が精神病理は対人関係と関係していると考えたように、対人関係におけるコミュニケーション不全が起点となっている対人援助上の問題は多い。男性問題でいえばDVや虐待などの暴力、ストーカーなどの逸脱行為など、反社会的な関係性の病理がその一例である。男性ジェンダーの視点から男性援助を考える場合、文化に埋め込まれた男性のコミュニケーション様式も考慮することが大切である。例えば、1970年代の高度成長

期では「男は黙ってサッポロビール」という三船俊郎が登場するCMが大ヒットするなど、「男は弱音を吐くな」、「男は背中で語るものだ」というように感情や言語を表現しない内に秘めたコミュニケーションが美德とされてきた。

こうした当時の男性のコミュニケーション観を男性相談実践に励んでいるシニア産業カウンセラーの吉岡俊介は、水前寺清子さんの当時のヒット曲「大勝負」

（作詞：関沢新一）の歌詞が如実に言い表していることを指摘している。『一つ男は、勝たねばならぬ 二つ男は、惚れなきゃならぬ 三つ男は、泣いてはならぬ

（歌詞一部抜粋）』とあるように感情を抑制した競争モードがこの時代の男性の理想の姿であったことがよく見えてくる。また男性向け電話相談や父親の子育て支援実践を行なっている濱田智崇は伝統的な男性のコミュニケーションを形成する自己概念を維持する傾向を「カニ的コミュニケーション」という言葉で説明している。これはカニをはじめとする甲殻類は柔らかな身を守るために堅い殻で覆われていて、それは内面の弱さを防衛するために過剰な攻撃性を示すことがしばしばみられる男性のコミュニケーションにも通じていることを比喻している。濱田は男性のコミュニケーションをカニ型以外にも回避傾向のタコ型、何事にも無関心なクラゲ型の3つのパターンに分類している。こうした濱田の分類も男性のコミュニケーション様式を的確に表現できているように思われる。

ところが、多様なライフキャリアが容認されてきた現代において、男性の生き方のみならず、男らしさも多様化してきた。例えば「もっと男らしくなりたい」、「力が欲しい」という伝統的な男らしさに向かおうとする男性もいれば、「主夫に

なりたい」、「出世競争がしんどい」と伝統的な男らしさとの葛藤に悩まされている男性も増えてきている。良くも悪くも男らしさの画一的なモデルがなくなることは男性のコミュニケーションの画一的なモデルも存在しない。コミュニケーションが大事と言われても、男性たちはわからない。学校でも就職活動を通してでも男性のコミュニケーションは学ばないからだ。第1回で述べてきたことと通じるが、旧来の男らしさを使ったコミュニケーション（黙る、泣かないなど）を否定こそされても、現代社会に即した男らしいコミュニケーション様式が示されていない。そこが男性にとってコミュニケーションを苦手と感じさせているのかもしれない。男性のコミュニケーションを考慮するにあたり、こうした社会文脈的な背景を考慮することも求められる。男性への対人援助を行う援助者もこの点を理解することは重要であろう。

2、男性のコミュニケーション講座

望ましい男性のコミュニケーションの回答を示すことは、筆者の力量では正直少々荷が重い。ただし、何かのヒントになるようなものは提案できるかもしれない。そこで冒頭でも紹介したように、某自治体の男女共同参画センターで行った男性のためのコミュニケーション講座の実践を報告する。さらにそこから見えてきた男性のコミュニケーションについての考察を報告したい。

まずは簡単に経緯と枠組みを紹介する。この自治体の男女共同参画センターで催されている女性のコミュニケーション講座が例年好評のため、男性講師による男性のためのコミュニケーション講座を実施することとなった。そこで男性ジェン

ダーを意識した援助者である濱田智崇さんと筆者に声がかかり 2009 年度から現在まで毎年開催している。今年で3年目だがタイトルや回数、中身は変化をつける工夫をしている。例えば初年度は 2009 年は、『男が職場でイキヌクためのコミュニケーション論 ～生きぬく・息ぬく・活きぬく～』というメインタイトルで3時間×2回の講座を土曜日午後実施した。各回約 40 名ほどの参加があり、働き盛りの世代が多いものの 20 歳代から 60 歳代まで幅広い年齢層の参加がみられた。

①コミュニケーション講座を受ける動機
行政による無料の市民講座ということもあり、毎回年齢および職業も幅広い男性たちが参加してくれている。そのため受講動機も様々である。表 1 は 2009 年度の受講者の受講動機の一部をまとめたものである。この年は仕事にテーマを絞るようなタイトルにしたことから仕事に関する受講動機が多くみられたが、コミュニケーションに惹かれた受講者も多い。

表 1、参加者の受講動機的要約（一部）

- ・人間関係がうまくいかない（20 代）
- ・今の社会に本当に必要なテーマ（30 代）
- ・コミュニケーションが苦手な誤解されたりする（40 代）
- ・仕事がキツくて本当にイキヌキタイ（40 代）
- ・部下との円滑なコミュニケーションをとりたい（50 代）

上司が苦手な部下が参加しているかと思えば、部下と満足したコミュニケーションをとれていないと感じている上司の参加もあった。それぞれの立場で講座に対して各々の期待があり、“男性”と“コミュニケーション”というキーワードで偶

然一同に会している。こうした偶然の出会いというのも一種のノンバーバルコミュニケーションといえるのかもしれない。

②プログラムの実際

参加者には上司もいれば部下もいる。正規従業員もいれば非正規従業員や求職者もいる。相反する立場の参加者が混在しており、プログラムの構成には細心の注意を払った。具体的には特定の立場を攻撃する形にならないよう、「男性であること」という共通項を意識し、どの世代や立場でも汎用できる内容を心がけた。以下、筆者担当回で実際に行ったワークの一部と受講者の反応および筆者の考察を紹介する。

【バースデーサークル】

コミュニケーションには言語性と非言語性の 2 種類があるということ、普段は言語性コミュニケーションにずいぶん依拠しているということを実体験してもらうためのワークである。まずは 2 種類のコミュニケーションを説明した上で、参加者全員がノンバーバルコミュニケーション（非言語性）のみを用いて 1 月 1 日から 12 月 31 日までの誕生日順に並ぶ。この時、講師もワークに参加すると受講者との関係性が深まりやすくなる。

始めはとまどいながら冷ややかであるが、誰か一人がジェスチャーを使って誕生日を示しだすと次々とノンバーバルコミュニケーションを用いての交流が始まる。そして少しずつ長い列となる。個々の参加者が言語を用いずに一つの集団へと凝集性を高めていくこの過程は何度見ても心地よい。筆者の経験だと 3 分～4 分ほどでできる。過去に女性を含めた 100 名ほどの集団で試したことがあるが、100 人でも 5 分ほどで列が完成した。列

が完成すれば、一人ずつ誕生日を発表していく。この時、誕生日がその日であれば全員で拍手をすると凝集性を促進できる。完答率は意外に高く、20～30人であっても完答か1人間違える程度である。

ここで解説をして終わるのはもったいない。筆者はこのワークを隣り合った2名でペア作りにも使っている。ペアで着席してもらいワークの感想を交換してもらう。感想は最も多いのは「普段言語に依拠していることを再認識した」であるが、「最初は何させんねん、と抵抗があったが、やってみるとおもしろい」という感想もしばしばある。いかにもワークが苦手そうな男性からこのような感想が語られたとき、よい講座になる手ごたえを感じるものである。

【レポートトークとラポートトーク】

レポートトークとは事実を客観的に述べる語りで、ラポートトークとは自分の感情を含める語りある。仕事の場面で客観的な報告が求められる場合は前者、日常的な情緒を通したコミュニケーションの場合は後者を意識した方がよい。働き盛りの成人男性の場合、生活時間の多くを仕事に費やしているため、論理性と事実を重視したレポートトークを家族や友人などのプライベートの人間関係のコミュニケーションにも用いてしまう傾向がある。情緒を省いたコミュニケーションほど家庭で面白くないものはない。家でも会社モードの親父たちはいつの間にか家族から孤立してしまう。こうした心あたりをペアで話し合ってもらってもよい。

一通りの説明の後、実際に講座日の直近の時事ニュースを課題にしてそれらをレポートトークとラポートトークを使い分けてパートナーに表現するというワークを行った。表2は2010年7月の講座

で用いた課題である。当時の最新の2つの時事ニュースをペアで表現しあい、感想を交換するワークを行った。

表2

レポート＆ラポートトークのワーク

ここで練習です。

レポート＆ラポートのトークでパートナーにニュースを伝えましょう！

どちらのパターンも試してください。

①民主党代表選で菅直人代表が再選

②阪神タイガースの矢野燿大選手が引退を発表

参加男性たちの声としては、「いかにレポートトークを多用しているか気づいた」、「どちらもバランス良く使いこなすことが大事」という狙い通りの反応が返ってくることが多い。このワークは会社モードでないコミュニケーションとその重要性を知るきっかけとなっている。なかには「自分はずっと『君の話はようわからん』と言われ続けてきたが、ラポートトークばかりだったことに気づいた。事実をきちんと伝えることも大事と気づいた」との感想を述べた男性もいた。感情表現が豊か過ぎる女性にレポートトークを学んでもらうことにも応用できそう。機会があれば試してみたい。

【目指せ！平成の色男】

この平成の世の中、数多くの色男たちがいる。色男や男前の価値観は多様で何が色男かは一つのベクトルでは表現できない。それを説明した上で、コミュニケーションの上手さという点での色男は著名人の中で誰が思いつくかを考えてもら

う。出してもらった名前とその理由を発表してもらっただけで、フロア全体が笑いの渦に飲まれることもある。

ある程度、参加者の考えを聞いた後、筆者は石田純一さんを紹介する。石田さんは非常にあいづちが非常にうまく、彼の話の聴き方は心理臨床でいうところの傾聴のエッセンスが凝縮されている（と筆者は感じている）。石田さん自身もあるテレビ番組において「自分はあいづちばかりうっている。でもそれで（コミュニケーションが）上手くいくんだ」という旨の発言をしていることがあった。石田さんがよく使うというあいづちを紹介した上でペアになってもらい、語り手が自分の自慢話をする一方で聴き手があいづちを入れ続けるというワークを行ってもらう。一定時間がくれば役割交代をして、同じ作業を繰り返す。

このワークの感想は「あいづちなど考えたことがなかった」、「あいづちをいれてもらえて話しやすかった」と新たな気づきを得た肯定的な意見が大半だった。しかし一部では「変なあいづちを入れられて話しにくかった」「あいづちをうつことに気をとられ、うまく聴けなかった」という感想もあった。語り手の息つきや話の切れ目などにあいづちを入れるといった会話上の社会的スキルが関係しているように思われる。相手に勝るが良し、という従来の男性モデルでは相手に共感してはならないので、相手はうまく語れるようなあいづちとは相性が悪いのかもしれない。そうだとすれば、現代男性のコミュニケーション力向上のためにはあいづちをいれて聴くというトレーニングは効果的ともいえよう。

③講座からみえた男性のコミュニケーション

初年度のプログラム検討段階で講師2名と男女共同参画センターの担当者（もちろん男性）での打合せでは、コミュニケーションに関する知識を座学で学びたいと希望する人が多く、ワークに乗り切れないのではないかと予想し、「座学：ワーク＝7：3」程度に設定した。ところがそれは杞憂だったようで、

「ワークが楽しかった」、「もっとワークがしたかった」などワークの評価が高かった。対象がこの類の講座の参加者だったということを差し引いても男性も語りたいという需要が多いということに気づかされた。男性は知的理解を好むという言葉に講師である筆者たちも惑わされていたのは大きな発見であった。以降、2年目の講座や他の男性支援でも知的理解と体験ワークのバランスを心がけるようになった。筆者の感覚では今のところ「座学：ワーク＝5：5」のバランスが全ての受講者に受け入れてもらいやすいような実感がある。

男性だって語りたい。でも“男らしさ”の縛りによって語れない。いやむしろ語る術を知らなかったりすることがあることが見えてきた。そのため男性のコミュニケーションを考えると、ラポールトークや初歩的スキルから初めることも意義がある。感情を介した情緒的交流の機会が少なく発達を遂げてきた成人の男性にとって、こうした基本的な社会的スキルの実習を兼ねた心理教育的な講座プログラムはコミュニケーション力向上に有益であるように感じた。

3、これからの男性のコミュニケーション

今回は「男性のコミュニケーション」

を筆者たちが実施した男性のための市民講座の実践を通して述べてきた。参加者はまさに現代日本の男性たちの縮図のように様々だった。参加者たちはコミュニケーション場面で起こりうる葛藤や難しさも講座内で実体験してもらい、何らかのヒントを持ち帰ってもらえたようだ。

しかしあくまで成人の男性に絞った講座であるため、女性や子どもを混ぜた現実社会に即したコミュニケーション場面とは異なる。講座ではうまく語ることができたが実生活ではうまくいかない参加者も多いのではないかと推察される。ただし、これは男性援助に特化したことではない。筆者は男性援助以外のフィールドでの対人援助を行なっているが女性や子どもであっても同様であると実感している。繰り返し基本的な社会的スキル向上に関する実体験が必要かと思われる。男性のコミュニケーション講座を複数回行ってきたことで、一見気難しそうな男性でも、思うように語れないだけで本当は語りたいだろうし、効果的な講座（訓練）次第でコミュニケーション能力はある程度向上する可能性を見出せた。

これは臨床的問題への応用も期待できる。例えば暴力男性は変わらないという言葉説があるが、それは変わるためのコミュニケーション様式を備えていないだけで、これまで紹介してきたような当事者参加型で主体的な関わりのできるプログラムであれば変容の可能性は大いにある。今後の課題といえよう。

さらに筆者はもう一つ欲張って講座の発展版も考えている。例えばライフサイクルごとの特徴に合わせたより決め細やかな男性講座やイベントを催していくと、より深みのある取り組みができよう。例を挙げれば「独身男子の会」、「明るくハゲます会」などアプローチは多彩である。

テーマは違えど根本は語る（＝コミュニケーション）である。筆者らはこうしたある特定の層に絞った集団男性援助の実験的試みとして「ヤングメンズの会」なる小グループワークを実施したことがある。10代～30代前半の若年男性を対象にした若い男たちの語り場である。正社員になりたい、モテない、結婚できない、友達が欲しいなど現代青年期男性のテーマにダイレクトに沿うことができた。筆者も一人の後期青年期の当事者としてどっぷりとグループに浸ることができ、メンバー間で一体感を味わうことができた。残念なことに筆者がもう青年期とはいえない年齢になり、ヤングメンズの会は休止しているはあるが、朱夏の時期ならではの熱気盛んなグループを催すこともできよう。最後は大きな希望を語ってこの辺りで終えたいと思う。

今回取り上げた講座の共同講師である濱田智崇さんには今回の執筆についてご快諾頂きました。心より御礼申し上げます。

文責：坊 隆史

これからの男性援助を考える

第五回 セックスレスの男性援助

松本 健輔 坊隆史

妻「セックスがなかったら友だちと同じだと思うんです。なら結婚している意味ないなと」

妻の期待に応えられないセックスレスの夫にとってそれに反論する言葉は難しい。結果沈黙が続く。カウンセリング場面で録画を再生するように何回も何回も見ている場面だ。

筆者の主催する夫婦関係の問題を対象としたカウンセリングルームに持ち込まれる主訴にはセックスレスの問題、特に男性が応じてくれないという相談がとても多い。つまり、カウンセリングで性というとてもデリケートな問題に取り組む必要があるのだ。そしてその問題への取り組みとは妻とセックスできない夫への男性援助の側面も存在する。なお、本稿では、女性が問題を持ち込むケースを中心に扱うため、女性の視点から男性援助を考えてみたい。

1、我が国のセックス事情

夫婦のカウンセリングではセックスレスの問題がたびたび登場する。海外の研究によると、夫婦関係が満足であることが、性的満足度を高めるのではなく、性的に満足していることが、夫婦関係の満足度を高めることが明らかにされている (Yet el al. 2006)。それだけ性生活の満足度は夫婦の大きな要因といえる。しかし、我が国でのセックスレスの現状は、2010年の第五回男女の生活と意識に関する調査によると40.8%の婚姻関係にあるカップルがセックスレス状態にあると示されている(北村 2011)。同調査では、2002年に31.9%から8年で10%近く値が伸びており急激にセックスレス化が進んでいることが示されている。

他方で、世間で草食男子¹という言葉が生まれ、男性が草食化してきていると言われ

¹ そもそも草食系とは深澤真紀によって2006年に初めて使われた言葉で、現在では多様な使われ方が広がり定義は曖昧である。深澤によると草食男子は、恋愛に「縁がない」わけではない

ているが、実際の数字でもそれが示されている。たとえば、先ほどの男女の生活と意識に関する調査でも、20 歳から 24 歳の男性はセックスをすることに「関心がない」と「嫌悪している」の割合が、2008 年の時点で 11.8%であったが 2010 年には 21.5%と 2 倍近く伸びている。一方同年齢の女性も、2008 年で 25.0%が 2010 年には 35.0%とセックスへの拒否感が伸びている。他の世代をみても同様に増加がみられる。たとえば、35 歳から 39 歳に関しても、男性で 9.2%から 17.3%に、女性で 35.7%から 50.0%と確実に増加傾向がみられる。これら調査からも若年層だけでなく、全体としてセックスへの関心の低下、セックスレス化傾向が顕著にみることができる。

2、セックスレスは問題なのか。

筆者はセックスレスを主訴としたカウンセリングの中でよく「セックスレスは悪いことですか」という質問に出会う。その時『悪い』という基準をどこに設定するのかでこの解答は異なってくる。つまり、裁判などの離婚を争う場で、法的にどちらが正しいのかを争うことと、夫婦関係の継続を前提とした日常のなかで悪いのか悪くないのかを論じることとは大きく異なる。そして、夫婦関係を継続することを視野にいった夫婦カウンセリング場合、「夫婦一方が不満だと感じていたら問題」ということになる。夫婦カウンセリングの場合では、『セックスレスという問題』を抱えたクライアントが来所する。そして、セックスレスに問題とラベルをつけて来所するのは筆者のカウンセリングルームの場合圧倒的に女性が多い。

3、カウンセリングの場で問題とされるセックスレス

前述したように、筆者が行っている夫婦カウンセリングの場では、セックスレスを問題と考えるのは圧倒的に女性が多い。「一生セックスがないなら別れようと思います」、「セックス以外は問題はないんです。でもそれがいいのは夫婦として致命的だと思います」、「女であるということをまだまだ感じていたいんです」

人は何かを語ろうと思った時に、差異を語るのが一番安易である。つまり、妻が極端に性欲が強いわけではなくても、夫が弱かったら妻はその差を語る。その差が不満となり表出される。

一方男性はセックスできない事実を認めることがなかなか難しい。妻にセックスを求められ応えられない夫は、「今日はつかれている」、「次は頑張るから」など安易な逃げ道を選び、セックスができないと言うことを避ける。そして、妻はその夫の態度を見てさらに「私のことを愛していないんでしょ」、「私の何が悪いのよ」と夫への攻撃を強める。そして夫はまた「今日はたまたま調子が悪いんだ」などと逃げる。そして妻のプレッシャーによってさらにセックスへの自信がなくなる。絵に描いたような負の悪循環がそこで完成する。

4、そもそもセックスレスとは何なのか

セックスレスは、日本性学会が 1994 年に「特別な事情がないにもかかわらず、カップルの合意した性交あるいはセクシュアル・コンタクトが 1 ヶ月以上ないこと」と定義されている。しかし、セックスレスという名の問題の定義は男女、また人によって大き

のに「積極的」ではない、「肉」欲に淡々とした男子と定義している。

く異なる。プレジデントの調査（2009）では、「あなたにとって、セックスとは？」という問いに対して、夫の 22.4% 快楽と回答したのに対し、妻は 6.6%。逆に、スキンシップと回答した夫は 42.0%、妻は 53.9% と異なった。つまり、セックスの意味は男女によって異なる。臨床の場において、それはさらに大切なことになる。つまりセックスレスという名の問題は、いったい何が問題なのかということだ。スキンシップ、愛情の確認、性欲、そして生殖。もちろん単純に分けることができないがどれが大きなファクターになるかによって問題解決のプロセスも異なる。しかし、当事者である男性からしてみるとそれを女性がセックスレスの何を問題にしているのかを理解することはとても困難である。

5、セックスレスのシステム

しかし、お互いが何を思っているのかなど関係なく、セックスレスという問題は夫婦間の強い悪循環のシステムを作り上げる。求めても逃げる夫にさらに怒りや悲しみを感ずる妻。その怒りや悲しみをぶつけられ、さらにセックスをすることへのプレッシャーを感じ、できなくなる夫。それをみてさらに悲しみ、怒る妻。このループは本人達意思を超えて妻が諦めるまで永遠と続く。そして妻が我慢するという形で表面上解決したかに見える場合ですら、妻からの無言の圧力というプレッシャー（妻が自覚がなくても夫は感じやすい状態にある）により悪循環のシステムは実質まったく変化が起こらない。そしてこの問題はセックスレスだけに留まらない。妻が何かを求めて、夫がそれから逃げ出す。生活のあらゆるところでそれが波及する夫婦までいる。もちろん卵が先か鶏が先かで、セックスレス以前からその関係があった可能性もある。ただ、どちらにせよセックスレスという妻側の問題提起によりその悪循環システムは強固なものになる。

6、男性のセックスレス

多少過度の一般化にはなるが、男性がセックスレスで陥る典型的なタイプをここで紹介したい。

妻のニーズの誤解

前述したように、男性にとって、セックスイコール性欲と言う要素は女性に比べて大きい。昔から「相手の立場にたって物事を考えるように」と我々は小さい頃から教えられる機会が多い。そのルールにのっとると、「妻は性欲を満たして欲しいと思っているのだ」という結論に安易にたどり着く。もちろん純粋に性欲を満たして欲しいと望まれている場合もあるだろうが、「愛情を感じたい」、「女性として扱われたい」という精神的な繋がりを求めていることが女性には多く、そこに大きな溝が生じる。たとえばその溝はセックスという行為すべてを行わないといけなってしまう男性と、セクシャルなスキンシップのみでも満たされると思う女性という本人たちは言語化しないため気づかないすれ違いとして生じる。

完璧傾向

筆者の相談の中には結婚前から一度もセックスできていないというケースも沢山存在する。彼らの多くは今まで恋愛経験もなく、あったとしても性交渉の経験がない。「失敗することが、夫として不適格と言われているような気がした」、「できないことで、妻

から嫌われるのがすごく怖かった」など失敗への恐怖が常につきまとう。そして、実際にそのプレッシャーの中で失敗を経験し、男性としての自信を失う。その背景には、男性として妻を完璧に満足させなければならないという信念があるように思われる。そのある種の責任感ともいえる完璧思考が妨げになって、まったくできないという事態に陥るのではないだろうか。

7、セックスレスの男性の援助とは

この強固なセックスレスの悪循環システムから抜け出すための男性援助とは何か。その一つは自信を失った男性へのエンパワーメントである。筆者が出会った男性は的確に現状をこう表現した。「日頃毎日怒られているのに、ベッド上だけリードしろと言われるのは無理だ」と。もちろん、男性がリードすべきかという議論があるだろうが、現実多くの女性はリードを望む。そしてこの男性の妻もまたリードされることを強く望んでいた。知り合いの保育士がこんなことを言っていた。「幼稚園でも女の子が男の子の世話をする場面がよくみられる。ほんとその頃から女の子は世話好きなんだと思う」。

もちろん、それはジェンダーの影響なのかもしれない。ただ、ここで大切なのは世話をするという行為は女性に多くみられることが多いようだ。世話をする行為は、相手がなにかしら自分よりできないことが必要とされる。その関係性は、過度になると母子関係のようになり、男女を性から離す結果になる可能性がある。そして、その関係を変化させるために、男性が自信を取り戻し、対等な関係を築き上げることが何よりも大切になる。さらに、それは理屈の上では妻にとっても手間が減るため、夫婦共に共通の目標²になりやすい。

加えて、カウンセラーがいる場面で、妻のニーズを知るように訊ねるという作業が重要な意味がある。性の話はまだまだタブーという意識がある。そのため誤解が多く、妻の本当の気持ち、望みを知ることは少ない。また、言葉を選びすぎるあまり、二人ではどうしても誤解が生まれ、話が噛み合わないということもまた多い。さらに、どうしても女性のほうが感情面を言語化することが上手く、逆に男性は不得手である場合が多い。そこを第三者であるカウンセラーが男性の思いが上手く表現して伝えられるようなサポートを行う。そして、そのコミュニケーションがカウンセリングルームから日常生活に般化して行くなんかで男性は自信を取り戻す。

結果、それによって女性の満足度もまた増すことになる。ある女性はセックスレス解消に伴ってこんなことを語った。

「夫が正直こんなに物事を考えているとは思わなかった。ずっとただただ辛いことから逃げて能力のない人だと思っていた。でも、ここにきて、夫の話を聞いていると自分が思っていた夫像がいかに間違っていたのかを知ることができた。正直セックスレスが解消されたことよりも、夫と対等に会話ができるようになったことが一番うれしいのかもしれない」

原稿を書き終えて

原稿を書き終えていて感じるのだが、どうしても現実を知ってもらうために実際に語ら

² 無意識的に問題がある状態を維持しようとすることも考えられるが、この場合合理的に夫婦双方が納得でき、共有できる目的が大切だと考える。

れた言葉を探す。そうすると結果として女性の語りばかりが集められてしまう。それだけ男性の語りは一般論が多く、示すことである種のリアリティを伝えられない（男性にとってはまさにそれがリアリティなのだが）。男は黙して語らずというというポジティブな表現もできるかもしれない。しかし、時代の変化の中で、女性からコミュニケーションを求められている今日、変わらないといけない時がきている気がする。

ただ、確実に変化もある。あるカウンセリングで20代の男性が、妻への要望に「親の悪口は正直聞きたくない。でも、自分はこう感じるといってくれれば愚痴だと思えるから受け取れる」と語った。アイメッセージ³を彼は誰に教わる訳でもなく自らの生活の中で学んでいたのだ。

「最近の若者は～」というフレーズの紀元をたどると紀元前1680年にも既に使われていたことが発見されているという。草食男子というバッシングなど今も若者への批判は常にある。男性の変化は確かに存在する。それは、悪い側面がピックアップされがちであるが、もしかしたらそれ以上に良い側面もあるのかもしれない。そして、今後社会はその良い面にライトを当てて、若者から学んでいこうという視線が必要なのではないだろうか。

（文責：松本健輔）

文献

北村邦夫(2011)。「第5回男女の生活と意識に関する調査」. 社団法人日本家族計画協会 家族計画研究センター.

プレジデント フィフティ・プラス(2009), 夫と妻のかたち 衝撃白書. プレジデント 社. 8-37

Yeh, H., Lorenz, F.O., Wickrama, K.A.S., Conger, R.D., & Elder, G.H., Jr. (2006). Relationships among sexual satisfaction, marital quality, and marital instability at midlife. *J Fam Psychol*, 20, 339-3

³ アイメッセージとはアドラー心理学の用語で、他者と円滑な交流を図るときに効果的な表現方法とされている。「あなたは～だ」という表現だと非難的な言い方になるが、「私は～思う」と主語を一人称にすることで相手が受け取りやすいように表現する方法を言う。

男性相談とセクシュアリティ

坊隆史 松本健輔

男性援助の実践者2名による本連載は、男性援助に関する内容という以外は一切の縛りはなく、交互に自由気ままに書き綴られて6回目を迎えることになった。今回は松本がセックスレスについて論じた。自身の援助実践から性とパートナーシップに関するリアルな問題提起がなされていたように感じる。そんな前回に刺激を受け、今回は男性相談（男性の、男性における、男性のための相談窓口）の現場からみえてくる男性の性、とくにセクシュアリティについて考えることにする。

1、男性相談と性

「『おちんちんが小さい』と言われるのだけれども、本当に小さいのでしょうか？」

これは本連載第1回で登場した相談例である。こうした主訴の相談は男性相談員が男性の悩みに応じる男性相談の現場では比較的多い。また性器に関するダイレクトな性の相談だけでなく、男性性に悩む男性からの「性」に関する相談も多い。詳細は後の説明でおわかりになるだろうが、ジェンダーおよびセクシュアリティの問題は、男性—女性、正常—異常、適応—逸脱などの二項軸では簡単に表現できない。言葉で表現できない「あいだ」で揺れている人も多く、明確な答えもない。それゆえ自分の性のあり方を模索することを援助することが「性」の援助につながる。

社会的な性を意味するジェンダー（Gender）に関する問題は、これまでジェンダー論にて男性役割葛藤、ワークライフバランスなどをキーワードとして取り上げられてきた。男性相談の場においても、ジェンダーに関する相談は生きにくさやキャリアなど従来のカウンセリングモードを応用させることで耳を傾けることができる内容が多い。

ところが同じ性であってもセクシュアリティになると事情が変わってくる。セクシュアリティ (Sexuality) とは、「人々があるモノ・コトを性的と感じている事態そのもの」を指している語である。生物学的な性別、性自認、性的指向、性的嗜好、生殖などの様々な概念が含まれている。つまり「その人の性のありようをトータルに指す言葉 (メンズセンター、2000)」である。

男性性に関する相談場面では、こうしたセクシュアリティの視点が欠かせない。例えば、男性の役割葛藤に物心ついた時より同性に性的関心が向いていることをカミングアウトできないでいる男性、性愛の方向が社会的に逸脱していることを自覚してはいるものの修正することができずに悩んでいる男性たちが実際にいる。このような男性たちが抱えている主訴に耳を傾けるには、男性のもつセクシュアリティにセンシティブにならなければ傾聴できない。ところが、性に関する話題そのものが、現代の日本ではタブーである傾向はまだまだ根強い。だからこそ、相談の主訴となっているのであり、恐る恐る勇気を出して相談をしているのである。男性援助に携わる援助者はこうした現実とセクシュアリティを理解しておくことが必要であろう。

2、セクシュアリティに関する用語の整理

そもそも、セクシュアリティに関する言葉をどれほどご存知だろうか？ 知っているようで知らない言葉も多いのではないだろうか。性に関する話題を主訴とした男性相談および男性援助を考察する上で、セクシュアリティに関する用語をある程度知っておくことはクライアントを理解するための助けとなる。ところが非常に多様で筆者自身も困惑することがあった。今でも混乱することがある。ここで筆者自身が用語を整理するため、そして読者にも性に関する用語の多様性と基礎知識を知ってもらうためにちょっとしたクイズを用意した。知識の整理の意味合いも兼ねてお付き合い頂ければ幸いである。解釈は他にもあるが、「男の子の性の本」(メンズセンター、2000)の表現を中心に引用している。解説は唯一のものでないことはご了承頂きたい。



セクシュアリティ用語の整理クイズ

言葉とその意味を一致させてください

1、アセクシュアル

2、インターセックス

3、クィア

4、トランスジェンダー

5、トランスセクシュアル

6、トランスベスタイト

7、バイセクシュアル

8、ヘテロセクシュアル

A こころと身体の性に違和感をもち、性別を変更したり、変更したいと感じている人

B 異性を恋愛や性愛の対象とする性的指向を持つ人

C 解剖学的に男女両方の特徴を併せもつ人。また、身体の性別が典型的な男女のどちらかではない状態で生まれた人

D 性的欲求をあまり感じない人

E こころと身体の性別に何らかの違和感、つまり性別違和感をもっている人

F セクシュアルマイノリティが 自分たち自身を指す肯定的な語

G 性指向が異性・同性のいずれにも向く人

1	2	3	4	5	6	7	8

いかがであったでしょうか。日頃セクシュアリティに関心をもっておられる方にとっては簡単だったかもしれないが、さほど意識してこなかった方は初めて目にする言葉もあったのではないだろうか。以下、簡単ではあるが正答と補足の解説をしていきたい。

1、アセクシュアル (asexual)

正答は「D」である。アセクシュアルとは性的関心を持たない人のことを指す。性的関心をもたないと言でいっても指向は多様である。

2、インターセックス (intersex : I S)

正答は「C」である。解剖学的に男女両方の特徴を併せもつ人、あるいは身体の性別が典型的な男女のどちらかではない状態で生まれた人のことを指す。半陰陽、ふたなりともいう。後に紹介するトランスセクシュアルとは別のセクシュアリティである。

男性または女性のいずれかで育てられ、第二次性徴を迎える思春期でインターセックスだと判明するケースが多い。その際、ジェンダーアイデンティティの変更や決定を求められ、本人は大きな苦悩に直面する。周囲の大人は驚き、彼らの主観で性の決定を求めることがあるが、本人にとっては一生を左右する大きな決断となる。こうしたクエスチョニング (questioning : 性の決定に迷っている人) に対して保護者や医師などの意見を参考にすることがあるが、あくまで参考であり、本人の自己決定が最重要である。男性相談はセクシュアリティに関係した相談も多く、こうした悩みに対しても適切な知識を有し、真摯に傾聴していく姿勢が求められる。

3、クィア (queer)

正答は「F」である。セクシュアルマイノリティが自分自身を肯定的に表現する語のことである。もともとは相手を中傷する言葉として用いられたが、自身が誇りをもって用いるようになった。中にはセクシュアルマイノリティのコミュニティ全体を包括し結束を高めるという意味で自ら名乗ることを好む人もいる (Huegel, 2003)。

筆者自身も男性のための電話相談において「私、クィアなのですが…」という相談を受けたことがある。初めに相談を受けた当時、意味を知らなかった筆者は、クライアントに対して意味を尋ね、現在の日本でも当事者同士では頻繁

に用いられていることを教わった。クライアントから「(セクシュアルマイノリティに対して) なかなか理解がないのが辛い。でもこうして興味をもって聴いてくれただけでもありがたい」と言ってもらえたことが印象深い事例であった。

4、トランスジェンダー (transgender : T G)

正答は「E」である。こころと身体の性別に何らかの性別違和感をもつ人のことをトランスジェンダーという。自分の性自認や性表現が異なっている人の総称で、(あらゆる段階の) トランスセクシュアル、トランスベスタイト、インターセックスなど、多様な状態の人が含まれる (Huegel, 2003)。性的指向は様々で異性愛 (ストレート) もいれば同性愛の人もある。

5、トランスセクシュアル (transsexual : T S)

正答は「A」である。こころと身体の性別に何らかの性別違和感をもち、それを解消するためにホルモン治療や性転換手術をして性別を変更する人、あるいはしたいと望んでいる人をいう。当事者にとっては性別を変更という言い方は誤りで、本当の性を取り戻すことである。トランスセクシュアルの人は全てトランスジェンダーであるが、トランスジェンダーの人は全てがトランスセクシュアルとは限らない。

6、トランスベスタイト (transvestite : T V)

正答は「H」である。こころと身体の性は一致しているが、外見やファッションを異性のものにしたい人たちのことである。クロス・ドレッサーともいう。メンズセンター (2000) は、女装をする男性のトランスベスタイトの多くは、異性愛者であると述べているが、筆者の実感もそうである。トランスベスタイトであることをカミングアウトしている知人もがいるが、その知人は異性と結婚をしているし、パートナーに対して性的な関心もあるという。

統計こそないものの、潜在的なトランスベスタイトはずいぶん多いように見受けられる。筆者が受ける相談ではインターセックスやトランスセクシュアルよりも頻度が多い。大概はトランスベスタイトという概念を知らないことが多く、逸脱した性癖であると思い、「私は変態なのでしょうか？」と相談してくる。その際、トランスベスタイトという言葉を紹介すると、「自分はおかしくなかったんだ」と安心して自分のセクシュアリティを受け入れられることが多い。さらに適応的な男性当事者になると、オフィシャルな場面では男性の服装をして

いるが、下着やハンカチに関しては女性用を使用するといったように、人目につきにくい部分で異性の服装を維持することでメンタル面でのバランスを保っている人もいる。

7、バイセクシュアル (bisexual)

正答は「G」である。性指向が異性、同性いずれにも向く人、あるいは相手の性別にこだわらない人のことである。両性愛者ともいう。バイセクシュアルに対して、同性を恋愛や性愛の対象とする性的指向を持つ人のことをホモセクシュアル (homosexual) という。

筆者はバイセクシュアルの当事者から相談を受けることもあるが、異性に対しても感情的、性的な関心をもつことができるため、普通に婚姻生活を送っていることも多い。ただし、異性より同性への興味が強い場合、異性のパートナーに対する罪悪感をもってしまったり、より興味が惹きつけられる同性パートナーへの欲求について相談してくることもある。

8、ヘテロセクシュアル (heterosexual)

正答は「B」である。異性に対して性的指向をもつ人である。多くの人はヘテロセクシュアルである。セクシュアルマイノリティとはヘテロセクシュアル以外の総称と理解して頂ければよい。また性同一性障害などのように自分と他者の間で同性の捉え方が異なる場合、身体的に同性であっても異性とみなすことが多い。

補足として、クイズには含めなかったがセクシャルマイノリティの表現の変遷についても紹介しておきたい。かつてセクシュアリティについては、異性愛すなわちゲイ (gay) とレズビアン (lesbian) のみが考慮され「G & L」と呼ばれてきた。次第にバイセクシャルのBが加わり、G L BまたはL G Bと呼ばれるようになった。さらにはトランスジェンダー (T) とクエスチョニング (Q) が加わりL G B T Qと呼ばれるようになってきている (Huegel, 2003)。アメリカにおいてはL G B T Qという表現が相当浸透しているだけでなく、日本でもセクシュアリティに関する書籍では少しずつ用いられてきつつあるようである。

さらにジェンダーに関する基本的な用語を次頁に記しておく。ジェンダーについては、知識や理解が普及してきているように思うがまだまだ誤解も多いように思われる。理解の補足にしてほしい。

ジェンダー・プレゼンテーション（体や外見によって表現される性別）
ジェンダー・ロール（社会的な性別役割）
ジェンダー・アイデンティティ（性別の自認）

3、男性相談と性

筆者は「男性相談」と銘打った相談で男性たちから様々な相談を受けている。その方法は大きく面接相談、電話相談と二種類である。性の相談に関していえば、ジェンダー、セクシュアリティともに匿名性の高い電話相談からの相談が際立って多い。性を語るには抵抗があるし勇気がいるからである。

性、とくにセクシュアリティを語ることは難しい。例えば単にヘテロセクシュアル、ホモセクシュアルといっても単純に二分できるものではない。右の表をご覧ください。セクシュアリティに関する古典のキンゼイ・レポートからの引用であるが、異性愛、

表 性的嗜好のスケール(Kinsey,1948)

0	完全な異性愛者
1	主に異性愛、まれに同性愛
2	主に異性愛、ときどき同性愛
3	異性愛と同性愛が同等
4	主に同性愛、ときどき異性愛
5	主に同性愛、まれに異性愛
6	完全な同性愛者

同性愛間は一連続線上のスペクトラムとしてまとめられている。私たちは異性愛、同性愛といえば白/黒の二分法でまとめてしまう傾向がある。さらにはマイノリティ（同性愛）を例外的なものとして逸脱しているものとみなしてしまう傾向すらある。しかし、実際は連続しているスペクトラムとして理解しておく方が望ましい。

とくに男性相談の援助場面では性を扱うことが多くなるのでなおさらである。例えば同性愛で自分が異常なのではと悩んでいる男性から相談があった場合、援助者がセクシュアリティの多様さや複雑さを理解しておけば、「好きになった人は全員男性ですか？」とか「今回好きになってしまった人がたまたま男性なだけですか？」もしそうであれば他の人にもあることである。そのためおかしいことではないですよ」と伝えることができる。冒頭でも述べたように男性—女性、正常—異常、適応—逸脱の二項軸ではなく、“あいだ”を取り扱うことができるように心がけるは、ジェンダーやセクシュアリティといった男性性の相談援助を行っていく上で重要であろう。

ここまで男性相談と性について述べるための準備段階として、整理を目的としてセクシュアリティに関する語句の一部を概観してきた。これだけで男性相談における性、とくに男性セクシュアリティについては大きなテーマであることがわかり頂けたのではないだろうか。1回で述べてしまうのはもったいない壮大かつ深いテーマであるため、今回はここまでにしておこうと思う。実際の相談場面からみえてくる男性がここに抱えるテーマについては次回まで温めておくことにする。しばしお待ち頂きたい。

(文責：坊 隆史)

文献

メンズセンター（編著） 2000 男の子の性の本ーさまざまなセクシュアリティー 解放出版社

上田勢子（訳） 2011 LGBTQ ってなに？ーセクシュアリティ・マイノリティのためのハンドブッカー 明石書店 （Kelly Huegel 2003 GLBTQ: The Survival Guide for Queer & Questioning Teens Free Sprit Publishing）

セクシュアリティ相談を聴くコツ

坊隆史 松本健輔

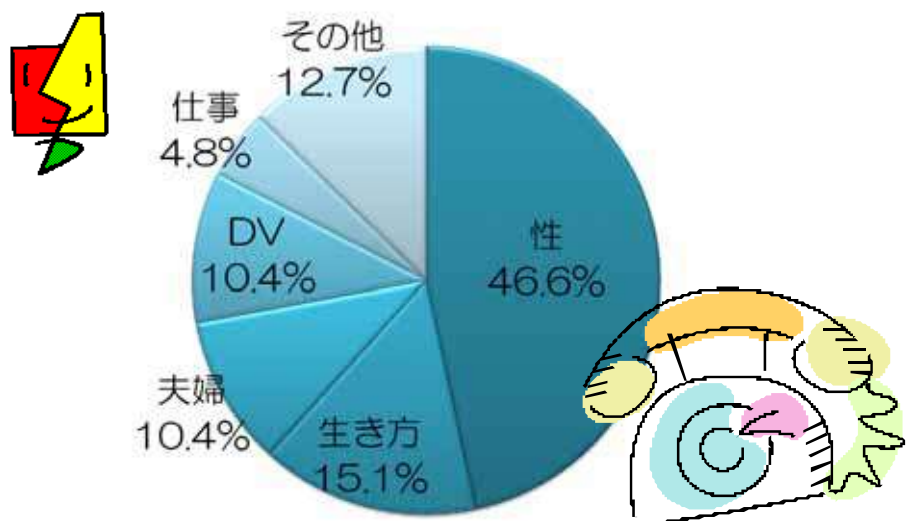
前回は男性相談とセクシュアリティについての基礎知識として、基本語句の整理と性に関する相談援助の基本的理念について述べた。今回は実践編として、事例と援助者の対応から男性セクシュアリティに関する援助について深めていく。繰り返しになるが、本連載は男性相談（男性の、男性における、男性のための相談）の立場から男性援助の実践を紹介するため、女性の援助者が同様の援助をしていくことは難しいかもしれない。その点をご留意願いたい。

1、男性相談における傾向

男性のセクシュアリティに関する相談は多いのだろうか。全国的な調査はほとんど見当たらないが、筆者（坊）が参加している本邦発の男性のための電話相談窓口である“『男』悩みのホットライン”の統計を紹介したい。

右の図は『男』悩みのホットラインの相談内訳である。相談としてカウントされた電話の半数近くが性についての相談である。民間団体ということ、匿名の電話相談ということもあるだろうが、男性たちが相談先を求めているということも推察できる。内容は多岐にわたるが、大まかに分類すると、性器、

図、『男』悩みのホットライン 相談の内訳



真相談(1467件)の実績 16年間累計(2011年10月末)
無言等 非相談(800件)はのぞく

性的嫌がらせ、性行為、性的指向、性的嗜好に関するものがある。こうした男性のための電話相談については、援助者の聴き方を含めて次回以降に紹介する。

2、事例からみるセクシュアリティ相談のコツ

ここからは典型事例を通して男性のセクシュアリティに関する相談のコツを紹介する。紹介する事例は実際にあった事例を組み合わせた架空事例であるが、相談のエッセンスは理解できるよう配慮しているのでご了承頂きたい。

コーラーまたはクライアントの発言は「」、ワーカーまたはカウンセラーの発言を< >と区別している。

<Case1 A氏 30歳代後半 電話相談>

「ここは何でも話していいのですか？」

男性のための相談場面ではスタートとしてこのような前置きが多い。こうした前置きに対してワーカーは< **男性のお話でしたら、何を話されてもかまいませんよ**>と伝える。今回も同じように言葉を返すとA氏は次第に語り始めた。

「あの…あれ…いわゆるアソコが……オチンチンが小さいんです」

なかなか本題を話そうとしない。確かに性器を言葉にすることには抵抗があり、ためらってしまうことは理解できる。援助者も不慣れであれば双方が動揺するという状態に陥るので、性器に対する慣れは必要であろう。

< **小さいって、誰かに言われたの？**>

「実は…中学生の時に、修学旅行のお風呂の時に同級生に股間を見られて『おまえ、チンチン小さいなあ』と言われたんです。それから卒業するまで何かと『小さい』と言われ続けました」

語ろうとしない時は、コーラーが語り出すのを待ってもよいし、顕著にためらっているようであれば質問をしてもよいだろう。A氏の場合、ワーカーが一声かけたことで背中を押されたように語りだした。

「それから自分に自信がなくなっていまい、引っ込み思案になってしまいました。大学に入学してから、周りがどんどん彼女をつくっているのに、自分はなぜだか勇気がわなくて…彼女ができたことなく今に至っています。だって彼女ができたならセックスをしないといけないでしょ。『小さい』と言われるような気がして…、彼女をつくる勇気がわきません。おかげで結婚はおろか、その…恥ずかしいんですが…この年になっても、女性との経験がありません」

A氏は堰を切ったように延々と胸の内を語り始めた。男性は喋らないイメージがあるが、「男は黙って耐える」という社会によって構築された“男の鎧”を

脱ぐと驚くように語ることができる。A氏も例外ではなかった。性器が小さいことよりも、それを出発点として性格および人間関係上の不全感をもって思春期や青年期を過ごしてしまったことが主訴であることが見えてきた。しかもA氏が語る内容には、男女交際は性交渉があるべき、男性がリードしなければならない、女性を満足させなければならない、といった伝統的な男性ジェンダーに支配されていることも推察された。

＜多感な時期に『オチンチンが小さい』なんて言われたら、傷つきますよね。すごくわかります。しかも、それからの人生にも影響が出ているのだから、あなたの傷つきは相当なものだとお見受けしました＞

ワーカーがA氏の思春期の傷つき体験、青年時代の異性関係について満足して過ごせなかったこと、それは今に至っていることの傷つきについて言語化したことでA氏の声が明るくなった。ここからは通常のカウンセリングのように傾聴を重ねた上で、伝統的な男性ジェンダーに縛られることなく自分らしく生きることでもできると指摘し、A氏らしい生き方を模索するための検討を行った。

「これまでこんな想いを話したことがなかった。胸のつまりがなくなった気がします。また話を聴いてください」

A氏は何かを見出したように、電話をかけてきた当初とは別人のような変化を見せて相談は終結した。

結局 Case1 では、コーラーの第一声が「性器が小さい」という訴えだったのに対し、性器の大きさに焦点をあてることなく終結した。この事例のように性器は男性相談の話題として頻繁に登場する。男性が性器について語った時、援助者は相談者の主訴が、①性器そのものについてなのか、②主訴を語るための伏線なのか、③援助者を困らせるあるいは試そうとしているものなのか、または④相談者自身の性的快楽を満たそうとしているのかを冷静にアセスメントする必要がある。そうしなければ表向きの主訴に攪乱されることもあろう。

Case1 の場合、性器が小さいことよりも、満たされない人生についての悩みが主題であり、性器の話題は「②主訴を語るための伏線」であったと理解できよう。男性が性器について語る時、こうした視点をもって聴くことが求められる。

続いて事例を2つ続けて紹介する。ご自分ならどのように対応するかイメージしながら読み進めて頂きたい。

＜Case2 B氏 40歳代＞

「痴漢を治したいんです。ストレスが溜まると通勤中に痴漢をしてしまう癖があって。先日、ついに現行犯逮捕されてしまいました。数日間拘留され、仕事も無断欠勤してしまい、家族や職場に多大な迷惑をかけてしまいました。幸い

和解となり法的に裁かれることはなかったんですが、もう繰り返したくない。何とかしたくてあちこちの精神科を受診したのですが『ここでは痴漢の治療はできない』、『精神科は痴漢を治すところではない』と断られてばかりです。どうしたらいいものか… どこかいいところ（医療機関）をご存知でしょうか…」

<Case3 C氏 30歳代>

「私、ロリコンなんです。ロリコンであることに悩んでいるんです。大人の女性には全く興味がなくて、小学生くらいの女の子にばかり興味があります。散歩をすると必ず公園に立ち寄って遊んでいる子どもたちを見ます。好みの子がいたりすると、つい連れて帰りたくなります。この前は思わず話かけてしまいました。

男性相談の現場では Case2 のように社会的および法的に逸脱した内容が語られることがある。さらには Case3 のようにこれから逸脱してしまいそうな危険性が高い相談が持ち込まれることもある。

こうした相談以外にも、聞くに耐え難い嗜好を語る男性がいる。明らかに非現実的でファンタジーを語ることで快感を得ていると見なした場合、あるいは援助者が傾聴できない内容の場合は相談を断ってもいいだろう。しかし、事実か虚構か判断がつきにくいように語る行為そのものが、男性の不器用さによる表現方法であると理解すれば、いささか傾聴しやすくなるものである。

性的嗜好は非常にデリケートな問題である。人は一つのことで嗜好は多様であるのに関わらず、C氏のようにたまたま社会的に許容されない嗜好を持っていることで生き難さを感じている男性たちがいる。こうした逸脱的嗜好をもつ男性は、自らの嗜好を語ることさえ不自由しているのである。例えば<人にはいろいろな嗜好があるのに、あなたの嗜好がたまたま世間で許されないのは残念なことですね>という自分の嗜好が世間で許容されない無念さに沿いつつ、<好みの女の子が目の前にいるのによくガマンできましたね。大したものですよ>と欲求を抑制しているC氏を賞賛した上、<でも残念ながら、子どもに性的欲求をもつことは認められていません。子どもの性的な写真を持ち合わせることもすらも許されていません>と逸脱行動をとらないように釘をさしておくことも重要である。Case2のB氏に対しては、治療という手段をとらずに<金銭的余裕さえあれば、合法的に楽しめるサービスがある>と代替案を提示することもできる。性的嗜好の場合、倫理上の論理を伝えるだけでは相談として成立しないことも多い。合法的かつ現実的な選択肢を提示することで社会的逸脱行動を抑制させるように持ちかけた方が効果的なこともある。次の事例のような場

合はどうであろうか。

＜Case4 D氏 60歳代＞

「自分は妻が死別してから長年娘と二人で暮らしてきました。娘は残念ながら結婚にご縁がないまま適齢期を過ぎてしまいました。本人ももう結婚は諦めているようです。しかし性的な欲求はあるようで、マスターベーションらしき行為をしているようです。わかりやすい場所で行っており、自分を誘っているようにも思います。自分も妻と離婚してからご無沙汰です。父娘間で許されることではないとわかってはいますが、我慢できない自分もいます。抑えられない。今晚にでも禁を破ってしまうかもしれません。どうしたら良いでしょうか？」

Case4 の場合、「父娘で関係をもつことは道義上許されない」という道德上の説法だけでは相談者のニーズに応えられないであろう。＜誰にも迷惑がからず、双方同意のもとであれば仕方のないことが世の中にはあるかもしれない。しかしあなたの勝手な思い込みで行為に及ぶことは絶対に許されるものではない。またそういう関係が成立しても、外では話せないことだし、娘さんの人生を大きく変えてしまう可能性がある＞と念を入れておくことは必要であろう。これは援助者が父娘間の肉体関係をもつことを容認しているわけではない。あってはならないことだと明言した上で、「万が一」を想定した現実的な視点からの援助上のリスクマネジメントといえる。ここで留意する点は、援助者にとってはリスクマネジメントではあるが、その発言によって相談者が行為に及ぶことを許容していると感じさせないような言葉を選択することが重要である。

3、おわりに

いかがであったろうか。紹介した事例以外にも性的マイノリティで悩む相談など男性のセクシュアリティ相談は多種多様である。セクシュアリティは私たち人間にとって非常に重要な問題であるにも関わらず、泌尿器科などの場面を除いて、なかなか真剣に取り扱われてこなかったと思われる。とくに「強く、逞しく」という価値観の男性文化の中では、性的なことを語るのはいわゆる「猥談」くらいしか許されてこなかったのかもしれない。男性がセクシュアリティについて悩んでも、他人に語るのは恥とされ、セクシュアリティ関する悩みを持つこと自体が恥とされてきたのではなかろうか。

こうした内容は、男性から女性援助者に対しては非常に打ち明けづらい。単に恥ずかしいという思いがあるかもしれないが、自分がセクシュアリティの悩

みを抱えているというのは重大な「男の弱み」であり、そのような弱みを女性に打ち明けるのはもってのほかという意識を持つ男性も多い。女性の援助者が対応すれば、いわゆるセックステレフォンとして扱われてしまうこともあろう。

筆者たちのような男性の援助者が聴く場合、同じ男性同士として、当事者性をもって聴くことができる。つまり、セクシュアリティに関する悩みは、男性が男性の悩みを聴くというスタイルが有効に作用している代表的な相談内容といえよう。確かにセクシュアリティについて真摯に向き合うことは援助者にとっても気恥ずかしい思いもあれば、聴きにくさもあろう。しかし、一人の男性がセクシュアリティについて悩んでいることを真摯に傾聴していくことは他の相談と何ら変わりないと思う。

性的マイノリティ、性犯罪などセクシュアリティに関する男性の社会病理や行動上の問題がますます注目されるようになってきている現在、一般論や伝統的な心理臨床モードだけでは対応しにくい相談が多くなってきているように感じる。セクシュアリティに関してはその典型であり、こうした相談に出会うと一見困惑もするが、男性援助の本質に出会うこともできる。うまく対応していくためには男性ジェンダーを意識した援助（Men's gender Sensitive Approach：MSA）の視点も必要であろう。

（文責：坊 隆史）

第8回 これからの男性援助を考える

婚活中の女性の視点から考える

男性が婚活で成功する援助①

松本健輔 坊隆史

「私は普通の人でいいんです。条件は大卒で、年収は最低600万。身長は170以上。あとやさしくて尊敬できる人がいいです。」

結婚相談所で毎日のように女性会員が話す結婚相手への希望条件だ。彼女たちのが暗に伝えたいことはこうだ。「私は現実を分かっているので、無理な希望は言わない常識的な人なんです」

現代の男性たちは、婚活という戦場で『現実を分かっている』彼女たちの相対しなければならぬ。今回は結婚相談所の中の婚活という限定的な状況の中で見える物を材料に、男性支援を考えてみたい。そのために、本稿では、まず婚活の現状の整理と、女性側からみた婚活事情を記載し、次回それを元に男性の婚活、そして支援を考えていきたい。

1、婚活という市場がどうなっているのか。

婚活という言葉が山田ら(2008)によって作られてから、この言葉は定着し、結婚は自然にするものから努力して意識的にするものに変化しつつある。国勢調査(2010)によると、30歳から34歳の未婚率は男性が46.5%、女性で33.3%。35歳から39歳では、男性が34.6%、女性は22.4%となっている。これを多いととるか少ないととるかは別として、かなりの数の男女が結婚をせずに独身でいることが見て取れる。

図1 調査別に見た、夫婦が特定年齢までに会った割合。

夫妻が 出会った年齢	第9回調査 (1987年)	第10回調査 (1992年)	第11回調査 (1997年)	第12回調査 (2002年)	第13回調査 (2005年)	第14回調査 (2010年)
夫						
20歳までに	14.3 %	14.7	17.8	16.9	16.4	17.7
25歳までに	43.9	49.4	53.3	55.2	49.9	49.6
30歳までに	79.9	81.1	81.6	82.7	82.5	77.3
35歳までに	96.5	95.4	94.8	95.7	93.8	91.3
出会い中位数年齢	25.8 歳	25.1	24.5	24.1	25.0	25.1
妻						
20歳までに	27.8 %	26.4	27.9	25.3	23.2	24.4
25歳までに	71.5	72.4	71.8	68.0	63.7	57.4
30歳までに	94.5	94.3	93.6	90.8	89.7	82.6
35歳までに	98.8	99.1	98.9	98.7	97.9	95.4
出会い中位数年齢	22.3 歳	22.4	22.3	22.8	23.3	23.7

図1は第14回出生動向基本調査(2010)によるもので、7,847人の妻の年齢が50歳未満の夫婦を対象とした調査で、上記はその中で配偶者と出会った年齢を表している。

注目すべき点は35歳までに配偶者と出会った確率である。男性は91.3%、女性は95.4%と異常に高い数字を示している。そこから、35歳を超えて恋人のいない男女の結婚が非常に厳しい状況が見て取れる。それだけ婚活というのは難しい現実がある。統計的に見ていろいろな見方ができる数字ではあるが、ここでは結婚が難しい時代になったということだけ理解して欲しい。

多くの人は出会いさえあれば結婚できると考える。だから結婚相談所などのサービスを利用して、初めて現実を知りショックを受ける。出会いが無限のように存在しても、それは結婚とは直接結びつかないということをそこで知るのだ。それを証明するような数字も存在する。山田ら(2008)によると、結婚紹介サービス会員の一年以内の成婚率は7%から16%にすぎないという。また、交際相手のいない人が一年以内に結婚する確率は2~5%とされているという数字もあり、結婚情報サービスを利用することにより可能性が約二倍になっていることが見て取れる。つまり、サービスが悪いのではなく、出会うだけでは結婚はできない人の数が現代はあまりにも多いのだ。

2、希望条件を紐解く

ここで冒頭に紹介した女性の希望から、多くの女性が何を求めているか考えてみたい。多くの女性が尊敬という言葉と同時に学歴を口にする。「尊敬できる人がいい。だからせめて大学ぐらいでいて欲しい」と。彼女たちは実に現実を良く分かっている。高学歴を求めても競争が激しいからせめて大学卒をというわけだ。しかし、現実はまだに厳しい。学校基本調査(2012)によると現在の大学進学率は男性で56%。つまり半分は大卒以外の人間がいるのだ。また、年収に関しては、婚活に関するあらゆる本で取り扱っている数字だが、山田(2002)の調査では、23歳から35歳で年収が600万円以上の男性は3.5%しかいないことが明らかにされている。ちなみに学校保健健康調査・運動能力調査(2011)によると、30歳から34歳の男性の平均は172センチである。ちなみに、30歳から34歳の平均に関しては他のどの世代よりこの年代が一番平均身長が高い。つまり、どの

年代を対象にしようと、これもまた170センチ以上と言った時点で多くの男性がそのふりから落とされる計算になる。条件だけでほとんどの男性が残っていない中で、さらに性格、ルックスを求める。それがいかに難しい作業か分かって頂けたらどうか。

さて、個々からは中身の部分に言及していきたい。小倉(2003)は、女子大生からのヒアリングから彼女たちの希望する「尊敬できる人」「夢を持った人」「やさしい人」の意味を翻訳している。尊敬できる人は、「高学歴」。夢を持った人は「勝ち組の男」。つまりは高収入または高収入の可能性のある人。そして「やさしい人」は、借金を頼まれて同情するやさしさではなく、家族のことを考えて断り、ゴミの日を覚えていて、黙ってゴミを出す優しさ、家族優先の思いや家事参加である。小倉の主張は既に10年近く前であるが、現代においてもとても的を射ている気がする。しかし、女子大生と現実的な婚活をしている女性の違いなのか、その主張にはやや不足しているように感じる。たとえば、彼女たちの求める尊敬は、暗に高学歴を意図していると主張しているが、それだけではない。婚活の現場では、高学歴、さらに高収入の相手を「尊敬できない」という理由で交際を断る場面をよく目にするからだ。

では、彼女たちが「尊敬」という言葉にこめた本当の希望はなんなのか。彼女たちに尊敬の意味を問うと、「常識を知っていて教えてほしい」、「自分より出来る部分があり引っ張ってほしい」と、その先にはリーダーシップ、そして自分より上であって欲しいとする願望が見え隠れする。ある女性に尊敬についてさらに突っ込んで聞いたところ以下のように答えた。「なんでもいいのです。一つ、仕事への情熱でもいいので持っていて欲しいのです。それがあるだけですごく好きになれるのです。」ちなみに彼女は次のお見合いで鉄道オタクが嫌という理由でお見合いを断っていた。電車に対して誰よりも詳しく、そして教えてくれる彼は尊敬に値しなかったようだ。つまり、尊敬できる箇所は趣味ではだめのだ。

男女関係の中での尊敬ということを見えていくと、彼女たちから一つの共通点を見ることが出来る。「仕事への情熱」というキーワードだ。つまり、仕事を好きで頑張っている人が尊敬できる人となるのだ。考えてみたら当たり前なのかもしれない。これだけ世の中うつ病で休職したり、仕事を辞めてフリーターになる人で溢れている現在、もし夫がそうになってしまったらと思うのはごくごく普通の感性と言える。そういう意味でも尊敬という言葉は、今の高学歴、高年収だけでなく、将来的な安定的収入を可能な人を選定するということを暗に正当化する言葉とも言えるのかもしれない。

ここまで読んで、彼女たちは我が儘のように見えてくるが決してそうは言えない状況もある。なぜなら、彼女たちにとっては、それは当たり前、むしろ現実を知って妥協しているのだ。想像してほしい。多くの女性は学生時代に恋をする。その恋は目に映る沢山の男性の中からおそらく一番良いと思える人との恋だ。大卒の女性に関しては、まわりの多くは大卒だ。そして頑張って入った会社には、高学歴の上司や同僚がいる。たとえ、高卒で派遣であろうと、大企業に派遣されれば周りの男性は高学歴、高収入となる。そして彼らはやさしくしてくれる。奇麗だと褒めてくれる。その環境の中で生活していたら、男性への要求はどんどんあがっていく。さらに不倫などをしていたら問題は深刻だ。不倫をする男性の多くは俗にいう『いい男』の可能性が高い。それは経済的かもしれないし、精神的なところかもしれない。なぜなら、既婚者であるというマイナスを補うほど魅力があるわ

けだからだ。そしてさらにたちが悪いのは、彼らは結婚しているからこそその余裕がある。そこで、不倫相手と、結婚していない男性では比べるとどうしても不倫相手の方が良く見える場合が多い。多少誇張した説明になったが、女性達から婚活での相談を聞いていると、少なからず多くの女性達に当てはまるように感じる。

また、結婚と恋愛というステージの違いに女性は気づきにくい。美人であればちやほやされる。それは年齢に限らずだ。恋愛なら年齢は関係ない。でも結婚は違うと多くの男性が思っている。だからこそ、モテるが結婚はできないアラフォーが産まれる。そうやって産まれた彼女たちの願望を誰が責めることができるだろうか。

3、最後に

ここまで婚活の現状、女性側の婚活を見て来た。それを踏まえて次回男性の婚活、男性への援助を考えていきたいと思う。

引用文献

小倉知加子(2003)「結婚の条件」 朝日新聞社

厚生省(2010)「第14回出生動向調査」 国立社会保障・人口問題研究所
(<http://www.ipss.go.jp/>) (2012年8月現在)

総務省(2010)「平成22年国勢調査」 総務省統計局、政策統括官(統計基準担当)、統計研修所 Homepege (<http://www.stat.go.jp/index.htm>) (2012年8月現在)

山田昌弘・白河桃子(2008)「婚活時代」 ディスカヴァー・トゥエンティワン

第9回 これからの男性援助を考える

婚活中の女性の視点から考える

男性が婚活で成功する援助②

松本健輔 坊隆史

「ありのままの自分を好きになってくれる人を捜したいんです。」

上記の台詞は、お見合いで上手く行かなくなった時、また厳しい婚活の現実を知った時に、男性からよく聞かれる台詞である。前稿で女性が結婚相手として男性に何を求めているのかを論じた。一方、男性もまた希望の女性を追い求める。男性が女性に何を求めているのか、何が障害となり婚活が上手くいかないのかを明らかにした上で、本稿では、どうしたら婚活で成功できるのかを考え、そこで男性援助という視点まで何ができるのかを論じていきたい。

1、男性の希望条件

白河ら（2008）は、「女性経験値」の低い男性ほど女性に対するビジュアルの要求水準が高いと主張している。それが正しいかどうかは定かではないが、全体的に男性の女性への希望はとても単一的だ。お見合いパーティーでは、女性から男性への票はある程度割れるが、男性から女性の票は一極集中する。その基準はビジュアルと年齢だ。つまり、ほとんどの男性は結婚相手として若くてかわいい子、または綺麗な子を探しているのだ。結婚相談所の入会前のヒアリングでも希望を事細かく話すのは女性のみで、男性は年齢のみを条件に挙げる場合が多い。つまり、子どもを作ることを考えて 20 代と。後は可愛い、綺麗と思えるかどうかなのだ。

ちなみに、男性が結婚相手を選ぶにあたり、ビジュアルと年齢のどちらが優先事項かを考えると、著者の感じる限り年齢の方が重要視される気がする。著者の主観ではあるが、見合いパーティーでは美人の 30 代より、非美人の 20 代のほうが支持される傾向がある。それは著者のみならず、多くの相談所関係者が語っている）。この傾向はさらに結婚を意識した結婚相談所では顕著といえる。それだけ男性にとって年齢は大きな意味を持つ。

そして、実はもう一つ男性が女性の求めている大きな要素がある。それは冒頭で示した男性の台詞だ。つまり、自分をありのまま受け入れて欲しいという女性に対する願望である。しかしそれは婚活という場面で上手く行っていない時に出る表現として以上に、交際、

結婚など今後の異性との関係を大きく左右する要因でもあるように思われる。

さらに、大切なことがもう一つある。それはお見合い後のお断りも、いざ交際が始まった後のお断りも圧倒的に女性から男性に交際を断ることが多い。そういう意味で男性は最初希望を言うものの、始まってみると、選ぶというより選ばれる立場になることが圧倒的に多いのだ。

2、男性は何をすべきなのか

さて、ここから本来の男性視点での話をしたい。これまで前稿で見てきたように、要求水準の高い女性に対して、男性はいかに婚活で成功し結婚へ進むべきなのか。今まで多くの著名人がそのための方略を考えている。

「婚活」の生みの親である山田昌弘は、これから男性が結婚するのに求められる能力を経済力とコミュニケーション能力だと主張している(2008)。また、心理学者の小倉知加子は結婚とは「カネ」と「カオ」の交換であるとしている(2003)。他方で、セックスという視点でも、門倉貴史(2009)は複数の統計データを用いて、男性は経済力が低いと女性とセックスすらできないことを主張している。

つまり、彼らの共通点の一つは経済力だ。しかし、婚活で成功するために経済力をつけろと婚活中の男性に援助するにはあまりにも難しい時代だ。経済力をつけるという努力をしているうちに適齢期（今は私語かもしれないが）を過ぎるほど時間がかかる場合の方が多いだろう。さらに、経済力があっても婚活で失敗する男性は沢山いる。現代の女性、少なくとも婚活市場に集う女性は生活のため、お金のためと結婚できるほど割り切りはよくないようだ。そう考えると、男性が婚活を成功させるために最初に取り組む努力としては不適切な気がする。

次にコミュニケーション能力について考えたい。コミュニケーションとはデジタル大辞泉によると、「社会生活を営む人間が互いに意思や感情、思考を伝達し合うこと。言語・文字・身振りなどを媒介として行われる。」とある。端的に言うと、伝える力といったところだろう。では、伝える力を伸ばすことはスムーズに婚活を成功させるために必要なのだろうか。半分は正しく、半分は間違っているように感じる。会話が楽しかったからまた会いたいとお見合いのお返事をする女性が多い一方で、断りの理由として、「仕事の愚痴ばかりで嫌だった」「いきなり子どもが産めるかどうか聞かれた」などがよく聞かれる。彼らの伝えたいことは確実に伝わっている。伝わった上で拒否されているのだ。ちなみに他にお見合いでよく女性から聞かれる断り文句には以下のようなものが多い。「喫茶店で一円単位の割り勘を求められた」「あまりに服装がださくて。。」「店員さんに横柄で、なんか怖くなった」。つまり、コミュニケーション以前の問題が多いのだ。振られた男性達に断られた理由を伝えてみるとみんな一様に同じ答えが返ってくる。「嫌がられる理由がよくわからない」

詰まるところ女性のニーズを把握できないことが一番大きな問題なのではないかと思う。相手が何をすると嫌な思いをするのか、その理由はどうしてなのかそこがまったく分かつ

ていないのだ。彼らの中には「自分だったら嫌じゃないのになぜ」という思いがある。そこには、男女の違いや、さらに突き詰めると個人差があるという感覚が抜け落ちている。

3、これからの婚活における男性支援の方向性

婚活での男性を支援は、男女の違い、個人の違いを理解する手助けをすることが根底にある気がする。それは、婚活ということに限らない。夫婦カウンセリングの場面でも根底に流れるのはまったく同じである。つまり、異性がどうしてそう思うのか分からないという場面を埋めていく作業だ。文化的であれ、生物学的であれ性差を理解し、さらにそれをマイナスからプラスに転換するコミュニケーションをすることがとても多くの問題を解決することになる。とはいえ、実行することはそんな簡単なものではない。

たとえば、著者の経験上以下のようなケースが多い。「奢って欲しい」という女性の願望は、女性からすると「大切にされたい」という精神的な欲求である場合が多いが、男性、特に奢ることに抵抗を感じる男性は「女性に負けること」「利用されている」「お金で判断されたくない」と解釈することが多い。お見合いの場面で、第一声で「子どもは産めますか」と言う男性は、結婚を考えた時に一番大切だから聞くと合理的に考える。一方、女性はデリカシーのない相手と男性を見る。夫婦の会話ではこんなことが多い。仕事の愚痴を言う妻に、夫が必死で考えたアドバイスをする。妻は「そんなこと言って欲しいんじゃない」と怒る。夫は相談されたのだからアドバイスしたと合理的に考える。そして感情的に怒っている妻に「アドバイスを素直に聞けないなら相談なんかするな」と言ってしまう、関係が悪化する。もう少し複雑な例をあげるとこういうこともある。「仕事の愚痴を妻に言うのは悪い」、「男らしくない」と思って、家では会社のことを一切話さない夫。妻は夫が会社のこと、気持ちを話してくれないことを不満に感じてイライラする。結果、まったく関係のないところ、たとえば子どもへの愛情が感じられない、帰りの時間が遅いなどで喧嘩になる。夫は妻が何をイライラしているのかの本当の理由に気づかず、ただヒステリックな人と感じる。

どれも性差、個人差によって生じるすれ違いと言える。だが、実際当事者はそれが性差、個人差からくる問題と気づくことはあまりない。また、気づいたとしてもその違いがなんなのか、さらにそれを埋める方法を知らない。かくして男女ともに、関係を悪くしないためと思いつつ、関係を悪くする間違っただけの方向での努力を続ける。自分が正しいと思うことをしていたら、相手にも通じると。

婚活の相談、そして夫婦のカウンセリングを通して、最近あることに気がついた。女性は男性に多くの物を求める。それは結婚前の高い条件であったり、結婚後の情緒的なケアであったりする。つまり、自分を幸せにして欲しいという願望だ。一方男性は、認めてくれる人を探している。ありのままの自分を許して認めてくれる人だ。相手が何かをしてくれないと男性から文句がでることは稀だ。むしろ、自分を認めてくれないこと、自分に対して不満を言うことへの不満が語られる。相手に求めることの男女の共通する点は、どち

らも受動的行為であるという点だ。しかし、どちらも受動的行為であるということは確かだが、丁寧に紐解いていくとその本質は大きな隔たりがあることがわかる。

男性援助という視点に立った時に、男性にこの違いを理解してもらい、まずは自分から相手のニーズを満たす存在になる必要があることを伝え、さらにそれが結果として相手から認めてもらえるようになるということを理解してもらう促しが必要なのかもしれない。正しいかどうかは別として、未だに男性が主体的に恋愛を引っ張ってほしいというニーズは高い。したがって、婚活で成功するためには、男性が女性の気持ちを理解して、満たしていくことが何よりも重要だ。そしてそれは経済力という自身の努力ですぐ結果がでないものや、コミュニケーション能力という曖昧なものではなく、性差、そして個人差を知ること、それを元に相手を喜ばせる必要があることを知り、実践することだと思う。さらに付け加えるならば、実践が利他的行動ではなかなか難しい。そこに自分の利益が見えるとなると状況は変わっていく。男性の利他的行為、つまり女性のニーズを満たすことで、相手に認めてもらう、受容してもらうという、実は利己的行為になるのだということを知ることがとても大きなモチベーションになる。また男性のプライドを保つための砦にもなる。

著者は、婚活セミナーを男性にする場合、ワークを通して「なぜ女性はそう考えるのか」「違いをどうしたら確認できるのか」「そしてそこで知ったことをどう生かすのか」を実際使えることができるように援助している。不思議なほど彼らは「納得」として実行に移す。

最後に

小谷野敦(1999)は、自身の著書「もてない男」の中で、もてないことは別に恥ずべきことではないと何回も繰り返し主張している。これまで、男性が婚活をスムーズに行い成功するために何が必要かを論じてきた。しかし、著者も、恋愛を好まず、結婚を望まない男性を無理矢理結婚へ向かわせるように矯正することを望んでいる訳ではない。ただ、女性と関わりを持ちたいけれど上手く関われない、そういう思いのある男性には適切な援助が必要であると思う。結婚は「自然」なことではなくなりつつある現代、より結婚をする男性への援助が求められてくるのではないだろうか。

また、本稿では著者自身が現場で感じたことを要視し、議論を進めてきた。今後、より客観的に説得力を持って説明していくために、実際の統計データをとった上で語ることを次の課題にしたい。

引用文献

小倉知加子(2003)「結婚の条件」 朝日新聞社

小谷野敦(1999) もてない男―恋愛論を超えて ちくま新書

門倉貴史(2009) セックス格差社会 宝島社

牛窪恵(2009)「エコ恋愛」婚の時代 光文社新書

山田昌弘・白河桃子(2008)「「婚活」時代」 ディスカヴァー・トゥエンティワン

男性のパワー、競争

坊隆史 松本健輔

先日、10代～20代の男性たちに“男らしさ”について尋ねてみた。すると「力が強い」、「たくましい」、「社会的に成功している」といった回答が返ってきた。こうした伝統的な男性役割規範は、現代の若者たちにも浸透しており、ステレオタイプとして社会に強く根づいているようだ。今回はこうした伝統的な“男らしさ”に影響を与えている「パワー」や「競争」について考えてみる。

パワーを辞書で調べると、①「力、能力、体力」、②「権力、支配力、軍事力」、③「政治や社会を動かす集団の力、勢力」、④「馬力、動力、仕事率」といった意味がある（小学館『大辞泉』参照）。いずれの意味でもステレオタイプに即した“男らしさ”に関係している。高橋と湯川（2008）は「“男らしさ”は支配と権力に象徴される他者への『優越性』を増大させ、維持する特性」であると述べ、「男性たちの生き方を勝者になるための人生レース」と表現している。現代日本の男性たちは、学校教育の中で学歴競争（あるいはスポーツやその他文化的活動）が繰り広げられ、次に就職活動という競争を乗り越えて希望の仕事に就くことができたと思った途端、勤務先でも出世競争が続く。競争に勝つことで権力というパワーを手に入れることができるが、そのためには体力や能力、競争に参加する動力（意欲）が求められる。競争に勝ち続けていられる場合、とくに問題はないが、いったん競争のラインから外れてしまった場合には、葛藤、緊張、ストレス、不安などによってメンタルヘルスを損なう（鈴木、2008）こともある。

男性たちは自身の生き方だけでなく、日常生活の中でもパワーや競争に直面

している。自覚せずに生活していることもあれば、葛藤を抱えて悩んでいることもある。今回は「え、そんなことで競争するの？」というケースを紹介したい。なぜなら、ごく当たり前の日常で競争が繰り広げられていることをお伝えしたいからである。ケースは事実を改編を加え、個人情報特定されないようにしている。

＜薬も競争＞

精神障害者施設の利用者のA氏とB氏。普段は仲良く接しているが、どちらかが何かの自慢を始めると、もう一方が対抗してしまう。貯金額、友人の数、食事の量 etc…。彼らは自分の病気に関してまで競争する。この時は処方されている薬について競争を始めた。

A氏「自分は〇〇（薬の名称）を飲んでいる」

B氏「自分はそれじゃ効かないから△△を処方してもらった」

A氏「それは以前、×錠飲んでいた」

B氏「いや自分は×の2倍飲んでいる」

慢性的な精神障害を抱えているA氏とB氏にとって、障害は彼らのアイデンティティの一つともいえる。処方されている薬も同様である。彼らの健康維持にとって重要な薬に対して競争原理が生じたと考えられる。本ケースの場合、2人には一定の信頼関係があり、競争は相互交流として機能している面もある。仲の良い友人との交流にも競争原理が働きパワーを示そうという点が“男らしさ”の特徴であろう。

＜父親に勝ちたい＞

中学2年生のC氏。父親に勝ちたい。とくに昔から習っている武道で父親に勝ちたい。父親は地域でその武道のコーチもしていて一目置かれている。一度も父親に勝ったことがない。何度挑戦しても勝てない。武道で勝つのはまだまだ時間がかかる。腕相撲や走力など身体面だけでなく、学力でも敵わない。どうしても父に勝ちたいC氏は食事の早食い競争をもちかけたものの、接戦の末に負けてしまった。今もC氏は父親を乗り越えるために日々武道の練習に精進している。

息子が父親を乗り越えようとする行動は、エディプス・コンプレックスの概念（詳細は精神分析学に関する他書を参照して頂きたい）で説明されるようにごく一般的である。しかしC氏のそれは過剰である。C氏にとって、文武両道だけでなく地域でも貢献している父は尊敬すべき目標なのであろう。こうした敬意と憧れの気持ちが「父に勝ちたい」という形で表出している。尊敬しているものに勝って乗り越える。こうした親子関係は母娘関係には少なく、“男らしさ” 独特のものといえよう。

いかがであっただろう。紹介事例は特殊なものと感じられたかもしれない。確かに職場の出世競争や女性との関係性などのテーマの方が明瞭であろう。しかし、あえて上記事例を紹介した。なぜなら、ごく身近な日常にパワーや競争が関与しているということを強調したかったからである。パワーや競争心は、心身に健康な成人期の男性だけでなく、年齢や立場に関係なくあらゆる男性たちに、様々な形で表出される。それが男性たちのある種の生き難さを表現しており、面白くもあり悩ましいところでもある。こうした男性独特の傾向を知っておくことは、援助者にとって男性問題を支援する際の助けとなるであろう。

今回は伝統的な“男らしさ”の基底にある男性のパワーについて、男性相談でみられる典型事例を通して考察してきた。この連載も10回目を迎えたが、暴力や職場のメンタルヘルスなど、まだ取り上げていないテーマは多くある。こうしたテーマはより一層、男性性のパワー構造が機能していることが多い。筆者らの力不足ゆえ、うまく男性問題を言語化しきれていないが、男性援助者の視点から思うことをお伝えしていきたい。

文責：坊 隆史

参考文献

- 高橋恵子・湯川隆子 2008 ジェンダー意識の発達 柏木恵子・高橋恵子（編）
日本の男性の心理学—もう1つのジェンダー問題 有斐閣
- 鈴木淳子 2008 男性性とメンタルヘルス 柏木恵子・高橋恵子（編） 日本
の男性の心理学—もう1つのジェンダー問題 有斐閣

「男性」の子育てを考える

松本健輔 坊隆史

「ほんとに子どもに愛情あるの？」

個人カウンセリングでは妻が夫への不満として、夫婦カウンセリングでは夫への怒りとしてこの台詞は耳にタコができるほど聞いている。ただ、この台詞はカウンセリングの一場面ではない。私松本が先日妻から受けた一言である。妻がどの程度本気でいっているのかは定かではないし、この問題が大きな夫婦の問題になったわけではないものの、やはり自分自身もまた当事者の一人なんだと実感した瞬間である。どんなに勉強しようとやはり自分もまた男性という当事者の一人であるということからは逃れられないのだ。

今回は自分自身が父親という当事者になり感じたことを切り口に、子育てにおける男性支援の問題提起をしたい。

1、子育てをめぐる女性からのクレーム

妻から離婚を切り出す際、妻がその理由を子育てに非協力的だった昔の夫の態度が根本にあると語る場面をしばしばカウンセリング場面で目にしてきた。つまり、どうしてあんなに大変な時期に私のケアをしてくれなかったのだということだ。子どもが小さい時は、授乳のため夜眠れない苦しさ、大きくなると他の子どもと比較してしまう葛藤、また子どもの友達の母親や教育者（保育士や教師）などとの関係の悩みなどを夫に相談しても受け止めてもらえず、それがやがて夫婦の亀裂になるのだ。

そしてもう1つ多いのが、夫が子どもを愛していないのではないかという疑問である。これもまた蓄積していくことで妻の離婚という選択を強く後押ししているように感じる。この手の不満を持つ女性の多くは夫が子どもと関わる関わり方、関わる時間などに引っかかりを感じて、愛情が薄いのではという結論を導きだす。離婚を決断し

た女性は以下のように語っていた。

「子どもが産まれて生活が一変したんです。毎日泣く我が子と誰もいない家の中で数年間向き合って。もちろん可愛いと思うこともあるんです。でも誰も助けてくれないという不安が常にあって。逃げ出したいけど逃げ出せない。夫に不安を話しても聞いてはくれるが、土日には趣味のゴルフに行ってしまう。私は24時間育児だということに。。。たまに子どもを見てあげるといってくれるんですが、すぐに泣いて私が呼ばれる。着替えをお願いしても上手くしてもらえず余計手間が増える。今でもあの時のことが大きく残っているんです。」

またある人は、子どもの発達、教育についての会話で夫とのズレを感じたと語った。

「夫は子どもに愛情があると言うのですが、小さい頃だったら子どもの発達の話、最近は子どもの教育の話に無関心なんです。二言目にはお前に任せると。子どものことを真剣に考えているとは思えないんです。」

2、男の視点

「子どもが出来た時、男として家族を守らないと強く思いました。だから、それまで以上に仕事に没頭して今日まで頑張ってきました。それなのに今子育てに協力してくれなかったと離婚といわれて納得ができるはずがありません。」

ジェンダー意識を内在した男性は、自分の家族の中の役割を仕事をしてお金を稼ぐことどれだけ意識的であるかは差異があるがものの、それが自分の役割だと考える傾向がある。警視庁生活安全局(2011)の自殺の概要資料によると、経済・生活問題で自殺した男性が2325人なのに対して、女性は265人と、その思いが正しいのかどうかは別として、いかに男性が働く性の役割意識を持っているかが伺える。

他方で、イクメンという言葉が生まれ、育児に協力的な男性を良しとする社会に変化しているようにも感じる。ただ、現実には育児休業という視点でこの問題を考えてもまだ男性の育児を後押しする社会とまでは至っていないのが明確である。男性の育児休業取得率は平成23年で2.6%しかないのが実情だ(厚生労働省2012)。この数字が物語っているのは、社会の圧力か、個人のジェンダー意識かはわからないが、男性が働くことより一時的でも子育てを優先するという選択肢があるにも関わらず、その選択肢を取ってないまたは取れない事実があるということだ。ある男性は以下のように話していた。

「朝6時に家を出て、夜12時に家に辿りつく。その生活の中で子育てに関与しろと

いうのは正直無理があると思う。でも申しわけないという思いがあるから土日は頑張って子どもを見ているが、それでもあなたは仕事で良いわねと言われる。」

また、こんな語りも本当によく耳にする。

「どうしても仕事で遅くなるので子どもと接したくても接する時間が持てないんです。その中で子どものことをとやかくいうのは毎日見ている妻に申しわけないと思いますし、なにより子どもを見ていない人間が正しい決断を下せるとは思わないんです。それに、こちらが意見を言う子どもを見てないのに何言っているのと怒られる。だから子どもに関する決断には関与できなくなっただけです。なのに子どもにも無関心だと責められる。どうしたらいいんだと。。。」

妊娠、出産から始まる子育て初期では、否応なく母と子どもの時間が多い。その中で子どものことをより理解するという点で、母親にはアドバンテージが存在する。その上女性は、母親同士で情報の共有をしたりして、男性と女性では知識にも差が出てしまう。その中で子どものことにどう関わっていいのかわからない男性は多い。もちろん勉強すればいいという指摘も正しいのだが、仕事を抱え、さらにそれ以上という余裕が持てない男性も多いのが現状だ。

ここで個人的な話に戻るが、今毎朝生後七ヶ月の息子を保育園に送っていき、週に数回は迎えに行き、妻が帰るまで二人で過ごす。これは本当に幸運なことだと思っている。というのも何も話せない、突然泣き出す子どもと二人っきりで過ごす時間は想像以上に大変だ。ミルクをやって、おむつを替えても泣き止まないとき逃げ出したい気持ちになるのも事実ある。その実感があるだけにまだ妻の大変さも多少共感ができる（もちろん共感のレベルは多少という括弧が常につくのだが）。そんな私だが、やはり仕事が大変な時は家に着いて少しほっとしたくなる時もある。それは子どもの顔を見るより先にソファでくつろぐという行動になる。そんな些細なことですら、妻からすると何より先に子どもの顔を見に行きたくないんだと不思議な思いになるようだ。

3、男の子育てとは？

ここで、男の子育てを考えていきたい。いざ子育てに関わろうとした男性にとって、男性の子育てとは何かという問題が浮上する。母親の子育てをトレースすることが男の子育てなのだろうか。中村（2007）は、父親の育児のかかわりは、ママのようなパパになるという「ママパパ化」では意味がないと論じている。さらにその上で、適切な男性性役割モデルを果たすことの必要性を述べている。たとえば、車好きな男の子

とモーターショーと一緒にいき、そこで男性的な文化を共有するなどが挙げられるのではないだろうか。つまり、母親とは違う、父親が男らしく子育てをすべきなのだという事だ。ただ、上記で挙げた具体例も含めて、本当にそれが男性性役割モデルといえるのか。男性性役割モデルとは何なのか。そして、それがなぜ必要なのかだ。その難解な解を求めこの議論は今後、男性による子育てを促進し、援助する上で必須事項ではないだろうか。

ただ、私はもう一つ大切な視点を忘れてはならないと思う。男らしく子育てができた過程として、その子育てが本当の意味で機能するには男性の子育てを協力として認めるパートナーの存在が必要不可欠なのである。つまり、男らしい子育てを妻と共有していく必要があるのだ。ただ、男女では視点そのものが違う場合が多い。一見どうしても見落とされがちな話であるが、実はこのことがとても大きな課題である。良い子育てが出来たと男性が思っても、女性がそれを嫌だと言い離婚を切り出されては元も子もない。そういう意味で、男性の子育支援という視点で考えた場合、男性性的役割モデルを作り上げていくということと同時に、妻との共同関係をどう作っていくのかということを支援することが大切であると思われる。

今回は子育てにおける男性支援の問題提起を行なった。私自身、まだこの問題に関して関心を持ち始めたばかりの初学者であり、親としても始まったばかりの人間だ。そのため今の段階で問題提起のみで解を考えるところまでは進んでいない。ただ、今後この二つの問題を、援助者として、そして当事者として真摯に向き合い深めていければと考えている。

警察庁生活安全局生活安全企画課(2011) 平成 22 年中における自殺の概要資料 警察庁
Homepage (<http://www.npa.go.jp/toukei/index.htm#safetylife>) (2013 年 5 月現在)

厚生労働省(2012) 平成 23 年度雇用均等基本調査 厚生労働省
Homepage(<http://www.mhlw.go.jp/toukei/list/71-23r.html>) (2013 年 5 月現在)

中村正(2007) 社団法人 元気なお父さんづくり応援ブック 2007 仕事人間だけではない「多面的な自分の発見！」を 日本家庭生活研究協会
Homepage(<http://www.jfca.or.jp/case/project/index3.html>) (2013 年 5 月現在)

男性のライフサイクルから 職場のメンタルヘルスを考える

坊隆史 松本健輔

はじめに

現在、うつ病をはじめとする精神疾患患者数は平成 23 年には 320 万人を超えた（厚生労働省、2012a）。その中には仕事に就いている人も多く、在職者の精神疾患による休業や生産性の低下は企業の経営課題に直結する社会問題となっている。そのため職場のメンタルヘルスは医学や心理学などの対人援助の学範のみならず、経営学や法学の新たな研究領域としてそれらの概論書にも紹介されつつある（例えば井形・池島・北村、2012）。産業現場においても職場メンタルヘルスの専門家サービスである EAP（従業員支援プログラム）を導入する企業が増加するなど、メンタルヘルスがひとつの産業として盛り上がりを見せている。伝統的な性別役割観で「男は仕事、女は家事」と叫ばれてきたように、男性と労働は強く結びついている。今回は職場のメンタルヘルスをキャリアやライフサイクルを中心に考え、男性援助につなげていくことにする。

キャリアとライフサイクル

職場のメンタルヘルスの領域では、その不調について精神医学や精神保健学の観点から検討されることが多い。とくに仕事のストレスと疾病の関連についての研究は数多く報告されており、その知見は職場のメンタルヘルスの援助実践でも幅広く活用されている。例えば米国国立安全衛生研究所（NIOSH）が提唱した職業性ストレスモデルをもとにした作成された職業性ストレス簡易調査票（厚生労働省、2005）は、仕事の質と量、上司や同僚の支援の数量的評価からメンタルヘルス疾患の一次予防（未然予防）につなげる信頼性と妥当性の高いツールとして用いられている。現在ではその改訂版である新職業性ストレス簡易調査票（厚生労働省、2012b）が広まりつつある。

こうした医学的視点や職場に顕在化しているストレスからのアプローチは職場のメンタルヘルス対策の核心ともいえるが、それらに加えて近年はキャリアやライフサイクルの観点からも職場のメンタルヘルスについて語られる機会も増えつつある。Hall（1976）はキャリアを「個人の生涯を通じて、仕事に関わる諸経験や諸活動に関連した態度や行動の、個人に知覚された連鎖」と説明している。現在では初等中等高等教育でキャリア教育が学習指導要領に含められており、それぞれの段階に応じた社会的・職業的自立に向けて必要となるキャリア教育が行われている。厚生労働省も主に青年期に対しての職業能力開発、就労支援というキャリア支援を実施しており、キャリアという言葉がより身近になっている。

ところが、Hall の定義でもあったようにキャリアは生涯つまりライフサイクルを通した視点が必要であるにも関わらず、成人期以降のライフサイクルはこれまであまり重視されてこなかった。日本の場合、一度就職をすると年功序列の終身雇用が前提であったため、30 歳代以降のキャリアについて考察を深める必要性が少なかったということも考えられよう。ところが、1990 年代のバブル崩壊、近年ではリーマン・ショックなど経済危機に加え、雇用形態の多様化や各種企業や団体の統廃合が繰り返され、画一的なキャリアモデルだけでは現状にそぐわなくなっている。こうした労働環境の変化と時を同じくして、職場のメンタルヘルス問題が顕在化されるようになってきており、現状にマッチしたキャリアモデルを再構築していくことが重要となっている。とくに成人期以降のライフサイクルや発達課題を再検討していくことは目下の課題であろう。

こうした現状において、組織開発やキャリア発達の研究者たちはメンタルヘルスにおけるキャリア発達や成人のライフサイクルの重要性を指摘してきた（石橋、2012 など）。ところが実際の職場のメンタルヘルスの援助場面ではまだまだ浸透していないように思われる。これは後述の事例でも紹介するが、メンタルヘルス不調者が出現するとどうしても目の前に出現している疾病性に注目してしまい、その背景にあるその人のキャリア観や志向性に焦点があてられることが少ないからである。

一方で南（2003）が男性のキャリア発達の特徴を「男性にとっては『職業生活』の領域が極端に肥大している」と指摘しているように、男性のた

めの職場のメンタルヘルス支援においても男性のキャリアやライフサイクルの視点は必要である。こうした指摘に先駆け、Levinson, D (1978) が男性 40 人の個人史から成人期（とくに男性）のライフサイクルおよび発達課題について検討したことは男性援助にとっても意義深い。そのライフサイクルのあり方は次頁の図に示しているように成人期が重視されている。さらには男性の発達に焦点を当てており、こうした成人ライフサイクルや成人キャリア発達の視点を活かして支援をしていくことはこれからの男性の職場のメンタルヘルス支援のヒントになるのではないだろうか。Levinson, D のライフサイクルに沿った男性援助に関する考察は次回以降に深めていきたい。

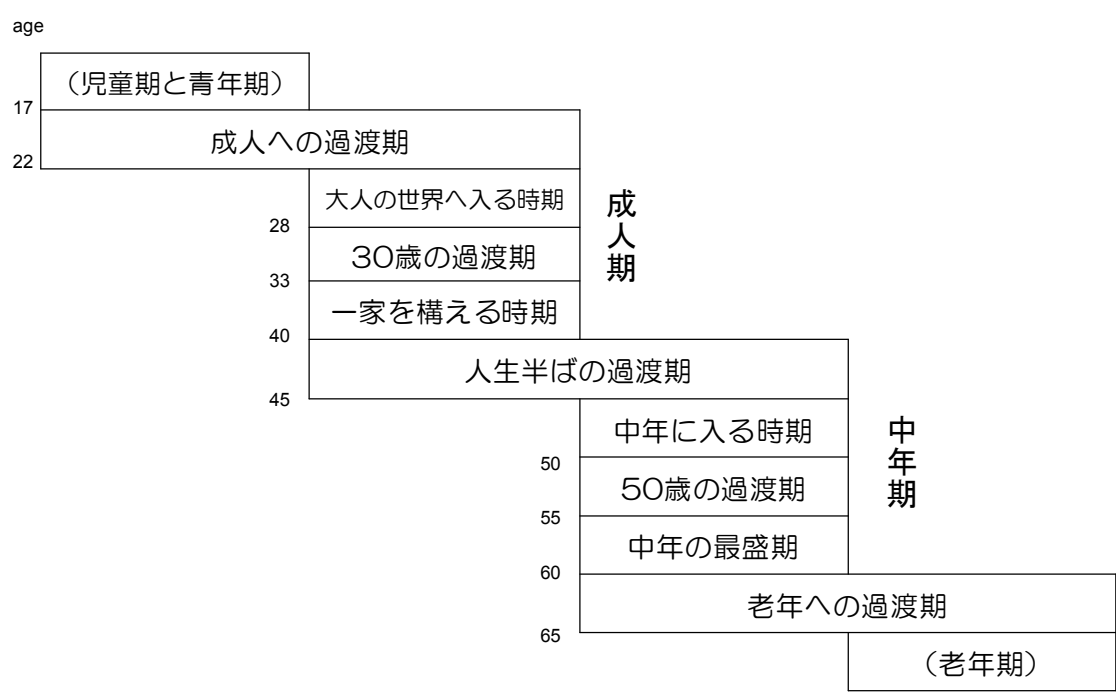


図. レビンソンのライフサイクル(Levinson, D. J. 1978を南(1980) が訳)

ライフサイクルの視点からみる男の仕事上の悩み

これまで職場のメンタルヘルス支援にはキャリア発達やライフサイクルなど生涯発達心理学の視座を含めて検討していくことの意義と、仕事に依存してしまいがちな男性の援助に活かせる可能性について述べてきた。ここではライフサイクルの視点で捉えたことで効果的に援助することができた男性の職場メンタルヘルスに関する相談事例を紹介する。筆者が相

談を受けた類似した複数の事例を組み合わせたものである。特定の個人の事例ではないことをご承知おき頂きたい。

A氏 30歳代 営業職

四年制大学を卒業後、大手製造業に入社したA氏。A氏は営業職に配属され、持ち前の誠実さと明るい性格から顧客の印象は良く、順調に受注を増やし、表彰を受けるほどの成績をあげた。年々成績を順調に伸ばし、将来の幹部候補生として上司の期待も高かった。入社4年目に結婚をして、仕事と家庭ともに周囲が羨ましがるほど充実した日々を送っていた。

高い実力と誰からも好かれる人柄のため、難易度の高い仕事や後輩の指導が増えていったものの、難なく仕事をこなしていたA氏。ところが入社して8年目に突然、欠勤が増えはじめた。繁忙期でもなく、難易度の高い仕事もこころばらくは特にみられなかった。翌日の出勤のことを考えると緊張して睡眠が充分にとれず、その結果事務スピードが低下し、残業が増え、ますます会社への足取りが重くなるという悪循環。ほぼ全部残っていた年次休暇を7割ほど消化した時点で、上司がA氏の不調に気づき、企業内の心理士の面接を受けることとなった。

#1 X年Y月

A氏と心理士の初顔合わせ。心理士は入社から現在までの経緯と現在の体調面のことを中心にA氏から話を聞いた。今回の不調はA氏自身心当たりがなく、それがゆえに不安で仕方がないという。妻は欠勤が増えていることを心配してくれていて専門医受診を勧めてくれているが、敷居が高くて受診していないとのこと。心理士が信頼性と妥当性が確認されている質問紙検査を実施したところ、中程度の不調レベルであった。結果をフィードバックした上で専門医受診が望ましいが、心理士との面接を継続すること、上司と心理士との連携を了承してもらうこと、一定の勤怠と業務パフォーマンスの目標値を設定してそれが満たされなくなったら専門医を受診することに同意してもらった上で医療機関には行かないこととして面接を終えた。

#2 X年Y+1月

#1より4週間経って勤怠状況はやや改善したものの大きな変化はない。仕事の内容、職場環境、家庭ともに不満はないという。この時点で心理士は専門医受診を勧めようと考えていたが、「こんなことになるなんて入社時点では考え

もしなかった」とA氏が何度も繰り返すことが気になり、大学時代の様子、入社までの就職活動のことなどを尋ねた。その中で大学は法学部出身で漠然と法務関係の仕事をしたという希望はあったものの強い願望はなく、周りに流されるがまま就職活動をし、とにかく社会的評価の高い（就職人気ランキングの高い）企業にエントリーをし、たまたま一番先に内定をもらったこの企業で貢献していくことを決めたという。法務という希望では内定をもらえないと感じたA氏は内定をもらえることを重視して採用面接時に営業を希望したという。入社後は営業の仕事に面白さを見出し、順調に職業生活を送ってきた。ところが30歳を過ぎ、業務が増えるに従って「このままでいいのか?」、「本当に自分のしたかったことはなんだろう?」と考えることが増えてきたことが語られた。心理士はA氏が過去の出来事を率直に話してくれたことを評価しつつ、および職業アイデンティティの揺らぎ、また男性ジェンダーの視点から30歳代の既婚男性の悩みについて解説をした。A氏はこれまで職業アイデンティティやライフサイクル上の課題と心身の不調を重ねて考えたことがなかったらしく、こういう視点からメンタルヘルス不調を考えることができると驚いたと同時に何らかの気づきを感じたという感想が語られた。前回の取り決めを継続することに同意を得た上で今回もすぐに医療機関を受診することは見送ることとした。

#3 X年Y+2月

#2から4週間後の面接。A氏よりこの4週間は自分のやりたいこと、ライフサイクルについて内省を続けたことが語られた。また入社の際の経緯や現在の迷いを妻に初めて相談し、妻からは厳しくもサポーター的なコメントがもらえたく、「妻とこんなこと（職業アイデンティティの揺らぎ）を話せるなんて」とA氏は苦笑いしつつも嬉しそうに報告してくれた。この4週間の間に「経済的な事情からこの会社を辞めるわけにはいかない。でもいつかは法務関係の部署に挑戦したいことを上司に伝えつつ、それまでは営業で自分を鍛えようと思う」と考えられるようになり、「なんだか腹をくくれた気がした」という。まだ不眠は多少残るものの、気持ちはずいぶん楽になり、出勤に影響が出ることはなくなった。まだ注意は必要ではあるものの、症状が改善したこと、なにより不調についての内省ができたことから定期的な面接を終結することにした。上司に対してはA氏に了承をもらった上で、上司に今回の不調の経緯を説明し、変化があれば心理士に相談して欲しい旨を伝えた。

A氏の事例はご覧の通り、一見医療的ケアが必要そうだが、心理発達のなアプローチ（その中には男性ジェンダーの視点も含まれる）により危機

状態を乗り越えた事例である。＃１の時点で医療専門職へつなげなかったことには議論の余地があるかもしれない。なぜなら睡眠不足で会社への足取りが重くなり欠勤が増えたとなると、一般的な職場のメンタルヘルス支援では専門医の受診および産業医面談がファーストチョイスとなることが多いからである。ところが医療的ケアでは気分の低下や睡眠不足などの疾病性のケアはしてくれるかもしれないが、必ずしも心理発達的な視点でのケアをしてくれるとは限らない。そういう意味で心理士につながり、キャリアやこの時期独自の男性の心理発達の側面から語りを重ねることができたことは、A氏にとっても対処療法でなく、今後の職業生活につながる長期的なメンタルヘルスケアにもつながったのではないだろうか。

A氏が就職活動の時点でやっていきたい仕事に向き合えば良かったというご意見もあろうが、筆者はA氏を責めることはできない。サバイバルのような就職活動では、とにかく内定をとりたい、ということを優先させる学生が多くおり、その戦略を否定することができないからである。入社前のキャリア観が育成されることが理想であるが、現状の教育環境では難しい。そのため学生たちの受け皿である企業側もA氏のようなメンタル不調があるということを想定して対応した方が合理的かもしれない。そうなれば、やはり医療的ケアだけでなく心理発達的なアプローチのメンタルヘルスケアが必要ということになろう。

おわりに

—ほとんどの男性は自分の人生を生きていない—

これはオーストラリアで家族の問題に取り組んでいる臨床心理学者のビダルフ（Biddulph, S）が「男の人って、どうしてこうなの？」の冒頭に記した言葉である。「男は〇〇であるべき」といった伝統的な男性ジェンダーや、職業生活が肥大したキャリア発達観により、男性の人生は固定的になりがちである。こうした男性の生き難さを表現している名言ではないだろうか。

現在の日本も同様の傾向がみられる。多種多様な生き方が認められているとはいっても、成人期の男性はどうしても何らかの形で働いていることが求められる。その中には就労に楽しみを見出している男性もいれば、仕事以外の楽しみのために働いている男性もいるし、生きるためにやむを

得ず惰性的に働いている男性もいるであろう。自分の人生を生きるために仕事とどのように付き合い、どのように折り合いをつけていくか、男性を支援していくにあたり切り離せない課題ともいえる。男性ジェンダーと職場のメンタルヘルスについては次回以降の執筆者（坊）の担当回でさらに深めていくことにする。今回はこれにて一旦クローズ。

文献

- Daniel J. Levinson 1978 The Seasons of a Man's Life [南博（訳）
1980 人生の四季—中年をどう生きるか 講談社]
- 井形浩治、池島真策、北村實（編） 2012 経営と法—学びのエッセンス
（第2版） 中央経済社
- 石橋里美 2012 キャリア開発の産業組織心理学ワークブック ナカニ
シヤ出版
- 厚生労働省 2005 厚生労働科学研究費補助金労働安全衛生総合研究事
業「職場環境等の改善等によるメンタルヘルス対策に関する研究」
URL http://www.tmu-ph.ac/topics/stress_table.php
- 厚生労働省 2012a 患者調査
URL <http://www.mhlw.go.jp/toukei/list/10-20.html>
- 厚生労働省 2012b 厚生労働科学研究費補助金労働安全衛生総合研究事
業「労働者のメンタルヘルス不調の第一次予防の浸透手法に関する調査
研究」
URL <http://mental.m.u-tokyo.ac.jp/jstress/>
- 南隆男 2003 キャリア開発の課題 金井壽宏（編著） 会社と個人を元
気にするキャリア・カウンセリング 日本経済新聞社
- Biddulph, S 1994 MANHOOD Finch Publishing Pty Limited [管靖彦
（訳） 2003 男の人って、どうしてこうなの？ 草思社]

夫婦のディスコミュニケーションから考える男性援助

松本健輔 坊隆史

「先生、妻が離婚と言って家を出ていきました。どうしましょうか。弁護士さんに相談に行ったほうがいいのでしょうか。養育費とかはどうなるんでしょうか」

カウンセリングで夫婦関係を改善中の男性から突然このようなメールが届くことがよくある。妻は『離婚』という言葉で何を伝えたかったのか、夫は妻の『離婚』という言葉にどんな意味を受け取ったのか。このことは夫婦のディスコミュニケーションを象徴するような出来事といえる。今回は夫婦関係のディスコミュニケーションをラポールトークの視点で考えていきたい。

1、 ラポールトークとリポートトーク

当連載の4回目と重複するが、コミュニケーションにはレポートトークとラポールトークの二種類がある。柏木（2011）によると、ラポールトークは情を込めて、相手の関心や共感を喚起するような、詳細で具体的な話し方で、女性に多い。一方、レポートトークは簡潔明瞭で論理的な表現で、男性に多い。筆者の経験でも夫婦関係の危機に直面している男女はこの傾向が顕著であるように感じる。

分かりやすい例を挙げよう。夕食で夫は妻に「今日何があったの」と聞かれて、今日の仕事の内容を詳細に語る。これがレポートトーク。しかし妻は、具体的な内容より、そこで何を感じたのか、何を思ったのかが聞きたい。妻が求めている会話がラポールトークなのだ。ちなみに、この手の話は小さなすれ違

いから離婚の問題まで発展する根深い男女間の問題と言える。夫が何を考えているか分からないという主訴でカウンセリングに来る女性が多いが、その問題の背景には男性のレポートトークのみの会話スタイルがある場合が多い。

2、 ラポールトークとジェンダー

社会人にとって『ほうれんそう』は常識だといわれている。ほうれんそう、つまり報告、連絡、相談だ。それらは、感情や主観を排して、事実を伝えていくことが基盤となる。この場面で情緒的な会話を長くすることには意味がない。なぜなら、その会話は関係を深めるためのものではなく、情報を伝えることに主眼が置かれるからだ。「報告は事実を明確に」これも社会の中でよく問われる能力だが、これもまたレポートトークを求める社会のメッセージといえる。

夫婦関係を主訴とするカウンセリング場面で、よく男性が思ったことを言えずに困っている場面に遭遇する。それを見て妻は「この人病気じゃないですか？」と夫を批判する。事実、「この一週間何か楽しかったことはありますか？嫌だったことはありますか？」と訊ねても何も出てこない。本当に思い出せないのだ。しかし夫に「小さいとき今日こんなことがあって嫌だったとか、あれが美味しかったとか両親とお話ししませんでしたか」と訊ねる。そうすると多くの男性がそういう経験があるという。そこから昔はラポールトークができていたことが分かる。社会の中で男性に「論理的であれ」、「感情に流されるな」、「涙は見せるな」、「弱音は吐くな」というメッセージは今も存在する。それが内在化され、子どもの頃は出来ていたのに、大人になって思いを語れない、伝えられない男性が誕生する。つまり、男性ジェンダーが生み出す特徴なのだ。

子どもの頃、周りに「男の子は泣いたらいけないよ」と言われて感情を押し殺すことを学び、社会人になって「感情的に話すな、もっと論理的に事実だけを伝えろ」と言われて、自分の主観的な会話を改める。そんな努力をしてきた男性にとって、突然、家庭で妻に今まで学んできたコミュニケーションを否定される。「何を考えているか分からない」「人の気持ちがわからない人なのね」と言われ、当惑するのも当然ではないだろうか。

3、 男性の大きな誤解

冒頭で紹介したケースの話に戻りたい。「離婚する」という言葉はリポートトークだと、別れるという決定事項を伝えるコミュニケーションである。しかし、ラポールトークでこれを読み解くと、「離婚したいほどつらい」というコミュニケーションと言える場合がある。つまり、つらさをわかって欲しいというメッセージなのである。

「仕事と私どっちが大切なのよ」というのは、昔のドラマ等で使い古された台詞のように聞こえるが、未だに臨床現場でこの言葉をよく耳にする。それもラポールトークで受けるのかリポートトークで受けるのかで意味が大きく異なる。妻は「私を大切にしてくれよ」という意味でこの言葉を使うが、夫はそれを言葉どおりに受け止め、本当に仕事を辞めようか、転職をしようかと考える。結果、本当に転職をしてしまい、喜んでもらえると思った夫が妻の落胆ぶりを見て驚くという結果を生む場合すらある。

不倫のケースもこの手の話が多い。夫が浮気をしてしまった場合、妻は離婚したいと主張する。しかし、夫は関係修復のためにカウンセリングに来ていることさえ忘れ、「本気で離婚したいんだ」と傷つき絶望する。それを見て妻は「やっぱりこの人の愛情ってこの程度のものなんだわ」とさらに怒りと悲しみを深める。まさに負のスパイラルである。

4、 ラポールトークの習得の第一歩

男女のコミュニケーションのずれに関する議論は従来男性がラポールトークを使えず、結果妻が不満を感じているという図式で語られることが多かったように感じる。そして当然のように、男性がラポールトークを使えるようになることだという結論を想像してしまいがちである。しかし、本当にそうなのだろうか。ラポールトークの習得は本当に大切なことだ。だが、それだけでは足りない気がする。上記の例を思い出して欲しい。男性がラポールトークを使えないことが問題になっているのではない。女性がラポールトークで会話をするということの知識がないか、知っていても頭から消えていることが問題なのだ。その差は小さいように見えて大きい。たとえば、彼らにラポールトークは大切だからとスキルトレーニングをしたとしても、おそらく同じ結果になったのではないだろうか。人はどうしても自分が感じているように相手も感じ、自分が考えるように相手も考えると思ってしまう。

5、 男性援助という視点でラポールトークを考える

私は夫婦カウンセリングの場で、リアルタイムに夫婦間の翻訳活動を行っている。目の前で繰り広げられるディスコミュニケーションを一つ一つ止めて、その真意を確認して、誤解をといている。夫婦カウンセリングの大きな意義の一つはまさにそこにあると思う。しかし、全ての夫婦に夫婦カウンセリングをする機会も環境もない。そこで男性援助という視点でこの男性とラポールトークの問題を考えたい。まず、ラポールトークを男性が身につけることを支援することだ。ここで、第三回で坊が紹介した市民講座の話に繋がり、また私、松本が行なっている婚活の男性向けの講座にも繋がる。また、著者二人が携わっている虐待をしてしまった男性向けのグループ『男親塾』でもこのラポールトークの練習を行なっている。それらの試みは、男性がレポートトークと併用して、状況に応じてラポールトークも使えるようになることを支援している。

ここではさらに1つ必須科目を付け加える提案をしたい。それは、女性がラポールトークで話すということを学ぶことだ。結局、ラポールトークを使えるようになって問題の半分は解決しない。相手と自分との違い、そして相手のことを理解して初めて問題は解決する。

上記の二つの学習を支援することは、今問題とされている多くの事柄の根底に存在する。たとえば DV は男性が上手く女性に気持ちを伝えられず、力で解決してしまうから起きることがある。この解決にはラポールトークの習得が必要だ。また、女性に感情をぶつけられ、全否定されたと感じてやり返し DV になるケースは、女性は否定しているのではなく、悲しい、寂しいなどをぶつけていると理解、つまり男女の差として理解できたら結果は自ずと変わってくる。虐待もレポートトークが上手くいかずに手が出てしまう場合が多く、ラポールトークが使えると、子どもとの関係がよくなり、子どもが言うことをきくようになり虐待は減少するかもしれない。少子化対策の婚活でも同じだ。ラポールトークを使えたら異性との関係が上手く作れる。男女の差を理解できたら、誤解なく話ができて、自分が何をしたら喜んでもらえるのか見えてくる。男性ジェンダーが関係する諸問題に共通しているのだ。脱 DV、脱暴力の支援だろうと、婚活だろうと、日常のコミュニケーションアップだろうと男性にとってラポールトークというテーマを必ず通る。ただ、歯がゆいのは、現状問題が起こってからの回復プログラムやセミナーとしての支援が中心というところだ。今後、それを拡張することはもちろん、より啓発的な活動をし、予防という視点でラ

ポールトークの問題を男性支援に取り入れることが何より重要なのではないだろうか。

最後に

最近、夫婦関係が改善したというご夫婦のお話を聞いた。ある時病院で、夫がアスペルガー障害であるということを知り、お互いにアスペルガー障害の本を読みお互いのコミュニケーションの取り方の違いを学び関係が改善したという。このお話のようにお互いができることをして相互に理解を深めて行く。そんな試みも他方で必要な気がしている。

引用文献

柏木恵子 2011年 父親になる、父親をする 岩波書店

男性援助の視点からみたハゲの一考察

坊隆史 松本健輔

成人男性なら頭髪を意識しないことは少ないだろう。「(髪が) 薄くなった？」と指摘されることもあれば入浴時に自ら気づくなどきっかけは様々である。一度意識してしまえば常に頭髪を失うことの不安に悩まされる。生理的特徴上、頭髪は男性にとっては非常に重要なテーマといえよう。そこで今回は成人男性の頭髪問題、いわゆるハゲから男性の特徴を考えることにする。なお本論は成人男性の加齢現象としての頭髪薄毛状態を対象とする。身体疾患や心身症等による脱毛状態、怪我や頭部手術等による剃毛状態、種々の心理的課題による抜毛状態については考察の対象外としている。

ハゲと男性

毛髪とは、汗腺、皮脂腺などと並ぶ皮膚組織の付属器のひとつである。外的な力から身体を保護し、日光を照射されても体温が上昇しないように、逆に寒さにより体温が奪われないようにするはたらきがある（坏、2008）。こうした生理的機能とは別に社会的機能も果たしている。髪型はその一例である。頭髪は常に他者の目に映るパーツであり、髪型はその人らしさを表現する個性としての機能を果たす。髪型は若者への影響は大きく美容師を志す若者も多い。13歳のハローワーク公式サイトによる最新の人気職業ランキング（2014年1月）では、就労前の若者が希望する職業の中で美容師が15位という結果であった。他にもファッション雑誌で髪型が特集され、社会的影響の大きい人物の髪型が流行することが日常的になっていることなど、毛髪とくに頭髪の社会的機能は大きいといえる。

このように若者を中心に人々の頭髪への関心は高い。ところが頭髪は加齢に従って細くなり量も減り、薄毛状態となることがある。いわゆるハゲである。

誰もがハゲを避けられるに越したことはないと思うだろう。ではいったいどこからがハゲなのだろうか。ハゲを明確に定義づけることは難しい。須永（1999）は『『その人がハゲだと認識しているものをハゲと呼ぶ』という規定に行き着く』と述べている。ハゲといっても額の広さ、毛髪の太さ、毛髪の少なさの基準など個人差は幅広い。無駄に厳密な定義を規定するよりも個人（あるいは周囲）がハゲと意識した時点でハゲ問題が始まると考えた方が生産的（須永、1999）である。そう考えるとハゲは身体性のアイデンティティ問題ともいえる。つまりハゲも男性ジェンダーに関する重要な心理学的テーマであるといえよう。

ハゲは男らしさの典型のような現象である。ハゲは男性ホルモンであるテストステロンが加齢によってバランス悪く過剰に分泌された状態になることで進行していくといわれている。つまり生理的には「男らしさ」の極致ともいえる。それなのにハゲはポジティブに受け取られることは少なく、悲観的な現象として受け止められる。また頭髪はふさふさと生えていることが望まれるのに対し、胸毛等の体毛は多いほどネガティブな印象をもたれる。頭部は生えて欲しいがそれ以外は否定的。現代日本の男性の毛を巡る価値観はとても不思議といえよう。この連載では男らしさの揺らぎが男性の生き方の迷いの一つになっていると述べてきたが、毛髪も同様なものかもしれない。

一方で一般的な価値観に反して、頭髪が薄いことを自覚しながらもさほど問題視していない男性もいる。いわゆる明るいハゲである。筆者の知人にハゲを長所にしている人がいる。初めて会う人に「黒のコートとグレーのマフラーをした頭の薄い人が自分です」と自らの身体的特徴を伝えて待ち合わせに利用している。彼は「いくら帽子をかぶっても蒸れない」、「かぶらないと寒い」ということで帽子の愛好家でもある。彼は自らのハゲをユーモアあふれる個性の一つにしている。ハゲを受容しているからこそできる勇気ある自己表現である。

一度ハゲになってしまえば、その解決法はカツラや増毛などの外見の対処療法か、気にしない・居直るなど自らのハゲに対する捉え方を再構成していく心理療法に二分される。筆者としてはハゲを受け入れ、個性とした方が心理的に楽に生活できるのではと考えるが、その方略を受け入れられない男性たちもいるだろう。筆者自身も著しい頭髪減退状況に直面した時に本当にポジティブな意味づけをできるだろうか自信がないことも事実である。成人男性にとってハ

ゲは生き方を左右する非常に重要なテーマである。これまでハゲは心理臨床のテーマとして語られる機会が少なかったが、これからは成人男性のQOLを向上させるためにハゲの援助法についても模索する作業が必要であろう。

模索のヒントとして、前述で引用した須永史生氏の「ハゲを生きる―外見と男らしさの社会学」がある。男性ジェンダーに視点をおいたハゲの社会学的考察が展開されている画期的な良書である。筆者のハゲに対する考え方や援助観に大きな影響を与えてくれている。男性のハゲに対する学術的な考察に興味をもたれた方は本書を参考して頂きたい。

事例

筆者は成人男性のための相談活動を行なっているが、ハゲを主訴とする相談に出会ったことはない。筆者と同じ現場で活動を行なっている援助者たちに尋ねても同様であった。しかし、他の主訴の中でハゲのエピソードが語られることは度々あった。下記に本質を損なわない程度に改編を加えた事例を紹介する。

照夫さん 40歳代 主訴:同性とのコミュニケーションが苦手

「同性とコミュニケーションがとれない。成人してから特にそう感じるようになった。女性とは仕事の話や日常のことなど自然に話せる。男性とは仕事のことは割り切って話しているが、仕事以外の話題は広がらない。男性だけで飲みに行くことがしんどい。男性と何かをする時、『飲む・打つ・買う』ばかり。いずれも苦手。」

「そういえば自分に自信がない。チビでハゲだから。スポーツもできないし、女性にもあまりもてたことはない。女性の友人はいる。しかし異性としてみられていない気がする。マスコットキャラが可愛がられるような感じ。」

「男性同士で飲みに行くと頭のことをからかわれる。『お前、マジやばいなー』みたいに。女性は気を遣ってか自分の頭のことには一切触れない。だから心地よい。」

男性とのコミュニケーションに自信がなく男性の友人も少ない照夫さん。話を聴くにつれ、自信のなさの例として頭髪についても語りだした。チビとハゲ。

いずれも男性の身体的劣等感を引き出す要素だ。さらに飲む・打つ・買うといった伝統的な男性ジェンダーが色濃く現れる遊びも苦手なことで男性としての劣等感を抱き、同性と親交を深めることを遠ざけてきたことが見受けられた。

照夫さんの語りを傾聴し続けるうちに、ハゲていることの劣等感が多く語られるようになった。そこで筆者は照夫さんの悩みについて男性ジェンダーの視点から絵解きを行った。そして照夫氏が適応的に過ごせるようになる一例として、頭髪の劣等感を打開するための認知の再構成を試みた。その結果、「(頭髪が) やばいというのは、同性だからこそ率直に言えるのである」、「発言者自身の自戒を込めての発言かもしれない」、「頭髪を話題にすることで各人の工夫や知恵を学べる」という考え方を共有した。さらには自らの頭髪について話すことで男性同士の連帯感を高めるリソースになれることまで見出すに至った。「思いきって話して良かった」、「まさかハゲの話になるとは」と感想を述べてくれた照夫さんの笑顔が印象深い事例であった。

男性の心理的援助場面では、照夫さんのように自身のパーソナリティを語る一つの例としてハゲのエピソードが出現することが多い。ハゲは生理的要因によるものであり、相談してもハゲそのものは改善しないことがわかっているため、諦めも混じえて半ば自嘲気味に語られる。こうして遠慮気味に語られるハゲエピソードは自身の弱み、傷つき、願望などが込められおり、根底にある男性の気持ちを理解することで心理相談を深めていくことができる。ハゲの語りを単なるエピソードとして処理するのではなく、男としての傷つき全てが包含されていると読み解くことで男性の理解につながっていくだろう。こうした視点こそ男性ジェンダーに注目した援助といえよう。

ハゲを男性の援助に活かす

ここまで男性の心理的な援助とハゲについて考えてきた。ハゲは成人男性にとって重要なテーマである一方、相談援助場面ではそれをメインとして語られることは少ない。しかしハゲに対する現代日本の価値観によって潜在的に傷ついている男性は多いことが見受けられる。生理的要因がベースにあるのに自由に語りにくいという状況はまさに男性ジェンダーにセンシティブな課題ともいえよう。

伝統的な男性ジェンダー観では、男性はマッチョでタフであることが望ましいため、「細かいことを気にしないのが男らしい」とみなされる傾向がある。しかし男性も繊細さを有している。例えば自動車の給油が顕著である。1円でも安いガソリンスタンドを探して数十円のためにわざわざ遠くまで給油に行き、給油直後に安いガソリンスタンドを見つけると非常に悔しい気持ちになることは多くの男性に思い当たるのではないだろうか。こうしたエピソードは人情深くもあり微笑ましくもある。頭髪に対する強迫観念も男性ならではの繊細さの一種である。援助者はこうした男性の脆さや繊細さを知っておくことも男性を援助する一助となるはずである。

頭髪問題は男性性が強く反映されている課題である。ところが実際にハゲに直面した場合、カツラや増毛といった見た目のケアを重視する場合がほとんどではなかろうか。周囲の関係者もまた笑いの対象とみなしたり、触れてはいけない問題として抑圧したりするなど適切な関わりができずに二次被害を生み出してしまっている場合もあろう。ハゲの男性たちは自らの頭髪について相談をする機会は少ない。だからこそ一旦ハゲが話題になれば、その背景にある男性としての辛さにも耳を傾けることで、男性ジェンダーに沿った援助に活かしていくことができると思われる。

文献

坏信子 2008 ストレスと疾患—皮膚 二木鋭雄（編） ストレスの科学と健康 共立出版

須永史生 1999 ハゲを生きる—外見と男らしさの社会学 勁草書房

13歳のハローワーク公式サイト URL <http://www.13hw.com/home/index.html>

第15回 これからの男性援助を考える

北風と太陽から考える男性援助

松本健輔 坊隆史

妻：「この人は子どものためといって、無理矢理学校に連れて行こうとするんですよ。子どもの気持ちが全くわかっていない。」「子どものことを全く考えていないんですよ。思いやりが無いし、無責任なのよ。」

夫：「お前がそうやって甘やかすから子どもがだめになるんだ。一生俺たちが面倒をみていけるわけじゃないんだぞ」

1、北風と太陽

北風と太陽の話をご存知だろうか。誰もが一度は聞いたことのあるイソップ寓話の一つである。ご存知のように、北風と太陽が旅人の上着を脱がそうと競争をする。北風が力いっぱい吹いても、旅人はかえって上着を押さえてしまう。逆に太陽が燦々と照りつけると、旅人は自ら上着を脱ぎ、結果太陽の勝ちとなる。その話から冷たい態度をしたり強引になにかを変えようとしたりするのではなく、温かい態度で接することで人は変化をしてくれるという意味で使われることが多い。

現実社会でもこの寓話に当てはめることのできる事象は多い。不登校の子どもに登校刺激を与えるべきという北風と、見守るべきという太陽。また、子どもはしかって育てるべきだという北風と、優しく褒めて育てるべきという太陽。夫婦の間も同様である。配偶者の間違いを指摘して直すべきだという北風と、温かく見守る方が変化して行くという太陽。数え上げれば枚挙に暇が無い。

2、男性は北風

北風のコミュニケーションは強引に変化を促す方法だ。一方太陽は温かく見守ること

で変化を期待する方法だ。臨床の場に身を置くと、男性が北風のポジションを取っている場面を本当によく見る（もちろん逆の場合もあるが）。子どもを正しく育てるために過度に叱りつけたり、時にはそれが行き過ぎ、極端な場合、虐待につながる場合もある。夫婦間でも同じだ。妻の愛情が冷めたことを感じると、それが如何に道徳的に間違っているかを夫が説教することをたびたび目にする。先ほどの例のように、子どもが不登校になると父親が力づくで無理矢理子どもを学校に行かせようとすることも多々あると思う。そこで子どもの気持ちを理解していないと夫婦関係が悪化し、夫婦間の問題として私のカウンセリングルームに来所されるパターンもある。

実は北風と太陽の話は上記の話の前にもう1つ勝負をしている。つまり、太陽と北風は実は二回勝負をしているのだ。二回戦目はみなさんご存知の太陽が勝つ勝負。一回目は旅人から帽子を取る勝負で、太陽が燦々と照らしても旅人は帽子をよけいに深くかぶり、北風が力一杯に吹くと帽子が飛び北風の勝ちとなる。二つの勝負を総合して、何事も適切な手段があるとう話になる。

強引に進めることで改善することもある。ただ、上手くいく時はいいのだが、失敗すると力づくでしたことで周りからマイナスの評価を受ける。例えば、近年世間を騒がせている体罰はどうだろうか。体罰は問題である。どんな状況でも暴力が肯定されることはあってはならない。しかし、時に強い指導が必要な場面があるのも事実だ。笑ってすべてを許すことだけでは教育現場は回らない。しかし残念なことに、子どもに対して必要ところで叱ることのできない先生は問題になりにくい、叱る先生は失敗すると大きな問題になる。

他方、家庭でも同じだ。過干渉で子どもに問題が発生した場合、周りから問題視されることはあれ、社会的に表立って問題はなりにくい。一方、子どものためにと手が出ると虐待と言われ、逮捕される場合すらある。

社会は北風を批判する風潮ある。

冒頭の夫婦のやり取りは、よく夫婦カウンセリングで見られるやり取りだ。冒頭の夫婦も、子どものことを一番に考えている。ただ、子どもへの愛情の示し方、教育の仕方が違うのだ。誤解を受けやすい北風だが、本当は太陽と同じ目標を持った同士である。カウンセリングの場でそのことが共有されると、やり方が違うという事実は変わらなくても、夫婦関係は自然と良くなっていく。なぜなら、そこには「思いやりの無さ」とか、「無責任」という言葉の代わりに、「思いが同じである」ということが共有されるから

だ。

3、男性援助を考える

嫌われ者の北風になりやすい男性であるが、その男性を援助する場合、援助者は三つのことを考える必要がある。

一つは北風の行動は批判されやすいということを念頭に置くことだ。社会的に見て間違った行動とされる行動を取りやすい男性ではあるが、それは男性なりの愛情の示し方だったりもする場合がある。行動が間違っていると指摘する前に、そこに至思いを丁寧に扱う必要がある。

二つ目に、男性の問題解決への方方法そのものを援助の対象とする必要があるということだ。前述したようにそれは思想ではなく、方法である。子どものためにと思い子どもを殴っている父親は子どもを愛していないわけではない。愛しているからこそ殴るのだ。つまり、方法が間違っているのだ。では、変化させる必要のあること、それは方法だけなのだ。

最後に、方法が間違っているだけで、気持ちはあるのだということを周囲に分かってもらう支援も必要になる。周囲から見た時に、自分と方法の違う男性のことを愛情が無い人、気持ちは無い人と感じやすい。それを支援者は違う視点を提供できるよう工夫する必要があるのだ。

○うまくいっているのなら、変えようとするな。

○もし一度やって、うまくいったのなら、またそれをせよ。

○もしうまくいっていないのであれば、違うことをせよ。

De,hazer と Berg, I. K. らを中心に開発された心理療法であるソリューション・フォーカス・アプローチの中心哲学である。

物事はシンプルに考えたい。北風が間違っているわけではない。それが正しい場合は続けたらいい。でも間違っている場合は、違うことをしたらいい。男性援助者はその援助をしたらいいだけなのだ。

相談場面における男性の特徴

坊隆史 松本健輔

前は「北風と太陽」の寓話を用いて、男性の解決モードのあり方について考えた。男性は北風コミュニケーションになりがちであるが、援助場面では必ずしも北風モードの男性ばかりが来談するとは限らない。むしろその逆であることの方が多いような実感がある。

今回は、2つの事例を通して相談場面における悩める男性の特徴について考えたい。なお登場する事例は、本質を損なわない程度に改編している。

男性相談場面から見える語りのプロセス

<Case 1 太郎氏 50歳代 自営業>

- ①父が創業した会社を長男として受け継いで20年近くになる。規模は小さいながら順調に経営を続けてきた。
- ②ところがこの1年間で業界事情が変わり、急に売上が落ちた。相当な経営努力をしたがこのままでは倒産してしまう。心身が不調になって専門医を受診したが、処方された薬を飲んでも改善しない日が続いている。
- ③こんな状態なのに部下の前では平静を装っている。気丈にふるまっているが本音は出さずに孤独を感じている。取引先にもいい格好をしてしまい、売上が厳しいのに低価格で取引をしてしまう。あるいは逆に値上げを迫られた時に先方の要求に応じてしまう。
- ④幸いにも家族の理解はある。厳しい現状ながらも家族の支えはある。感謝している。しかしそれだけに経営者として行き詰っている自分が嫌になる・・・

Case 1 は時勢による経済的な厳しさに悩む男性の事例である。相談開始から①についてすぐに語り始めたものの、②の内容が語られるまでにずいぶん時間を要した。過去の輝かしい実績については語りやすいが、経営不振の現状、すなわち自分の弱みを語るには抵抗があったのだと推察された。それでも誠実に耳を傾けることを続けていけば少しずつ困りごとを語ってくれるようになる。

ここで注意すべきは②は事実モードの語りであるということだ。心身の不調もまた医学的事実である。太郎氏の内面はあまり語られていない。太郎氏の語りに合わせて傾聴を続けていくことで③の内容が語られるようになる。ここで初めて孤独感や体面を気にしすぎて経営面でも失敗してしまうといった太郎氏の心理的な苦悩が語られた。一般的に男性はなかなか内面を語ろうとしない傾向がある。序盤の表面的な話題に注目していれば主訴を見誤ってしまう。しかしじっくりと傾聴を重ね、クライアントの世界観にジョイニングをしていくことで、感情を交えた語りをしてくれるようになる。男性の語りを聴くコツはここにある。

③まで語ることができれば④のように厳しい現状ながらポジティブな資源もあることが自然と語られるようにもなる。後は1回限り/継続か、経営面の課題に着目/心理的な苦悩に着目するかといったことをクライアントの要望や相談構造に沿いながら検討しつつ展開していけばよい。

Case 1 は1回限り一期一会の相談構造であった。そのため、率直な気持ちを語ってくれたことに感謝の意を伝え、“男だから”“長男だから”頑張らなければならないという男性ジェンダーの縛りについて解説をしたうえで、家族の支援などポジティブな資源にも目を向けるなどの助言をして終結となった。なお継続して相談したい場合や経営面での実際に関する相談窓口といった社会資源に関する情報提供も行っている。

＜Case 2 次郎氏 40歳代 会社員＞

⑤上司が自分の仕事の成果を認めてくれない。「専門外だからわからな

い」が上司の口癖だが、上司は部下の仕事を知っておく必要があるのではないか。

⑥今度大きなプロジェクトが始まる。それに立候補しようと思っているのだが今の上司だと反対されるかもしれない。どうしたらいいものだろうか。

⑦（⑥について検討しているうちに）実は妻との関係がよくない。ここ数年考え方が合わなくなってきた。自分が選んだ女性だから大切にしたいという気持ちはあるのだが、これ以上一緒にいることが自分たちにとって良いことなのか判断がつかなくなってきた・・・

Case 2 は仕事の話かと思いきや、主訴は夫婦関係だったという事例である。男性は仕事については語ることができてプライベートな面については語りくい傾向がある。序盤に仕事の話が語られても、解決を焦るがゆえに仕事のことにばかりに注目してしまえば、本当の主訴が語られることなく相談時間が終了してしまう。本事例では Case 1 と同じようにじっくり傾聴を続けているうちに⑥が語られた。

⑥の段階で上司への気持ち、努力しているのに報われない無念さが語られたため、当初筆者は⑥の内容こそが相談の場で語りたい主訴だと考えていた。しかし、文脈に沿わない流れで妻の話題に変わり、⑦が語られた。それから次郎氏は妻との関係についてばかり語り、上司のことは話題にあがらなくなった。どうやら次郎氏が語りたいテーマは妻への葛藤だったようだ。

筆者は相談場面で検討したい内容はどの話題であるかを次郎氏に尋ねた。回答は⑦であった。次郎氏曰く、いきなり家族のことは語りにくい、しかもどのような相談員であるかわからないので、仕事のことから切り出したとのことである。なかなか本音を語ることができない男性らしい考え方である。その後、妻との関係について検討するセッションが数回継続して同意の上で終結となった。

男性の夫婦関係の葛藤についての相談援助の基本的な考え方は本連載の松本担当回で度々述べられているので参照頂きたい。

男性の特徴を理解する

2つの事例についてどのような印象を抱かれたであろうか。「男ってややこしい」、「だから男性の相談はのりにくい」と感じられた方がおられるかもしれない。こうした男性が相談場面で語ることの困難さを濱田（2008）は「ハードルの高さ」、「滑走路の長さ」、「孤独な世界」という3つの特徴で説明している。いずれの事例でもこれらの傾向が垣間見られている。とくに Case 2 の滑走路の長さは顕著である。

しかし、あまりにややこしいと考えてしまうと男性の援助が困難なものになってしまう。少し見方を変えれば「慎重さがある」、「不器用な存在である」と捉えることもできる。援助者の負担が減り、援助者自身も楽に相談にのることができるだろう。

こうした特徴は男性の一般的な傾向であると考えられるが絶対ではない。いきなり主訴を語り出す男性もいれば、滑走路から飛び立たない男性もいるであろう。ドメスティック・バイオレンス（DV）といった緊急性の高い相談内容の場合、第一声で強烈な負の感情表現を表出させてくることもあるであろう。しかし、さまざまなパターンはあるものの、上記で示したパターンは男性の相談場面で多く見られるパターンである。そのことを念頭に置くことは男性援助を考える上で大変有益なことだと考えている。

文献

濱田 智崇 2008 男性がこころに抱えるものをどう扱か 上村
くにこ（編）暴力の発生と連鎖 人文書院

相談場面における男性の特徴

坊隆史 松本健輔

前は「北風と太陽」の寓話を用いて、男性の解決モードのあり方について考えた。男性は北風コミュニケーションになりがちであるが、援助場面では必ずしも北風モードの男性ばかりが来談するとは限らない。むしろその逆であることの方が多いような実感がある。

今回は、2つの事例を通して相談場面における悩める男性の特徴について考えたい。なお登場する事例は、本質を損なわない程度に改編している。

男性相談場面から見える語りのプロセス

<Case 1 太郎氏 50歳代 自営業>

- ①父が創業した会社を長男として受け継いで20年近くになる。規模は小さいながら順調に経営を続けてきた。
- ②ところがこの1年間で業界事情が変わり、急に売上が落ちた。相当な経営努力をしたがこのままでは倒産してしまう。心身が不調になって専門医を受診したが、処方された薬を飲んでも改善しない日が続いている。
- ③こんな状態なのに部下の前では平静を装っている。気丈にふるまっているが本音は出さずに孤独を感じている。取引先にもいい格好をしてしまい、売上が厳しいのに低価格で取引をしてしまう。あるいは逆に値上げを迫られた時に先方の要求に応じてしまう。
- ④幸いにも家族の理解はある。厳しい現状ながらも家族の支えはある。感謝している。しかしそれだけに経営者として行き詰っている自分が嫌になる・・・

Case 1 は時勢による経済的な厳しさに悩む男性の事例である。相談開始から①についてすぐに語り始めたものの、②の内容が語られるまでにずいぶん時間を要した。過去の輝かしい実績については語りやすいが、経営不振の現状、すなわち自分の弱みを語るには抵抗があったのだと推察された。それでも誠実に耳を傾けることを続けていれば少しずつ困りごとを語ってくれるようになる。

ここで注意すべきは②は事実モードの語りであるということだ。心身の不調もまた医学的事実である。太郎氏の内面はあまり語られていない。太郎氏の語りに合わせて傾聴を続けていくことで③の内容が語られるようになる。ここで初めて孤独感や体面を気にしすぎて経営面でも失敗してしまうといった太郎氏の心理的な苦悩が語られた。一般的に男性はなかなか内面を語ろうとしない傾向がある。序盤の表面的な話題に注目していれば主訴を見誤ってしまう。しかしじっくりと傾聴を重ね、クライアントの世界観にジョイニングをしていくことで、感情を交えた語りをしてくれるようになる。男性の語りを聴くコツはここにある。

③まで語ることができれば④のように厳しい現状ながらポジティブな資源もあることが自然と語られるようにもなる。後は1回限り/継続か、経営面の課題に着目/心理的な苦悩に着目するかといったことをクライアントの要望や相談構造に沿いながら検討しつつ展開していけばよい。

Case 1 は1回限り一期一会の相談構造であった。そのため、率直な気持ちを語ってくれたことに感謝の意を伝え、“男だから”“長男だから”頑張らなければならないという男性ジェンダーの縛りについて解説をしたうえで、家族の支援などポジティブな資源にも目を向けるなどの助言をして終結となった。なお継続して相談したい場合や経営面での実際に関する相談窓口といった社会資源に関する情報提供も行っている。

<Case 2 次郎氏 40歳代 会社員>

⑤上司が自分の仕事の成果を認めてくれない。「専門外だからわからな

い」が上司の口癖だが、上司は部下の仕事を知っておく必要があるのではないか。

⑥今度大きなプロジェクトが始まる。それに立候補しようと思っているのだが今の上司だと反対されるかもしれない。どうしたらいいものだろうか。

⑦（⑥について検討しているうちに）実は妻との関係がよくない。ここ数年考え方が合わなくなってきた。自分が選んだ女性だから大切にしたいという気持ちはあるのだが、これ以上一緒にいることが自分たちにとって良いことなのか判断がつかなくなってきた・・・

Case 2 は仕事の話かと思いきや、主訴は夫婦関係だったという事例である。男性は仕事については語ることができてプライベートな面については語りくい傾向がある。序盤に仕事の話が語られても、解決を焦るがゆえに仕事のことばかりに注目してしまえば、本当の主訴が語られることなく相談時間が終了してしまう。本事例では Case 1 と同じようにじっくり傾聴を続けているうちに⑥が語られた。

⑥の段階で上司への気持ち、努力しているのに報われない無念さが語られたため、当初筆者は⑥の内容こそが相談の場で語りたい主訴だと考えていた。しかし、文脈に沿わない流れで妻の話題に変わり、⑦が語られた。それから次郎氏は妻との関係についてばかり語り、上司のことは話題にあがらなくなった。どうやら次郎氏が語りたいテーマは妻への葛藤だったようだ。

筆者は相談場面で検討したい内容はどの話題であるかを次郎氏に尋ねた。回答は⑦であった。次郎氏曰く、いきなり家族のことは語りにくい、しかもどのような相談員であるかわからないので、仕事のことから切り出したとのことである。なかなか本音を語ることができない男性らしい考え方である。その後、妻との関係について検討するセッションが数回継続して同意の上で終結となった。

男性の夫婦関係の葛藤についての相談援助の基本的な考え方は本連載の松本担当回で度々述べられているので参照頂きたい。

男性の特徴を理解する

2つの事例についてどのような印象を抱かれたであろうか。「男ってややこしい」、「だから男性の相談はのりにくい」と感じられた方がおられるかもしれない。こうした男性が相談場面で語ることの困難さを濱田（2008）は「ハードルの高さ」、「滑走路の長さ」、「孤独な世界」という3つの特徴で説明している。いずれの事例でもこれらの傾向が垣間見られている。とくにCase2の滑走路の長さは顕著である。

しかし、あまりにややこしいと考えてしまうと男性の援助が困難なものになってしまう。少し見方を変えれば「慎重さがある」、「不器用な存在である」と捉えることもできる。援助者の負担が減り、援助者自身も楽に相談にのることができるだろう。

こうした特徴は男性の一般的な傾向であると考えられるが絶対ではない。いきなり主訴を語り出す男性もいれば、滑走路から飛び立たない男性もいるであろう。ドメスティック・バイオレンス（DV）といった緊急性の高い相談内容の場合、第一声で強烈な負の感情表現を表出させてくることもあるであろう。しかし、さまざまなパターンはあるものの、上記で示したパターンは男性の相談場面で多く見られるパターンである。そのことを念頭に置くことは男性援助を考える上で大変有益なことだと考えている。

文献

濱田 智崇 2008 男性がこころに抱えるものをどう扱か 上村
くにこ（編）暴力の発生と連鎖 人文書院

第18回 これからの男性援助を考える

男性援助の視点

坊隆史 松本健輔

前々回（第16回）では男性が相談場面で率直に主訴を語ることが困難であり、援助者がしっかり傾聴を重ねることで少しずつ本当の主訴が見えてくることを説明した。今回は援助者が男性の特徴をうまく理解して男性クライアントに貢献していくために有効な視点を紹介したい。

アンダーグラウンド性

暴力、ハラスメント、性的逸脱行動といった男性課題に対して、心理臨床を含む対人援助は援助の方法論を持ち合わせてこなかった。こうした実情に対し、本連載 は男性が抱える心理臨床的課題には男性ジェンダーの視点をもつことが効果的であることを述べてきた。なぜなら男性に多くみられる心理臨床的課題には男性 ジェンダーと親和性があるからである。男性性と心理臨床的課題への関連は研究レベルでも少しずつ進展を見せつつある。（例えば鈴木、2008）。

一方で援助現場では援助者に適切な援助をしてもらえず、社会資源をたらい回しされることによる二次被害でさらに疲弊してしまっている男性クライアントに出会うことがある。例えばDV被害者の男性がその典型である。DV被害者というテーマは社会の課題として社会的認知が少しずつ高まりつつあるものの、対人援助、とくに心理臨床のフィールドでは援助者がなかなか増加しない。こうした現状の仮説の一つとして、男性問題のアンダーグラウンド性の高さが考えられる。男性の心理的課題には暴力性、権力、犯罪といった社会のダークサイド面に目を向けなければならない課題が多い。また道徳・モラルに反する話題が援助場面で登場することも多い。援助者自身が社会を取り巻くアンダーグラウンドな一面に目を向ける視座を持つことが求められよう。それが男性の心理的課題を理解する一助となるといえる。

援助者のマイノリティ性

心理臨床の世界そのものが女性優位の世界という認識も必要である。心理臨床を志す者は女性が多く、(財)日本臨床心理士資格認定協会の認定臨床心理士は男性が全体の23.1%であるのに対し、女性は76.8%を占めている(日本臨床心理士会、2011)。つまり心理臨床(臨床心理士)の業界全体が数的に女性優位となっている現状があるといえよう。そこでは男性であること、男性ジェンダーそのものがマイノリティになっているともいえる。援助者内の女性比が高くなるほど、業界全体が無自覚に女性モードに包まれ、男性ジェンダーに対する理解も乏しくなる。近年、対人援助の領域において人種、民族、性アイデンティティなどマイノリティ性を意識した援助が注目されつつある。男性問題に直面する心理臨床家は男性ジェンダーそのものが心理臨床の中のマイノリティだという観点をもって頂きたい。そうすることで現代男性の心性の理解につながるだけでなく、実情に沿った男性援助が可能となるのではないだろうか。

筆者らは男性問題により向き合うための姿勢として、当事者性をもった男性援助を提案してきた(坊、濱田, 2012 など)。援助者もひとりの男性として男性クライアントの語りを聴くことで、より深く共感し、課題克服に向き合う一助となるからである。もちろん女性援助者の場合、男性援助者と同等に利用することは難しいかもしれないが、自分が男性だったらどう聴けるか、どのように感じるか、といったことも思慮しながら男性クライアントの悩みを聴くことで、男性の 効果的な援助につながるかもしれない。

欲求を喚起するアプローチ

心理臨床を含む対人援助ではクライアントのニーズに沿った援助を目指すことが重要であることは言うまでもない。野心的で競争的、行け行け押せ押せモードが優勢な男性たちに対しては、時間をかけて内面に向き合う内省的なアプローチよりも、地位・カネ・名声といった欲求を喚起して行動を活性化させるアプローチの方がマッチしているように思う。例えば、いわゆるブラック企業と呼ばれる企業の採用説明会などは人の欲求を巧みに喚起している。きらびやかな演出、一部の成功体験、参加者の不安を吹き飛ばす会場の雰囲気作りが絶妙である。就職活動生に就職を決意させる企業側のパワーが

ある。そこには男性ジェンダーにマッチする世界観がある。うまく人の欲求を喚起させることは対人援助でも同様である。儲け話、婚活、いい就職などを前向きに検討することはクライアントにとって生産的な話題ともいえる。そこでは未来かつ解決の志向性を見出すことができる。たとえ現実的でない話であったとしても、悩める男性の気持ちを前向きにすることができる。こうした欲求にストレートに向き合う話題は男性ジェンダーと親和性が高く、相談なんて意味がないと感じている男性ほど興味をもってくれる。もちろん全ての男性の悩みに該当するわけではないが、男性クライアントのニーズをうまく見立て、必要に応じて欲求を喚起するアプローチを選択することが望ましい。

まとめ

ここまで男性援助のために有効な視点を紹介してきた。今回は男性の課題はアンダーグラウンド性をはらんでいること、男性そのものが心理臨床の中でマイノリティであるということ、男性モードに即したアプローチとして前向きな欲求に触れることの3点に言及した。実はどれも目新しいことではないし、男性のみならず女性にも通用することもある。男性課題と呼ばれるテーマ群も目新しいことではないし、女性に該当することもある。男性援助は対人援助の中で注目はされずとも潜在的に存在し続けてきていた。昨今ようやくスポットライトを浴びつつあるテーマに注目されなかった視点が広まっていくことを願っている。援助の引き出しは多い方が良いのだから。

なお、今回は男性援助の理念を中心に論じた。この理念の具体例や活用例は後日紹介できる機会があればと考えている。

謝辞

今回は筆者の男性援助実践に大きな影響を与えて下さっている中村正先生とのプライベートトークで得た気づきを言語化したものである。男性ジェンダーにセンシティブな対人援助がなかなか広まらず、悩ましい日々を過ごしていた筆者に一つのヒントを与えてくださった中村先生に感謝申し上げます。

文献

- 坊隆史、濱田智崇 2012 当事者性を活かす男性援助—男性相談と従業員支援
日本コミュニティ心理学会第15回大会発表論文集
- 日本臨床心理士会 2011 第6回臨床心理士の動向および意識調査
- 鈴木淳子 2008 男性性とメンタルヘルス 日本の男性の心理学—もう1つジェンダー問題 有斐閣

個人的子育て体験から考える男性援助

松本健輔 坊隆史

この連載を区切りのよい第20回で終了することを決めた。必然的に私、松本健輔は今回が最終になる。これまで私の回は夫婦カウンセリングをする立場で男性援助を論じて来た。最後は私個人の体験を通して思いつくまま男性の子育て、そして支援を考察してみたい。私自身父親として決して誉められる父親ではないと思う。保育園で他のお父さん達に接すると、本当に子ども中心の生活をしている。それが出来ない父親だからこそ考えたこと、経験したことが少しでも何かの役に立てればと思う。

「仕事頑張らないと！！」

このフレーズは第一子、第二子妊娠の報告のどちらも自動的に頭をよぎったものである。夫婦カウンセリングをしていると、出産を契機に夫婦関係が悪くなった話を多く聴いてきた。子は鎗ではないようだ。カウンセリングの場で一番大きく出る違いは、男性は子どもの誕生に際して仕事を頑張るという責任を感じることである。逆に妻は、夫に仕事以上に精神的支えを期待する。かくして、夫が頑張ろうと思うことと、妻が夫に頑張ってもらいたいとおもうことがズレていく。プロとして日々それを実感している私ですら、無意識にそうになってしまうというのが恐ろしいことだ。

男にとっての仕事

そもそも、男は外で仕事をして、女は家庭を守ってというのは、富国強兵制度の中…といった説明は他の専門書に譲る。ここで考えたいのは、援助という視点でとらえると、仕事への頑張りがあるという点である。専業主婦に限らず、共働きであったとしても、妻は時短勤務などの育児制度を用いることで家計の男性の稼ぎの割合が増える。このような状況になれば多くの男性が家庭を支えているという自負と責任感を持つ環境が整う。一方で、女性の

子育てのストレスは相当なものがある。核家族化が進んだ今、地域や家族の支援が当たり前に受けられる環境にある人は以前よりも少ない。必然的に母親の心理的ストレスは増えていくことが安易に想像できる。子どもと24時間向き合い、へとへとになっている妻のところに、仕事が疲れて帰ってくる夫が会う。そこで妻は労いの言葉を夫にかければ上手くいくのかもしれないが、そんな余裕はない。夫も妻に子育ての労いをかければ上手く行くが、そもそも労う大変さは子どもと接する時間が多くなければなかなか実感できない。そこでも夫婦の間に大きな溝が生まれる。

私の話に戻ろう。私は、私設で夫婦のカウンセリングを行っている。夫婦で来る方が多いので、必然的に二人で来れる土日、平日の夜間が多くなる。それ以外空いている時間は、専門学校で講師をしたり、他機関でのカウンセリングも行っている。そうすると朝早く家を出て、帰りは夜遅くなる。当たり前だが、子どもとゆっくり過ごす時間はあまりもてない。ただ、私の中で多少の自信があった。朝は子どもを保育園に送り、出来る限り迎えに行き公園で遊び、仕事を終わった妻に子どもを引き継ぐ。限られた時間の中で子どもに関わっているという自負である。しかるあるとき妻からこんな一言をもらった。

「子どもに愛情あるの？」

カウンセリング場面で、耳にタコができるほど聞いてきた言葉だ。仕事にのめり込む夫を見て、妻は夫が子どもに愛情がないのではと疑う。そこから亀裂が発生することは多い。でも、まさか自分にも同じ状況が起こるとは夢にも思わなかった。でも、今思うと当たり前だと思う。それを実感したのは子どもとの時間を長期間共有した体験と、子どもの躰を考えた時である。

子どもと二人きりで過ごす時間

子どもと二人っきりという逃げ場のない中で、子どもの過ごす貴重な体験をいったい何人の男性が経験するのだろうか。子どもは母親がいないとだめ。泣き止まずのも、寝かしつけるのも父親にはできないと思っている父親は沢山いると思う（恐らくそれと同等数の母親も父親ではできないと思っているが）。実は私も同じまでとは言わないが、苦手意識はあった。ただ、ラッキーだったのは共働きという環境だ。つまり、妻が仕事で遅くなったり、飲み

会にいくからと子どもを寝かしつけないといけない場面があったからだ。また、妻に休養をとってもらうために、意図的に新幹線で2時間以上かかる実家に泊まりに、まだ二歳になっていない息子と小旅行したという経験も大きな意味を持った。その時間は苦痛と嬉しい驚きの連続だった。

子どもと長時間二人きりになると、まず大きな変化だったのが、母親に甘えるように自分に甘えてくることだ。それは、父親には絶対に見せない顔だと思っていたので驚きだった。ただ、もちろん夜になると母親が恋しくて泣いたり、夜に突然泣き出してなかなか泣き止まなかったりなど慣れないことの連続だった。それでもすごいのは子どもが母親がいないという環境に順応してその代わりを父親で我慢するということだ。（今二歳半をすぎ、言語化できるようになった今は母親がいなくなるとひとしきり泣いた後、「お父さんでいい」と呪文のように言うようになったが）。一方、私はその大変な変化と苦労の中で恥ずかしい話、初めて愛着が形成された気がする。冒頭で述べたように、保育園で他のお父さん達と接すると、「産まれた時から目に入れても痛くない」といった感じで接している人たちが多く、どうしても共感しにくい部分があった。それが、子どもと二人きりで甘えさせて上げる時間と、苦労する時間を共有することで子育ての自信と子どもへの愛情、そして子どもとの間の愛着すべてがあがった実感がもてた。

カウンセリングをしていると、夫の子育てが心配で夫には預けられないという母親によく出会う。その度にとってももったないと感じる。心配には根拠があるのかもしれないが、預けないと能力は伸びない。大変さも実感できない。なにより、母親が一人になる貴重な時間が失われる。夫にも妻にも大きな損失だといえる。

子育てへの無力感

父親の子育てを考えると、大学で習った学習性無力感の話を思い出す。セリングマンは犬を用い、回避できない状況で電気ショックを与え続けると、回避できる状態になっても回避しようとしなくなることを見出した有名な心理学実験の考察である。つまり、無力を学習するのだ。父親の子育てはその危険性が常につきまとう。仕事で多くの時間を使い、少ない時間で子どもに関わろうとすると子どもは「お母さんがいい」と拒否する。時折機会をみて父親がご飯をあげたり、寝かしつけようとしたりしても、子どもは普段から面倒をみている母親からのそれを求める。時には、いつも子どもと長

い時間を共にして子どもをよく熟知している母親に、ダメ出しをうけたりする。どこで見たかは記憶にないが、ある記事に専業主婦達の嘆きが紹介されていた。毎日朝から晩まで育児をして家事をして頑張っているのに、お母さんが帰ってくると全部お母さんに取られてしまうと。子育てにおいて、子育ての研究領域では母親の育児に関する優位性はまったくないという主張もあるが、現実には母親と比較された形になることで無力感を感じている男性は多いように思う。

子どもの躰

子どもとの距離があり、疎外感を感じた時、ふと母親の躰が甘いように目に映った。この話も夫婦カウンセリングの場で話される定番である。片方の親ははは子どもに将来的な自立を促すために厳しく躰けるように言い、もう片方の親は時期がきたらできるからと激しくもめる。そこには、同じ子どもの成長を望む親であるにも関わらず、育児の考え方で相容れない夫婦の姿がある。ただ、体験的に私個人のことで言うとそこには、母子の繋がりへの嫉妬も大なり小なり入っていた気がする。恐らくだが、もっと子どもと距離があつたら、一般論を振りかざして厳しい躰を促してしまう自分がいるのかも知れないと考えると少し怖くなる。関係が希薄で甘えてこない、厳しくする選択肢を取りやすくなる。その悪循環が母親からすると愛情がないように見えたりもする。ちなみに、逆のケースもよく目にする。父親が寛大で、母親が細かく躰をする。母親からすると、父親は子どものことを考えていないから甘やかすと見えてしまう。結果、子どものことを考えていないという喧嘩になる。

父親になるということ

子どもが産まれた時に感じたことを一言で表現すると責任感という言葉が一番ぴったりくる。私にとって、子どもの誕生は父親として家計を支えるという自覚を促す経験であった。逆に考えると、子どもが可愛いとか、子どもに関わりたいという経験ではなかった。父親になりきれていなかったと言えると思う。もちろんまだ父親と胸を張って言える状態ではないかもしれない。ただ、誰の助けも借りず子どもと二人で長時間過ごすという経験は、父親になる環境を提供し、確実に父親に近づけてくれた。すべての父親にとってこの体験が必要なのかと言われると恐らく違うだろう。産まれた瞬間から父親

になれる人もいるのだと思う。ただ、そうではない場合、こういった体験をいかに作って行くか、その支援を各領域で援助者がどう促し、環境調整をしていくのか。それが父親になった男親への一つの支援の形になるのではと、自分自身の体験から感じた。

おわりに

ある女性に、一日子どもと過ごして母親の大変さがわかったと誇らしく話したことがある。「一日過ごしたからって分かったなんて言ってもらっちゃ困るわ」と返されてしまった。当然の話である。専業主婦で24時間子どもをみている母親には本当に頭が下がる。ただ、私がこう思っているのは、毎日夫婦のカウンセリングをする中で、子育ての大変さを聞かせて頂いていることと、たまたま子どもと長時間いる経験ができる環境で生活しているからだ。一步間違えたら、子育ての大変さを分からない父親となっていたという自覚があるだけに、母親の大変さを共感できない男性が悪いと一言で非難する気にはなれない。でも、だからこそ、対人援助職者として、そういう環境を作るお手伝いができればと思う。

原稿を書き終えて思ったことと謝辞

この原稿を書く中でいろいろ本当に考える機会を頂きました。原稿を書く中で嫌というほど感じた思い。それは、男性支援を考えれば考えるほど、その奥にある妻の顔がでてきてしまうということです。恐らく、妻の支援で考えたら夫がでてくるだろう。さらに、もう一つ奥には家族が見えてくる。どこまでいっても、家族をシステムとして見るという視点が染み付いてしまっている自分がいる。私にとって男性支援とは、家族支援、夫婦支援の一形態なんだろうと思う。その気付きは自分の今の立ち位置を再確認するとてもいい機会になりました。この環境に導き、支援してくれた中村正先生、団士郎先生、そして一緒に一緒に連載し常にアドバイスをくれた坊隆史先生にはこの場を借りて感謝申し上げます。

男性援助の視点(2)

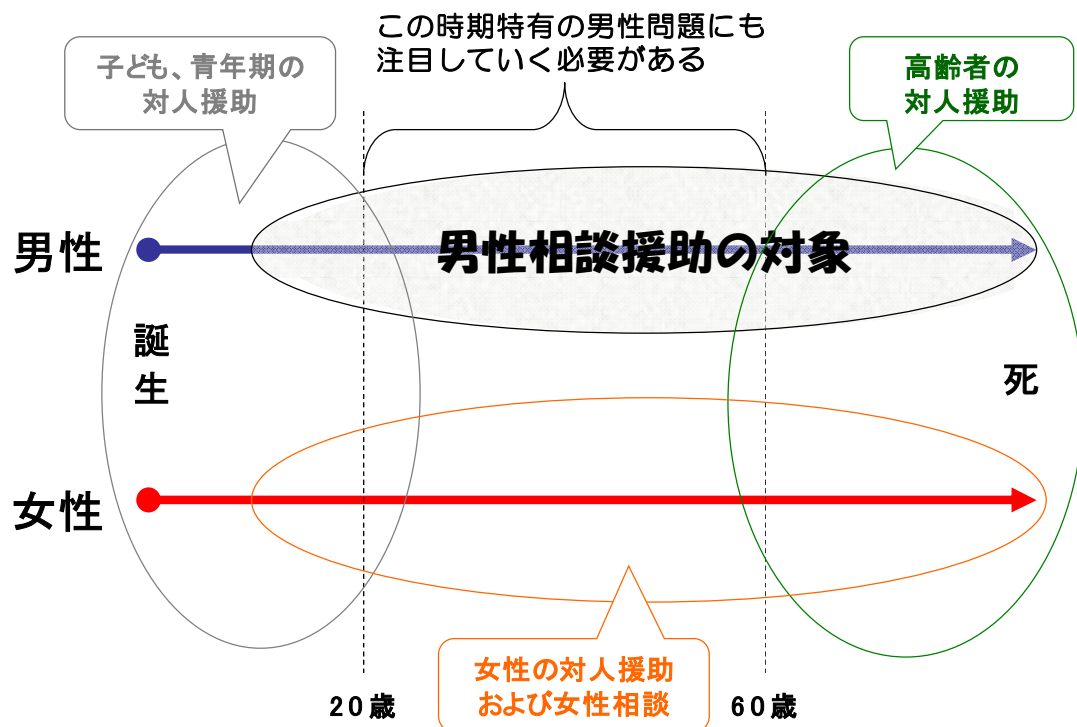
坊隆史 松本健輔

対人援助学マガジン第4号(2011年3月)から始まった本連載であるが、連載20回目の節目として今回で一区切りとさせて頂くことにした。前々回は男性援助のために有効な視点をキーワードで紹介した。最終回は、これまでの連載を振り返り、男性援助の根本となる視点を再確認して全体のまとめとしたい。

男性ジェンダーを理解して“男のつらさ”に向き合う

本連載は、男性への心理的援助は「男性ジェンダーを理解することが重要である」ということを一貫したテーマとしてきた。これは男女平等とか男性の権利といったイデオロギーの主張ではなく、男としてのつらさ、男だからこそその課題に目を向ける援助観である。それでは、どうしてわざわざ男性ジェンダーに目を向けるのか。それは第1回や第18回で述べてきたように、人間科学において男性がマイノリティ化してしまっている現状があり、男性特有の特徴を顕在を化させるためには現代社会に取り巻く男性ジェンダーの視点が有効であるからである。またその対象とする年齢層はジェンダーを意識し始める学童期から老年期までと幅広い(図参照)。

とくに成人期男性は対人援助における対象の隙間となってきた。本連載ではこうした男性問題を筆者たちの相談経験をもとにまとめてきた。具体的にはライフサイクル上のテーマとして結婚(第8~9回)、子育て(第11回)、夫婦間葛藤(第13回)といった家族の問題があった。仕事(第12回)という社会的問題もあった。また薄毛(第14回)のような生理面から生じる男性特有(男性に多い)の課題を扱うこともあった。ここからも男性たちが日々抱えているテーマは多岐に



図、性別発達軸からみた男性相談（2013,坊を改編）

わたることがわかる。また、こうした悩みの背景には、男らしさを根源としているパワーや競争の原理（第 10 回）が作用しており、これらを読み解くことで男性理解につながっていく。つまり男性ジェンダーの視点を有することで、男性のつらさに向き合えるようになるのである。

顕在する性差をうまく取り入れる

本稿執筆中、ある県が男女共同参画推進のためのフォーラムの交流会参加費に男女差があり、外部機関の男女参画推進員が「女性と男性が合理的な理由なく異なる扱いを受けている印象を持たれないよう、全職員が常に問題意識と緊張感をもって業務に取り組むよう努めるべきだ」とする県への意見書を公表したという新聞記事（毎日新聞ニュース、2015 年 8 月 21 日）を目にした。記事ではレストランが設定している価格を交流会参加費としたため差異が生じたと記載されていた。レストランの経営者には「男性の方が食べる量が多いのだから男性の金額を高くする」という経済原理が背景にあったのかもしれない。県の担当者からは「男女で異なることについて何らかの意見が出ることは予測したが、県が料

金設定に介入していないと記載することに違和感を覚え、あえてチラシで説明しなかった」と説明があったそうだが、イベントの趣旨からすると配慮が不足していたことが推察される。

この記事は社会のジェンダーや男女平等を考えるにあたってよい題材となるのではないだろうか。私たちは自然と存在する伝統的な性別役割規範に依拠してしまい、それに無自覚であることが多い。先の交流会参加費の件も、担当者が伝統的なジェンダーに無自覚に依拠していたから生じた可能性がある。

一方で男女平等を意識すればするほど男女を区別してしまうこともある。例えば第4回で紹介した自治体の男性向け市民講座を開催するにあたって、講師である筆者が女性の希望者がいれば受け入れを検討して欲しいと相談した。すると担当者からは「女性の講座はたくさんあるが当講座は数少ない男性を対象にした講座である。男性のための講座を提供するという意味合いが薄れてしまうのでご遠慮ください」という回答があった。この担当者は男女共同参画センターが男女を分けて講座をすることはおかしいということを理解していた。過度の平等主義は矛盾に満ちたことが生じる。

そもそも男性と女性は生理的機能や運動機能の差異があり、そこから社会的な性役割が異なってくることは当然である。完全な男女平等を目指して無理に平等化をすると逆差別になり不自然さが生じる。対人援助においても性の差異が生じてきてしまうということを念頭におくことは有用であろう。そしてその差異を理解して、援助に活かすことが重要である。

さいごに

ここまで男性援助のための視点に関して、連載を振り返りつつまとめてきた。そして潜在的に存在するジェンダーを前向きに活かしていくべきであることを述べてきた。こうした姿勢はこれからの男性援助の大きな助けとなろう。

追記として、ジェンダーを意識した援助は、当然であるけれども女性の援助にも活かせることを紹介したい。筆者たちが関わるクライアントには

女性も多い。ジェンダーを意識した相談援助を行っていると、女性クライアントには女性ジェンダーに目を向けた援助を行うことで、男性援助者であっても女性たちが心に抱える悩みに迫りやすくなることがわかってきた。例えば、働く女性の課題は典型である。「仕事をする人＝男性」というストーリーが優位である現代日本において、女性ジェンダーやライフサイクル観は企業原理に適応しにくい現状がある。これまで男勝りで仕事をしてきた女性職業人が結婚後、妊娠・出産・育児によってワークライフバランスに悩まされる様子は、こうした社会的文脈との不一致によるものも大きい。次々と終わることのない目標設定が与えられることに疲れを訴えた女性に対して、企業の考え方は常に競争を続ける男性性と通じるものがあると解説することで、企業風土が女性目線と異なっていることを理解してもらい、ある種の吹っ切れが生じて気持ちが楽になったという事例もあった。このように社会生活と結びつくジェンダー観を利用する援助アプローチは、男性援助はもちろん、女性の心理援助にも有用といえる。

ドメスティック・バイオレンスや児童虐待などの暴力、性的逸脱行動、ハラスメントなど男性性を読み解くことで理解がすすむ社会的課題は多い。これらのテーマを本連載で扱うことができれば良かったのだが、発展途上中の筆者たちの力量ではまだまだ言語化できず、紹介できなかったことが無念である。これからさらなる研鑽を積んだ時、今回の連載で扱えなかったテーマも含めて男性援助についての再考を発表させて頂く機会があることを願いつつ、一旦幕を下ろすことにする。これまでお読みくださりありがとうございました。本連載に少しでも目を通してくださった全ての方々に感謝いたします。

文献

坊隆史 2013 「男性相談」の取り組みについて 大阪経済大学心理臨床センター報告書第3号 3-10

毎日新聞ニュース 2015年8月21日 県主催交流会：「共同参画」なのに参加費に男女差？

<http://mainichi.jp/select/news/20150821k0000e040255000c.html>