



⑰ 『母がしんどい』・『しんどい母から逃げる!!』

家庭や子育てと社会福祉を考える際、「毒親」という言葉はひとつのキーワードになります。「毒になる親」という概念はスーザン・フォワードの『毒になる親』（1999）に登場するものです。

「子どもに対するネガティブな行動パターンが執拗に継続し、それが子どもの人生を支配するようになってしまう親」（強調は原文による）というのが定義ですが、これだけだと多くの人が「自分も毒親？」と感じてしまうでしょう。フォワードは、「この世に完全な親などというものは存在しない」といいます。「時には大声を張り上げてしまうこともある」し、「時には子供をコントロールし過ぎることもある」し、「怒ってお尻を叩くこともあるかもしれない」という普通の親の姿を「毒になる」とは言いません。

毒親の多くは子どもに対して過干渉で、過剰にコントロールしようとする親であり、しばしば第三者からは過保護とも見られます。その他にも、子どもに関心を示さずネグレクトをする親や、性的なものを含んだ様々な虐待を行う親などが毒親に該当します。

今回紹介する田房永子さんの『母がしんどい』（2012）と『しんどい母から逃げる!!』（2018）には、典型的な過干渉な毒親の姿と、その支配からの逃げ方が描かれています。

田房さんは毒親家庭で育てられた「毒親育ち」の当事者として、いくつもの漫画作品を書いています。『母がしんどい』は毒親育ちであることを公言したはじめての作品。感情の起伏が激しく、娘であるエイコを振り回す母親の姿が強烈なエピソードで表現されています。

前触れもなく突然ピアノ教室に連れていかれたエイコ。母は「いいところ」に行くとしか言っていない。ピアノ教室につくと先生が「エイコちゃんよろしくね～」と笑顔で迎えます。

エイコが混乱して「こどこ?」「ピアノって何?」と聞くと「先生困ってるでしょー」と母親。エイコが「やだもん、帰る」と言うと母親は鬼の形相でエイコを睨みつけて従わせます。(『母がしんどい』「突然始まる習い事　そしてお年玉が……」pp.16-17)

母親はエイコのことを考えていません。それどころか、母親は母親自身の意思とは違う意思をエイコが持っているとは認識できず、認めることもできません。

母親はまるで自分の一部であるようにエイコを扱います。エイコが独自の意思で生きようとすると「わがまま」「聞き分けがない」「ダメな子」というメッセージを浴びせます。

16歳になったエイコはアルバイトをはじめ、自分でためたお金でクリスマスにスキー旅行に行こうとしています。友達や学校の先生も一緒です。

母親はバイト先のコンビニ前の道路が狭いことから「車が突っ込んできそう」「危ない」「お金あげるからバイトやめて」と言います。

母親の言葉を聞き流して旅行の準備をするエイコに、母親は突然、「2学期の成績が悪かったからスキー旅行は禁止」と言い放ち、学校に電話して「うちは行きませんのでキャンセルで!」と宣言してしまいます。でも本当は、ペナルティの約束などしていなかったのです。

「お母さん、さすがにそれはかわいそうです」と先生がいさめても母親は聞く耳を持ちません。「自分がルール」と言わんばかりの母親に、先生が完敗。

自宅でクリスマスを過ごすことになり、落ち込むエイコ。母は「もうクヨクヨしないで、お母さんと楽しも?」と告げ、エイコがバイトに行こうとすると「今日こそ、やめますっていうんだよー」と笑顔で追い打ちをかけます。

氣力を奪われたエイコはバイトを辞めてしまいます。クリスマスにも浮かない顔をしていると「もう、いい加減キゲンなおしなさいよ!!」と母親が怒り出します。(『母がしんどい』「初めてのアルバイト　初めてのスキー」pp.44-45)

エイコの母親は、エイコが自分自身の楽しさややりがいを見つけると、それを取り上げ、自分のもとから巣立たないようにコントロールしているようです。それによってエイコの気分は沈むのですが、母親は「自分のせい」とは考えません。母親の目からは、親に反抗して従わない、エイコの方が悪いと映っているようです。

毒親によるコントロールが解けるきっかけは人によって様々ですが、友達や恋人との人間関係から「うちの家庭はヘンだ」と気づく場合や、結婚や妊娠、出産、子育てがきっかけになる場合があります。違う家庭で育ったパートナーと結婚して一緒に生活すると、「自分の家庭はヘンだった」という気づきに達するケースが多いようです。特に女性にとっては出産と子育ては自分自身の育ちを振り返り、捉えなおす大きなチャンスになります。

「100%親のせいってわけじゃないけど納得できない！」というモヤモヤした思いを、「親のせいにするなんてみっともない」と心の筋肉で閉じ込めている状態は「トイレをガマンして他のことにうまく集中できない状態」に似ています。「納得できない！」を溜め込むとおかしな感じに外にモレそうに…。エイコは親に従わない人を批判したり、自分自身の小さな失敗をものすごい勢いで自分に対して責めたりという状態になっていました。その限界が29歳の時に。「私ってそんなに悪いのか？」「悪くないと思う」…。

『納得できない！』があるってこと自体が、私の問題だったんだ」と気づいた瞬間にビッグバンが起こり、「納得できない！」を爆発させる排出期に入ります。

エイコは「いったん親のせいにする」ことを選択します。「いまだに納得できない出来事」から「本当は親が悪かったんだ」ということを差し引いて、「私は悪くなかった」という思いを体と心に残す作業を行います。そして、親のせいにしちゃったことを反省したくなったら、後々反省すればいいのです。(『しんどい母から逃げる!!』「はじめに」「#1 『いったん親のせいにする』のススメ」pp.2-19)。

「いい年をして親のせいにするなんて、みっともない」という気持ちは、常識的な大人としては大切です。しかし毒親育ちの人は、「いい年をするまで親のせいにするこすらすらできなかった」人たちなのです。自分の課題と親の課題を切り分け、親のものは親に返して、自分の責任の範囲を明確にする作業が必要です。これは親に対して直接、過去の納得できない出来事の不満をぶつけてみる、ということではありません。むしろ、それはしない方がいい場合が多いです。親は子どもからぶつけられても受け取らないことが多いからです。子どもは期待が裏切られ、さらに傷つきを深めてしまいます。親の代わりにカウンセラーに言うとか、紙に書くなどでよいのです。ある程度安全な方法で適切に吐き出すことを繰り返すと、事態が明確になり、整理が進みます。

エイコは妊娠し「お母さんみたいにはなりたくない」という思いを新たにします。そして、「お母さんが責任持って自分の意見を言ってるところ、見たことがない」と気づきます。お母さんが「独り」でいるところを見たことがないのです。エイコは、「お母さんは本当は弱い人間だ」と気づき、無重力で逆さになっているような感覚に陥ります。世界がひっくり返り、何を基準にして、どう生きていったらいいのか分からなくなります。

お母さんは自分が不安になるとき、その思いを自分で持っていられなくて他人にまき散らし、押し付けていたのです。「私が納得できなかったお母さんの言動、ほぼ全部、お母さんの不安のまき散らしだったんだ」。(『しんどい母から逃げる!!』「#5 ビッグバンする5秒前」「#6 ビッグバン起こる!」「#7 不安を『まき散らさない』ということ」pp.50-79より要約)

『母がしんどい』と『しんどい母から逃げる!!』には共通したエピソードがいくつか登場します。発表時期が早い『母がしんどい』では、エピソードの強烈さが目立ちます。一方、『しんどい母から逃げる!!』はハウツー本的な性格が強く、エピソードから距離が取れるようになったことが感じ取れます。6年を経て田房さん自身の理解が深まったのではないのでしょうか。

ある問題を継続的に扱い続けるには力が必要です。毒親育ちの当事者が発信し続ける根底には、毒親本人や問題に気づいてくれなかった周囲への怒りがあると考えられます。怒りのパワーが続いている間は、扱い続けても苦になりません。それどころか発信することが癒しになり、自己を振り返ることにもなります。また、同様に苦しんでいる人たちや支援者も、回復のプロセスを見せてもらえるので周りのメリットも大きいです。やがて、同じ問題を扱い続けることに「飽きる」ということが起こります。「もういい」と。それが「やめどき」なのだと考えます。

毒親や虐待、貧困などの問題を扱うと、似た問題に苦しんでいたはずの当事者が「私のところはまだマシな方で…」と言い出すことがあります。でも本当にそうでしょうか。メディアで紹介されるケースは、事件に繋がったものや、刺激的で極端なものが少なくありません。たしかに、それらに比べたら「まだマシ」かもしれないですが、目立たないけれども酷い状況で過ごしていた人たちが、相談支援の現場には多くやってきます。筆者の身近なカウンセラーは、「その状況をまだマシだと思えるのは、あなたが努力してきた結果ではないですか」と伝えると言っていました。大きな努力をして、ようやく一般的な家庭生活に近づけられたのではないかと。

さて、貧困問題に「絶対的貧困」と「相対的貧困」の概念があります。最低限の生存を維持することが困難な状態である「絶対的貧困」に対して、「相対的貧困」は国や地域の文化や生活の水準と比較して困窮する状態を言います。正確には「世帯の所得が、その国や地域の等価可処分所得の中央値の半分に満たない状態」を指します。子どもが家計を支えるため、毎日のようにアルバイトをして、学業がおぼつかないなどの状態は「相対的貧困」に該当すると考えられます。

毒親や虐待にも、「絶対的なもの」と「相対的なもの」がありそうです。誰が見ても問題と思われるような「絶対的な毒親」ばかりが問題なのではありません。「まだマシ」とされがちな、目立たない「相対的な毒親」の被害者は、誰にも見つけてもらえず支援の手が届かない可能性があります。保育や社会福祉を学ぶ私たちは、このような「相対的な課題」を抱えて生活する人がいることを意識しておく必要があると思うのです。

紹介作品：

田房永子（2012）『母がしんどい』KADOKAWA 中経

田房永子（2018）『しんどい母から逃げる!!』小学館

※本エッセイで紹介した作品中のセリフなどは、読みやすくするために、意図を損なわない程度に改変している場合があります。

参考文献：スーザン・フォワード(玉置悟訳 1999)『毒になる親』毎日新聞社