

女性の生きにくさと癒し——フェミニストセラピイの現場から

平川和子

フェミニストセラピイの誕生と方法

今日はフェミニストセラピイの現場から、へ女性の生きにくさと癒しについて考えてみたいと思います。

フェミニストセラピイは第二派フェミニズム運動のなかで生まれました。一九六〇年代後半から七〇年代にかけて、意識覚醒のためのセルフヘルプ・グループ（コンシャスネスレイジング・グループ||CRGグループ）に参加したカウンセラーやサイコロピストたちが、そのやり方を臨床場面にもちこんだのが始まりだといわれています。CRGグループでは、一〇人前後の女性たちが、定期的に集まって、共感的雰囲気の中かで話し合います。テーマは「月経痛」「中絶体験による心の傷」「母のようになるのが怖い」「ロマンティック・ラブと結婚願望」「相手に合わせるセックスの苦痛」など、どれも女性にとって重要なものばかりで

す。でも他人には話しにくい。話してこなかった。グループの中では、ひとりひとりが自分の本音やなま身の体験を、自分の言葉で語ります。意見や、本に書いてあったことではありません。もちろん他人の意見や生活についてもありません。こうして互いに語り合ってみると、今までひとりで、秘かに悩んだり感じたりしていたことが、自分一人だけのものではなかったのだということがわかります。またこれらの体験は、ステレオタイプのな「女らしさ」像には収まりきれないものばかりだということがわかります。「女らしさ」とは、他人の世話や配慮にばかりエネルギーを使い、自分の欲望や感情を充足させたり意識しない状態のことをいいます。

わたしはCRGグループの発想を次の五つにまとめています。

①人生のなかで「女であること」を生きにくいと感じる

ことがある

②それがどこからくるのかをわかって、自分に向き合う発想がある。

③生きにくさを他人と分かち合おうとする気持ちがある。

④自分に向き合おうとして集まった人々が、つながりを求める。

⑤無理をしなくていいと感じ、人生に希望をもつ。

こんなわけで、フェミニストセラピイの誕生には、女性が女性の人生に共感し、希望をもつという発想がありました。共感のことを「シスターフッド」ということもありま

す。女性としての体験や知識、あるいはその痛みを互いに共有しながら、共に歩みたいというメッセージを大切にすることです。この地点に立って、従来のサイコセラピイが男性優位の価値観に偏っていたことを批判するとともに、女性の視点から女性を援助する方法を模索してきました。

わたしがフェミニストセラピイにかかわり始めたのは一九八〇年です。その前の一〇年間は小児科の心理相談室で、「障害児」とその母親のための発達相談をしていました。ところがこの時期わたしはノイローゼ状態になりました。お母さんたちに発達相談ができなくなったのです。わたし自身が出産・育児を始めていたからです。いざ自分がやってみると、今までお母さんたちに伝えていたやり方が、あまりにも現実の生活からかけ離れていることに気づきまし

た。確かに発達心理学から見た理想の育児法だったかもしれませんが、母親である女性自身の側からみれば、とても非現実的なものでした。なま身の女性の生活は、すべてが母親という役割で成り立っているわけではありません。一人の個人として、本音の欲望をもった人間であるはずですが、子育てをしながらも、遊びに行きたいし、友達にも会いたい、子どもなんて放り出してしまいたいとも思う時があってもいいはずです。皆さんも、もし将来子どもを産むことになった時、今日の話しを思いだしてくださって、自分のなかの本音に耳をすませてほしいと思います。

とにかくわたしは自分の欲望の声を聞いて、楽になることができました。また楽になれたので、「障害児」を育てていた女性とも仲良くなれたのではないかと思います。この頃から、子どもさんの発達検査や遊戯療法をやるよりも、お母さんたちとおしゃべりすることが好きになりました。女性としてのありのままの気持ちや考え方を自由に話した。女性としてのありのままの気持ちや考え方を自由に話し合ったわけです。二人でC Rグループをしていたのかもしれないですね。こんななかで彼女たちは次第に、ステレオタイプのな「女らしさ」や「母性」役割意識の鎧を脱いでいきました。奉仕や犠牲、あるいは罪悪感などとは無縁の生活を、カラッと始めた人もいました。台所にボランティアの人を入れるようになった人もいました。

不思議なことに、こうしたお母さんの子どもたちは変わ

りました。もちろん発達指数が上がったわけではありません。言葉では表現しにくいのですが、「いい感じ」になったというのが、ぴったりとという具合でした。また子どもだけではなく、お父さんも変わりました。今までは仕事人間だったのに、早く帰宅するようになったり、サマーキャンプなどに参加して、食事作りや荷物運びに大活躍するようになりました。家族全体の雰囲気が変わらなくなったといった方がいいのでしょうか。

薬になるのが一番です。アメリカの精神分析家のカレン・ホーナイという女性が書いた「いわゆる女らしさを忠実に守ろうとすれば、女性はノイローゼになってしまう」という言葉が、強い支えになります。こんな事情から、わたしは女性たちを援助するフェミニストセラピーに関心が移りました。「やるべき」ことをやるのではなく、「やりたし」ことをやる方が楽しいし、「やりたくない」時にはノーを言う方が楽だと思えます。

低い自己肯定感

わたしの行っているフェミニストセラピーの基本は二つです。第一に来談した女性たちに、薬になったという気分を味わってもらうこと、第二にはそうなった自分を肯定してもらうことです。

一般に、来談される女性たちや男性たちは困難な状況の

中を生き抜いてきた人たちです。不幸な人たちだといっているかも知れませんが、①「今まで、よく頑張ってきたね」といふ気持ちで接したり、実際にそのように伝えます。また「そのままでもいいよ」と伝えることもあります。そして、②「もっと楽になれるといいね」とか「きつと楽になるよ」という、人生に対する楽観的な見通しを、伝えたいですね。それから、③「そのことを信じて、あなたのことをお話ししてみてください」とお願いします。つまり「自分が肯定されるということ」を肯定する勇氣を大切にしています。フェミニストセラピーに来談される人たちは、他の人から承認されたり、大切にされたりする経験が少なかったために、〈勇氣〉をもつことができないままに、生きてきた人たちだと言っても過言ではありません。

自己肯定感のことを心理学ではセルフ・エスティームといいますが、とりわけ女性の成長や自立にとって、セルフ・エスティームが大きな課題になっているのです。わたしの経験では、一九八六年に均等法が実施されて以降、働く若い女性たちの訴えのなかに、セルフ・エスティームの低さが増えました。彼女たちは家庭のなかでも学校でも会社でも優等生できたのに、「自分の居場所がどこにもない……」「いつも死ぬことが頭から離れない……」などと感じていたのでした。これでは生きにくいはずで、彼女た

ちの訴えをよく聴いてみると、他人（とりわけ母親）の期待に応えて生きてきた辛さが伺われます。

皆さんのなかにも、これに似た思いを持っていらっしゃる方がいるかもしれません。これからもこうした訴えは、ますます増えていくのではないかと、わたしは予想しています。

「ひとり」から「ふたり」へ

今日皆さんに、〈生きにくさ〉とその〈癒し〉についてお話したかったので、最近出版されたばかりの『ふたり』（一九九六年 幻冬舎）という本をもってきました（この本のなかの一部が、高校教科書の「現代社会」に掲載されると決まったことを、講演の後に知りました）。著者は唐沢寿明という俳優さんです。女性の書いた本を紹介できるのもっとよかったです。著者は男性です。彼は女優の山口智子さんと結婚したばかりなので、「ふたり」というのは、新婚の男女ふたりということにひっかけているのでしようが、事態は、もっと深刻な話しの方です。ちょっとそのさわりの部分を読んでみましょう。

ずっとずっと「ひとり」だった。

学校から抜け出し、家や養成所からは追い出された。食べるためにもぐり込んだバイト先にもなじまなかつ

た、自分たちで作った劇団も消滅した。

居場所がなかった

それでもひとつだけわかっていたことがある。

役者になりたかった。

人氣が欲しかったわけではないし、どうしてもお金が必要だったわけでも、もちろん、ない。

演じること。

それが、家も、学歴も、所属する場所も持たない人間にとつて、世間への唯一の接点になっていた。人として認められるかもしれないたったひとつの手段だった。

彼は暴力を振るう父親と愚痴を言う母親のいる家庭のなかで育ったようです。いわゆる機能不全家庭で育った子どもはアダルトチルドレンです。彼は、父親さえいなければ他の家族メンバーがもっと伸び伸び生活できるのにと、考えていました。ついにそれを実現するチャンスがきます。彼が高校生になった時、いつものようにトラブルを起こした父親を脅すつもりで、そばの壁を叩き壊しました。そうして父親に「出ていけ」と怒鳴ったのです。父親は出ていったのですが、静かになった部屋で、今度はお母さんの声が響きました。「あんたが出ていきなさい」と。悲しいですね。これはあきらかにお母さんの裏切りです。今まで子どもに父親の愚痴や不満をたれ流してきたのに、いざと

いう時に、子どもを裏切ります。一瞬耳を疑った彼ですが、事態を呑み込んで、家を出たといひます。

彼が味わったのは、他人を信じたら裏切られるという挫折です。こうした信念を持つと、人は本当のことや本音を話さなくなります。自分のことを話すということと、他人を信じるということとはつながっているようです。

家を出てからはドン底の生活が続きます。そして何年か後、彼は俳優として幸運をつかむわけですが、彼は自分のなかに大きな空洞があることに気づきます。また山口智子さんにもあるといひます。「抱きしめてくれる相手のいない孤独の中で、そのときどきの寂しさ、切なさをたっただと、書いている。もしかしたら、この空洞を埋めるため、ふたりに互いに惹かれ合ったのかもしれない。

実はカウンセリングの世界では、こうした男女の結びつきを、「依存症」とか「恋愛嗜癖」と名づけています。男性の場合は女性依存症、女性の場合は男性依存症となります。ひとりではいられないので、同じような異性を見つけ、相手を世話したり、操ったりしながら、自分の孤独をなくさめているのです。確かにふたりは楽しいし、世界が広がったような錯覚におちいります。でも反面、落とし穴があります。この人しかわたしを理解してくれる人がいないという思いで、ふたりの世界にはまりこんでしまうと、

ふたりの男女は自閉的になります。だからこそ、死ぬの生きるのというトラブルも起きます。しかしこれはお互いに依存しあう相手を失いたくないための、愛という名の支配であることが多いものです。

唐沢寿明という人がえらいなと思えるのは、こうした落とし穴に入り込まないような道を見つけている点です。『ふたり』には、女性や他の誰かと「ふたり」という意味と、自分のなかの「もう一人の自分」と「ふたり」という意味がこめられているようです。この道が見つかっていれば、依存症にならないで生きていけるかなと思ひます。ふたりの男女が互いに距離をもってかかわりながら、居心地よく暮らすためには、「信じるけれど、頼らない」という対等で親密な人間関係が必要です。この関係は、相手が自分と違っていることを受け入れる能力と地続きのようです。また相手が、自分の存在を無条件で受け入れてくれることを知っている能力や、自分があるのままの自分を許し、大切にできる能力にもつながっています。

このあたりのことを、本は次のような文章で締めくくっています。

一生「ひとり」だと思っていたけれど、考えてみれば、いつも分岐点には自分を見つけてくれるだけかと思ひ、「ふたり」だったかもしれない。

そして今、自分の中の「唐沢寿明」と「唐沢潔」という「ふたり」の距離を徐々に埋めていきたい。そのふたつが一体になったとき、はじめて本当の役者に近づけるのではないか。そう思う。

一生「ひとり」だと思っていた彼が、人と自分を「信じる勇氣」を取り戻し、「ふたり」の世界を信じることでできていったのだと、わたしには読むことができます。また本を書くことで、癒しの作業をしたのだと読むこともできます。

生き延びるために作った物語が変容するとき

生きにくいという思いは、人を信じられないと思いつくことから生まれてきます。また人というのは結局のところ「ひとり」なんだと決めつけてしまうことから生じます。といつても、その人が責められるようなことではありません。決めつけざるを得なかった環境の中で生きてこざるをえなかったからです。人はそういう思い込みや決めつけをしながら、生き延びていく力を持っているのだと思います。これを生き延びるために作った物語といえます。

物語には、「誰にもわかってもらえない」「頑張っていないとばかにされる」「言うことをきかないと嫌われる」「自分は生まれてこなければよかったんだ」「自分を認めてく

れる人は誰もいない」「自分の親はほんとうの親ではない」などがあります。この物語は、その人の生きられた経験を十分に表現していないことが多いので、ドミナント・ストーリーと呼ばれています。人の弱い部分や傷つきやすい部分が十分に表現されないのです。だからこそ、人はこの物語に呪縛されたり、翻弄されることになるのです。

しかしこの物語は変容します。元の物語の細部を壊したり、組み換えたりして、再構成されていきます。こうして出来上がった物語のことを、オルタナティブ・ストーリーと呼びます。物語の変容のプロセスは、『ふたり』のなかでみた通りです。

こうしたわけで、わたしはフェミニストセラピイのなかで物語を大事にしています。物語はいろんなところにあります。一番使える物語は児童文学です。児童文学を読んでいるとなんだか元気がでてきます。文学者の清水真砂子さんは、『幸福の書き方』という本の中で、児童文学は生き延びることの大切さを伝える物語であると書いています。児童文学はハッピーエンドで終わることが多いのですが、はじめのうち主人公の子どもは、誰にもわかってもらえないとか自分は生まれてこなければよかったんだと思っています。でも最後にはありのままの自分を認めてもらったり、自分でそれを探しあてることが多いのです。もちろん映画でもかまいません。わたしはセラピイに來談する方にいろ

いろいろなかたちの物語を教えてもらっているのですが、今一番多いのが、少女マンガです。持ってくる方は「わたしのことが書いてあるような気がします」とおっしゃいます。なかでも一番の人気は萩尾望都さんの作品です。読んでみると、すごく悲しいですし、人間の孤独を描いたものが多からだろうと思います。

母に呪縛された娘の物語

最近もTVで「イグアナの娘」が放映されたようで、これを観た二〇代後半の女性が話してくれました。彼女はお母さんに「お前はブスだ」と言われ続けた人です。「ちがう」と言い返すと叱られるので、黙っていました。次第に自分でもそのように思い込むようになり、自信をなくして、人が怖くなりました。「お前の顔は醜いイグアナのようだ」と言われ続けたTVの主人公と同じです。でも彼女は一生懸命に勉強しました。そして完璧でない気が済まないようになりました。点数はいつも一〇〇点でなければならぬのです。テストを受けた時にも、全部できたと思っただ瞬間、もしかしたら名前を書かなかったかもしれないと思ひ、不安で眠れなくなっただけです。こうなるのはほとんど病気です。こんな病気の状態のことを強迫的といいます。本人はもうこんなバカなことはやめたいと思うのですが、やめられなかったようです。いつも勉強のこと

だけ、失敗をしたときの不安だけで頭がいっぱいになっていたので、彼女は楽しいことを知らないまま大きくなりました。やらなくてはいけないことだけを一生懸命やるのですが、自分がなにをしたいのか、したくないのかがわからない女性になりました。

ところがセラピーの中で、彼女は「イグアナの娘は自分です」と語りました。「自分は……です」と話すことができますようになったとき、その人は変わります。次には「自分は……だった」と、自分のことを過去形で語るようになります。本当のところはどうだったのかを考え直すきっかけになるからです。「自分はブスです」という思い込みは、彼女が生き延びるために作ったドミナントな物語でした。それ以外の物語は作りようがなかったのだらうと思います。しかし実際の彼女は、お母さんの感覚や感じ方を押しつけられただけで、自分自身はなにも感じてはいなかったのです。彼女はそのことに気づきました。これから取り組んでいく癒しの作業は、母と娘の関係についてだらうと思ひます。

最初のところでも申しましたが、「母と娘の関係」はCRグループのなかで話される重要なテーマのひとつでした。「母と娘の関係」は、この女性のように「お前はブスだ」と言う、娘を否定する関係だけではありません。逆に「お前はいい子だ」と言われ続けて育った女性もいます。

「あなたがお母さんに反抗するはずがない」と言われる女性もいます。また「あなたにはお母さんのように専業主婦なんかになっては駄目よ」とか「あなたはなんでもできるはず、頑張りなさい」と賞賛され、励まされる女性もいます。「お父さんみたいな駄目な男をつかまえては駄目よ」と脅迫される女性もいます。その逆に、「お母さんを見捨てないで」とすがりつかれる女性もいます。こうした母親から娘に伝わるメッセージは、娘を呪縛します。母親は娘に向かって「自分のようになってはいけないよ」といいながら、一方で「お前はどうせ自分と同じように生きるしかないのだから」というのです。ここには「あなたが思った通り、感じた通りに生きなさい」という肯定的なメッセージがあります。こうした母親の元で育った女性たちは、「自分があるのままでいたら、愛されない」と思い込むことが多いようです。家庭のなかでは、この物語は通用しますが、家庭の外に出ると、通用しないことが多いのです。これも生き難くなります。

皆さんの母―娘関係はどういうかたちでしょうか。

賞賛されずびびる子どもの悲しみ

『ふたり』では男性の癒しについてお話ししましたので、今度は女性のことを取り上げたいと思います。

彼女は二〇代前半の女性です。彼女の生きにくさは母親

に賞賛されすぎることが原因でした。「あなたはふつうの子どもとは違うんだから……」と言われて育ちました。マンガやTVは見せてもらえなかったようです。小学生のときには、友達の話についていけず、なかまはずれになりました。いじめられっ子でした。でもこのことを両親には打ち明けませんでした。なぜなら彼女は、自分の親はほんとうの親ではないのだと思っていたのです。二〇代になったとき、彼女は死のうとして大量の薬を吞みました。

この彼女はわたしに沢山の物語を教えてくださいました。その中の二つをお話しします。

一つ目は萩尾望都さんの『メッシュ』（一九九四年 白泉社文庫）です。『メッシュ』という物語は、前髪に銀色のメッシュの入った男の子のお話です。二歳のとき、母親が他の男性と逃げたので、捨てられた男の子は、父親の手で寄宿舎に入れられ、一四歳まですごします。父親は逃げた母親の悪口と、お前は穢れた母親の血を引いた子どもなんだと、罵倒し続けました。彼はそんな父親を憎みます。でも一四歳になったとき、彼の前髪に生えてきたメッシュを見て、父親は「お前は俺の子だ」と言うのです。親の勝手としかいいようがないのですが、彼はこの言葉にもう一度傷つき、葛藤します。一体自分の親は誰なんだと。そして自殺を考え、薬を吞みます。

彼女はこの主人公の葛藤や苦痛に共感していました。そ

して面接が進んでいくうちに、もう一つの物語を持ってきました。『あの日の音たよおばあちゃん』（一九八二年 フレーベル館）という作品です。

これは絵本です。絵も文もどちらも佐野洋子さんがかきました。ねこのお話です。物語の最初に出てくるのは「ふつう」で平凡なねこです。雑種で名前もありません。しかも病気でした。ある日、ねこはおばあさんの家にもらわれるのですが、その理由が素敵です。「ねこなんか嫌いだよ」と言っていたおばあさんでしたが、そのねこが病気だと聞いて、飼うことにしたのです。しかもこのいきさつを、ねこは、おばあさんの口から、なんどもなんども聞かされるのです。この絵本をわたしに持ってきた女性は、ねこに自分を同一化して、嬉しそうでした。彼女は両親に愛されて育ったという実感のない人でした。いつも優等生で頑張ってきたが、もう疲れて燃え尽きてしまったのです。ありのままの自分ではないかと思っているわけですから、疲れるはずです。

ところが物語にはもう一匹のねこが登場します。今度のねこはまっ黒で、ぴかぴかの、金色の目をした、とてもりっぱなねこです。毛並みもよく、もちろん病気でもありません。そのうえおばあさんの家に来てからは、朝から晩までセカセカと飛び回り、料理・掃除など、おばあさんの喜びそうなことを見つけては、素早くやってしまうのです。

おばあさんは大喜びでした。

そして黒ねこはとうとうおばあさんにクリスマスのプレゼントをすることになりました。おばあさんに喜んでもらえると思ったに違いありません。プレゼントは魔法でした。おばあさんの願いを叶えてあげるといのです。黒ねこは素晴らしいマントを着て、シルクハットをかぶり、得意満面で魔法をかけました。するとそこには、おばあさんの願い事が浮かび上がりました。春の野原をおばあさんと「ふつう」のねこが楽しそうに散歩をしている景色でした。

皆さんはもうおわかりでしょうね。その景色には黒ねこの姿は写しだされていなかったのです。おばあさんのためによかれと思って努力に努力を重ねた黒ねこでしたが、おばあさんの願う楽しい景色のなかには彼の姿はありませんでした。黒ねこに共感しながら絵本を読んでいた人は悲しくなるかもしれません。この場面を話しながら、この女性は泣きました。黒ねこの悲しさや淋しさと自分自身のそれとが重なったのだと思います。

当の黒ねこはどうだったでしょうか。黒ねこは「ぼくには平凡な暮らしは合いません。わたしは天才だから……」と言って、家を出ていきました。黒ねこは自分の悲しさや淋しさを口にしたさなかつたのです。出せなかつたというほうが当たっているかもしれません。黒ねこはおばあさんの期待に応えようとして一生懸命でしたが、自分のほんとうの

気持ちには言えなかったのです。たとえば「ぼくも愛して欲しい……」と言えなかった。そのうえに、欲しいものが手に入らないときには、「僕はひとりでいいんだから」と思いい、淋しさを否認しました。

このところを話すとき、女性はまだ泣きました。まるで感じるという働きの封印が解かれたようでした。黒ねこの否認がわかったのです。それから彼女は自助グループに参加するようになりました。たった「ひとり」で生きてきた人が、他の人に助けを求めることができたのです。わたしはこの女性がこれからはもっともっと楽になっていくだろうと思います。

〈女性の生きにくさと癒し〉を見てきましたが、このプロセスは『ふたり』の場合に共通したところがあると思います。「ひとり」の孤独のなかで頑張っているときに支えになったのは、萩尾望都さんの『メッシュ』でしたし、自分の生き難さに気づき、なかまの中に入っていきこうとした時に共感したのは『あの日の音だよおばあちゃん』でした。

人は自分の力で自分を癒す

まだまだ、生きにくいと感じるときに、わたしたちを支えてくれる物語はいっぱいあります。皆さんが読んできた物語と、今日わたしがお話しさせていただいた物語が、どこかで行き交うところがありましたでしょうか。

もう時間が少なくなりました。最後になりましたが、希望について皆さんにお伝えしたくなりました。五年間ひきこもり、ここから脱出していった女性のことを思い出しましたので、それをお話しします。彼女は高校一年のとき、不登校になり、ひきこもりでしたが、やがて定時制の高校に転入し、大学に入りました。心理学をやりたいのだからです。そのときにはすでに二三歳になっていましたが、彼女は晴々とした顔をしていました。何年かぶりに訪ねてきてくれた彼女からの報告を聴きながら、わたしは泣きました。嬉しかったからです。

彼女の五年間のひきこもりを支えたのは、八百比丘尼伝説でした。人魚の肉を食べた女性が、不老不死になって、八〇〇年もの長い時のなかを彷徨うという物語です。まわりの人たちが、どんどん死んでいくのに、その女性だけは取り残され、孤独地獄のなかをのたうちまわるようになります。ひきこもっていた彼女は、自分の孤独を八百比丘尼の孤独に重ねていました。そしてよく持ちこたえました。今思えば、緊張します。人が自分を癒すときのエネルギーは大きなものです。

おわりに

ほんとうに最後になりました。わたしの行っている癒しへの道の入り口についてまとめます。

①人の輪のなかに入りましょう。

できるだけ温かい雰囲気の人たちを探して、その輪のなかに入りましょう。

②自己主張をしてみましょう。

「どうせわたしは……だから」という言い方をやめましょう。誰にもわかってもらえないと思っている人でも、そのことを話すことはできます。

③ひとりであられる力を身につけましょう。

人が自己主張した後には、他の人に違和感を持たれたり、ひとりぼっちにされたりすることがあります。ほんのちょっとした間ですが、これが案外と辛いのです。経験した方ならわかると思います。でもこの辛さは長くはありません。だからこの間、ひとりであられる力が必要なのです。

④自分のおかれた立場をよく知りましょう。

たとえば今、アダルト・チルドレンという発想が拡がりつつあります。こういう発想を学習すると、どうして生き難いのかについて、世の中ではどのように説明しているのがわかってきます。たとえばアダルト・チルドレンのことを書いた本が出版されています。皆さんが読んでみるのもいいでしょう。

⑤セルフヘルプ・グループに参加することもできます。

同じ問題やテーマを抱えたなかに出会うと、なかも

の話しに励まされたり、また自分の忘れていた子ども頃のことを思い出すことができるので、癒しの道が開けてきます。インナーチャイルド（内なる子ども）を癒すことができるようになるといわれています。

以上です。

ありがとうございます。

〈後記〉

カウンセラーというのは聴くことが仕事です。そしてほとんど受け身の仕事です。相手がなにを言いたいのかを聞き取ることが、カウンセリングの始まりであり、終わりです。独りで話し慣れないわたしの話しを熱心に聞いてくださってありがとうございます。なおセミナー室に移ってから、わたしもやっとな緊張がほぐれ、日頃のやり方で、皆さんと語り合うことができました。わたしにはCRグループをやっているような感じがしました。皆さんがご自分のことをご自分の言葉で表現なさいました。心地よい時間でした。どうぞこれからもご自分を大切に、ご活躍下さい。

（ひらかわ かずこ・東京フェミニストセラピイセンター・

臨床心理学／女性学）

*一九九六年七月九日「総合科目・女性論」での講演をもとに
寄稿いただきました（編集部）。