



ねえねえ お・し・え・て!!

お悩みそーだんしつ



Q

結婚してから今まで、家庭中心に子育てを第一に考え生活し、俗にいう良妻賢母をしてきました。3番目の子育てが一段落し、まわりを見回すと同世代の女性がそれぞれ仕事や趣味に張り切っていて輝いて見えました。何だか自分だけ社会から取り残された感じがしています。かといって、目標もなく、今、何がしたいということもはっきりしません。心の中がもやもやしています。

(高2、中3、小5の子どもを持つ専業主婦 45歳)

「私」を大切に

今まで夫や子どもの世話を一生懸命になさり、専業主婦の生き方も大切な生きていく証だったのでしょ。でも、ここにきてまわりを見回したところ、まわりが輝いて見えた、自分も輝いていたい、でも何をすればよいのかわからない、そんな自分に焦ったり少し途方に暮れているのかもしれないね。あなたがこれからどのように生きていきたいかも含めて、まずは、もやもやする気持ちを整理してみませんか。自分の思いを大切に、自分らしさを見つけていきましょう。

(四日市市女性センター相談員)

今までの自分に自信を持って

定年まで仕事をして、退職後、専業主婦となり大変さをつくづく感じています。家事には報酬や評価はありませんし、いつまで、どこまでの期限もなくエンドレスですが、それだけに奥が深く、主婦としてプロフェッショナルな女性を見ると尊敬します。今まで専業主婦として生きてこられたご自分に自信を持ち、これからの「自分探し」を試してみれば、と思います。(61歳 新米専業主婦)

好きなことから始めましょう

私は子どもの頃から絵を描くことが好きだったので、一番下の子どもが幼稚園に入園してからトールペイントを習い、自宅で教室を開いています。今は更に大学で美術の勉強がしたくなり、社会人枠入試に向けて頑張っています。スポーツでも手芸でも勉強でも何でもいいと思います。自分の好きなことや興味のあることから始めてみてはいかがでしょうか。(39歳 大学生を夢見る主婦)

隣の芝生は青く見える

私は自分を失いたくないと思い、結婚後も2児の母親となっても仕事を続けています。しかし、子どもが学校や遊びから帰ってきて「お帰り」と声をかけたことは少なく、病気の時も十分にそばにいてあげられなくて、子どもは心細いのではと案じたり、私も寂しく不安になったりします。いつも子どものそばにいて成長を見守ってられるのは、幸せな人だなあとと思います。

(43歳 会社員)

自分をゆったり見つめて

これくらいの年齢になると、今まで生きてきた過程を振り返ったり、自分の存在って何だろう?と考えることがありますね。ご相談者も日々、取り残された感覚の中、もやもやしたものをお感じになっているようです。個人差はありますが、更年期に差し掛かる頃(女性ホルモンが卵巣の衰えとともに減る時期)に、このような焦燥感・喪失感・孤独感を感じる方もいらっしゃいます。こういうときは焦らず、少しゆったりと自分を見つめてリラックスできることを見つけることもよいと思います。そして他の人と自分を比べるのではなく、「私は…がしたい」「私は…ができる」というように、自分のできることから始めるとよいと思います。

どうしてもこの感情がコントロールできないか、とても苦しいときは、婦人科の先生にご相談なさるとよいと思います。ホルモン補充療法、カウンセリング等で心が軽くなることもあります。

(NPO法人 MCサポートセンターみっくみえ)

代表松岡典子・助産師

相談窓口紹介 (詳細は電話にてご確認ください)

- ・四日市市女性センター 女性相談
0593-54-8335
- ・みっくみえ無料何でも電話相談室
0594-21-4935
(NPO法人 MCサポートセンターみっくみえ)

編集部より

どんな小さな悩みでも自分だけで悩まずに、左記の窓口などでご相談されることをおすすめします。また、自分にあう相談員を見つけることもポイントです。皆様のご意見やご感想、子育てのお悩みをお寄せください。