

# 中年期の母親からみた子離れの過程と感情体験

渡邊弓子

キーワード：子離れ， 中年期の母親， 感情体験

## I 問題と目的

中年期の女性にとって、子育てを終えた後、更年期を迎え、その後の人生をどのように生きるかということは重要な問題である。田畑(1992)は、子どもに自分のすべてをかけていた人にとっては、喪失感も大きくなり「空の巣症候群」といわれるようなうつ状態も引き起こしかねない、と指摘している。特に日本では少子化、高学歴化に伴い母親自身が子どもの人生に価値を置き、子どもから離れることが困難な社会的状況があると考えられる。

また、子どもの自立によって母親が抱く感情は、上西(2000)が指摘するように肯定的な感情を抱くにしても、喪失の側面について寂しさだけでなく、怒りや腹立たしさなどのネガティブな感情やその他の感情体験については検討されていない。

以上より、本研究では母親が自ら子どもから離れようとする「子離れ」の視点から、その過程を詳細に検討するとともに、子離れに際した母親の感情体験を検討することが目的である。感情体験については、その感情を共有する相手の有無も考慮に入れた上で検討を行う。

## II 予備調査

1. 目的： 中年期の母親からみた子離れの過程の概要を把握し、本調査に向けた質問項目について検討する。

2. 方法： 2014年7月中旬、9月中旬、大学生の子どもをもつ、あるいはもった経験のある女性2名(平均年齢51.5歳)を対象に、1人当たり40～150分程度の半構造化面接を実施した。面接実施前に、対象者とその家族の属性(年齢・職業)をフェイスシートに記入してもらった。対象者の承諾が得られた場合はICレコーダーへの録音、もしくはメモを取り調査過程を記録した。質問項目は①子離れを感じた時期②子離れを意識するきっかけとなった出来事やエピソード③子離れを意識し始めての気持ち④子離れについて相談できる相

手の有無と相談内容⑤子離れとはどんな体験か、の5項目で、基本的には番号順に質問した。回答内容によって、他の質問項目に関連する場合は順番に関係なく回答を継続してもらい、できるだけ調査対象者の語りの流れを損なわないようにした。

## 3. 結果と考察

### 1) 分析方法

KJ法(川喜田, 1967)を参考に、以下の手順で分析した。

①ラベル作り： 逐語録化したデータを、文脈を切らないようなまとまりで切断し、主要な部分にマーカーで印を付けた。

②グループ編成： 作成したラベルを広げ、マーカー部分に着目し、類似したラベルを集め、集まったセットに表札を貼り付け、小グループを構成した。ラベルの類似性の判断は、あらかじめ筆者が分類した後、心理学専攻の大学生1名と臨床心理学専攻の教員1名でその整合性を協議した。

③小グループを並べ直し、類似しているものを集めて中グループを作成し、さらに大グループを構成した。その際、生成されたグループの内容を再検討し適当でないものは再編成した。

### 2) 図解化と叙述化

69個の小グループ、37個の中グループ、19個の大グループが生成され、大グループ間の関係を図解化し、その叙述化を行った。以下、大グループを【 】で表記する。

まず、【子どもとのエピソード】や【他者の子育ての影響】が存在し、【関係の変化】が生じる。【関係の変化】とは【親子の心理的距離】、【子どもの成長・自立の気づき】である。その後、【関係の変化】から【子どもへの安心・信頼】が生まれ、【親子の自立の相互作用】に至ると考えられる。【親子の自立の相互作用】には【子離れすることの必然性】や【母親の仕事】から構成される。また、【関係の変化】に際して、母親は【親役割の喪失】を感じ、

【親役割の喪失に伴う感情】を体験する。その一方で【親としての自分】や【子どもから力をもらう】、【子どもへ抱く両価的な感情】を体験している。

以上より、本調査では子離れの中核を為すと考えられる【関係の変化】に焦点を当てることに加え、十分なデータが得られなかった子離れに際した母親の感情についてより詳しく調査することにした。

### Ⅲ 本調査

#### 1. 目的

母親からみた子離れの過程と子離れに際した母親独自の感情体験を明らかにすることが目的である。

**2. 方法:** 2014年11月中旬～12月初旬、大学生の子どもをもつ、あるいはもった経験のある女性7名(平均年齢50.8歳)を対象に、予備調査と同様の手続きで半構造化面接を行った。質問項目は予備調査の項目に加えて、子離れを意識し始めての子どもへの接し方の変化(関係の変化に焦点を当てるため)、母親自身の楽しみ(子ども以外での母親の生きがいについて尋ねるため)を付け加えた。

#### 3. 結果

##### 1) 生成されたグループ

本研究では、母親からみた子離れの過程と感情体験を明らかにするためにKJ法を参考にして分析した。148個の小グループが53個の中グループにまとめられ、最終的に13個の大グループにまとめられた。

##### 2) 図解化

最終的にグループ編成された大グループを、全体の構造がわかるようにFigure1に図解化した。その際、各グループ間の関係性について矢印で示した。

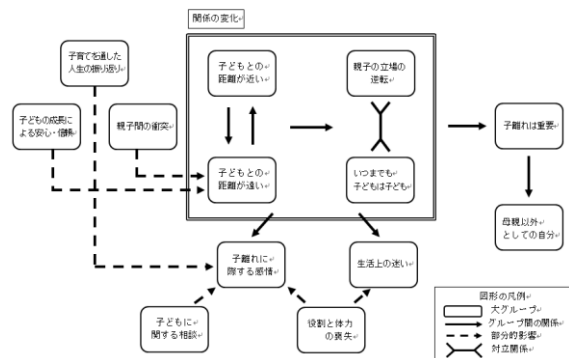


Figure 1 母親からみた子離れの過程

#### 3) 叙述化

図解化を基に母親からみた子離れの過程について叙述化する。

母親は【子育てを通した人生の振り返り】から【子どもの成長による安心・信頼】の感覚が生じたり、【親子間の衝突】が起こる。【子育てを通した人生の振り返り】をする中で、時には【子どもとの距離が近い】状態となり、時には【子どもとの距離が遠い】状態となるなど親子間の距離には変動が生じる。このような変動を経て【親子の立場の逆転】が起こる。その一方で、母親にとって【いつまでも子どもは子ども】という状態も存在し、相反する関係性が認められる。つまり、子離れとは親子の距離感が変化したり、親と子の立場が入れ替わったりする[関係の変化]といえる。[関係の変化]によって【子離れに際する感情】と【生活上の迷い】が生じる。【子どもに関する相談】を友人や夫にすることは【子離れに際する感情】に変化をもたらす。さらに【役割と体力の喪失】が生じることで、不安、やる気が出ないなどのネガティブな【子離れに際する感情】に影響を与え、やる気が出ないことによって【生活上の迷い】も生み出す。

そして[関係の変化]は【子離れは当然】という意識を生み出し、【母親以外としての自分】もあることに気づくに至る。

#### 4) 子離れに際する母親の感情体験について

母親は子離れに際して、嬉しい、責任を果たした解放感、などポジティブな感情を感じていた一方で、寂しい、子離れへのとまどいなどネガティブな感情も体験していた。それらに加え、嬉しいけれど不安、というような両価的な感情も体験していた。また「自分が思い切ったことをしていない分、子どもにしてほしい」と若い頃の母親自身の姿と子どもの姿を重ね合わせ、「若さで行動できるのが羨ましい」と子どもへの羨望を体験していた。また、ある母親は子どもが大学入学で家を出ることになり、寂しい、責任を果たした解放感、やる気がでないなどの感情を体験し、空の巣症候群のようになったと語り、その際、友人に話すことで助けられたと語った。

## 4. 考察

### 1) 母親から見た子離れの過程について

母親は子どもとの距離が近い状態と遠い状態を繰り返しながら、子どもとの関係を変化させることが示唆された。村本(2010)は、子どもの巣立ち期の親から見た子どもとの関係について検討し、子育て中にごく普通にある小さな出来事をきっかけに、母子分離は進行する可能性があることを指摘している。本研究においても、母親は子どもの成長による安心・信頼を感じたり、親子間で衝突するという出来事が子どもとの距離が遠くなることに影響していた。子どもとの距離が近い状態と遠い状態を繰り返した後、親子の立場の逆転が生じる一方で、母親にとっていつまでも子どもは子ども、という相反する関係も併存していた。したがって、母親は子どもとの距離が近い状態と遠い状態を何度も繰り返すことによって、母親は徐々に子どもとの最適な距離をつかんでいくことが示唆された。そして母親は子どもから適度な距離を取り、子どもとの距離感を変化させながらも、親にとって子どもは子どもという変わらない位置づけを保持しているという重要な知見が得られた。

母親は子どもとの関係の変化が生じる中で、子離れは重要と考え、母親以外としての自分を持ち始めていた。この点について岡本(2007)は、成人期に成熟したアイデンティティを達成するためには「個としての自分(個としてのアイデンティティ)」と「自己と他者との関係の中で生じる自分(関係性にもとづくアイデンティティ)」の2つのアイデンティティの達成とともに、両者のバランスも重要であることを指摘している。つまり、本研究において、中年期の母親は「子どもとの関係の中で生じる母親としての自分」と「個としての自分」を持ち、子離れに伴って両者のバランスを調整する時期にあると考えられる。

また、最終的に「母親以外としての自分」について語った母親の中には、母親以外としての自分を確立しながらも寂しさなどのネガティブな感情を同時に語る母親が存在した。その一方で母親以外としての自分を確立し、ネガティブな感情は語らない母親の2つのタイプが存在した。したがって筆者は、母親以

外としての自分を持ちながらも母親役割に固執してしまう、という葛藤状況におかれている者と、母親以外としての自分を持ち、葛藤状況にはおかれていない者との2つのタイプが存在すると捉えた。すべての対象者が図解化の最終過程に至っているのではなく「関係の変化」の最中で、子離れへのとまどいや生活上の迷いを体験していることが考えられる。

### 2) 子離れに際する母親の感情体験について

母親は子離れに際してさまざまな感情体験をしていた。その中でも「羨望」には、身体的衰退を経験する母親とこれから人生の最盛期に向かう若い子どもの二世帯が交叉し、妬みや願望を含んだ複雑な感情が表されている。また、本研究では、空の巣症候群の人々と近い感情体験をしている対象者が存在した。後山(2002)は「空の巣症候群」が更年期の不定愁訴の生起要因の1割程度を占める状況を指摘しており、中年期の身体的変化の大きい時期に体験する子離れは、母親にとって多大な影響を与えるものと考えられる。そして、特に同年代の友人に子どものことを相談することは、寂しさなどのネガティブな感情をやわらげるものであることが示唆された。

## 5. 今後の課題

本研究ではそれぞれの母親が捉える子離れを探索的に検討することができたが、母親によって子離れの定義が異なる可能性がある。今後は子離れの定義を明確にし、統一した上で、母親の体験する複雑な感情の変化とその過程をより詳細に検討する必要がある。

### 引用文献

川喜田二郎 (1967). 発想法—創造性開発のために. 東京: 中公新書

村本邦子 (2010). 第4節 親子関係の発達・変容 (2): 子どもの巣立ち期の母親から見た子どもとの関係. 岡本祐子 (編), 成人心理臨床心理学ハンドブック: 個と関係性からライフサイクルを見る (pp.202-214). 京都: ナカニシヤ出版

岡本祐子 (編著) (2007). アイデンティティ生涯発達の開闢: 中年の危機と心の深化. 京都: ミネルヴァ書房.

田畑輝子 (1992). 中年女性のこころと身体. 氏原寛子 (編), 中年期のこころ (pp.67-82). 東京: 培風館.

上西幸代 (2000). 子どもの自立に対する母親の意識についての一考察. 大阪大学教育学年報, 5, 113-124.

後山尚久 (2002). 成長した子供と母親との関係が女性の心身に与える影響—空の巣症候群—. 日本女性心身医学会雑誌, 7 (2), 192-197.