

# 『固定的性別役割分担意識』を考える

『固定的性別役割分担意識』とは、「夫は外で働き、妻は家庭を守るべきである」というような、長年、社会のなかで形成されてきた男女の役割を固定的にとらえる意識や慣習のことです。

▽「女性だから、家事をして当たり前」「女性だから、介護の中心を担うのは私であるべき」  
そんな意識にとらわれていませんか？  
今回は、そんな性別役割分担意識を手放すためのヒントを伺いました。

## 子育て心理学協会

## インストラクター

## 鈴木 あかり 氏



許/チャ / 子育て心理士  
免/グ 子育て心理士  
校/子 子育て心理士  
教/子 子育て心理士  
学/子 子育て心理士  
支/子 子育て心理士  
小/子 子育て心理士  
別/子 子育て心理士  
特/子 子育て心理士  
ヤ/子 子育て心理士  
ド/子 子育て心理士  
カ/子 子育て心理士  
学/子 子育て心理士  
の/子 子育て心理士  
定/子 子育て心理士  
法/子 子育て心理士  
ス/子 子育て心理士

### 完璧を求めてしまう

十勝管内をはじめ、インターネットを通じて全世界のお母さんたちから子育て相談を受けています。相談を寄せられるお母さんたちに共通しているのは、成人するまでに「こうあるべき」としつけられたために、「家事も子育ても全部完璧に出来てはじめて、自分自身を褒められる、価値がある」と感じていることです。子育てにつまずくと、自分に責任があると感じてしまい、自己肯定感が下がってしまう傾向があるように感じています。

また、子育て中のお母さんに限らず、全ての世代の女性は、「自分の頑張りを褒める、心が満たされる」ことが不足しているため、「満たされない心がイライラとなってしまう、イライラして

る自分をまた責めてしまうという、悪循環に陥っています。そして、そのイライラの矛先が、自身の子どもや家族に向かっています。

### 「ココロ貯金」で自分を満たす

そのような悪循環を断つためには、自己肯定感を上げることが大事で、心の土台を作っていく必要があります。

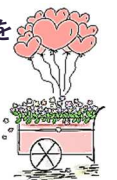
心の土台を作る方法として、「ココロ貯金」を貯めることを伝えていきます。大人も子どもも、みんな心の中に貯金箱を持っていると想像してみてください。「あなたの事が大事です」という気持ちが伝わることで、貯金箱にココロ貯金が貯まり、「やる気」と「自信」のもとになります。

心の土台に、ココロ貯金がある人は、自分の子どもが思うように育たなくても、イライラしにくくなります。夫が望むとおりに行動してくれなくても、不満ばかりではなく、感謝できるようになります。ココロ貯金がないままにやることが増え、「全て自分が頑張ればいいこと」と抱えてしまうと、お母さん自身が疲れてしまい、家族にも笑顔がみせられなくなってしまいます。まず、自分の心を満たしてあげて欲しいのです。

## ココロ貯金の溜め方

- ▶ ちょっとリッチなお食事を楽しむ
- ▶心地良い時間をつくる
- ▶自分を褒める
  - ・顔を洗った
  - ・お化粧をした
  - ・家族のために○○した

そのひとつひとつを「頑張ったね」「いいね」と認めてあげる



### 「こうあるべき」を手放そう

社会では、きちんとして当たり前で、人と異なることをすることはけしからんと言われてしまう様子が見受けられます。また、世間体を気にして、「お母さんだから○○するべき」という考えから抜け出せない人が少なくありません。

「女性としてこうあるべき」という意識にとらわれないためのひとつの糸口として、「ココロ貯金」で自分を褒めて、認めてみてください。



鈴木さんのブログやメルマガには、お母さんの気持ちの整理に関する記事も掲載。家族との向き合い方のヒントに。

こちらのQRコードから

