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*・恒吉徹三

The process in which middle-aged mothers will separate themselves from their children and their accompanying miscellaneous feelings.

WATANABE Yumiko, TSUNEYOSHI Tetsuzo

(Received September 25, 2015)

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、子育てを終えて更年期を迎え、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。岡本（2007）は体力の衰え、時間的展望のせばまりから、これまでの自分（＝アイデンティティ）ではもはややっていけないという気づきの体験は中年期の危機の中核であり「中年期特有の喪失体験」として位置づけている。この「中年期特有の喪失体験」とは「自分自身の老化や更年期障害などによる『元気でタフだったこれまでの自分』の喪失や、子どもの自立などによる『親としての自分』の喪失、また親の死や老化によるこれまで支えにしてきた『親イメージの喪失』の体験」であることを指摘している。その中でも、子どもの自立などによる『親としての自分』の喪失は、中年期の女性において重要なキーワードである。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、と述べている。つまり、子どもの自立などに伴い、子どもそのものを喪失する感覚や「親としての自分」の喪失によって､子どもの自立を肯定的に受け止められず苦悩を引き起こすことが指摘されている。このことは、小此木（2003）が日本は欧米諸国に比べて独特の濃厚な母子密着関係が続いていることや、少子化、高学歴社会に伴い、子どもに自身の人生の価値を置き、みずからを一体化する母親も少なくないと指摘していることとも関連している。すなわち、子どもから離れることが困難な文化的・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について、上西（2000）は子どもの自立に対する母親の意識について質的研究を行い、子どもの自立に際し、子どもの自立を素直に認めたくないという心情や、寂しさを感じるだけでなく、子どもの成長の喜びや子どもへの未来への楽しみを感じていると報告している。つまり、子離れに際した喪失にまつわる感情に加えて、同時に母親はポジティブな感情を抱くことを既に示唆している。しかし怒りや腹立たしさなどのさらにネガティブな感情やその他の感情体験については十分に検討されていない。

以上より、本研究は、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、その過程がどのようなものであるのかを詳細に検討するとともに、子離れに際した母親のさまざまな

＊山口大学大学院教育学研究科学校教育専攻学校臨床心理学専修

感情体験を検討することを目的とする。その際、感情体験の詳細についてはその感情を共有する相手の有無も考慮する。このような目的から、仮説生成型の質的研究を採用する。

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、本調査で用いる質問項目を検討する。

2．方法

1）調査対象者：大学生の子どもをもつ、あるいはもった経験のあるパート勤務女性２名（平均年齢51.5歳）。調査対象者は知人を介して協力依頼した。

2）調査期間：2014年７月中旬、９月中旬

3）手続き：１人当たり40～60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、または適宜メモを取り調査過程を記録した。面接場所は調査対象者との合意により決定した。以下に示す質問項目を基本的には番号順に、対象者の回答した内容が他の質問項目に関連している場合は順番に関係なく質問をし、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。また、筆者は20代独身女性であったため、大島(2013)を参考にし、子育ての先輩である母親たちから子どもにまつわる思いや気持ちを教えてもらうという形でのインタビューとした。

4）質問項目：以下の６項目である。①子離れの時期が来た、と感じたことはありますか。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があれば教えてください。③子離れを意識し始めて、お子さんとの関係はどのように変わりましたか。④その時、どのような気持ちでしたか。⑤お子さんに対する子離れについて話したり、相談できる相手はいましたか。⑥あなたにとって、子離れとはどんな体験ですか。

3．結果と考察

1）分析方法

KJ法（川喜田、1967）を参考にして分析を行った。まず、面接調査によって得られたデータを逐語録化した。その際、個人情報（個人名、地名等）は匿名化し、分析および調査結果の公表過程において個人が特定されないように配慮した。逐語録化、文書化したものを印刷し、以下の手順で分割して分類した。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て単位化した。KJ法では一行見出しを付けて分類するが、ここでは分割したまとまりのデータの要点となる部分に色つきアンダーラインを付けた。②グループ編成：作成したラベルを広げ、アンダーラインを付けた部分に着目し互いに似ていると思われるラベルを集め、集まったセットに表札を貼り付けた。表札とは、似た者同士として集められたラベルの内容を凝縮し、貼り付けたものである。これを小グループとした。ラベルの類似性の判断は、あらかじめ筆者が分類した後、臨床心理学専攻の大学生1名と教員1名でその整合性を協議した。3名のうち2名以上の同意が得られた場合は分類成立とし、同意が得られなかった場合はその3名でさらに協議を行った。③グループ編成によって作られた小グループを並べ直し、互いに似ていると思われる小グループを集めて中グループを作成し、表札を付けた。類似性の判断は②と同様である。④中グループを並べ、小グループと同様の方法で大グループを作成し表

札を付けた。⑤大グループ間の関係を図解化し、それぞれ関連づけて叙述化した。

2）生成されたグループ：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た。以下、大カテゴリーを【　】で示す。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】から構成されている。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。その他【子どもに関する相談相手】【子離れの意識がない】【子離れの意味がわからない】は、子離れの過程にどのように影響しているかは検討できなかった。

予備調査の手続きにより、母親からみた子離れの過程の概要を把握することができた。そこで本調査では、子離れの中核をなすと考えられる【関係の変化】に焦点を当て、予備調査で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の感情体験を明らかにする。

2．方法

1）調査対象者：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）。１名は専業主婦であり、他６名は有職者であった。予備調査同様、調査対象者は知人を介して調査協力を依頼した。

2）調査期間：2014年11月中旬～12月初旬

3）手続き：１人当たり40～150分程度の半構造化面接を実施した。以下の手続きは、予備調査と同様である。

4）質問項目：以下の６項目である。①子離れする時期が来た、と感じたことはありますか。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があれば教えてください。③子離れを意識し始めてお子さんへの接し方は何か変わりましたか。④お子さんについて、誰かに相談しておられましたか。⑤最近のご自身の楽しみは何ですか。⑥あなたにとって、子離れとはどんな体験ですか。（③は関係の変化に焦点を当てるため、⑤は子どもに以外での母親の生きがいについて尋ねるために付け加えたものである。）

3．結果

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という視点からKJ法を参考にして分析を行った。分析の手順は予備調査と同様である。その結果、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。

1）生成された各グループの特徴

大グループそれぞれについて、中・小グループおよび発言例を用いて詳しく説明する。その際、個別の逐語録に基づいて記述する。各グループについて、大グループを【　】、中グルー

プを＜　＞、小グループを“　”で表記する。

（1）【子育てを通した人生の振り返り】

母親は子育ての振り返りを通して、自身が生まれてから現在に至るまでの＜人生の振り返り＞をする。まず＜子育て中のエピソード＞が語られる際には＜子どもの性格＞＜母親自身の性格＞＜子育てについての考え＞＜夫の子育て観との違い＞も同時に語られた。＜子育て中のエピソード＞については、対象者ごとにさまざまな内容が語られた。＜子育て中のエピソード＞から母親は＜子育てを振り返っての思い＞を抱く。また、＜子育てについての考え＞によって“被養育体験を自分の子育てに受け継ぐ”一面があったことに気づき、自身が幼少期にどのような環境で育ってきたのかという＜母親自身の被養育体験＞を振り返る。“子育て中と比べて視野が広がった”というような母親自身が生まれてから現在に至るまでの＜人生の振り返り＞に発展する。

（2）【子どもの成長による安心・信頼】

子どもが小学校高学年、または中学生、高校生になると“子どもが自分で決めて行動する”ようになる。また、“子どもが親を気遣う”ようになったり、家から出ても“子どもが１人でちゃんと生活している”と実感したりすることで＜子どもの成長の気づき＞が生まれる。このような気づきによって＜子どもへの安心・信頼＞の感覚が生じる。

（3）【親子間の衝突】

母親が【子どもの成長による安心･信頼】を抱く一方で“親子喧嘩”“親子間の小さないざこざ”“親の思いと子どもの思いの衝突”などの＜親子間の衝突＞が生じる。

（4）【子どもとの距離が近い】

これは、母親側の要因と母親と子どもの両者が要因であるものの２つがある。母親から子どもに近づこうとする状態は、母親が＜子どもに干渉する＞＜子どものことが気になる＞＜いつまでも子どもが気になって離れらない＞状態である。子どもを含めた＜家族の世話を焼く＞ことも含まれる。さらに＜生きがいは子ども＞だと語る母親もいた。一方、母親と子どもが互いに近づいている状態は“親子でいろいろな会話をし”たり、“連絡を頻繁に取る”など＜親密な親子関係＞になっている状態である。その中で＜子どもと会う頻度＞についても語られた。

（5）【子どもとの距離が遠い】

【子どもとの距離が近い】状態と対照的に【子どもとの距離が遠い】状態も同時にみられる。【子どもとの距離が遠い】状態には子ども側の要因によるものと母親側の要因によるものの２つがある。子ども側の要因は “子どもに自分の世界ができる”ことや“子どもが親に一線を引く”など、子どもからの働きかけによるものである。子どもからの働きかけによって母親が“子どものことがわからない”“子どものことに踏み込めない”と感じることによって＜親子間の溝＞が生じる。＜親子間の溝＞が生じ、母親側の要因として＜子どもに干渉しない＞ようになる。また、ただ＜子どもに干渉しない＞だけではなく、“子どもに何かあれば受け入れられる状況にしておく”といったように、母親が子どもから一歩引いた状態で“子どもを見守りたい”と思い、＜子どもの後ろ盾になる＞ようにしている。また、“連絡は必要な時だけしている”“子どもとあまり会話しない”といったように＜うすい親子関係＞になっており、＜子どもに親離れしてほしい＞＜子どもの性格から心配しない＞という思いも語られた。子ども側の要因によって、母親が子どもから距離を取っていた。その他、＜親子の物理的距離による子離れの意識の芽生え＞が生じていた。これは７人中４人の対象者が語っており、大学入学や留学、就職に伴い子どもが家を出ることなどが､母親にとって子離れを意識する大きなきっかけとなっていた。

（6）【親子の立場の逆転】

これは母親が“子どもに相談する”ことや“子どもに見守ってほしい”という願望など、本来は子どもが親に期待することを、親が子どもに期待しているものである。

（7）【いつまでも子どもは子ども】

【親子の立場の逆転】が生じている一方で、母親にとっては＜いつまでも子どもは子ども＞としてみている側面が存在する。それは親と子が何歳になっても続く関係であり、子離れはしていても常に親子関係は切れない“いつまでも続く親子関係”である。

（8）【子離れに際する感情】

母親が子離れを意識する際には、さまざまな感情が体験されていた。＜嬉しい＞＜寂しい＞＜嬉しいけれど不安＞＜子どもを家から出す覚悟＞＜下宿先が近いのでそこまで寂しくない＞＜子どもが羨ましい＞＜責任を果たした解放感＞＜子どもが可愛い＞＜連絡が取りやすい分、安心感がある＞＜子どもの将来への思い＞＜子離れへのとまどい＞などの感情を体験していた。対象者の中には、子どもが大学入学で家を出た後、空の巣症候群のようになったと語る母親もいた。

（9）【生活上の迷い】

家から出ていった子どもがどんな生活をするのか、また子どもが家を出ることによって母親自身の生活がどのようになるのか、まだ予測が立っておらず＜これからどんな生活になるのか？＞という状態がみられた。また、大学に通う子どもが大学やアルバイトのために不規則な生活リズムで、それに合わせて家事をするため＜自分の時間が取れたようで取れていない＞、＜子どもに一人暮らしさせたいが、経済的にできない＞など迷いや葛藤が語られた。

（10）【子どもに関する相談】

＜子どもについての相談相手＞では、具体的な相談相手は友人、夫、母親自身の親、専門家であった。特に＜友人に話すことで助けられた＞という体験について、空の巣症候群のようになったと語った母親は、友人に話すこと自体が助けとなっていた。一方で＜相談相手がいない＞ことや、相談相手がいたとしても＜相談すると楽になるが解決にはならない＞と語る母親もいた。

（11）【役割と体力の喪失】

子離れについて、子どもが自立するに伴い母親としての“役割がなくなって”いく＜役割の喪失＞と＜年齢に伴う体力の衰え＞があった。＜役割の喪失＞と＜年齢に伴う体力の衰え＞は「中年期において失うもの」という点で共通している。

（12）【子離れは重要】

これは、＜子離れは当然＞だという考えと＜親子が離れた方が素直になれる＞という考えから構成されていた。

（13）【母親以外としての自分】

【母親以外としての自分】は＜母でもあり妻でもあり自分もある＞といったように、母親の役割だけではなく、妻としての役割、＜母親自身の仕事＞や＜母親自身の楽しみ＞など一人の女性としての自分など複数の役割をもっている状態である。

2）図解化

KJ法によって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のように図解化した。その際、各グループ間の関係性について矢印で示した。

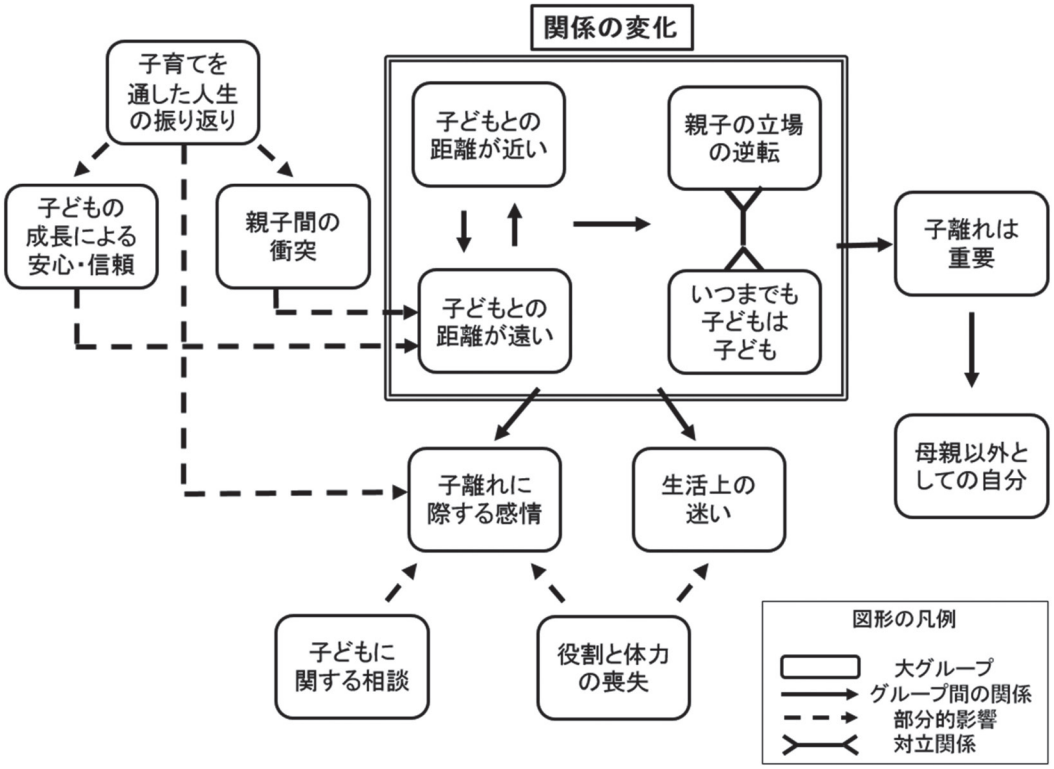

Figure 1　大グループの図解化

3）叙述化

図解化に基づいて、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。【子どもの成長による安心・信頼】と【親子間の衝突】は【子どもとの距離が遠い】状態に影響しており、その一方で時に【子どもとの距離が近い】状態も生じ、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。他方、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、子離れとは子どもと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］という、より大きなグループにまとめることができる。

このような［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。【子離れに際する感情】は【子育てを通した人生の振り返り】をする中で生じるものも存在した。また、【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】に変化をもたらし、【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。さらに［関係の変化］は【子離れは重要】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。

図解化の最終過程まで語った対象者は７名中５名であったが、その対象者の中でも【子離れは重要】と感じながらも［関係の変化］の最中にあると語る対象者は４名存在した。

４．考察

１）母親からみた子離れの過程について

母親は子育てを通して人生を振り返る。子どもの成長によって安心・信頼を抱いたこと、親子間で衝突したことも振り返る。その一方で、子どもとの距離が近い状態と子どもとの距離が遠い状態を繰り返し、母親が徐々に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、「子どもの巣立ちは徐々に進行していくプロセス」であることと「巣立ちの予感は、子どもの分離－個体化を認識するエピソードとして、比較的早い時期から感じられ、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。これは、本研究の結果と一致する見解である。子どもとの距離が近い状態と子どもとの距離が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、という位置づけも併存していた。母親は子離れの意識をもちながらも、単に子どもから離れようとするのではなく、子どもはいつまでも子どもであり、親子のつながりは永遠に続くものととらえている。

また、関係の変化が生じる中で、母親はさまざまな子離れに際する感情や生活上の迷いを体験していた。関係の変化から子離れは重要であり、母親以外の側面もある自分を確立する。この点について岡本（2007）は、「成人期のアイデンティティは、『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つが重要な柱であり、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、この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」と述べている。つまり、本研究における中年期の母親は「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」をもち、子離れに伴って両者のバランスを調整する時期に身を置いていると考えられる。

子離れは最終的に「母親以外としての自分」に気づく過程といえる。この「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、子離れに際して寂しさなどのネガティブな感情を同時に語る母親と、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グループが存在した。したがって、母親以外としての自分をも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母親と、母親以外としての自分をもち、葛藤状況にはおかれていない母親との２グループが存在すると考えられる。

また、最終過程まで語った対象者は７名中５名であり、すべての母親が最終過程に至るのではなく、子どもの大学生活や就職への不安が大きいために子離れしたくてもできないと語る母親や、子どもと近づいたり離れたりを繰り返し、生活上の迷いを感じている最中の母親も存在した。

２）子離れに際する母親の感情体験について

子離れに際する感情は、さまざまであった。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、というようにポジティブな側面とネガティブな側面の両者を同時にもち合せた両価的な感情も体験していた。つまり、母親が子離れについて葛藤している感情であると考えられる。また、子どもが羨ましいというように

「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、子どもへの羨望を体験している母親もいた。

対象者の中には、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、やる気が出ないなどの感情を体験したことを、のちに振り返って空の巣症候群のようになったと語る母親もいた。空の巣症候群は更年期の不定愁訴の生起要因の1割程度を占めることを後山（2002）は指摘しており、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。この時期に、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．まとめ

子離れとは、親子関係のつながりをもちながら母親が子どもから離れていくことだと考えらえる。この子離れの過程は，親子が離れたり近づいたりしながら徐々に進行するものであり、それと同時に母親役割としての自分ではない、母親以外の自分をもち始めることであると示唆された。さらに、母親が子離れに際して体験する感情はポジティブ、ネガティブのいずれかではなく、ポジティブ・ネガティブ同時の両価的なものや葛藤および羨望であった。また、子離れをする上でネガティブな感情を共有する同世代の友人の存在が重要であることが示唆された。

本研究では母親自身がとらえる子離れを探索的に検討したが、母親によって子離れの概念が異なる可能性がある。したがって今後は、子離れの重要な局面と考えられる「関係の変化」について、母親に共通する段階をより詳細に検討する必要がある。

［付記］：本論文は、渡邊弓子が山口大学教育学部に提出した卒業論文に加筆修正したものであり、その際、卒業論文指導教員の恒吉徹三が監修したものです。本研究の実施にあたり、ご協力いただきました皆様に心より感謝申し上げます。

文献

川喜田二郎（1967）．発想法―創造性開発のために．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）．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展開:中年の危機と心の深化．ミネルヴァ書房．

小此木啓吾（2003）．子離れの心理．真仁田昭（編），児童心理（特集）子離れができる親・できない親，57（７）(pp.589-598)．金子書房．

大島聖美（2013）．中年期母親の子育て体験による成長の構造：成功と失敗の主観的語りから．発達心理学研究，24（１），22-33.

田畑洋子（1992）．中年女性のこころと身体．氏原寛ほか（編），中年期のこころ（pp.67-82）．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.