

## == あなたらしさ ==

まだまだ残暑が厳しい毎日ですね。皆さんどんな夏を過ごされましたか？私自身、長いお休みをいただくと、『職業人としての自分』は影を潜め、『妻としての自分』『母親としての自分』の比重がより大きくなる事に気づかされます。

実家に帰れば『娘としての自分』に戻って、母親の役割をちょっと降ろして、ゆっくりさせてもらったり。環境によっていろいろな自分になっているんですね。

職業人としてこうあるべき自分、母親としてこうありたいという自分、妻として求められている自分などを意識しながら過ごし、その役割を果たそうと努力することで、自分自身が育てられ成長していくのでしょうか。私も子どもが生まれる前は、2時間おきに夜中に起きて授乳することも出来るかどうか不安でしたが、手探りながらなんとか母親として育てられてきたと感じています。

けれども、その役割を果たそうとすることで、自分の成長を感じたりその役割に喜びを感じたりするばかりではありません。こんな母親でありたいのに出来ない自分も感じますし、職業人として頑張ろうとすると、母親としての役割が満足にできていない自分にジレンマを感じたりもします。

役割として【こうあるべき】という事を基準にすると【満足にできた】ということはありません。

それよりも最近、【私らしく】その役割を担っているだろうかという事を思います。私らしさを実感し、それを周囲にも認めてもらいながら、母親業、妻業に楽しさやうれしさを感じられる瞬間があるといいなと思っています。

あなたらしさはどんなところにありますか？

(臨床心理士 藤井あづさ)