EPILOGUE

「私、卒母したらどうなるの?」
新しい自分のスタート法を伺います

畑野ひろ子さん×心療内科医・海原純子先生

「お母さんらしさ」にとらわれないマインドがミライを拓く!

休日のない母業に奔走する時を経て、子どもの手が離れると急に役割を失い空虚な気持ちに。そうなる前に準備をしておくことで、自分の人生を楽しめます。

撮影／河内彩　モデル／畑野ひろ子　ヘア・メーク／MAKI
スタイリスト／福田美和(Beach)　取材／小仲志帆

〝お母さんじゃない私〟の見つけ方

- 母の顔ではない特技を見つけ専門性を作る
- 好きな一カ所でいいから体を整える
- 楽しくできるラインを決め、人に頼ることを学ぶ
- 思いをアウトプットし自分を客観視する

家事も仕事も自分が楽しんでできるライン以上は人に頼って

畑野さん(以下、H) 20代のスランプだった頃に先生の『やさしさ』へのレッスン』を読んで救われました。今、46歳になって色々な不安に駆られているんです。

海原先生(以下、U) 女性は46歳あたりが「この先、どうしよう」と不安になる時期。育児が一段落したり転職したり、積み上げたものを卒業する年齢。そこで気持ちが沈むと先に進めなくなるから46歳からの5年の過ごし方が勝負。準備して新しい自分をスタートできたら50代は最高に楽しいですよ。

> 〝46歳から50歳の5年間は女性がもう一度生まれ変わる時期。この時期をどう過ごすかは重要です〟

Profile

海原純子先生

医学博士、心療内科医、産業医。ハーバード大学局員研究員を経て、日本医科大学特任教授、昭和女子大学特命教授を務める。『「繊細すぎる人」のための心の相談箱』など著書多数。

感情表現の場としてジャズシンガーとしての顔も持つ。9月24日に歌とトークを収録した2枚組アルバム『Then and Now』をリリース。

H 具体的にはどうすればいいですか? 私は何事も型にはめてしまうから時々苦しくなります。

U 家事も仕事も自分が楽しんでできるラインを作ること。楽しいことも作業になるとストレスになる。「仕方なくする」ことを増やさず、常に100%ではなく余力を残して、それを超えたらやらないと決める。超えた分は人に頼るという術を学んでほしい。

体は味方。会話しながら整えて

H 疲れても私がやらなきゃと思って無理しちゃう。体は思うように動かないのに手を抜けない。

U そういう人こそ、人に頼る。SOSを出せる人は鬱になりにくいし、楽に生きられます。それと、体を整えることも大切。容姿ではなく姿形がしゃんとしている人は精神も整っている。

H 心と体はつながってますよね。

U そう、体は味方。不調はペースを抑えてという指令。体の衰えた部分すべてを鍛えなくても大丈夫。自分が大事に思うところだけはキープする。体が心地よい状態でいれば人生は前に進んでいくものです。

H 体力以外にも更年期やホルモンバランスの、乱れも心配で…。

U 女性ホルモンは脂肪組織で作られるから痩せすぎないこと。閉経を怖れる気持ちが調子を悪くする。解放されて別のことに力を注げるほうがよっぽどいい。

H そう考えると楽になりますね。体を整える他に「母じゃない自分」を楽しむために、今から準備できることってありますか?

> 〝46歳になって様々な壁にぶつかって……「こうしなきゃ」と突き詰めてしまうタイプなのでストレスもため込みがちです〟

U 一番大切なのは専門を作ることです。「家事しかできない」という方がいるけれど、そこに潜む能力に気づいていないだけ。予算1,000円で家族4人分の夕食を作れる方がいて、それは見事なメニューで。

H すごい!それも才能ですよね。

U 小さい頃の夢、諦めたこと、いつかやってみたいと思っていたことを思い返してみてください。何の得にもならない、誰の役にも立たなくてもいい。結果や人の評価ではなく、自分の好奇心に注目して。考えるプロセスも自己肯定感につながるんです。

H 長女を妊娠中に大好きなお花の勉強を始めたんです。違う世界も見たくて。でも仕事になるとまた突き詰めてしまう。

U 仕事じゃない他の形で携わってみたら? 行き詰まった時は別の視点で見るリフレームをすると違う道が開けたりするものです。特技を追求してそれが何かに直結しなくてもまずはやってみる。人生はパズル。役に立たないと思ったピースがある時ピタッとはまったりするの。

H 「好き」の追求が母ではない自分を見つける道標なんですね。

U 人には色々な側面がある。その要素を活かしてほしい。人それぞれ別の専門性を持ち、お互いが認め合い連携するという生き方ができたら、勝ち負けやマウントもない。女性ってフレキシブルに動けるから年齢とか肩書にとらわれず今からでも自分が本当は何をしたいのか探し出せばいいと思います。

夢中になれることをとにかく極めてみる

自分の心の中の思いを俯瞰で見てみる

H 気持ちを吐き出したらスッキリしました。昔、人に言えないことをノートに書いたりしたのですが、それも大切ですか?

U 書くことは表現でストレス発散になる。それを読むことは認知で自分を俯瞰して見られます。

H なるほど! 50歳以降の自分を楽しむ準備を知れたので実践します。まずは体を動かそうかな。

U 24時間、ずっとお母さんである必要はないし、一人時間はみんなお母さんじゃないんじゃないかな? それでいいと思います。自

Profile

畑野ひろ子

ファッション誌『JJ』の専属モデルを経て、ドラマ・映画・CMと多方面で活躍。9年間『VERY』で活躍後STORYモデルに。小学生女子の2児の母。『will Garden』は自身が設立したフラワーブランド。

運動が大好きで以前は週3でヨガ通い。コロナ禍で断念した事も心身の不調に関係していると気づき対談後にピラティスを始める。

ブラウス¥17,600(ローブアンジ/ホワイトジョーラ)パンツ¥14,850(アンクレイヴ/オンワード樫山)ピアス¥26,400(ジュエッテ)リング(タンザナイト)¥39,900 リング(アメシスト)¥25,900 靴¥16,900(すべてアテニア/アテニア)