



HOKKAIDO UNIVERSITY

Title	葛藤を抱えた青年の親子関係変容プロセスと家族規範意識について
Author(s)	吉武, もにか; 渡邊, 誠
Citation	北海道大学大学院教育学研究院紀要, 138, 293-328
Issue Date	2021-06-25
DOI	https://doi.org/10.14943/b.edu.138.293
Doc URL	https://hdl.handle.net/2115/82166
Type	departmental bulletin paper
File Information	19-1882-1669-138.pdf



葛藤を抱えた青年の親子関係変容プロセスと 家族規範意識について

吉 武 もにか*・渡 邊 誠**

【要旨】 親との間に強い葛藤を抱えた青年が、親と空間的に分離することで親子関係に改善がみられるかということを、4名の20代青年に対するインタビュー調査を行い、その質的データを用いて検討した。そして青年の心理的離乳を、「家族に対する規範意識の変容」という観点から考察した。その結果、家族の多様性に寛容になることが親子関係を再構築するきっかけとなり得ること、親との交流に起因する不快な感情に対処する術を身につけるための支援や、親と物理的・心理的に距離を取るための具体的支援が有効たり得ること、の二点が示唆された。

【キーワード】 心理的離乳、親子関係、分離と再接近、家族規範

第1章 問題

第1節 心理的離乳

Hollingworth (1928) は生理的な離乳と対比させて、家族からの自立の過程を心理的離乳と呼んだ。西平 (1990) は心理的離乳を「児童が青年となり、青年が成人になり、さらに自己実現を果たすために必要な心理的な発達過程」ととらえている。落合ら (1996) は中学生から大学院生を対象とした調査に基づき、「子の親に対するかかわり方」を「子がどのように認知しているか」という観点から、心理的離乳の過程に関する仮説を提起している。それによると「子の親に対するかかわり方」は9段階に分類することができ、「心理的離乳を遂げた状態」とは最後の段階の「親をたよりにすると同時に親のたよりになり、子が親を支える」という状態である。すなわち子の親に対する関わり方が、一方的に親を頼りにするものから、親を一人の人間として理解する状態を経て、親を頼りにすると同時に親からも頼りにされるという関係に至り、心理的離乳は遂げられると述べている。

第2節 親子関係の葛藤

青年は心理的に離乳する過程において親との関係性に複雑な葛藤を抱える時期がある。斎藤 (2002) は青年期を前期と後期に分け、前期は親に対して批判的になり反抗や反発が見られる半面、親への依存や甘えが強く葛藤的な感情を示すものであり、後期は親子関係が一時の不調から緩和に向かうことが多く、青年は欠点や矛盾を持った存在としての親を受容できるようになる、と述べている。そして、緩和の契機として、より広い社会での経験や対人関係、親元を離れての生活、といったことを指摘している。また池田 (2006) は、青年は親への感謝や、反対に自分の苦しみは親のせいだと責める気持ちなどを別々に感じるのではなく、それらは

* 株式会社LITALICO

** 北海道大学大学院教育学研究院准教授

共存しているのだという。

こうした親との葛藤を乗り越え心理的に発達するためには、幾つかの要因が必要である。米村（2009）は、親子関係を良好に保ち、子どもの自立を促す要因として特に親との別居と就職をあげ、それらは親子の密着的な関係から離れる機会であって青年の自立と親の子離れを促す、親子関係を良好に保つためには親子双方が互いを大人として認識し、それに見合った距離を取れることが重要である、と述べている。

第3節 居住形態

米村（2009）は、親子関係を良好に保つ要因のひとつに空間的分離をあげているが、他にも親子関係の再構築に関して、特に居住形態に着目した研究がある。野口・市川（2018）のインタビュー調査では、対象者の一人暮らしをしている大学生から、父親との間に空間的な距離ができたことで、関係や心境にプラスの変化が生じたということが多く語られたという。また母娘の関係についても、母親と空間的に距離を置くことで、母娘の良好な関係自体はさほど変化しないものの、日常的な言い争いの場面が減って、その分だけ母親の存在の大きさを実感するのであろうと述べられている。

徳田・柴田（2005）は、青年が持つ家族イメージが居住形態によってどのように異なるのかを検討している。家族イメージ法によって、家族成員間距離および家族成員の向き合い方を測定して、肯定的家族観尺度による結果との相関を調べたところ、青年の居住形態の違いが家族との心理的距離や家族成員との向き合い方、肯定的な家族観に大きな影響を与えていることが示された。

第4節 親に対する認識の変化

大島（2009）の20代青年を対象にした親イメージ変容過程に関する質的研究では、以下の3つの変化の要因が、親に対する認識の変容を促すことが明らかにされている。1つ目は片方の親からの否定的影響をもう片方の親が緩和してくれたと認識された時に生まれる＜父母バランス＞、2つ目は青年が自立を考えた時に生まれる＜社会への志向＞、3つ目は親の過去を知り共感し、親に対する反省の気持ちを抱くことにより生まれる＜親への共感＞である。これらの3つの要因が両親についての理解を助け、親イメージが改善されたり、親も自分と同じ人間であるという「一人の人間としての親」という見方が促されたりすることにより、良い面も悪い面も合わせ持った親というイメージが強まる。そして親子関係が続く限り、この過程は絶えず繰り返されるとされている。

第5節 心理的離乳と分離について

溝上（2007）は、自立における親子の分離を、分離の後に再接近を伴った過程として理解する必要を指摘している。Mahler et al. (1975) は、分離固体化過程の3つ目の段階で再接近を想定しており、分離の後に再接近の過程が続くという前提の中で分離を扱っている。また、青年期の自立は「大人になりながらも子になる過程である」という理解を提示している濤岡（2020a）も、青年の親からの自立は分離だけではなく再接近の過程も含め検討していく必要があると主張している。

第6節 家族規範について

社会で共有されている家族規範について確認する。梶井（2013）は「家族」について社会で共有されている理解を、以下のように説明している。日本では「戦後近代家族」というくあるひとつの家族の型が、1960年代から70年代前半までの高度経済成長期に広く定着したと言われている。「戦後近代家族」において一般的に了解されている特徴として、①家庭という私的領域の確立、②性別役割分業（女性の主婦化）、③家族構成員相互の強い情緒的絆、の3点を挙げている。また野田（2006）も、近代以降の家族の特徴の一つとして「家族成員相互の強い情緒的關係」がある（Aries, 1960=1980; Shorter, 1975 =1987; 落合, 1989等）と述べた上で、家族の情緒的關係のあり方についての人々の認識は、時代の移り変わりの中で大きく変容していると指摘している。

野田（2006）は、読売新聞の悩み相談欄「人生案内」を分析対象に、近代家族的な家族の在り方が出現してきたとされる時期から現在までの変遷を通して、夫婦の不仲と親子の不仲に対する認識の変容を検討している。それによると、1930年代までは子どもとは全く無関係と認識されていた両親の夫婦仲が、戦後になると子どもの幸福と結びつき、1970年代半ば以降には親子仲にまで結びついていくという変遷が見出されている。また、「夫婦の不仲が親子不仲に結びつく」という因果関係が対抗言説なしに語られるようになり始めた1970年代半ば頃というのは、ちょうど「人生案内」の中で、子どもにとって望ましい家族の要件は物理的存在ではなくて関係の質だと主張する語りが出現し、増加し始めた時期と重なっていると述べられている。野田（2005）は、1960年代まで頻繁に問題とされた「父母子がそろった家庭」「片親ではない家庭」であるということが、1970年代後半から1980年代前半頃を境界として問題とされなくなり、代わってそれ以降は「コミュニケーションにより心寄り添う家族」という理想形が、子どものための家族の唯一無二の要件として成立しつつあることを、示している。そして人々が「家族」そのものを問うときの焦点もまた、現在では専ら「関係の質」にのみ当てられていると結論づけている。

第7節 問題

先行研究では、親と別居し一人暮らしを行うことによって親子関係にポジティブな変化が生まれるという結果（野口・市川 2018, 徳田・柴田 2015）が多数報告されている。しかし、いずれの研究も多くの人が経験する葛藤の範囲内、いわゆる「健康な」青年を対象にしている。近代家族で理想とされる家族関係から逸脱した家庭環境で生育して大きな葛藤を抱えた青年、例えば過干渉、家族の病気、自身のひきこもりなどの葛藤状況を経験した場合にも同じような結果が得られるかどうかは、まだ確認されていない。

第8節 目的

本研究では、親との間に強い葛藤を抱えた青年が、親と空間的に分離することによって親子関係に改善が見られるのかどうかについて検討することを目的とする。

第2章 方法

第1節 調査対象者

本研究の対象者は20代女性4名（平均年齢24.5歳）である。本研究では、親と同居時に比較的強い葛藤を抱えた者を対象とする。選定基準は、大学進学または就職を契機に一人暮らしを開始し、本人の主観的な葛藤体験において「一人暮らし開始前後の時点で親と一緒に暮らす事に抵抗を感じる」などの感情を抱いていること、を条件とした。内田・内田（2010）によると、分離欲求の強弱は親との関係がどの程度安定しているかを表し、分離欲求が強いという事はそれだけ親から離れたいたいということであり、そこには親との間に様々な葛藤があり心理的に自立した安定した関係ではないと考えられる、という。なお、step familyや共同養育の場合には異なる質の葛藤体験があると予測されるため、本研究では両実親が揃っている家庭で育った青年を対象とした。

リクルート方法は筆者が所属する講座の友人からの紹介によった。協力者には調査への協力を断る事が可能なことをあらかじめ伝えたくて依頼した。

Table 1 調査協力者の概要

調査協力者	性別	年齢	家族構成	一人暮らし	契機
Aさん	女	20代後半	父, 母, 兄, 本人	7年目	進学
Bさん	女	20代前半	父, 母, 本人	1年目	就職
Cさん	女	20代前半	父, 母, 本人, 妹, 弟, 弟	5年目	進学
Dさん	女	20代後半	父, 母, 本人, 妹	4年目	就職

第2節 調査の手順

調査時期は2020年9月～10月で、調査方法は1人あたり90～120分の半構造化面接を行った。協力者のプライバシー保護のため、協力者3名は筆者の所属する大学構内のプライバシーが保てる個室にて面接を行い、遠方に住む協力者1名はzoomにて面接を行った。

第1項 家族関係ヒストリーグラフ

インタビューの初めにFRHG (Family Relationships History Graph : 以下FRHG) (若島, 2015) への記入を依頼し、家族関係の推移について折れ線グラフの作成を依頼し①お互いの仲の良さや親密さ、連帯感などの結びつきの強さの推移、②家族の中での決定力や影響力、発言力の強さの推移、について振り返り、家族の歴史について簡単に語ってもらった。Figure1はFRHGの見本の図である。

例. あなたの家族関係の推移について、以下の記入例に従い、2枚目以降の用紙に折れ線グラフを記入してください。それぞれの質問は、「父・母・あなた」という3者それぞれの関係についてお尋ねするものです。現在、あなたに配偶者や子どもがいる場合でも、あなたの生まれ育った家族のイメージでお答えください。

留意事項・+5（非常に良い）～-5（非常に悪い）の間で示してください。

- ・思い出せる限り、グラフの推移に合わせて印象的な出来事も一緒に記入してください。
- ・三本のグラフが区別できるように、夫婦間は黒色（黒）、あなたと母親間は赤色（赤）、あなたと父親間は青色（青）のペンで記入してください。

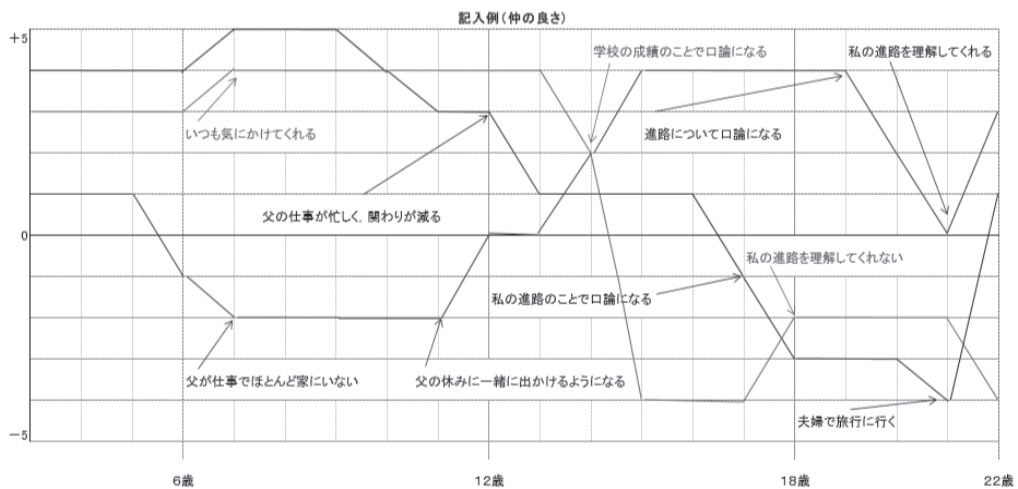


Figure 1 FRHG (若島, 2015) 見本

第2項 面接

FRHGをもとに、以下に関する質問項目を用いての半構造化面接を行った。①家族構成について、②同居時及び別居後の親子間葛藤について、③一人暮らしすることになった経緯について、④一人暮らしすることによって生じた家族力動の変化について。

半構造化面接によるデータ収集であることから、研究協力者の語りの内容に応じて質問の順序を入れ替える、追加で質問を行う等により、自由な語りが行われるよう配慮した。面接調査の内容は、研究協力者の同意を得た上で、録音機器で録音しながらメモを取り、その後逐語録を作成して分析に用いた。

第3節 倫理的配慮

本研究は令和2年度北海道大学大学院教育学研究院研究倫理審査委員会において、審査20-15で承認を受けた上で行った。

第4節 分析方法

ライフヒストリー法は、語られた内容の大半は事実であり実際に起きた出来事を示しているという立場をとり（岸, 2018）、本研究においても同様とした。分析手順に関しては、莊島（2008）、濤岡（2020b）のライフヒストリー法を参考にした。

具体的には、①面接内容から親子関係に関する語りを取り出した。②語りを時系列に沿って並び替え、心理的離乳に関するライフヒストリーとして整理した。③整理したライフヒストリーでは同居時の親との関係性、一人暮らし後の親とのかかわり、親に対する現在の認識の変化に注目して、心理的離乳がどのように経験されたのかを検討した。

第3章 結果

以下で調査対象者4名の心理的離乳のライフヒストリーを確認していく。語られた内容を「同居時の親との関係性」、「一人暮らし後の親とのかかわり」、「親に対する現在の認識」という3つの視点から分析する。

（＊）「A1」のアルファベットは調査協力者を表し同一人物の語りであることを示す。数字はプロトコル番号、Yは調査者を示す。以下B、C、Dについても同様である。

第1節 Aさんの心理的離乳のライフヒストリー

背景

Aさんは一人暮らし7年目、社会人1年目の20代後半の女性である。家族構成は父、母、兄、本人の4人家族である。Aさんの母親が17歳、父親が20歳の時にAさんの兄を産んでいる。その時点で母親は高校を中退し父親は高卒である。父母はAさんの幼少期から喧嘩しがちで、Aさんの前では喧嘩をしないようにするためAさんが保育園に通っている頃から家庭内別居をしていた。大学進学を機にAさんは一人暮らしを始め、就職先も実家から離れた所を選んだ。同居時は親との関係に葛藤を抱えていたが、現在は親に対する葛藤は特に無く、両親との関係は「良くなった。」と話している。

・同居時の親との関係性

実家で生活していた頃、両親の事をどう思っていたか尋ねるとAさんは以下のように語った。

A1：見下してたな、多分。（中略）生徒会長したりとか部長したりとか。その私に自信があった訳じゃなくて、その役割を持つてる事に自信があったから。どこどこに行ったとか。（中略）そういう世界知らないだろうって。

Y：それを親に知らしめたい気持ちもあったの？当時は。

A2：そうじゃないくせに、偉そうな事言うなよって思った。（中略）親に対してはね。コンプレックスだった、高校出てなかったこともそうだし、仲が悪いとか、それこそ。あんまりよくないとか。大人になればねえ全然。（中略）多分、お父さんとお母さんのおかげで良

い子だねとか優秀な子だねって言ってもらえるようになってったと思うんだけど、当時は自分の力でなったと思ってた。お父さんとお母さんには何もしてもらってなくて、0, 100だった。100パー私が頑張ったって。私が頑張ってやってきたんだって。

Aさんは、自分自身に対しての自信は無かったものの、自分の取っている役割が自信の源になっていた。学校生活の中で生徒会長や部長などの様々な役職につき、学校の中では「良い子」「優秀」などと周囲から言われるようになったが、それは全部自分の力で掴んだ評価だと考えていた。当時、Aさんには母親が高校を卒業していないことや、両親の仲が悪いことがコンプレックスになっていた。自分は様々な役職に就いており、両親には「そうじゃないくせに (A2)」と見下す気持ちがあったという。外では様々な役職に就くなど「良い子」として過ごしていたが、反面、「家で自分」と「外で自分」の顔が全く異なっていたと以下のように語る。

A3: 全然違った。私、よく言われたのは、外ではいい面してるくせに家ではなんなんだって怒られたもん。(中略) 外ではいろいろやってえらいのかもしれないけど、うちではこんなじゃんみたいな事言われたのを覚えてる。(中略) でも感情的な喧嘩とかはよくしてたお母さんと。学校とかじゃ出さないじゃん、絶対。でも家ではしてた。お父さんとお母さん見てたからさ、私もそうなんだろうなって今になれば思うんだけど。私のせいじゃ無くな？って思うんだけど。多分そんな穏やかな家庭、ののしりあいとか暴言吐き合いとか怒鳴りあいとか無い家庭だったら、子どもだけ怒鳴る訳ないじゃんと思うんだよ。(中略) 今はだいぶ一緒なんだけど。大体一致してきてる。

母親と感情的な喧嘩をよくしていたが、その背景には罵り合いや怒鳴り合いのある家庭で育ち、父母の姿を見ていたから自分もそうなのではないかと、今になって振り返っている。また、最近Aさんがテレビ番組で見た家族のコミュニケーションの取り方について以下のように語る。

A4: なんか、本当最近になって思うけどテレビとかでさ、家族出てきたりするじゃん。友達みたいに普通に喋るじゃん。ああ、家族ってそうなんだって思ったもん。人間じゃないけど、友達には友達だし。お母さんはお母さん、お父さんはお父さんって感じだったんだよ。私。違う、人間じゃないみたい。皆ちゃんと人間として接してるじゃん、と思って。

Y: お父さんはお父さん、お母さんはお母さん、と友達に見せる自分みたいのが全然違った。

A5: 全然違ったな。今はだいぶ一緒一緒。一致してる。

Aさんが目にしたテレビ番組では、父や母に対しても友達と同じように「人間として (A4)」接している家族の姿があり「家族ってそうなんだ (A4)」と思った。自分が実家で生活していた頃を振り返ると、父、母、友人に見せる「自分」が一致していなかったと語っている。

・一人暮らし後の親とのかかわり

大学進学を機にAさんは親元を離れて一人暮らしを始めた。「生きているか心配だから毎

朝連絡ちょうだい」と母から言われて、毎朝lineアプリ（以下：lineとする）で母親に連絡を取るようになり、急にバイトや学校の事について話し出すようになった。以下では連絡を取り合う様子が語られている。

A6：写真送りあったりとかさ。（中略）距離が離れたからさ、なんか些細なことで喧嘩とかあんまり無いからかな。いい所しか見ないからさ。

Y：大きいね、なんも会話しなかったのが大学に行って話すようになったっていうだけでも。

A7：多分、私の部活の事とか全然知らないと思うお母さんは。あんまり喋った覚えが無いな、私が。試合とか見に来たことも無かったし。

Y：そっか。じゃあ、よくお互いの事を知らなかったのから離れて、Aさんの事について色々知ようになった。

A8：逆も然りかも。お母さんも色々な事教えてくれるようになったから。複雑な彼氏関係とか色々教えてくれるようになったから。大人になったから話してもいいかなって思い出したんだと思う。

母親とAさんは以前より距離が離れ、双方のいい所しか見ないことで喧嘩がなくなり、電話やlineなど顔の見えないコミュニケーションを用いながら色々な話をするようになったという。実家に居たころにはコミュニケーションに乏しかったのが一転して写真を送り合ったり、「逆も然りかも」と話すようにお母さんも色々な事を教えてくれるようになったという。

Aさんには大学進学後、1年生の時にE君という恋人が出来た。何かあったらE君が母親に連絡をするという条件で、Aさんから母親への毎朝の生存報告は終わったが、連絡は引き続き取り合うようになった。Aさんの母親とE君が連絡を取り合うようになる要因として、Aさんの母親が放送大学へ通っていた事も関係している。

A9：ご飯作ったよとか送りつけたりとか、猫の写真とか送ってきたりある。あれだな、お母さんが高校とか大学に行き始めたのも結構大きかったな。数学教えてとか。（中略）高校の時だったのかな？いや、わからないけどそれくらい。高2、高3、大学くらい。その辺で多分、高校生ぐらいか。

Y：高校通って大学も通って？

A10：そう、放送大学。あれに入って。あ、私が高3位の時かな。数学教えてとか英語教えてとか言われた覚えある。大学入った時は高校生してて、彼がF科だったんだよ。Fの先生だった。この問題分かんないんだけどって写真送られてきて、彼のところに。綺麗に解説つけて回答を送って。

F科を専攻するE君のもとに母親から分からない問題について解説を求めるlineのメッセージが送られ、それにE君が返答するやりとりが生まれていた。また、E君はAさんの実家に一緒に帰省するなど、Aさんの母親だけではなく父親とも交流を持っていた。

A11：お父さんめちゃくちゃ彼の事好きなんだよ。お兄ちゃんより好きなんだよ。私1人で帰ると、なんでEちゃんは居ないんだ、くらいの。（中略）お父さんとお母さんも多分落ち

着いて、2人しかいないからね。私もお兄ちゃんも出て寂しかったのかな。仲良くなってさ。私と彼がもう仲良かったから、それ見て仲良くなってくれたのか分かんないけど。どっちがどれくらい大きいかは分かんないけど、どっちも影響してる気がする。

E君の存在は、Aさんの父母の関係性にも少なからず影響を与えていた。実家で生活していた頃は互いに無関心な生活を送っていた両親が、Aさんの一人暮らし開始後に関係が改善していった理由について以下のように語った。

A12：年を取って丸くなったか、私とEちゃんを見てマイルドになったか、まあどれか。そのどれもだと思う。これがすごい大きいとかは多分無いと思うんだけど。

Y：でもすごいね。いい付き合いをしていたんだね、本当に。じゃあ、まあ本当に決定的に大きな変化っていうのは特に無いの？

A13：これがこういうポイントがあったとかは無いね、全部が全部。

両親の関係に改善がみられた事に対しては、特定の要因があったというよりも複合的な理由からだと言っている。E君がAさんに与えた影響については以下のように語られた。

Y：あと、間接的に、今日は十分に聴き取れてなかったと思うんだけど、彼氏の存在はすごい大きかったと思って。いろいろ支えてくれてたんでしょう。

A14：大きかった。本当に本音を言える人だった。うん。

Y：育ち直りみたいな感覚はある？

A15：ああ～！あるかも。貰えて無かった愛情をもらったみたいな感覚はある。ワガママを言えた。

Y：高校の頃付き合ってた彼氏とかにはそういう感じじゃ無かった？

A16：全然。普通の友達ぐらい。彼の家族を見て、これは確かに優しい人に育つわあって感じの家庭だった。

AさんにとってE君は本当に本音を言える存在だったという。「貰えて無かった愛情をもらったみたいな感覚はある（A15）」と話し、E君の家族を見て、「これは確かに優しい人に育つ」と感じていた。

Y：それで優しく育った彼に色々なものを与えてもらった？

A17：与えてもらったな。そのまんまでいいんだよって。うん。なんか割と私、自分の事が好きじゃなくてさ、嫌いだったんだよ。自信も無かったし。だけど彼は、なんか、じゃあ、一緒に俺が好きなんだし、Aも好きになって欲しいから一緒に好きになれるようにしてこうね、みたいな感じで言ってくれて。そう。私が私を好きでいれるようになると喜んでくれる感じの、そう言ってくれたの嬉しかったな。そのまんまでいいんだよって。

Y：それでAさんが安定してさ、それで余裕を持って親に接することができるようになったっていうのも？

A18：そうかもしれない。うん。私の気が穏やかだったんだろうな。

Aさんは自分に自信が無く、自分の事もあまり好きではなかった。しかしE君から「そのまんまでいいんだよ (A17)」といった言葉を言ってもらったことでAさんは安定し、それによって余裕をもって親に接することができるようになったかもしれないという。

AさんはE君の家族と交流する中で「理想の家族だ」と感じつつ、自分自身の家族のイメージと対比して考えている。

Y: あとさ、彼の家族を見てすごい学んだっていうかそういう所もあるんじゃない？

A19: そうそう。あったかい家族。4人で旅行行こうねとか。ごはんとかもおばあちゃん一緒だし。毎年GWは家族で集まってカニ食べるみたいな。(中略) なんか優しい家族だなんて感じだったな。

Y: それでさ、なんか家族の理想みたいな、そういうイメージとかってできた？ 家族のイメージが変わったりとかした？

A20: あー。いや、でも「理想の家族」だなんて感じだった。うちとは違うけど、いいなあって思った。あったかいなって感じ。うちの家族あんまあったかいって感じじゃ無いんだよね。なんか、オレンジっぽいイメージあるじゃん、あったかい家族って。うちはなんか灰色みたいな。丸くてふわっふわ～みたいなイメージじゃん、あったかい家族って。うちなんか、コンクリートじゃん、みたいな。四角とか六角形みたいなよくわかんないけど。角ばった冷たい感じのツンとした感じのイメージ。

AさんはE君の家族を「優しい家族」「理想の家族」だと感じている。「理想の家族」とは「あったかい、オレンジっぽい、丸くてふわっふわ～ (A20)」のようなイメージがあると話すが、自分の家族については「灰色みたい、コンクリート、四角とか六角形みたいな、角ばった冷たい感じのツンとした感じ (A20)」のイメージがあると対比させている。

Aさんは大学に進学して実家から離れた地方Gに来て以来、頼れる存在は恋人以外にも沢山いると考えるようになった。

A21: なんだろうGに来てからね、頼れる人っていっぱい居るんだなって思ったんだよね私。バイトの主婦の人とか、バイトの先輩とか (中略) バイトの友達とかもそうかな。Gに来て、ここが私の居場所なんだなって思った覚えがある。(中略) お父さんとお母さんよりもバイトの主婦の人とかの方がよっぽどお母さんぽかった。(中略) 1回ね、私、救急車で運ばれたことがあって、バイト中。暑すぎて。多分熱中症だったと思うんだけど。(中略) 全然、重症とかじゃ無かったんだけど。とりあえず病院行って点滴受けたりした時に、バイトのパートのおばちゃんが迎えに来てくれて送ってくれて。お母さんって感じ。Gのお母さんって呼んでるけど。(中略) よくあるお母さん像達。うちのお母さんはお母さん像に近くなくて全然。家庭的な感じでは無いから。アグレッシブでちょっと変わってるし、お金数えるのとかもあんまり得意じゃ無かったし。

AさんはGに来てから「ここが私の居場所なんだ」と感じ、母親代わりと言えるような存在も出来たという。バイト中に救急車で搬送された病院に、バイト先の主婦の人が迎えに来て

くれた出来事について、「お母さんって感じ（A21）」がしたと語った。Aさんの母親はよくあるお母さん像とは違ったと語る。

・現在の親に対する認識

Aさんに、実家に住み親に葛藤を抱いていた頃の親に対する認識が、変化したかどうかを尋ねるとともに、その頃の親へのイメージが戻ってくることがあるかについても聞いた。

A22：いや、戻ってくることはあんまり無いかな、なんか前はバカだなんて思うことが正直。（中略）多分、私はそれなりにできてきたから。でも両親はそうじゃないから。論理性とか、そういうの無いんだろうなって当時は思ってたんだけど。当時は事情とか苦勞とかあまり知らなかったからそう思うんだけど、今は色々あったのも分かるし、その苦勞の上に私がここまで来れてるっていうのも理解できるから。そういう人も居て、むしろありがたいって。苦勞してまで私をここまで育ててくれてありがたいって。（後略）

当時は親の事情や苦勞を知らなかったので、親の事を「バカだな（A22）」と思っていたが、今は親の苦勞を理解し、そんな以前の気持ちが戻ってくることはあまり無く、「苦勞してまで私をここまで育ててくれてありがとう（A22）」という気持ちを抱くようになったという。

Aさんは大学進学後Gに来て、「色々な人に出会い大事にしてもらって、居場所感がすごかった」と話す。E君が初めて信頼できた人であると言い、両親に対する信頼感の変化についても語った。

A23：そこまでじゃなかったと思う。本当に信頼できた人。初めて。お父さんお母さんの事信頼してなかったんだよね。弱い姿っていうか、なんていうんだろう。威厳のある感じでも家庭的でもなかったからお父さんお母さん、尊敬して無くて。今となっては苦勞して頑張ったんだって。こんなふうになりたくないとはまでは言わないけど。信頼してなかったな。この人達に頼ってもどうせ何もしてくれないし、いい知恵は得られないっていうか。そんなに、無条件に愛してくれる気もしなかったし。だからいっぱい喧嘩もしたし。あまりお父さんの事もお母さんの事も信頼してなかったな。

Y：今も信頼していない？

A24：今は、どうかな。今の方がまだ信頼してるな、でも。絶対的って感じではないけど。でも困ったら助けてくれるんだってのは、思う。今は。大事にしてくれてるんだっていうのも今は分かる。

父や母は威厳もなく家庭的でもなかった為、尊敬も信頼もしていなかったという。そんなAさんにとってE君は初めて信頼できた人であった。現在は、親を絶対的に信頼しているというわけではないが、困ったら助けてくれることや大事にしてくれることもわかるようになったと語り、親の様々な側面を理解するようになったことがうかがわれる。

父親は、当初Aさんの進学先として県内の国公立大学を望み、Aさんの志望校や志望する学部には反対していた。父親が、進学や就職に際して「王道」を進ませたがる理由について、Aさんは大人になって気付いたという。

A25：多分、そういう王道の道を一番行きたがる、お父さんは。(中略)国公立もまあお金のこともあるし、いいところじゃない国公立って。学部もそうだと思う。よく分かんない所より、ちゃんとした所の方がいいって言うんだけど。会社ももっと大きいところに多分行って欲しかったんだと思う。院まで行ってここでいいのか、みたいな感じだったし。大学院に行く時も本当に行く必要があるのかって言われたし。うちの学部、1割くらいしか進学しないの。だいたい就職するんだよ、王道の人は。なのに院に行っているのかって。王道の9割が行く道を行けっていうスタイルらしい。私、そういうのあんまり好きじゃないんだけどね。つまんないじゃん、絶対さ。お父さん色々言ってくるけど、お父さんの言う通りになった事は無い。発言はしてくるけど、権限力は無い。なんか多分、自分達が結構苦勞してたから普通に幸せになって欲しかったんだと思う。普通に大学に行って、いい企業に入りたいな。自分の事が多分自分達が出来てないのを、少なからずコンプレックスになってて。高校とか大学とか2人とも出れてないからね。子ども達にはそんな思いさせたくないって大学にも大学院にも出させてくれたっていう感じはある。自分たちみたいな苦勞はさせたくないっていう感じなんだと思う。(中略)大人になってから気づいた事だけどね。当時はそんなこと全然。

進学や就職に際して「王道」を勧める父親に対して、Aさんは従ったことは無いという。「王道」を勧める背景に、Aさんは両親の学歴に対するコンプレックスを感じ、それ故に子どもには同じ思いをさせたくない、「普通に幸せに(A25)」なって欲しいと願っているのだろうと考えている。

最後に、一人暮らしをした方が良くと思う理由について、Aさんに問うた。

A26：一人暮らしはでも、した方がいいと思うんだよね。家事とかは自分でできるようになった方がいいと思う。嫌なことが起きない。外的要因で。その辺でけんかしてるとか無いじゃん。自分1人しか居ないし怒られる事も無いし。自分で自分の気分がへこむとかあるけど、それは内的な要因じゃん。逆にいいことも無いけどね。外的に良いことも。誰かと喋ったら気が晴れるとかもあるじゃん、良いこととしては。

Y：でも自分でコントロールしてる感じができていいよね。

A27：うん。適度な距離感ができるかも。

Y：Aさんが親と距離を置くってどういう感じだと思う？

A28：距離を置く。うーん。物理的に離れるって感じかな。家だとやっぱり精神的なコアの部分では一応繋がってる感じがあって、喧嘩してても偉そうでなくても、まあ親は親。離れるものじゃないから。でも、距離を置くっていうと、表面的なコミュニケーションとかが減るっていう感じかな。

Y：うんうん。表面的なコミュニケーションが減る。その表面的なっていうのは？

A29：lineしないとか電話しないとか会わないとか連絡取らないとか。

Y：接触回数が減るみたいな感じ？

A30：ああ、そんな感じ。気持ち的にはそんな変わってないけど。すごい奥の方の感じは変わらないけど。

Aさんは、一人暮らしをした方が良いと考える理由について、自分以外の要因で嫌なことが起きないということをあげる。具体的には、親からの叱責、親の喧嘩の目撃といったことがない、という。そしてこれを、適度な「距離感（A27）」ができることとしている。親との関係は、「精神的なコアの部分では一応繋がってる感じ（A28）」で基本は変わらないのだが、物理的接触の減少が距離感を生み、自分の気持ちのコントロールが容易になるということのように思える。

第2節 Bさんの心理的離乳のライフヒストリー

背景

Bさんは一人暮らし1年目、社会人1年目の20代前半の女性である。家族構成は父、母、本人の3人家族である。同居時は両親の夫婦仲が悪く、Bさんと母親との関係は良好だが父親との関係はあまり良くなかった。Bさんは就職を機に一人暮らしを始めている。一人暮らし後のBさんの親子関係は良好である。

・同居時の親との関係性

Bさんは、一人暮らしを始めてから両親の不仲を気にせずにいられるようになったが、かつての状態については以下のように語っている。

Y：仲良くなって欲しいみたいな思ってた時期ってあった？

B1：そうですね。仲良くなって欲しい、ありましたね。思っていました。ちゃんと仲良くは無くていいけどちゃんと家族としてやって欲しいっていうのは、さっき言った、まあいろいろあるからの前段階の時はやっぱりずっと思っていました。病気だと思ってて。だから、治ってほしいって思っていました。

Bさんはかつては、両親の不仲は家族の「病気」だから治って欲しいと思っていたという。高校生の時と大学生の時の親子関係に違いがあるかを尋ねた。

Y：高校の時は、あんまり外泊とかも出来ないじゃん？そういう状況と大学とでも大きく違った？

B2：そうですね。高校の時は、結構苦しめられてたっていうか、やっぱり逃げられもしないしよく分からないし、この苦しみがなんなのかも。大学に入ってH学部だと家族間の葛藤とかの勉強とかもし始めて、で、コレだ！みたいな。ことがあって。それが大学2年生位の時です。それで結構楽になったというか。そういう事があるって事がわかって、逃げてもいいんだなって思うようになってからは、本当にあんまり帰らなくなったりとかはしてました。

高校生の時は自分の苦しみは何なのかも分からず、逃れようのない状態だったという。大学では家族の葛藤について学び、2年生頃「この苦しみ（B2）」が何であるかを察したという。その後、逃げても良いと考えるに至り、自宅にはあまり帰らなくなる。とはいえ、自分の葛藤を理解したことで辛くなった時期もあるといい、以下のように語る。

B3: でも最初は分かったことで自分コレだみたい。なんか、今となつては考えすぎてたなと思うんですけど、父がすごいお酒を飲むとすごい嫌味みたいなのをすごい言うみたいな感じの父だったりとか、母も結構私に対して父の愚痴を結構言ってる。そういうので、なんかアダルトチルドレンの勉強とかしていて、そういう時に私ってこれかもしれないって思って逆に、しんどくなった時期もあり。だけど、誰だったか忘れたんですけど、あてはめないほうがいいよ自分に、って言うてくれた人が居て。そこから結構考え直して。家族ってすごく色々な形があるし、別に理想の形とかにこだわらなくていいんだなあみたいのを結構学んで、逃げたみたい。そういう感じ。

Bさんは大学で家族間の葛藤について勉強する中で、「アダルトチルドレン (B3)」(以下ACと表記) について学び、「私ってこれかもしれない」と気づくことで、むしろ苦しくなった。

ACという語は、1983年に出版されたウォイティッツ (J.G.Woitz) の『アダルトチルドレン・オブ・アルコールックス』によって、広く社会的に認知されるようになった。最初の頃のACは、アルコール依存症の親に育てられた子どもたちに限定されていたが、次第にACの概念は広がっていき、様々な機能不全家族で育った子どもたちを含むようになった(手塚, 2010)。信田(1997)は、ACは医療診断用語ではなく、現場で働くコ・メディカルの人たちがひとくくりにして名付ける必要を感じて生まれた言葉であり、ACという概念はACと自己認知した人たちが肯定され救われるために生まれたものであるとする。そして、信田(1997)はACを「現在の自分の生きづらさが親との関係に起因すると認めた人」と定義づけている。

Bさんは一時期自分をACではないかと考えていた時期があったが、「あてはめないほうがいいよ自分に (B3)」と助言してくれた人がいたことをきっかけに、家族には色々な形があることや、理想の形にこだわる必要がないことを学び、逃げることを選択したという経緯があった。以下は、そういった思考が形成されていく経過を示す語りである。

B4: 大体、1年生の時は本当にあんまり高校生と変わってなくて、そんな勉強も大してしてなくて。2年生の時に勉強し始めて、だんだん自分がこうなのかとかを考え始め、その自分これかもしれないで病んでたピークが2年生の春休み。2年と3年の間の春休み、2~3月のお休みあるじゃないですか。そこが1番多分私的にはピークで、3年生になってもうちょっと勉強し始めてその逃げに至ったっていう感じですかね。

Y: 一時ACかもしれないって思ってた時期と、今はそうじゃない?

B5: そうですね。今はなんかいろいろあるよね~みたいな。(中略) 自分がそういうのだって思っちゃうと、父と母に対しても責めの気持ちになっちゃうっていうか。あいつらのせいで、みたいな気持ちもあって。それも相まってやっぱりちょっと沈んじゃった。

Y: そっか。あいつらのせいだっていうか、憎んでた時期もあった?

B6: ありました。その沈んでた時はすごい思っていました。

Y: その憎しみが今はどういう風になった?

B7: 今は、全く無いて言ったら怪しいですけど、そういう気持ちでは無くなりました。憎しみの気持ちは無いですね。

大学2年生から色々と勉強するようになり、自分にAC概念を当てはめて考えることで両親を責める気持ちが出てきて、気持ちが沈んだり憎しみを抱いたりするようになった。しかし勉強を続ける中で、家族が「理想の形（B3）」である必要は無いと考えるに至り、憎しみの気持ちはなくなった。そこで、ACについて学んだことの自分の中での位置づけについて尋ねた。

Y：そういう考えに出会えたH学部に来て良かったって思う？

B8：それはめっちゃ思います！（中略）なんか、やっぱ今となってはこう思ってるから知れて良かったとは思うんですけど、自分がACなんじゃないかみたいな時はやっぱり知らないほうがよかったとは思いますね。I学部とか行けばよかったって。

Y：でも今はBさんの中でなったんだ。

B9：なってますね。

今となってはAC概念を知ることができて良かったと思うものの、自分がACではないかと考えていた時は、やはり知らなかった方が良かったと思っていたという。

家族には多様な形があるということに気づいたことは、Bさんの進路選択にもかかわっていた。

B10：1番私がなんで憎しみを持たなくなったかって、家族にもいろんな形があるんだって思ったのが一番強くて。なんか、こういうのでも今は生きてるしっか、みたいな気持ちで。それは私が今Jで働いている、その働きたいって思ったきっかけもこれで。

Y：そこらへんもちょっと聴きたいな。

B11：はい。あの、Jに来る人達って（中略）結構なんか色々苦しみを抱えて、でどうしようもなくなってくる人達だから。でも、それを別にいいんだよって言ってあげたいっていうか。色々な形があるんだから、例えば（中略）父がシングルファーザーだとちょっと変な目で見られるとかっていうのがあって。そういう風になっちゃったりとかしてるけど、どんな形でも家族だったらいいんだって言いたいし。子どもも、親が離婚しちゃったりとか、もめちゃったりとかして、それを自分のせいにしちゃったりとか。っていうのもあるけどそうじゃないんだよっていうのを、私がそれですごい変わったから、家族は色々あるんだからどんな形でもいいんだぜっていうのを思って、それがきっかけでした。

Bさんが親を憎まなくなった一番の理由は、「家族にもいろんな形がある（B10）」と気づいたことで、自分が非常に変わったからであるという。その考えは、現在の職場であるJで働きたいと考えるきっかけにもなっている。Jを訪れる人たちに、家族は「どんな形でもいい」と伝えたいという。

逃げてても良いと気づいたBさんは、恋人の家に逃げた。恋人との関係については、以下のように語る。

Y：パートナーの存在ってすごい大きかった？居るといえないとでは。恋人の支え。

B12：そうですね。その時は、この辺は本当にずっとその人の家に帰ってたので、それはすごい大きくて。結構それも理解してくれる人だったの。その父と母の事も。

Y：情緒的なところでなだめてくれるみたいな？

B13：もあるし、普通に結構冷静な人だったので、私が感情的になってわーとか泣いていても結構なだめてくれるっていうか。大丈夫だよっていうのはすごい言ってくれて。

恋人には冷静なところがあり、感情的になって泣いているBさんを「大丈夫だよ（B13）」と
なだめてくれる存在だった。家に帰らない時期の両親との関係については、以下のように語
られた。

Y：もうずっと帰らないみたいな、家には。

B14：はい。帰るときも変な時間に帰るからあんまり会わない。

Y：ここあたりは大学でお母さんと過ごしたりっていう時間もあんまり無かった？

B15：母とは結構会って。変な時間に帰っても母はいるので。付き合ってる人のこととかも
結構母には話していたので。今日も～のおうちいるの？みたいな感じで話したりとか。たま
にごはんに行くとかっていうのはありました。

Y：そっかそっか。お母さんとは良好というか。お父さんとはその大学生の変な時間に帰っ
てきたりとかは、会わない？

B16：会わないし、会ってもどうもー。みたいな。特に話もせず。

用事があって帰宅したときは、母とは普通に会話するが、父とはとくに話もしないといっ
た関係だった。

Bさんは高校の頃から葛藤を抱えつつも、大学は家族の元から通える所を選び、就職を機
に一人暮らしを始めた。大学選択の経緯は、以下のように語られた。

B17：父と母それぞれ私をまだ手放せないみたいな感じが強くて。だから大学も県外も視野
に入れてたんですけど、K大行けるんだったら行けばみたいな感じだったので、それは高校
の先生とかもL市の高校だとK大入れとけば評価はみたいな感じで。K大模試でこれだっ
たら行けるんじゃない？みたいな感じで。それは結構色々な要因からK大で実家で通えるよ
うにっていう風には言っていました。

Y：就職は絶対にもう一人暮らしするぞって？どう違うんだろう。（中略）その時の状況と
今とでは。

B18：社会人になったら一人暮らししな、っていう。父と母はそういう感じで。結構大学になっ
てから帰らなくなったりとかもあり。父と母も結構気づいていて。自分らの仲悪いのが私の
負担になってるっていうのも結構気づいていて。もう社会人なんだから、気にしないで生き
なさいってな感じで送り出されました。

大学進学の際は、両親がBさんを「手放せないみたいな感じ（B17）」で、高校での指導や模
試の結果等から、家族の元から通える大学に進学した。しかし、就職時は、父母が自分たち
の不仲がBさんの負担になっていることに気づいており、社会人になったらそれを気にせず
に生きよとの前向きな思いでBさんを送り出したように思える。

・一人暮らし後の親とのかかわり

一人暮らしを選ばなかったと仮定した場合の両親との関係については、以下のように語られた。

B19: それこそ、4月はちょっと出勤してて、私は4、5月って行ったかもしれないんですけど、5、6で7の半月位は全部在宅で家に居なきゃいけないかったですよね。それを一人でやってる時にこれ実家だったら最悪だったなって思ったりはしてました。

Y: 仕事だったらずっと家に居なくちゃいけないし、逃げ場所、コロナだし家の外に行こうとしても避難場所が無いしね。お父さんとの関係がちょっとよくなったっていうのも、ずっと実家だったら、無かった？

B20: 無かったと思います。ずっと父と母のぎすぎすした感じを見ていたら今みたいにはなっていないと思います。

Y: もう切り離せてるの？一人でいるときは。もしかしたら今、ぎすぎすしてるかもしれないとか。

B21: それは全く考えてないです。そっちは勝手にやってなさい、みたいな感じ。

COVID-19の影響により、就職して早々の5月から7月は在宅勤務となり、「実家に居たら最悪だった」と思ったという。両親のぎすぎすした感じを見ていたら今のようにはなっていない、という言葉からは、両親の不仲を目の当たりにせずに済むことが、両親と自分を切り離して考えられるようになる一因であることを推測させる。

一人暮らしを始めた後、何度か母親と会った際の様子は、以下のようにであったという。

B22: 家族の事は私と一人暮らししてから何度か会ってるんですけど父の話はしない、みたいな感じになってますね。

母と二人で会う際、父の話はしない。両親と離れて一人で暮らしをしたことによる、両親の不仲についての認識の変化については、以下のように語る。

Y: 今は離れて両親が仲悪いことについてどう感じてる？変わった？一緒に住んでる時と比べると。

B23: 気にかけることもあるんですけど、あんまり関係ないっていうか。気にしないようにできる状況っていうか。今は。

Y: 自分の自分だけが帰る場所があるっていうのと、一応家に帰らないといけないみたいな大学の時とは違う？なんか。

B24: それは全然、違って。大学の時は本当に実家に帰りたくないっていう気持ちがずっとあって。だから一人暮らししたいってずっと思ってて。だけど一人暮らししたらその時は本当に一人暮らしするときは絶対実家にはもう帰らないってずっと思ってたんですけど、意外となんか、帰れるな、今。みたいなのが一人暮らししてからは結構あって。帰ったら帰ったで父も母も二人は相変わらずですけど私に対しては、やっぱり帰ってきたら喜んでくれるので。それは変わったかなって思います。

現在は、両親の不仲を「気にしないようにできる状況（B23）」である。家を離れたら決して実家には帰るまいと思っていたが、実際に離れてみると意外と帰ることができて、父母の様子は相変わらずながら、二人ともBさんの帰省は喜んでくれるという。そういったことからBさんの家族関係に対する認識は、両親相互の関係だけでなく、父母それぞれとBさんとの一対一の関係も、影響しているように思われる。

・現在の親に対する認識

一人暮らし後の家族関係の一番大きな変化は何かと聞いたところ、以下のように語られた。

B25：私ずっと父に対して絶対感謝とか言いたくなくて。ずっと。感謝しない、当たり前みたいな。お金とかも出してもらって、当たり前。ほかの事何もしてくれないんだからお金くらい出せやみたいなスタンスだったんですけど。それが今ちゃんと素直に言えるようになりました。電話だからっていうのもちょっと。

Y：でも、電話でこそすごいな。その感謝を伝えるようになったのはお父さんの方は喜んでる様子？

B26：すごい電話してきます。多分心配もしてるとは思うんですけど。

Y：なんで感謝言えるようになったかな。

B27：やっぱり働き始めたっていうのも多分ちょっとですけど、それはあって。父がずっと働いて母が主婦っていうので育ってきたので。自分が働くようになって、そりゃ家で酒も飲むわなとか、あとちょっと一人暮らししてると、仕事終わって飲むお酒の味みたいなのも知って、パパこういう感じだったのかなみたいなとか。もうちょっとあったり。あとはやっぱり物理的に距離が離れてるので、そこまで気は遣わないけど父としているみたいな、のがやっぱり居心地がいいかなって。

Y：気を遣わないけど、向こうから思われてるみたいな感じ？

B28：思われてるっていうよりかは、父のままで居てくれているというか。距離は離れていてもお父さんばく電話してコロナ大丈夫かって言ったりして、っていう。

一人暮らし後の家族関係の一番の変化は、父との関係だという。同居時には父親には絶対に感謝せず、お金を出すことも、他のことは何もしないのだから当然と考えていたという。それが、一人暮らし後は、父に素直に感謝を伝えられるようになる。Bさんがその理由を、電話での会話ゆえとするのは、面と向かってではないからこそ気持ちを素直に伝えられるようになったということを意味するのだろうか。さらには、自身の就職後は、同じ働く人としての父親の立場に思いが至るようになり、距離は離れていても娘の健康を案じるような父親らしい様子を、Bさんは心地良いものと感じている。

最後に、Bさんの抱く、家族というものに対する信念は、以下のように語られた。

Y：自分も家族の一員である、みたいな感じで思ってる？

B29：それは思ってた。結構、夫婦って感じはないけど、私と母は家族だし、私と父も家族だし、だから家族、みたいな。

Y：しんどくなったりしない？色々な話とか聞いてて。

B30：いちいちしんどくはなるんですけど、やっぱりどっかでは信じてるっていうか。うまくいかない人達が来るからそれを見てしんどくはなるんですけど、うまくいなくていいっていうのが、やっぱり信念としてあるからそれは周りの人にしんどいっすわみたいな、今日のは重かったとか言いながらやっていくっていう感じです。

自分の家族について、「夫婦って感じはないけど、私と母は家族だし、私と父も家族だし、だから家族、みたいな（B29）」と語り、家族全体の結びつきではなくて、ここでも家族の中の一対一の関係が重視されている。職場では、家族についての様々な問題を抱えた人たちに対して、家族は「うまくいなくていい（B30）」という信念のもと仕事をしている様子が見える。Bさんにとってこの信念は、自分の家族に対してだけではなく、職業上の信念でもあると言えよう。

第3節 Cさんの心理的離乳のライフヒストリー

背景

Cさんは社会人1年目、一人暮らし5年目の20代前半の女性である。家族構成は父、母、本人、妹、弟、弟の6人家族である。Cさんが13歳の時に一番下の弟が生まれている。その後、母親がPTAの会長を始めたため、Cさんが代わりに家事を手伝うようになった。

・同居時の親との関係性

Cさんの両親の関係の変遷は、以下の様に語られている。

C1：そうですね。昔はめっちゃ仲良かったんですね。お母さんがちゃんとお父さんをリスペクトしてたんですけど。なんかこの辺で、お父さんがお父さんの叔父に養子縁組して苗字変わったんですね。ちょっとそこで家族のごたごたがあって、で、ちょっと悪くなって。ここで弟産まれたんですけど、その弟が、なんでこの弟産まれたかっていうとその養子縁組した家を継ぐための人員だったんですよ。（中略）産まれたんですけど、ちょっと知的障害みたいな感じであって。お母さんめっちゃ悩んでた所をお父さんのお母さん、義理の母がなんかいらんことを言ったらしくてお母さんに。更にお父さんが言い返さなかった、お母さんを守らなかったっていうのがあって激下がりして、そっからお母さんがお父さんのこと無理になって、ずっともう冷戦みたいな感じだったんですね。その愚痴を私はずっとここで聞いてるんですけど。でもなんか最近、お父さん、なんかお母さんのお母さんもうちちょっと夫婦仲良くしなさいみたいな感じでちょっと頑張ってるらしくて。お父さんも思ってることちょっとお母さんに言えるようになったのが今って感じです。

「お母さんがちゃんとお父さんをリスペクトしてた（C1）」と語られるように、かつてCさんの両親はとても仲が良かった。しかし、弟が産まれた際、父親がCさんの姑から「お母さんを守らなかった（C1）」ことで、母親と父親の関係は悪化してゆく。Cさんは「愚痴を私はずっと（中略）聞いてる（C1）」生活を送っていたという。

親元で暮らしていた時の親との関係で一番嫌だったことについて尋ねると、Cさんは以下

のように語った。

C2: どっちだろうな。でも、一番嫌だったのは、こちら辺はお父さんと仲いいし、私も私でお父さん、お母さんがお父さんのことすごい人だよって言ってたからすごいと思ってたのに、ここで急に愚痴聞かされてええ…ってなって。私にとってはお父さんだから、それを聞かされるのも嫌だったし。本当お母さんに対してはそのここで弟産まれてPTAやり始めた時に私、高校の時も結構家事やってたんですけどなんでかっていうと、やって無かったらお母さんが不機嫌になるからなんですよ。それが嫌で。で、私が浪人してる年にお母さんがPTAやり始めて。違う、その前の年からやって。で、この年に全然家事出来なくて私、お母さんめっちゃ手伝ってたんですけど。来年もやるって言いだして。でも私勉強するから手伝えないよって言って大丈夫、やるって言ったのに全然やらなくて。だから私浪人生なのに朝起きて、洗濯して洗濯物干して、弟の幼稚園の準備をして見送ってからM予備校行く、みたいな感じで。

Cさんには二つの葛藤があった。一つは、仲が良く、母親から「すごい人」と聞かされてきた父親の愚痴を、母から聞かされること。もう一つは、PTAの仕事を始めて多忙となった母が不機嫌になるのを怖れて、多くの家事をこなさなくてはならなかったことである。

FRHGに示されている母親の発言力の強さについては、以下のように語る。

C3: お母さん割と過干渉というか。自分が1番正しいと思ってるから、それじゃない事しようとしたりするとめっちゃ言うてくるみたいな感じだし、お母さん結構強気なんですね。私は弱めだから、はい、みたいな感じで従っちゃう事が多かったんですけど。一人暮らしをするっていうのも、大学離れたからっていうのもあるんですけどもしN大落ちていたらO市の私立行くんだったんですよ。なんか通えない距離でも無かったんですけど一人暮らししようってなって。なんでかっていうとお母さんもこのまま一緒に居たらべったりになっちゃうから良くないって言って。一人暮らしになりました。

母親には過干渉なところがあり、意に沿わないことをしようとするとき強く口出しされるため、Cさんは「従っちゃう事が多かった (C3)」。大学からの一人暮らしも、母自身がCさんとの結びつきが強くなり過ぎることを危惧していた、ということがあった。離れた方が良いとの自覚については、以下のように語られる。

C4: うん、離れた方がいいなって。なんか私多分共感性が高いんですよ。だからお母さんのいいたい事とか気持ちとかめっちゃ分かっちゃうからお母さんも話しやすく、ずっとそうだったんですよ。でも弟とかの叱り方までそっくりになっちゃったんですよ。(中略) ちっちゃいお母さんみたいな感じになって。あまりにも一緒すぎるからちょっと良くないってなりました。(中略) ここでめっちゃ夫婦関係悪くなったんですけど、その愚痴を全部私が聴くみたいな感じになって。多分お母さんから見たら私はめっちゃ仲良かったと思うんですけど、私はちょっとやだなと思いつつもやだとは言えず仲良くはする、みたいな感じでした。

共感性の高さ故に、極端に母親に似てしまう面があったという。母親はCさんと非常に仲が良いと思っていただろうが、Cさんからすると、父親の愚痴を聞かされたりと「やだなと思いつつもやだとは言えず仲良くはする (C4)」関係だった。

一人暮らしを選ばなかったと仮定した場合については、以下のように語られた。

C5: してなかったらどうでしょう。してなかったとしたら夫婦関係このまま悪いままだから。ずっとお母さんと仲良くてしんどいなんて思いながらなっていたと思いますね。

Y: でもきっとさ、彼氏の家に泊まるとかってなったら。

C6: そうですよ。絶対無理ですね。(中略) キツイですね。ここを続けてる感じします。多分。

その後も両親の関係は改善しなかったもので、父親の愚痴を聞き続けて「ずっとお母さんと仲良くてしんどい (C5)」と思いながら過ごすことになっただろうという。

・一人暮らし後の親とのかかわり

一人暮らしを始めた後に、実家に疲れたと思うようになる出来事があった。

C7: なんか、一人暮らし1年目2年目あたりはまだ、なんていうんだろ。仲良くはしてたんですけど。もう私がもう実家に疲れちゃって帰りたくなかったりとかして連絡も全然このぐらいからしなくなって。1回大学の友達とPに旅行行く事になって、お母さんにそれはlineで言ってたんですよね。いついつP行くわって。言って、ふうんみたいな感じだったんですけど、いざ行ってストーリー (instagramのストーリー機能) 上げたらその見てて。私も気づいてなかったんですけど、フォロワーに居て。見てて、お母さんが。で、なんでP来たのに実家寄ってくれへんみたいなキレられ方して。いや、それとこれとは違うくないって思い始めてもうそっからなんか、もう嫌だってなって。ですね。

友人と実家近くのPへの旅行を計画し、それをあらかじめ母親に伝えていたのだが、SNSを通じてCさんがPに来ていることを知った母親に、実家に寄らないことを「キレられ」た。それ以来Cさんは、「もう嫌だ (C7)」と思うようになり、帰省も連絡もあまりしなくなっていった。現在も自分から家族にlineで連絡を取ることは少ないという。

C8: 今でも私あまり家族にlineとかしないんですよね。ほぼ、自分からはしなくて。でもお母さんはline欲しいらしくて、欲しいなら自分から送ってあげればいいのに、送ってくるlineが、たまには連絡くださいっていう、そっちからなんか言って来いよっていつも思うんですけど。

母親はCさんからの連絡を望んでいるが、Cさんの方は「そっちからなんか言って来いよ (C8)」と、乗り気ではない。連絡したくない気持ちについては、以下のように語る。

C9: うーん、なんかそもそも、話す事が無い。普通に生きているだけだから、話すことがなくて。でも多分お母さんとかは何でもいいからくれって言うんですよね。でも別に話す事も無いし。あと話せないって思ってるのは、今気づいたんですけど。ここまででめっちゃ真面

目に育てられて、でも大学生になってから全然真面目じゃ無かったから何も言えないみたいな。

なんか言われそうみたいな。飲み会があつて楽しかったとか、夜中友達と遊んで楽しかったとか、それが1番楽しい事だけと言えない。言ったら怒られそうって思いますね。

Cさんはインタビューに答えるうちに、母親と話せない理由に気づく。ひどく真面目に育てられた自分が、大学に入って一人暮らしになると「真面目じゃない」生活となり、普段のできごとを母親に「言ったら怒られそう (C9)」だからだ、と。一人暮らしを始めてからの変化については、以下のように語る。

C10: 一人暮らし始めて最初の頃はなんかお母さんと電話したりしてたんですけど、で、お母さんのお父さんの愚痴を聞いたりしてたんですけど。その場に居ないから話した後ちょっと自分の時間あるじゃないですか。その時に、よく考えたらお母さんの方が悪くね?とか。思ったりとか。するようになったかな。

Y: その共感性がめっちゃ高いっていうのが、なんだろう。離れたことによって。

C11: そうですね。多分その場に居たら引っ張られちゃうと思うんですけど。違う空間にいるから、引っ張られすぎないみたいな。話してる時はそうだねって聴けるんですけど。でも違う場所にいるから、なんか自分を保てるみたいな。

Y: なるほどね。客観視できる事でお父さんの評価も上がって行って、それがすごい大きそうだね。後、家事とかもしなくて良くなったのも。

C12: そうですね。めっちゃ楽になりました。(中略)あとなんか、お母さんがイライラしてる。イライラしてる人が傍に居なくなったのがめっちゃ楽ですね。ずっとイライラしてたから。

Y: すごい察知しちゃうんだよね、きっと。もうイライラさせないように先回り先回りで。

C13: そうですね! お母さんがなんか買い物とか行ってる間に洗い物とかあったら、ヤバイ帰ってきたら怒られると思って洗うとか。やりましたね。

一人暮らしを始めた当初は、母親から父親の愚痴を電話で聞いたりしていたが、「話してる時はそうだねって聴ける (C11)」けれども、「その場に居たら引っ張られちゃう (C11)」であろうが、違う空間にいることで自分を保つことができ、「よく考えたらお母さんの方が悪くね? (C10)」等と思うようになる。空間的な距離ができたことが、Cさんの共感性に影響を与えたと考えられる。そして非言語的な情報を受け取ることに長けていると思しいCさんは、「イライラしてる人が傍に居なくなった (C12)」ことが非常に楽だという。

Cさんが自分の気持ちをうまく保ちながら対処しているように思えて、その点について尋ねた。

C14: 確かにそれはあるかもしれないんですけど、最近この2年位がなんか結構辛くなる時あって。それこそお祖母ちゃんとかお母さんとかとたまに電話して、普通に喋るんですけど元気とか元気そうでよかったとか言われた時に、いつも連絡してごめん気持ちになって、電話終わった後いつも一人で泣くみたいな。したくないけど、しなきゃいけないのにできないごめんみたいな、事ありますね。

Y: そっか、自分の心から電話したいっていうのではしてないけど、向こうもして欲しいって言われるし、なんかしてあげてみたいいな感じで。

C15: 育ててもらったしめっちゃ心配してくれてるのに、全然私が連絡してなくてだから悲しい気持ちにさせてごめん、でもしたくない、みたいな。したくない自分も嫌だみたいな。感じですね。

Y: 感謝はしてるの？親に対してお母さんもお父さんもお祖母ちゃんも。

C16: そうですね。なんか、ちゃんと人に育ててくれたし浪人もさせてもらったし一人暮らしもさせてもらったし、感謝はしてるけど嫌だみたいな。自分の中での振れ幅が大きいというか。

最近、母や祖母と電話で話した後、辛くなることがあるという。「元気とか元気そうでよかった (C14)」という言葉を受けると、「いつも連絡してごめん (C14)」という気持ちになり、電話のあと一人泣く。「自分の中での振れ幅が大きい (C16)」とは、電話を待つ母と祖母の気持ちを理解しつつも、自らの電話したくない気持ちとの間で揺れ、そんな自分への嫌悪感と、母・祖母への罪悪感に苛まれているということだろうか。

・現在の親に対する認識

親に対する印象の変化について問うと、年末の帰省の際のエピソードを思い出して語ってくれた。

C17: そうですね。うーん、どうだろう。この辺でお母さんの話を聞いてる時も、前言ってた事と違う、とか。あ、思い出した！(中略)大晦日に皆「ガキ使」とか見てるじゃないですか、でも「紅白」見なきゃいけなかったんですよね。でも、学校の皆は「ガキ使」見て面白かったって言うてるから私は見たかったんですけど、ダメって言われそうだから、言われそうだし「ガキ使」ついてたら「紅白」に変えられてたから見れなかったんですよね。でも、おとしかな、年末帰った時にテレビの前にお父さんもお母さんもお爺ちゃんもお祖母ちゃんも居て「ガキ使」ついてて。ええ？って思って。なんか「紅白」…じゃないの？みたいな。言ったらああもう、みたいな。私がちっちゃい時あかんかったけどなあみたいな言ったら、なんか方針が変わったみたいな言われて。いや、ブレブレ～！って思って。私は「クレヨンしんちゃん」とかアニメとか見れなかったし本当にこっそり見てたんですけど弟達はがんがん見てるんですよね。そういう所で、親も人なんだ変わるんだ、絶対じゃないんだって思って。思ったらなんか人だと思ったら、自分の中ではちょっと対等。今までは対等な気持ちになった時に、ちょっと変な人じゃない？って思って、距離を置いてるみたいな感じ。普通に私がお母さんとただの知り合いっていうかただの友達だったらちょっとやだなって思っちゃうみたいな。

Y: なるほどね。だからわざわざ電話しようっていう気にもならないし。恨んでるとかっていうのはまた別？

C18: 恨んでは無いですね。恨んではない。感謝はしてるけど。対等だなって思った時にわざわざ仲良くするほど、お母さんと一緒に居るのは別に楽しく無いみたいな。

Cさんが家族と暮らしていた頃は、見たいテレビ番組があっても見られなかった。しかし、その方針が変わっていたことに、Cさんは戸惑う。その時の母親の姿から「親も人なんだ変わるんだ、絶対じゃないんだ (C17)」, 対等人同士なんだ, と感じた。そうしてみると、母親は「ちょっと変な人じゃない? (C17)」と思え、「ただの知り合いっていかただの友達だったらちょっとやだ (C17)」し、「お母さんと一緒に居るのは別に楽しく無い (C18)」から、「距離を置いてる (C17)」という。

親に対する印象の変化をもたらした要因に関しては、Cさんは以下のようにまとめている。

C19: なんか、一緒に居たらやっぱ近すぎるから見えない事もあったし、お母さんにお父さんの愚痴とか言われたら共感性高いからお母さんの言う通り! お父さん悪い! みたいな思っちゃうんですけど。でも離れてみたら、いや、お母さんも人間だな…って思ったりとか。お父さんもよく考えたら可哀そうだなとか。思えるようになりました。だから、一人暮らし始めたからか私が大人になったからかよくわかんないけど、親を親じゃなくて人だなんて思うようになりました。

同居しては近すぎて見えないこともあり、父親の愚痴を聞かせる母親に対しては、「お母さんの言う通り! お父さん悪い! みたいな思っちゃう (C19)」のが常だったという共感性の高いCさんだったが、家を離れてみると「お母さんも人間だな (C19)」「お父さんもよく考えたら可哀そうだな」と、同居時にはなかった考えが浮かぶようになった。「一人暮らし始めたから (C19)」か「私が大人になったからか (C19)」はよくわからないが、「親を親じゃなくて人だなんて思う (C19)」に至ったという。

第4節 Dさんの心理的離乳のライフヒストリー

背景

Dさんは一人暮らし4年目、社会人4年目の20代後半の女性である。家族構成は父、母、本人、妹の4人家族である。Dさんが10歳頃、父親が単身赴任になり、普段は母・妹と女3人で過ごし、週に1度、父親が帰ってくるという生活が続いていた。大学は親元から通い、進学時は一人で暮らしたいとは思わなかった。就職を機に一人暮らしを始めているが、入れ違いに父親の単身赴任が終わる。父親はその後、うつ病を発症している。

・同居時の親との関係性

FRHGにおける父親の発言力の強さについて尋ねた。

Y: 単身赴任するまではお父さんの力が結構強いという感じでしたか。

D1: もう絶対的な感じとか、あと溜息とか、そういうもので態度に出す感じだったので。そういう時はあんまりしゃべらないでおこうみたいな事とかはありました。小さいころは結構ありましたね。

Y: 結構顔を何うみたいな感じでしたか?

D2：皆が何ってました。

Dさんの父親は「絶対的な感じ (D1)」を「態度に出す (D1)」ため、幼いころは家族全員が父親の顔色をうかがって過ごしていた。Dさんが10歳で父親が単身赴任になる前、家族一緒に暮らしていた頃の印象について尋ねた。

Y：お父様との関係については仲が良かったとか仲が悪かったとか嫌いだったとか好きだったとかって思ってた事、ありましたか。

D3：好きだと思ったことはあまり無い。父の決定力とかが強かったし、結構叩かれたりとか。

Y：一緒に住んでいた頃ですか。

D4：小学校に上がる前。5歳くらいでQに来てて、それまではまた、転勤族で田舎に住んでたんですけど。小学校1, 2年生ぐらいまでだったかな。叩かれたりとか。

Y：結構怖いって思っていましたか。

D5：家の外に出されたりとか、そういう事もあって。それが自分の家では普通だったけど、どうだったのかな。

Y：あんまり反抗できないみたいな感じでしたか。怒らせないように。

D6：怒らせた外に出されるので、外には出たくないし。だからあんまり反抗とかは全然できない。出来なかったしお母さんとかの決定力は低い、その差でもあるので。誰も父にそういう事は言ってこなかったと思いますね。

父親を「好きだと思ったことはあまり無い (D3)」。父親は家庭内での物事の決定権が強く、幼少時のDさんは叩かれたり外に出されることもあり、家族の誰もが父親の意に沿わざるを得ない生活だったと思われる。Dさんにとっては、父親を怖がる以前に、「それが自分の家では普通だった (D6)」。

・一人暮らし後の親とのかかわり

父親単身赴任前後の両親の関係については、以下のように語られた。

D7：すごい仲いいねみたいに見えたことも無いし、それなら今の方が大丈夫かなって感じになりますね。

Y：一緒に暮らすっていうのも久しぶりのことですよ。

D8：そうです、そうです。それは結構母も負担で。ちょっとの間だけ、母の一人暮らしの時期もあったんですよ。多分R市に父が戻ってきた後、病気になったけどまた単身赴任したいみたいな事を言ってちょっと離れた時期があったんですよ。その間、数か月だけ母は一人暮らし。皆それぞれ一人暮らしっていう時期があって。気楽でいいわって感じだったんですけどやっぱりすぐ具合が悪くなって戻ってきたので。戻ってきたらやっぱり3食作らないといけないとか。間は縮まったとはいえ父の方がやっぱりまだちょっと決定力とか上なので、それに合わせて動かなきゃいけない。(中略) あんまり母が外に出ていくことをいい顔はしない古い感じの父だから大変だった。

Y：なるほど、そうなんですね。Dさんは一人暮らししてるから親のことはあまり考えない

というよりも結構心配していらっしゃる感じですか。

D9：そうです。

Dさん一人暮らし以前の両親は「すごい仲いいねみたいに見えたことも無い」が、現在よりは良い関係であったという。Dさんが一人暮らしを始めると同時に、両親は久しぶりに同居した。物事について強い決定権を持つ「古い感じの父（D8）」であり、合わせなくてはならない母親は負担を感じていた。両親の関係を心配するDさんは、それに対してどのような姿勢でいるのだろうか。

D10：夫婦関係が今あまりよくなくて、もう離婚するかもみたいな事を言われたんですけど。それを聞いたら自分の親だし離婚しないで欲しいって思ってたんですけど。家族としてみればそうなんですけど、第三者として、もし自分が職場にそういう人がいたら、それぞれの人生だからその夫婦で話し会えばいいことだと思うって、家族じゃなかったらそう言えるよなって考えたりするんですけど。でも自分の人生じゃない夫婦間の問題なので自分がどうにかすることは多分出来ないと思うし、それぞれがいいと思った方向に進んでいってもらえたらいいのかなって思うようにはしてるけど、葛藤はあります。家族じゃなかったら全然お互いのしたい様にどうやってしていきたいか話し合ったらいいと思いますって、スツと言えるけど。それが自分の家族の事ってなるとなかなか割り切っては考えられないなって思います。

両親の離婚の可能性を聞かされた時、第三者の立場なら「お互いのしたい様にどうやってしていきたいか話し合ったらいいと思いますって、スツと言える（D10）」ものの、「自分の親（D10）」「家族の事（D10）」となると離婚しないで欲しいと思う、という。「割り切っては考えられない（D10）」と葛藤が生じている。

Dさんと母親との関係については以下のように語られた。

D11：そんなに葛藤した記憶が無くて。進路のことに何か言われたとかの記憶も無くて。

Y：そこから病状の事についての相談が？

D12：いや、そうですね。相談の内容とか聞いてると休みの日も仕事みたいな感じになって、それがちょっと大変でちょっと距離を置くようにしてるかなって言うので下がりました。

Y：確かにそのDさんのお仕事福祉関係の仕事だったら知識とかもあるからお母さまも頼りにされてるなという感じもありました？

D13：あまり外との関係が無いというか、お母さんも。感じなので。話す人があまり無いから私にみたいなのところもあると思います。

母親に対する葛藤はあまりないが、父親のうつ病発症後はDさんの職業の関係で、病状について相談されることがあった。そうするとDさんには、「休みの日も仕事みたい（D12）」になってしまっただけで負担であり、以来母親とは「ちょっと距離を置く（D12）」ようになった。母親との親密さが弱まった影響については以下のように語る。

Y：今お母さんとの関係が少し下がってしまったのはDさんにとって何か影響ありますか。

D14：お母さんも悩んでるんだなって思います。あんまり、ずっとパートしていてこれが大変だったとかこんなことで疲れたとかあんまそういう事話さないお母さんで、ずっと父の決定力とかが強いんですけど。例えば父がお酒を飲む時とかも、母はいらないってなってもノンアルで飲んだり。そういうところを合わせる母だったの。あんまりこんなことでつらいとか、これが大変だっていう話を今まで聞いたことなかったのが急に出てきて。そういうのを聞いたら大変なんだなって思うように。

Y：そういう事をDさんに相談できるっていうかDさんが大人になってきたから、話せるようになったという面もありそうですね。

D15：妹にはそういう話はしてないって妹が言っていたので。そうですね。大人になったとかそういう仕事をしているとか、そういうのは関係してるかなと思います。

父親が単身赴任で、自分はパートをしながら子育てをしていますが「あんまそういう事話さないお母さん (D14)」であり、苦労を見せなかったのが、父親が発症して同居するようになって、「あんまりこんなことでつらいとか、これが大変だっていう話を今まで聞いたことなかったのが急に出てきて (D14)」、母親も「大変なんだ (D14)」と認識を変化させる。母親がそれまで見せなかった一面を見せるようになった背景には、Dさんが大人になったこと、福祉関係の「そういう仕事 (D15)」をしていることがあるだろう、と語る。

一人暮らし後の父親との関係の変化については以下のように語られた。

Y：一緒に暮らしてた頃の葛藤といたら主に父親との関係で父親の機嫌とか態度を伺ったり合わせないといけないっていう事についての葛藤で、一人暮らしすることによってそれが特に減ったというか逃れられるとかっていう感じではあまり無い？

D16：逃れられはしていると思います。実家にいるよりは。

Y：実家にいるよりは。(中略) 帰った時は？

D17：気にはしますよね。今日の口数はどうだろうか、とか。

Y：離れて暮らしてからでもまだ葛藤は続いているような感じはありますか。

D18：それはあるかもしれないです。それは多分、きっと小さいときの記憶とかそういうのもあるかもしれないですけど。離れたからすばつと無くなるかといわれたらやっぱりそうでも無さそうです。

父親と一緒に暮らしていた頃は顔色をうかがいながら生活していたが、現在も帰省の際は「その日の父親の口数を気にする」。「小さいときの記憶 (D18)」も関係しているかもしれない、「離れたからすばつと無くなるかといわれたらやっぱりそうでも無さそう (D18)」であり、一人暮らしを始めても、Dさんと父親との関係には変わらない部分があるようである。父親に対する葛藤が変化しないということについて、以下のようにさらに詳しく語られる。

Y：やっぱり小さい頃の記憶を思い出して嫌な気分になったりとか、そういったネガティブな状況に置かれている感じですか。

D19：やっぱり、吹っ切れる人もいるんだなって思うんですよ、話を聞いていたら。結構実家に帰って母の話を聞いたりとか父の話を聞くとその影響も受けて自分もしばらく具合が悪

くなるみたいなこととかがあるので。だからちょっと距離を置こうって敢えて思っているんですけど。でも距離を置こうと思えば思うほど考えちゃう、そういうのってありますよね。そういうのなのかなと思って、吹っ切れてる人からしたらなんでそんなに考えてるのみたいな事を言われたりもするんですけど。でも、でもなっている感じで考えている事もあります。

親元を離れることで親との関係について「吹っ切れる人 (D19)」もいると思いつつも、Dさんは帰省して父母の話を知ると「その影響も受けて自分もしばらく具合が悪くなる (D19)」ことがあり、「距離を置こうって敢えて思っている (D19)」。

距離を置くことが自分を守る方法なのであろう。しかし、「距離を置こうと思えば思うほど考えちゃう (D19)」のであり、Dさんにとっては家族に対する葛藤は、簡単にはコントロールできないものなのかもしれない。

・現在の親に対する認識

ここまでは関係の変化について聞いたが、以下では一人暮らし開始前後での父親に対する印象の変化について聞いている。

Y：お父さんを最初好きと思った事はあまり無いと、最初におっしゃっていたと思うのですが、そのことに関しても一人暮らしする事になってからもあまり変わらなかったですか？もともと単身赴任だったからあんまり変わらないなという感じですかね。

D20：父といるとやっぱり父に合わせないといけないみたいな気持ちが大きいので、だから離れたからどうこうという気持ちもあまり無いですね。

Y：会えば合わせないといけないという。

D21：それは、今も実家に帰るとやっぱりそうなので。

Y：電話とかlineとかメールとかでやりとりして離れてからはありますか？

D22：病気になってからはありますけど。その前はないと思います。母とはしますけど。

帰省すれば「父といるとやっぱり父に合わせないといけない (D20)」のであり、「今も実家に帰るとやっぱりそう (D20)」なので、父親に対しては物理的に離れても関係が変化しないのと同様、印象も変化していない。また、病気になったことで父親と連絡を取るようになったものの、一人暮らしはそのきっかけにはなっていない。

しかし、質問の仕方を少し変えることで、父親に対する印象が変化した経緯が語られた。

Y：(前略) お父さんに対する印象っていうのは小さいころと今とであんまり変わらないですか？

D23：いや、病気になったから変わったなっていう位で。病気が無かったら多分変わって無かったかもしれないです。

Y：病気になることによって、すごく怖くて顔色伺ってっていうのが、ちょっと和らいだとか丸くなったみたいな事ってありますか。それともまた別の悪いほうにいっちゃったりとか。

D24：多分、父自身もこのずっと高い決定力とか影響力とか持ったままでは多分家の中でも

社会の中でも多分限界だったと思うんですね。だからなるべくしてなったなって、申し訳ないけどそういう風に思ってもいい。でもそういう風になったからこそちょっと丸くなったというか人の意見もちょうと聞けるようになったり。最初に受診を勧められたときも会社からなんか様子がおかしいから精神科行ってくださいって言われて行ったのが最初だったんですけど。でも精神科の初診って2か月待ちとか予約すると結構時間かかるんですけど、空いてるところにスッ行ったんですね。やっぱり混んでるところはそれなりによく診てくれるから混んでる訳で、混んでない所に行ったのでただの薬を出されて休んで、っていうのが1年ぐらい続いて。絶対に病院変えた方がいい、転院した方がいいってずっと言い続けたけど、でも決定力はずっと父が強いままだったから、全然それも聞き入れなくて。でもやっぱりよくならないってなって、私が仕事で、ここいいってよく聞く病院を教えて、そこに結局転院して、ちょっとよくなって。っていうのがあったりして。もうずっと高い所じゃいられなくなったから下がっていった感じですね。

Y：ちょっと弱ってというか。

D25：そうですね。病気になった事で人の意見を聞き入れられるようになったんですかね。

父親に対する印象は「病気が無かったら多分変わって無かったかも (D23)」しれず、Dさんは父親の病気を「なるべくしてなった (D24)」と捉えている。発症当初は「絶対に病院変えた方がいい、転院した方がいい (D24)」と言われ続けてもそれをまったく聞き入れなかった父親が、病気が改善しないことからDさんの転院の助言を受け容れるに至り、病状は改善する。そういう経過をDさんは、父親が「もうずっと高い所じゃいられなくなったから下がっていった感じ (D24)」だと述べている。父親に対する印象の変化を示すものと思われる。

第5節 4人の心理的離乳の比較

以上で4人の心理的離乳のライフヒストリーを確認してきたが、ここで一覧にして以下に示す。Table2は、4人の家族観を同居時と一人暮らし後で比較したものである。多少の差異はあるもののA, B, Cさんが両親と同居していた頃の、家族についての「こうあるべき」という規範の意識は、いずれも「家族は仲良くなければいけない」というものであった。Dさんの場合は他の3名とは異なり、父親との関係性についての規範意識であった。一人暮らし開始後はA, Bさんは規範が変わり、C, Dさんに変化は見られなかった。親との関係性に関してはA, Bさんは接近し、C, Dさんは回避するという特徴が見られた。一人暮らし開始後の親子のかかわり方について、〔再接近的なかかわりをするようになったA, Bさん〕, 〔回避的になったC, Dさん〕の2群に分けて、青年の心理的離乳について詳しく検討する。

Table 2 家族観の変化

	家族と同居時の家族観	一人暮らし後の家族観
A	「両親の仲が悪いこと・親の学歴が無いことがコンプレックス」	「親の苦労を理解し感謝」 「社会の中の家族規範に中立的」
B	「家族の仲が悪いことは病気」	「家族はうまくいなくていい」
C	「母親と仲良く」	「母親と仲良く」
D	「父親の機嫌や態度に合わせて振る舞う」	「父と会うと合わせなければいけない」

第4章 考察

ここでの目的は、親子関係の接近および回避における青年の心理的離乳について、家族に対する規範意識の変容の観点に照らして考察することである。以下でA～Dさんの心理的離乳に関するライフヒストリーに基づいて、接近群（A, Bさん）と回避群（C, Dさん）の違いについて検討する。

まずは接近群の家族観の推移についてである。Aさんはかつて、「父と母の仲が悪いことや、親の学歴が無いことがコンプレックス（A1, 25）」だったが、これは裏を返せば「父と母は仲が良いものである、親には学歴がある」という、家族に対する理想を持っていたと言える。またBさんはACについて勉強する以前は、「家族が仲が悪い事は病気、治って欲しいと思っていた（B1）」、つまり「家族は仲が良いものである」という規範意識があったと考えられる。Aさんは現在、親の苦労を理解し感謝の気持ちを抱くに至っており、当時のコンプレックスについても「大人になればねえ全然（A2）」と語っていることから、現在はとくに気にしていないようである。また理想の家族像や母親像については、E君の家族やアルバイト先の主婦について言及してはいるが、自分の家族や母親がそうではないことを述べる際の比較対象にとどまっている。このことからAさんは、家族の違いを受け容れ、理想の家族の在り方にこだわってはいないと考えていいだろう。また、BさんはACについて勉強し、色々な家族の在り様について考える機会を得たことで、家族観が大きく変化している。「うまくいかになくていい（B30）」「夫婦って感じはないけど、私と母は家族だし、私と父も家族だし、だから家族、みたいな（B29）」と語るように、かつて抱いていた「家族は仲が良い」という規範に自分の家族が当てはまっていなくても悲観的にはならず、自分の家族の在り様をそのまま肯定していることがわかる。以上のAさんBさんの接近群に共通して見られる特徴は、かつては「家族は仲が良いものである」という社会の家族規範を理想として抱いていたが、現在では自分の家族がそこから外れていてもかまわないという態度に至っていることである。

次は回避群の家族観の推移について検討する。Cさんは「やだなと思いつつもやだとは言えず仲良くはする（C4）」と述べているように、母親に対して反対意見が言えず苦しい想いを抱えながら、「仲の良い関係」を築くために努力していた。この行動の背景としては、母親の決定権が強い（C3）ため、母親に同調的にならざるを得なかったという可能性もあるが、Cさんにとっては「母親とは仲良くする」ということが重要であり、家族観の一部であったと考えられるだろう。Dさんの家庭では父親が絶対的（D1）な立場にあり、家族全員が「父に合わせる（D6）」ことが「当たり前」の環境で育ってきた。Dさんの家族観は、「家族は父に合わせるもの」であったと考えられる。Cさんは現在、母親と連絡を取りたがらないなど、家族とのかわりに回避的である。「対等だなんて思った時にわざわざ仲良くするほど、お母さんと一緒に居るのは別に楽しく無いみたいな。（C18）」と語っており、これは裏返すと、母親との衝突を避けるために母親から距離を取っているということではないだろうか。また、「全然私が連絡してなくてだから悲しい気持ちにさせてごめん、でもしたくない、みたいな。したくない自分も嫌だみたいな。（C15）」という語りからは、親との交流に回避的になり、家族と仲良くできないでいることに対して自責の念を抱いていると考えられる。Cさんの中では、「母とは仲良くしなければならぬものだ」という考えが、根底のところでは変わっていないの

ではないか。Dさんは親と離れて暮らす現在においても、「父と会うと合わせなければいけない (D20)」「母も父に合わせる (D8)」という関係が、持続していると考えられる。以上のCさんとDさんに共通してみられるのは、二人とも母親との関係、父親との関係において、両親と同居していた時も離れた後も、同居時の関係性が持続しているということである。回避群の二人には家族観の変化が小さかった。C、Dさんともに自責的な側面がうかがわれるが、これは「仲良くしなければならぬのにできない自分」「父に合わせないといけぬのに合わせたくない自分」などの、「規範に合わせられない自分」という意識に由来するように思える。

このような両群の違いからは、二つの仮説が導き出される。一つは、親とのコミュニケーションに向かうことを促す要因として、「強い情緒的絆で結ばれた家族関係」に象徴されるような近代家族において典型とされるもの、すなわち「社会の家族規範」へのこだわりが無くなるということがある、ということである。自分の家族の在りようを受容し家族の多様性を認めることが、親子関係に再接近するきっかけとなる可能性が示唆されていると言えよう。もう一つは、親とのコミュニケーションに向かわないことに関連する要因には、家族に対する認識が変化しないということがある、というものである。自分の家族に対する認識が変化せず、かつ親との関係を負担と感じている場合に、親子関係に回避的になるという可能性がある。

これまで青年期の親子関係についてはBlos (1967) の「第二の個体化」モデルや、西平 (1990) や落合・佐藤 (1996) の心理的離乳過程に関する発達プロセスなど、多くの研究がなされてきた。そしてこれらの研究では、青年と親が協調的な態度変容を示し、青年期前期には分離が強調され青年期後期では親密な結びつきを取り戻すことが指摘されてきた。このように、青年期にある子どもと親との関係においては、分離と結合のバランスが大切なのである (大久保, 2009)。また、White, Speisman, & Costos (1983) による青年期から成人期初期までの両親との関係の6段階の発達プロセスは、以下のように説明される。初期の段階では青年が両親から分離した自己を強調し、両親を批判する態度が顕著である。やがて子どもは両親との関係において自分が何らかの形で寄与しているという認識に至り、続いて両親の立場に身を置き、両親の目で物事を見るという視点が獲得される。そして、両親が自分を一人の個人としてどのように眺めているかということについて、明確なイメージを持つようになる。一方、両親の側でも、子どもが親に対してアドバイスやケアができ、自分自身の意見を持っている存在であることを理解するようになる。そして、最終段階では互いに違った人間と見なすようになり、仲間のような相互性を示す段階に至るとされている。これらの親子関係の発達に関する先行研究では、一度は分離した親子関係がその後互いに対等な立場に立った後、再び結びつきを強めるということが述べられている。

濤岡 (2020a) は、青年期に経験される分離-再接近の過程は、自分では選ぶことのできない親子関係を主体的に引き受け、自ら関与していく過程であると述べている。山田 (2004) も、近代社会においては家族は、個人が選択することも解消することもできないものであると指摘している。さらに濤岡 (2020a) は、親子の分離が、離れることそれ自体を目的とするものではなく、むしろ親子関係が再構築され、子どもが自分の親の子であることを受け入れてゆくことで、親子関係の継続を可能にする、といった意味のことを述べている。これらの指摘が示すように、親子であるということは、選択したり解消したりすることはできないが、接

近群の二人、AさんBさんのように家族の多様性に寛容になることが、そういった性質を持つ親子の関係というものに主体的にかかわり、関係を築いてゆくきっかけとなり得るということ、今回の結果は示している。

接近群のAさんBさんは親と同居時の家族観が、その後、変容しているのに対し、回避群のCさんとDさんの家族観はあまり変化していない。これには親の側の子どもへのかかわり方が、密接に関係しているように思える。

接近群では、別居後は親側の状況を子どもに思い起こさせないような働きが、親から子へなされていた。Aさんは物理的に離れることによって、親との間に適度な「距離感（A27）」ができたと述べている。親から怒られたり両親の喧嘩を見たりすることがなくなり、「両親のいい所しか見ない（A6）環境」で、親とのつながりをちょうどよい状態に調整できている感覚がAさんの中にあることがうかがわれる。Bさんには、両親の関係の悪さを、帰省時に直接目にしたり、親から話を聞いたりしないですむような環境（B22, 23, 24）があった。Bさんには、両親の実際の関係性がどうであってもそれについて「考えないでいられる状況」が作り出されている。接近群に共通してあげられる特徴は、親の状況を「気にしないでいられる環境」の中で過ごし、自分と親の問題を切り離して考えることが可能になっていたことである。

対照的に回避群では、親から子どもへ親側の状況を共有するような働きかけがあった。一人暮らしを始めた後も「話してる時はそうだねって聴ける（C11）」というように、Cさんは母親から電話で父親に対する愚痴を聞くという関係が続いていた。またDさんの母親は父親がうつ病を発症後、病状についての相談（D12）をDさんにしている。またDさんが帰省して父や母と会話をする際には、家庭内の状況をDさんに隠さずに伝えることがある。回避群の二人にとっては、親側から子ども側への情報の共有があるため、親の問題と直面せざるを得ない状況であった。結果として、回避群では親と自分を切り離すことができず、自分の感情をコントロールできない状況に陥っている。Cさんは家族と連絡をとりたくない気持ちがあるものの、連絡を待ち望む母や祖母の心情を押し量って、感謝と抵抗感と罪悪感の入り乱れる複雑な心境になっている。Dさんは「距離を置こうと思えば思うほど考えちゃう（D19）」という言葉に表れているように、自分の意志で家族についての問題を切り離すことが容易ではないと感じていることがわかる。回避群では、自分ではコントロールできない不快な感情の発生を抑えるために親とのコミュニケーションに消極的となり、親子関係に回避的になっていると考えられるのではないか。

離れて暮らす子どもに夫婦関係に関することを伝え続ける等、親が子どもを手放せないでいる理由として考え得るのは、子どもの存在が夫婦関係の維持に必要なになっている可能性である。Cさんは母親の愚痴の聞き役として、Dさんは母親の相談役として、それぞれに母親が子どもを頼り、そのことにより家族関係は維持されているとは言えないだろうか。Boszormenyi-Nagy & Spark (1973) は、子どもが親のような役割を担っている状態を、親役割代行（parentification）と表現した。下斗米（2000）は、役割期待に対してその役割を遂行することで、関係の維持がなされると述べている。しかし、子どもの発達段階によって、親役割を担うことが適応的になる場合と不適応的になる場合があるということが指摘されてい

る（森川，2016）。Minuchin（1974 山根監訳 1984）も，子どもが親サブシステムに巻き込まれ，親のような役割を負わされることの危険性を指摘している。従来，とくに思春期・青年期の子どもの親役割代行は，身体症状，抑うつ，不安，苦痛との間に，弱から中程度の相関があること等が指摘されており（Hooper, Marotta, & Lanthier, 2008：Hooper & Wallace, 2010），青年が親のような役割を担うことは不適応的であるとされてきた。一方で中釜（2001）は，青年期の子どもを持つ家族においては，青年が自立してゆくような心理的変化が起こることには必然性があると述べ，親が青年に対して親役割を期待するようになってゆき，青年がそれにこたえることは，青年期の子どもが含まれる家族システムにとっては発達上適切なのではないかと述べている。CさんDさんは，親と連絡を取らないようにする，会わないようにする等，親と「距離を置くようにしている」と語り，親役割を取ることを負担と感じていることがうかがわれる。家族関係維持のために親側が青年に親役割を期待するといった力動が考えられるが，そういった状況において回避群のCさんDさんは，自分ではコントロールが難しい不快な感情に支配されるという（C14, 15, 16, D10, 18, 19）。CさんDさんが親とのかわりを減らすために「距離を取る」のは，心の安定を保つための自然な選択であると言えよう。こういったことから，親子関係に葛藤を抱える青年に対して，親子間交流に起因する不快な感情をコントロールする術を身につける手助けをしたり，親との間に心理的距離を取るための具体的な支援を行うことが，有用である可能性が示唆されるだろう。

以上をまとめると，本研究では4人の青年の心理的離乳に関する経験を「家族に対する規範意識の変容」という観点から検討し，見出された差異により2つの知見を明らかにした，ということである。

一つの知見は，社会に存在する「強い情緒的絆で結びついた家族関係」のような「理想の家族観」すなわち家族に対する規範に，自身の家族の実態が当てはまらない場合，「家族はうまくいってなくてもいい」等，家族の多様性に寛容になることが，「子は親を選べない」ものとしての親子関係に青年が主体的にかかわり，親子関係を再構築するきっかけとなり得るということである。この知見は，ひとり親家庭，再婚家庭，里親・養親家庭，LGBT家庭等々のマイノリティの立場にある当事者に親子関係についての新たな考え方を提示し，マジョリティの立場にある人々に対しては，家族に関する規範についての意識を広げ，マイノリティの立場への理解を深める契機となり得ると考える。

二つ目は，家族関係維持の役割を担うという力動の中，親子間の距離を取れない状態の青年に対して，親との交流に起因する不快な情動に対処する術を身につけるための支援や，親と物理的・心理的に距離を取るための具体的な支援があり得ることである。これは親子間葛藤を抱える青年に対する支援の実際において，有用たり得るものと考ええる。

第5章 今後の課題

今後の課題は以下の2点である。1つは研究対象者の選定にかかわる問題である。本研究の対象者選定基準では，大学進学/就職を機に一人暮らしをしており，親との間に比較的強い主観的な葛藤体験があることを条件とした。結果として今回の研究協力者4名は，「現在，親

と一緒に暮らすことに抵抗を感じている」という点では共通していたが、現在でも親に対する回避の意識が強い場合とそうでない場合があり、対象者にばらつきがあったと考えられる。今後は、「親との間に葛藤を抱えた青年」を客観的な指標で統制した上で、研究にのぞむ必要がある。もう1点は、移行やアイデンティティ確立のプロセスは行きつ戻りつを繰り返しながら進んでいくものであり、インタビューの中で語られたものは現時点のものであって、今後結婚や出産、親の介護などを機に問題が再燃する可能性もあるということに関わっている。このことを踏まえて今後は、縦断的に親子関係の変容について検討していく必要があるだろう。これらを今後の課題としたい。

謝辞

はじめに、調査を快諾してたくさんのお話を聴かせてくださった協力者4名の方々に厚く御礼申し上げます。また、本論文の作成にあたりご指導と助言をくださった北海道大学大学院教育学研究院の加藤弘通先生、井出智博先生に心より感謝申し上げます。

付記

本論文は、筆者の一人である吉武が、北海道大学大学院教育学院に提出した2020年度修士学位論文に加筆したものである。

引用参考文献

- Aries P., 1960, *L'Enfant et la vie familiale sous l'Ancien Regime*, Paris, Seuil. (杉山光信・杉山恵美子訳, 1980, 『〈子供〉の誕生: アンシャン・レジーム期の子供と家族生活』みすず書房) .
- Boszormenyi-Nagy, I., & Spark, G. (1973). *Invisible loyalties: Reciprocity in intergenerational family therapy*. New York: Harper & Row.
- Blos, P. (1967) The second individuation process of adolescence. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 22, 162-186.
- Hollingsworth, L.S. (1928), *The psychology of the adolescent*, New York: Appleton.
- Hooper, L. M., Marotta, S. A., & Lanthier, R. P. (2008). Predictors of growth and distress following childhood parentification: A retrospective exploratory study. *Journal of Child and Family Studies*, 17, 693-705.
- Hooper, M. L., & Wallace, A. S. (2010). Evaluating the parentification questionnaire: Psychometric properties and psychopathology correlates. *Contemporary Family Therapy*, 32, 52-68.
- 池田幸恭 (2006), 青年期における母親に対する感謝の心理状態の分析, *教育心理学研究* 54 (4), 487-497
- 下斗米淳 (2000). 友人関係の親密化過程における満足・不満足感及び葛藤の顕在化に関する研究—役割期待と遂行のズレからの検討— *実験社会心理学研究*, 40, 1-15.
- 梶井祥子 (2013), 家族の「多様化」と規範意識の変容, *札幌大谷大学社会学部論集 = Journal of Sapporo Otani University Faculty of Sociology* (1), 261-289
- 岸政彦 (2018), マンゴーと手榴弾: 生活史の理論, 勁草書房
- Mahler, M.S., Pine, F., & Bergman, A. (1975). *The psychological birth of the human infant*. New York, Hutchinson.
- Minuchin, S. (1974). *Family and family therapy*. Cambridge: Harvard University Press. (ミニニューチン, S. 山根常男 (監訳) (1984). 家族と家族療法 誠信書房)
- 溝上慎一 (2007), 青年期における自己対象関係の再構築と自己形成との接続, 原田和典論文へのコメント, *青年心理学研究*, 19, 97-101

- 森川夏乃 (2016), 青年からみた家庭内の役割と家族機能との関連—役割期待と役割行動に着目して—カウ
ンセリング研究 49 (3・4), 170-179
- 中釜洋子 (2001), 家族の発達 下山晴彦・丹野義彦 (編) 講座臨床心理学5 発達臨床心理学 東京大学
出版会 pp. 275-294.
- 濤岡優 (2020a), 青年期から成人期にかけての自己形成における「子としての自己」: 親子の分離—再接近過
程に注目して, 心理学 41 (1), 1-16
- 濤岡優 (2020b), 母親の視点から見た子離れの経験: 子離れした後, 母親であるということとはどのように経験
され続けているのか, 北海道大学大学院教育学研究院紀要, 136, 1-29
- 西平直喜 (1990), 成人になること—生育史心理学から— 東京大学出版会
- 野口康彦・市川美樹 (2018), 女子大学生の精神的自立と父娘関係—父親の再評価という視点から—, 茨城大
学人文社会科学部紀要人文コミュニケーション学論集, 27 (3)
- 信田さよ子 (1997), アダルト・チルドレン—私の物語をつくり直す—, 家政学会誌, 48 (9), 823-828
- 野田潤, (2005), 「子どもにとっての家族」の意味とその変容, 相関社会科学, 14 : 85-100.
- 野田潤 (2006), 夫婦の不仲は親子の不仲か—近代家族の情緒的関係についての語りの変容—, 家族社会学研
究, 18 (1), 17-26
- 落合恵美子 (1989), 『近代家族とフェミニズム』 勁草書房.
- 落合良行・佐藤有耕 (1996), 親子関係の変化からみた心理的離乳への過程の分析, 教育心理学研究, 44 (1),
11-22
- 落合良行 (1995), 心理的離乳への5段階過程仮説, 筑波大学心理学研究, 17, 51-59
- 大久保摩里子 (2009), 青年期の延長にみる親子関係の変化, 人間文化研究, 12, 27-36
- 大島聖美 (2009), 青年の親イメージの変容プロセスとその要因, 人間文化創成科学論叢, 12, 231-239
- 斎藤誠一 (2002), 「第3章 青年心理へのアプローチと課題」25-48, 落合良行・伊藤裕子・斎藤誠一, 『ベーシッ
ク現代心理学4, 青年の心理学 [改訂版]』, 有斐閣
- Shorter E., 1975, The making of the modern family, New York, Basic Books Inc. (田中俊宏, 岩橋誠一, 見崎恵
子, 作道潤訳, 1987, 『近代家族の形成』 昭和堂) .
- 荘島幸子 (2008), トランスジェンダーを生きる当事者と家族: 人生イベントの羅生門的語り, 質的心理学研
究, 7, 204-224
- 手塚裕子 (2010), アダルトチルドレンとしてのキャサリン・マンスフィールド—「プレリュード」に見るト
ラウマの再体験と回復へのプロセス, 川村学園女子大学研究紀要, 21 (1), 11-28
- 徳田仁子・柴田美文 (2005), 家族関係の再構築における居住形態の意義について—家族イメージ法と肯定的
家族観尺度を用いて, 札幌学院大学人文学会紀要 (78), 51-65
- 内田利広・内田純子 (2010), 親の心理的自立が家族システムに及ぼす影響について, 京都教育大学紀要 (116),
67-79
- 山田昌弘 (2004), 家族の個人化, 社会学評論 54 (4), 341-354
- 米村千代 (2009), ポスト青年期の親子関係意識—「良好さ」と「自立」の関係, 千葉大学人文研究 (37), 127-150
- 若島孔文 (2015), 家族関係ヒストリーグラフ (FRHG)
- White, K. M., Speisman, J. C., & Costos, D. (1983). Young adults and their parents: Individuation to mutuality.
New directions for child development, 22, 61-76.
- Woitz J.G. (1990). Adult Children of Alcoholics: Expanded Edition. Health Communications Inc. (ウォイティッ
ツ, J.G. 斎藤学監訳, 『アダルトチルドレン—アルコール問題家族で育った子供たち』, 金剛出版)

The Process of Parent-child Relationship Transformation and Family Norms in Conflicted Adolescents

Monika YOSHITAKE, Makoto WATANABE

Key Words

Psychological weaning, parent-child relationship, separation and re-approach, family norms

Abstract

We conducted interviews with four adolescents in their twenties and used qualitative data to examine whether spatial separation from parents improves the parent-child relationship in adolescents who have strong conflicts with their parents. The psychological weaning of the adolescents was examined from the perspective of "transformation of normative consciousness toward the family". The results suggest that tolerance of family diversity can be a catalyst for rebuilding the parent-child relationship, and that support to learn how to cope with unpleasant feelings caused by interaction with parents and concrete support to physically and psychologically distance oneself from parents can be effective.