

「女性の30代とは、どういう時期？」

◇◇◇◇◇

現代では、社会の中で活躍する女性も多くなり、晩婚化も進んでいるようです。

女性と男性の認知スタイルの違いもあるようですが、それ以上に、一昔前の概念が残っている人が多く、社会の中で、30代の女性は、悩むこともあるようです。

30代の女性とは、どのような時期で、どのような悩みを持ちやすいのでしょうか？谷村カウンセラーにインタビューしました。

◇◇◇◇◇

—女性の30代というのは、どういった時期であると思いますか？

肉体的（西洋医学的にみて）にも精神的にも一つの節目であると思います。また、東洋医学的には、7年、14年・・・35年という考え

方もありますので、こちらからも節目と考えられると思います。

30代半ば位になると、体の変調（悪い意味ではありません）環境（場）の変化、社会的に変化してくることなど様々なことや問題が出てきて、大人というものができてくる大切な時期であると思います。

例えば、20代の半ばで結婚されていたとして、現在30代ならば、5年から10年位の月日が経っています。そうすると、もしかしたら、夫婦の間は空気のような存在になつており、お互いになれてしまつて、特に想い合うことが少なくなっている時期かもしれません。特に男性にお願いしたい部面でもあります。



—女性というのは、「自身で30代というものをどのように思っていると思いますか？

女性の方々は、何歳になっても、生得的に、深層心理的に、キレイでありたいと思っておられるでしょう。当然のことでもあります。

特に30代の方からの相談が多いのですが、自分のことをキレイではないと思ひ悩み、キレイでないから前に進めないという方がおられます。恋人ができない、結婚できない・・・。

雑誌を見ても比較してしまい、自分が劣っていると思つたりします。しかし、自分のことをキレイでないと思っているのは、女性としての認知スタイルだけで見ているところがあるようです。

男女としての認知スタイル、個々の認知スタイルの差異（平たく言えば好みです）を理解していただけたらと思います。

—そうした方に対しては、どのようにしてお話されるのでしょうか？

全ての女性には、必ずどこかに魅力があります。対面で話していると、魅力が心の中から出てくるのを感じることが出来ます。男性としての認知スタイルでみているというのもあるかもしれませんが、必ず魅力的な部分が見つかります。

そうして感じた魅力を、どんなことでもお伝えします。

例えば、笑った時の笑顔が素敵だとか、（あることを）話している時目がキラキラしているとか、肌がキレイだとかをお伝えして、そういう風なことを、ご自身で認めていただけだと、コロっと変わられていくのを感じます。そしてさらに魅力が湧き出てくるような気がします。



例えば、果物は熟したほうが美味しいですよ？30代も色々な意味で熟す、そういう時期であるようにも思っています。

そういう風に話しますとすごく納得していただける場合が多いように思います。医学的にみても、心理学的に見ても、一番、心身ともに成熟される時期だと思います。

会社でも、30代になると、ある程度仕事ができる、任せられる人はなってきたと思います。

しかし、ベテランであるとか、これくらいの仕事ならできるだろうという周りからの期待、その期待を裏切らないようにというプレッシャーが掛っていることも多々あります。

背伸びして、もっともっと仕事だけを頑張ろうと考えてしまっています、ユトリがなくなってきた、女性としての魅力が減少してしまうかも分かりませんね。

「30代という仕事もそうです、色々なプレッシャーもあると思います。」

30代の女性は、こうあるものだと思います。思っている人が多いように思います。例えば、既婚で子供がいない場合や未婚の方に対して、軽い気持ちで、「結婚は？」或いは「子供は？」と言うことありませんか？

そういうことをおっしゃる方は、本当に軽い気持ちなのかもしれないし、世代の違いを度外視して当時の時代背景をそのままもつてきて質問をされていると思います。

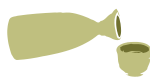
もちろん、その人の生活環境も思考形態も分からないのに、30代というだけで質問されます。そうすると、言われた本人は、傷つきますし、ショックを受けられるのではないかと？

そして、「30歳で未婚、子供がいない」という言葉が重く圧しかかってくる場合があるように思っています。まだまだ、そういう概念もっている人も多いのも事実ではあります。

また反対に、日本の女性は、男が上から目線であるということ意識している人が多いかもしれません。しかし、男性も女性も水平目線で無ければ摩擦の要因になります。これは、最低限の最優先条件だと思います。

また、こんなことを思っている方は、大勢いると思います。

年に数回ある、会社の飲み会に出席することが嫌。お酒を注ぐのは女性の役割だと思っている男性が多く、半強制的（立場）に注がなくてはいけない状況なので、飲み会に参加するのが、とても嫌だという女性の方が多いいと思います。



きっと、そのような男性の方は、何かしらのストレスを、仕事であれ、家庭であれ、抱えているのだと思います。まだまだ心が成熟していません、表面だけの大人。子供のままだ人になったのではないかと？生育歴に難点ありではないかと？

立場的なものはあるかもしれませんが、男性も女性も水平目線が基本姿勢になります。

「カウンセリングでは、どのようなことをされるのでしょうか？」

30歳というのは、社会に出て約10年です。社会にでると、プラスの事象もマイナスの事象も吸収していってしまうでしょう。

自分のことを否定したり、ネガティブに考えてしまう人というのは、マイナス部分を多く吸収しているのかもしれない。（マイナス事象を強く印象するのは仕方がありませんが）そして、友達が少ない、キレイではない、恋人ができない、人間関係がうまくいかない・・・という風に考えてしまうかもしれません。そういったものの根っこを探るのが大切で、カウンセラーの仕事であると思います。





心理カウンセラー 谷村 剛臣（岡山県真庭市）

カウンセリングルーム A/T <http://www8.ocn.ne.jp/~hayami/index.html>

※スカイプによる電話カウンセリングを行っています

（詳細情報）



カウンセリングをしていると、ちよつとした変化で、相談者の方がプラスの力が強くなったと感じる瞬間があります。例えば、お申込み時はハンドルネームだったのが、何時の間にか本名になっている時に、マインスの何かが抜けたのようになって思います。こうした瞬間にカウンセリングの意味について認識することがあります。

—30代の時に何かできることはありますか？

今の30代の人は、「老後」と言う言葉を口にします。政治への信頼度が少ないことや、退職金、年金などに期待が出来ないのが原因かなと思います。

老後や将来に対して不安はあるものの、計画のようなものを立てている人は少ないのかも分かりませぬね。

そのような場合に、私はこういう老後を迎えたいとか、夫婦でこういう生活していきたい（しているだろう）ということをも、細かく考えていいと思うので、3枚ぐらい、将来設計図は作っておいたほうがいいと思います。



—今は、女性も仕事をしている人が多いと思いますが、そのような方へメッセージをお願いします。

バリバリのキャリアウーマンでも何か足りないと感じている方も多いのではないのでしょうか。夫であったり、恋人であったり、お茶のみ友達であったりと、いないと不安になる人が多いようです。

— 30代という人がいない、というのではなく、心のプラチナサッシの窓を開く事が出来る対象者に恵まれると良いですね。河合隼雄先生の著書から、簡単に引用させていただきます

『ある人が車のトランクに死体を積んで、「どうしよう！」って相談に来た時「先ず話を聞こう、それから一緒に考えよう」といつてくれるような人こそが本当の友情・「何か有ってもお前を庇ってやるから安

心しろ」等と言うのは、真の友情ではない』・・・正にその通りでしょう。

比較しているのなら、いつも周りにいる人に対しては、アルミサッシです。長年連れ添った夫婦間では、開けっ放しかもしれません。

— プラチナサッシは、滅多なことでは開かないけれど、イザと言うときには頼れる存在に対して開くと考えてください。そのような相手がいることが、その人にとっても相手にとっても、とても大きな支えになると思います。

（注）本文は、谷村カウンセラーへのインタビュー内容です。（2009年7月現在）