



CONTENTS

CHAPTER

1

なぜ「女の敵は女」
なのだろう

他人から傷つけられてきた人たちの特徴

「女」が作られる背景

「選ばれる性」によって作られる「女」

選ばれるⅡ「外見」重視になる

「女」の「比べる気持ち」は、関係性の中にある

「男性中心社会」によって作られる「女」

「女のくせに」という言葉

他人の足を引っ張る「女」

「女らしさ」を求められることによって作られる「女」

自分も察してもらって当たり前前の「女」

「女」とは、癒やされていない心

CHAPTER

2

比べたがる「女」
との関わり方

「女」とうまく関わることは、自分の「女」を癒やすこと

「女」の癒やしは、女性のエンパワメント

「女」に巻き込まれなければ自分を守る

巻き込まれ方には二種類ある

—— 物理的な巻き込まれと精神的な巻き込まれ

CASE 1

嫉妬して張り合ってくる「女」

「選ばれる気持」をどうするか

CASE 2

他人のライフスタイルを非難する「女」

ライフスタイルの違いをどう乗り越えるか

CASE 3

大切にされたい

選ばれること、大切にされること

「敵」「味方」を作りたがる 「女」との関わり方

CASE 4 ほめられたとき、どう返す？
「女」が「ほめる」ことについて

79

CASE 5 友人の結婚がよるこべない
「一緒に居る」が壊れるとき

84

CASE 6 仲の悪い上司の板挟み、派閥争い
「敵の味方は敵」理論

90

CASE 7 いない人の悪口大会
陰口の意味

96

CASE 8 ミスを指摘したら悪口を言いふらされる
ミスの指摘は要注意

102

ママ友、社宅……「社会的な仕事」 としての「女」との関わり方

CASE 9 子どものために合わない
ママと仲良くしなければならぬ
「社会的な仕事」としての価値

112

CASE 10 ママ友で仲間はすれに
公的な領域と私的な領域

116

「形ばかりのつながり」を 求める「女」との関わり方

CASE 11 周囲から「友だちいない」
「寂しい人」と思われるのではないかと気になる
一人である＝選ばれなかった？

120

119

「自分は自分、他人は他人」ができない「女」との関わり方

CASE 12 転職先の女子グループの輪に入れない
関係性についての結論を急がない

127

CASE 13 悩みやグチを言われるのが苦手
アドバイスは要注意 悩み相談をめぐる心の動き

129

CASE 14 恋愛観が合わない
恋バナはお祭り

138

演じる「女」とのつき合い方

CASE 18 義母と子育て法がちがう
嫁姑は「女」の問題か

160

CASE 19 秘密を言いふらされた
秘密は誰のものか

165

CASE 20 男性にだけいい顔をする後輩
自分をつくる、演じる

170

恋愛すると変わってしまう「女」とのつき合い方

CASE 21 結婚が決まって変わってしまった友人
「鍵と鍵穴」の関係

176

175

自分の中の「女」を 優しく癒やしてあげよう

CASE 22 自分の男友達に手を出されて不愉快
「女」をスルーする

184

CASE 23 なぜか女性上司のほうが厳しい気がする
上司のなかの「女」、自分のなかの「女」

188

CASE 24 自分だけ先に妊娠してしまった
相手の領域を忖度しない

193

CASE 25 真剣に相談に乗ったのに……
「どうすれば好かれるか」でなく「自分はどうしたいか」を

197

CASE 26 仕事より恋愛・結婚を優先させる後輩が疎ましい
自分のライフスタイルは自分が決めたもの

200

CASE 27 聞きたくない話を聞かされる
相手を喜ばせるオーラ

204

エピソード 「女」を手放すことの良い気持ち良さ

2

いわゆる「女」の嫌な部分

- 「女の敵は女」とよく言われるように、自分よりも恵まれた女性に嫉妬し、その足を引つ張ろうとしたり、幸せを奪い取ろうとしたりする。
- 裏表がある。表ではよい顔をしていても裏では陰湿。「それ、かわいいね」などと本人には言いつつ、裏では「ださいよね」などと言ったりする。
- 男性の前で「かわいい女」「頼りない女」を演じる。
- 他の女性を差し置いて、自分だけが好かれようとする。
- 恋人ができると変身する。すべてが恋人優先になり他の女友達には「無礼」としか思えない態度をとるようになる。
- すぐに群れたがる。「群れ」の中では均質を求め、異質なものを排除しようとする。
- 自分は自分、他人は他人、という見方をするのが苦手。自分とは違う意見やライフスタイルを持つ相手を尊重できず、「自分が否定された」とみなし、そういう人を「敵」ととらえる。

- 感情的に「敵」「味方」を決め、自分をちやほやしてくれる人には限りなく尽くす一方、自分の「敵」に対しては、とことん感情的に攻撃する。その感情的攻撃は、多くの場合「正論」という形をとり、主語は「私は」ではなく「普通は」「常識的には」など。
- 陰口やうわさ話、つまり他人についてのネガティブな話が好き。
- ストレートに話さず、間接的で曖昧な話し方をして、「ねえ、わかるでしょ」というような態度をとる。そしてわかってもらえないと機嫌を損ねる。
- 「お母さんぶり」「お姉さんぶり」をする。相手のことは自分が一番よくわかっている、という態度で、悪気はなくても、意見の押しつけをしたり決めつけをしたりする。

「これだから女は……」と言われるような特徴には、以上のようなものがあるのではないでしょうか。

このような「女」の特徴が面倒くさいために、女性とつきあうよりも男性とつきあう方がさっぱりしていて気楽、と感じる人は少なくないものです。女友達よりも男友達の数の方が多いという人もいますね。

これらは、いわゆる「女」の嫌な部分、とすることができのですが、もちろんすべての女性にこれらの特徴が見られるわけではありません。また、ある特徴が目立っても他はそうでもない、という人もいるでしょう。これらの特徴がほとんど見られない女性ももちろんいます。

ここに挙げたような、いわゆる「女」の嫌な部分を、本書ではカッコつきの「女」と書くことにします。これは女性そのものを意味するのではなく、いろいろな女性に見られる、一連の困った特徴のことを呼ぶと理解してください。

「女」の特徴を知ると、女性との関係がスムーズになる！

女性同士のつき合いを難しいと感じる背景をよく考えてみれば、そこには「女」の

要素が見つかることがほとんどだと思います。具体的な例については後ほどそれぞれ見ていきますが、「女」についてよく知っておくことは、女性との関係をスムーズにする上でプラスになります。「女」の扱いを間違えてしまうとかなり面倒なことになってくるからです。

また、一般に、「女」度が高い女性は他の女性に嫌われやすく、「女性に好かれる女性」は「女」度が低い人だと言えるでしょう。ですから、自分自身の中にある「女」を知り、「女」度を下げることが、女性とうまくやっていくコツになるとも言えます。さらに、「女」についてよく知ることが、女性全体のエンパワーメント（有力化）力強くなること）につながります。

そもそも「これだから女は……」という雰囲気は、女性がまるで劣った性であるかのような印象をもたらし、女性から力を奪ってしまいます。また、「女の敵は女」に象徴されるように、「女」として生きていく限り、本当の意味で他の女性とつながることはできません。真のつながりは大きな力をもたらすのですが、「女」同士には形ばかりのつながりしかできません。

ですから、「女」についてよく知り、自分自身の「女」度を下げ、他の女性にもよい影響を与えることができれば、それは女性全体の力につながるのです。

今まで、「女が強くなる」と言うときには、「男のようになる」という文脈で語られることがほとんどだったと思います。しかし、「女」に注目することによって、女性として楽しむことを失わないまま、しなやかに強くなることができます。これは、結婚している／していない、働いている／働いていない、子どもがいる／いない、どんな立場でも関係ありません。「女を捨てた」わけではなく、「女」の嫌な部分から解放されて生きていく、という新しい生き方を目指せるのです。