



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、女性のエンパワーメント

「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」

「選ばれる性」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