

日本キャリアカウンセリング研究会 会報 連載寄稿  
Vol.90-94(2015)

男の子四人の働く母ちゃんのつぶやき  
～家族と仕事、抑えられない想いの狭間で～

- 第1回 挫折がいつもチャンスにく<大学入試～就職まで>
- 第2回 就職・退職、進学、結婚、再就職
- 第3回 仕事と子育てのワークライフ・アンバランスの苦悩
- 第4回 子どもと仕事と自分自身。それぞれの第一歩
- 第5回 「自分らしくある」ということ

大阪府立大学工業高等専門学校

中谷 敬子

## 男の子四人の働く母ちゃんのつばやき ～家族と仕事、抑えられない想いの狭間で～ (第1回)

### ■ 挫折がいつもチャンスにく大学入試～就職まで>

#### 《大学入試失敗》

人にはそれぞれ、人生の方向性を決めるきっかけがあっただろうと思います。私の場合、挫折が新しい必要なステップへのチャンスのように思います。

最初の挫折は、大学入試のための共通一次(現在のセンター試験)。希望する大学で物理を学びたかったのですが、自己採点では到底足りず。高校の担任は、「志望大学を選ぶか、物理を選ぶか」と問いました。結局、物理を取りました。当時名前も知らなかったその大学が私の生き方の価値観を育んでくれました。1924(大正13)年に創立された大阪女子大学は全国で2番目の公立女子専門学校(女子専)です。「女性学」という科目が必須科目であり、教員も女子専を卒業して、京都大学や大阪大学で学位をとって、母校で教鞭をとっておられる方も多く、「女性も責任ある仕事を持ち社会に貢献すること、誇り高く生きること」を、実践と教育の両面から私達に教えてくれました。

#### 《合気道師範との出逢い》

学力が足りず、第一希望の大学に行けなかった。そんな事は大了なことでもなく、すぐに乗り越えられる挫折と思われるかもしれませんが、自分の取り柄は勉強しかない思っていた18歳は、小さくない喪失感を味わいました。友もいてそれなりに楽しい大学生活の中にあっても、自分の中に支えを探しました。入学当初は、中学から続いていた卓球部に所属します。理由は不純で、「経験者だから楽にレギュラーの座につけるだろうな」。実際、団体戦出場人数ギリギリの小さなクラブだったこともあり、祭り上げられるレベルで大切にされましたが、ずるい自分が嫌でたまりませんでした。卓球部の隣では、合気道部が楽しそうに稽古をしていました。合気道部は5月GWに新入生歓迎合宿が予定されていました。転部するならその時期までが限度。義理と想いが葛藤しました。仲のいい友達が既に合気道部に所属していたことも助けになって、思い切って、卓球部を退部し、合気道部に入部しました。運動神経もなく自信もないのは変わりませんが、やっと自分の大学生活がスタートした気がしました。

合気道部では、年に数回の宿泊稽古に、東京から神主でもある佐々木将人師範をお迎えしていました。この師範との出逢いは大きな節目でした。60歳近くになっていた師範は、合気道の稽古だけでなく、日本神話、精神性(スピリチュアル?)などの話を沢山してくださいました。それは私が全く聞いたことのなかった世界でした。全員集合の場での師範との問答(?)の時間は名物でもあり楽しみでもありました。今思えば、まさに「オープンカウンセリング」でした。禅問答のような質問の投げかけもあれば、心に抱えている悩みが出されたりもしました。私は、「死ぬのが怖い」「自信が持てない」。そんなことを質問しました。「死んでから考えても間に合うだろ?今を

生きなさい」とか「心配は消極的概念と取り越し苦労だ」というような、率直で明確で、本当に気が楽になる回答もあれば、持ち帰って考えさせるような回答もありました。2年の月日をかけて私を変えてくれた回答は「自信がない」についてのものでした。潜在意識について話を信じがたい様子で聞く私に「毎日寝る前、起床直後に布団の中で「私は〇〇できる」と言ってみなさい。潜在意識が叶えてくれるよ」と師範はおっしゃいました。「科学至上主義」だった私には、「いくらなんでもそんなはずない」と思いました。でも、もし本当にそうだったら、もったいない話だとも思い、『有り得ないけど、明確に達成したかどうか分かる事柄』として「私は主将になる」と言ってみたりもしました。また、書家でもある師範は合宿の度に、沢山の色紙を書いて下さり、合宿最終日に、一枚ずつみんなに下さいました。裏返して山積みしてある色紙から内容を見ずに一枚引くのです。参加者が何をもらうのか、自分に何が来るのか、ワクワクしたものでした。



「不思議と今の自分に合ったものが来るのよ」という先輩の言葉に、1年の夏合宿で私が引いた色紙は「笑へ」(写真参照)でした。正直ガックリきました。みんな、「人生山河」「味覚人生」「使命」等、カッコいいのをもらっているのに、私はこんなつまらない言葉なんて、、、。当時はそんな風に思いました。今思うに、まさに、私に最高にぴったりの素敵な言葉だったんですね！そんな風にして、大好きな合気道を中心に私の大学生活が回り始めました。合気道部最優先で、クラブに遅れたくないから実験実習で残されないように予習しました。年に数度の師範の話は、繰り返し繰り返し、「心の持ち方が人の人生を決めるんだ」ということを伝え続けてくれました。そんな合気道どっぶりの2年のある日、駅から大学まで歩いている時、ハッとしました。「視界に足がない」ことに気づいたのです。そうなんです。私はずっと下を向いて歩いていたので、視界の下のところに、いつも、自分の歩く足が左右交互に見えていたのです。この気づきに、「私は変わったんだ」そう実感しました。そして更に1年後、一番下手くそで、クソ真面目で心配性の私は、主将になりました。初段の免状とともに新しい私を頂いたと思いました。

### 《実験物理から理論物理。そして、学部卒で就職活動へ》

卒業研究は念願の物理教室へ。しかし、私は全く実験に向いていませんでした。実験は二人ペアで行います。ゼミ生は3人でしたが、みな私と組むのを恐れていました。個人でできる試料作成をすれば、酸素ボンベのバルブを逆に回してしまい、酸素漏れで実験棟全体にひと騒動巻き起こし、何をやってもうまくいきませんでした。絶望と無力感の中、夏休みに入る前には、テーマ変更を希望します。最終的には、数年前に京都大学から着任された東村武則先生の研究室で、コンピュータを使った理論物理のテーマに携わることになりました。プログラミングはとても面白く、それまでの反動もあって夢中になりました。親に、振袖も要らぬ、卒業旅行もしないと頼み込んで、コンピュータとプリンターを買ってもらいました。夜中に印刷するとうるさくて寝られぬと不評のラインプリンター、懐かしく思い出されます。研究室には卒研究生は私一人でした。レベルの高い大学から来た先生は、私の低いレベルを受け入れがたく、「できなくても努力することが大切だ」という甘い私に研究の世界は違うのだと叩き込みました。私は、好きなことに対して一生懸命取り組みはするけれど、人間的には、わがままで、思い込みが激しく、かなり癖のある、

やりにくい学生だったと思います。先生とは沢山の話をしました。物理(学問)に対する姿勢、生きる姿勢・哲学、信念、そういったものを先生から教わったように思います。先生には、その後、就職してから、会社を辞めて大学院へ行きたいとの突然の相談にも載って頂き、大変お世話になりました。先生がおられなければ、今の私はありません。

当時、母校には大学院がなく、希望する人は、他大学へ進学していました。「大学院へ行ってみるという道もある」とのお話があったのは、学部4年のある日のことでした。思いがけない道に大喜びで親に相談すると、「あなたにそんな能力もないし、資金も無い」と一喝。自分自身も、そうだよなあと思って、あまり悔しい思いもせず、納得。学部卒業での就職活動を始めました。



## 男の子四人の働く母ちゃんのつぶやき ～家族と仕事、抑えられない想いの狭間で～ (第2回)

### 就職・退職、進学、結婚、 再就職（仕事と家庭、そして、自分との両立）

#### ■通らさぬは通すがための道普請＜就職～進学・結婚まで＞

#### 《 キャリアのキャの字も考えない就職の先にあるもの 》

大学学部4年生の時、ゼミの先生「大学院に進むという道もある」の言葉に、一度は進学を望んだ(夢見た?)ものの、親からの反対の一言に、「だよなー」とあっさりと学部就職を決めた1990年。バブル真っ盛りでした。就職も引く手あまた。「研究を仕事にしたいな」という軽い気持ちで、大阪の研究所での就職を選択。志望動機の作文、面接練習などの就職活動の苦勞も覚えがありません。当時はそれなりに真剣に考えただろうけれど、何を考えたかも覚えていない程度ですから、大した苦惱もなかったものと思われまます。理論物理から一気に機械工学の分野へ、何も知らずに飛び込みました。持っているスキルはプログラミングとコンピュータを使う能力だけ。しかし、そこでは自らプログラミングする必要はなかったのです。すでに確立された解析手法である有限要素法のソフトを使っての構造物の強度評価が私の主な仕事でした。機械工学の基本科目である材料力学を研究員の人に教えてもらいながら学びました。上司は「学びに2年」と学ぶ時間をたくさん与えてくれました。とてもありがたく、恵まれた環境だったと思います。製鉄所、ダム、造船工場。たくさん経験もしたし、論文も書きました。しかし、次第に、私の中で、大学で身につけた物理的なアプローチへの想いが大きくなって行ったのでした。

私の会社での仕事は、コンピュータを使って数値シミュレーションを行い、設計段階、または、実際に作られた構造物の性能が十分か予想したり、確認したりすることでした。シミュレーションから得られた数値データをもとに、所属チームが、よりコストダウンできる構造を提案したりするのを嬉しく思いもしました。それでも、このような事業部研究に携わりながら、私は、自身の学生時代の基礎研究のように、「なぜ、そのような現象が起こるのか？」という「メカニズム」を考える視点を大切にする研究に取り組みたいと思っていました。結果として出てくる「数値」ではなく、その「理由」を考えたいと強く思いました。そのための研究提案もしました。しかし、企業向きの研究でないこと、提案者自身の力不足を理由に却下されました。今のままではだめだ。自分のやりたいことは他にある。工学を学んでいない自分の力不足は痛感していました。学び直したいと思いました。追い詰められました。25歳のいわゆる年頃の娘の「退職して、大学院に進学したい」という突然の申し出に、大企業に就職させて安心していただろう両親は困惑しました。地方にある親の実家の叔父のところに連れて行かれました。

叔父からは、「頭でっかちの女の子に嫁の貰い手はない」と、厳しい叱責を受けました。母も、娘に高い教育を与えたことを責められていたように思います。時代錯誤の経験に、言い返す勇気も表現力なく、ただただ黙ってうなだれてみせるしかできない自分が情けなかったです。平成の世に、死語だと思っていた叔父の言葉に、まさか自分が会おうとはと、その衝撃の方が大きかったです。皆が、良かれと思っての関わりだった分、このプロセスは辛かったです。貴重で大切なものでした。自分の強い気持ちを確認することができたからです。会社では、退職の意思を曲げない私に対して、室長は「破滅的な人生を歩むだろう」と捨て台詞を残しました。それでも、応援して送り出してくれる人もいたことは救いでしたし、この会社では学問的にもキャリアの面でも多くのことを学ばせてもらい、のちの人生に影響を与える種をたくさんもらいました。会社、そして、一緒に働いた方々に感謝しています。結局、仕事を辞めて、大学院で学び直すことに決めました。企業経験は3年でした。



#### 《 やっと見つけた大学院の受け入れ先からの突然のお断り 》

企業での研究生生活は、やりがいのあるものでした。「なぜ？」というアプローチの研究には携われなくても、ゴミ焼却炉の煙突の鉄筋コンクリートがどんな力を受けているのか、とか、ダムの止水栓の設計や放水時の止水ゴムの振動の様子を知ることができるのは、とても興味深いことではあったのです。事業所研究をしながらも、「なぜ」を追いかける、自分にしかできない研究をあきらめる気持ちにはなれませんでした。(現状では) 不要だと言われれば言われるほど、大切だという気持ちは強くなりました。いつか、そのような研究を仕事とするために、研究員時代2年目頃から、現象が起こるメカニズム、「なぜ？」を追及する具体的な方法として、分子動力学法というシミュレーション手法に目をつけ、勉強し始めました。週末や、有給休暇を使って、学部時代の指導教員であった東村武則先生に手ほどきを受けました。所属を会社においたままで学会発表もしました。紆余曲折ありながらも、会社の上司も、調査研究として、月に1度だけ、東京大学に研究相談に行くことを認めてくれました。しかし、この研究は、会社での本来業務になる見込みはありませんでした。仕事を続けながら大学院探しをはじめました。卒業したゼミの先生も協力して下さいました。やっと、大学院入試に合格したら受け入れてくれる大学院(研究室)を見つけました。会社へは退職の意思を伝え、退職の交渉が始まりました。辛いこともありましたが、大学院入試の勉強でそれを忘れることができました。ところがある日、受け入れ予定先の大学院研究室の先生から、「仕事を辞めずに受験してほしい」との突然の申し入れがありました。全く違う分野の受験勉強で仕事の時間も惜しいのです。両立などありえません。大学院の研究室探しは振り出しに戻りました。

その頃、東京大学の先生から、分子動力学法をしたいなら、大阪大学の北川浩先生に師事を仰いでどうかとご提案をいただいて、仕事で、何度か北川研究室にお邪魔していました。北川先生は、分子動力学法の草分け的な研究活動をなさっておられました。背水の陣の私は、向こう見ずにも、北川先生に、大学院進学希望を伝えました。当然のことながら、私の申し出に対し、北川先生の当初の対応は、会社に残るほうがよいという慎重なものでした。それは、私の人生を、親身になって考えて下さったことでした。最終的には、短期間の受験勉強ではとても

大学院合格はかなわず、1年間研究生として研究室で勉強することになりました。院生にはなれず、まず研究生からと決まった春、OGとして参加した合気道合宿でもらった色紙には、「神意通らさぬは通すが為の道普請」とありました。「通さないために通行止めにして道路工事をしているのではなく、より良く通れる為にしているんだよ」、というこの色紙は、今に至るまで私を支えています。その後、社会人受験ではなく、他大学からの受験生として受験し、北川研究室の学生となり、その後、博士の学位(工学)を頂くことになりました。夢のような機会を与えてくださった北川浩先生には感謝してもしきれません。

### 《 結婚、学位取得、就職先がない！ 》

ドクター2年のときに結婚しました。パートナーは、同じ研究室の助手でした。甘いロマンスをイメージするかもしれませんが、当時、私は全く結婚願望が無かったのです。というよりも、結婚は敵だと思い込んでいました。日本物理学会の初代女性会長の米沢富美子さんの大ファンで、すべての著書を愛読していながら、「結婚」か「研究」か、どちらかしか選べないと思い込んでいて、そして、私は「研究」が全てで



た。学位取得と、生涯現役で研究生活を送ることが人生目標でした。人生で研究を選ぶと、会社を辞める時に決めていました。一か八か、白か黒かの思考回路の私でした。ところが、私が壁があったらぶち当たって勝負に出るタイプであるのに対し、パートナーは、いつも自然体で、壁さえも受け入れて自分の人生の一部にしてしまうタイプ。口数は多くないけれど的確なことを言います。結婚を話し合う中で、「研究者も幸せになる権利がある」という彼の名言で、私の思い込みは消し飛びました。さらに、結婚に至るまでのプロセスで、様々なはっきりしない多くの事柄に、白黒ハッキリしたいタイプの私は度々立ち止まりましたが、パートナーの母の「流動的なことは沢山あるのだから、その時その時を一生懸命考えて決めればそれでいい」という言葉で、迷いを抱えながらも前向きに進むという姿勢を知りました。この言葉は、私の大切な言葉の一つです。そして結婚。研究生を経て大学院生となり、結婚してなお研究を続け、学位取得するに至るまでの4年間は、大切な人達に囲まれながら好きな研究に好きなだけ没頭できた充実した時期でした。ドクター修了の年、次々と就職先が決まる同期に比して、予想通り、私は就職先が見つかりませんでした。「30歳」「女性」「既婚で子どもはまだ居ない(=これから産む可能性大)」と来れば、当然のことでした。当時はまだ研究教育職も年限つきでないものがほとんどでしたが、「女性なのだから、夫の仕事を支えるべく、年限つきで勤めてはどうか」という話もされたりして、辛かったです。私たち夫婦の価値観を考慮しない「内助の功」を諭されたり、妻として、将来の母としてあるまじき論を展開されるのも苦しかったです。パートナーの母は、田園と日本古来の伝統文化が多く残る地域の専業主婦で、そこにあって、自分として生きる芯を持った、私が尊敬してやまない女性です。私の研究への想いを理解してくれている人でしたが、その義母に「修了したし、戻ってくる？」と笑顔で聞かれた時には、非常にショックを受けました。日本の常識・文化の洗礼でした。両親達も大切にしたいが、自分自身の想いも守りたい。それはどうすれば実現できるのか、考えさせられました。ちなみに、義母は今も強力な応援団の一人です。

その後も、就職活動を続け、偶然にも学会講演を聴いてくれた研究者からの声掛けをきっかけとして、幸いにも、大阪府立大学の助手に採用されました。

## 男の子四人の働く母ちゃんのつぶやき ～家族と仕事、抑えられない想いの狭間で～

(第3回)

### ～仕事と子育てのワークライフ・アンバランスの苦悩～ (子連れ研究者としての在米生活での気づきと逆カルチャーショック)

#### ■「これが私のやりたかったこと」という頑なな思い込み

初職時代、自分が満足のできる仕事ができないのは、知識がないからだと考えた私は、退職して、大学院に進学し、博士(工学)の学位を得ました。「『家庭と両立しながら専門を活かして働く女性』として生きるんだ！」と、不安の中にも希望に満ちて大学助手の職に就きました。出身大学院機械工学専攻博士後期課程修了の日本人女性第一号であった私は、着任学科の日本人女性教員第一号でもありました<sup>※</sup>。加えて、外部資金(文部科学省科学研究費補助金)を獲得していたことも気合が入る原因の一つでした。そうでなくても、狭い視野で猪突猛進で力みがちな私は、女性研究者機械系代表のような使命感と責任感を勝手に背負い込んでいました。恐ろしく勘違いな思い込みに、なんとも呆れてしまいますが、家庭といっても夫一人。研究のためであれば、夜中に帰ろうが、職場に深夜に出かけていこうが、別に問題を感じませんでした。

※ 手元のデータでは、2003(平成15)年度、工学部全教員216名中、女性教員は4名。この内の1名が、平成27年度、当該大学工学域初の女性教授になりました。

#### ■出産、育児、仕事との両立への挑戦

《子どもは、パワーの源とか、宝とか聞いていたのに…》

最初の出産は、大学着任1年目の10月でした。妊娠したことでアクティビティが下がったと思われるのが嫌で、気遣われれば気遣われるほど、今まで以上に頑張ろうとしました。

産前休暇に入った1週間後、元気いっばいの男の子を出産。その後、自宅での新生児との生活が始まりました。妊婦向け雑誌では、かわいい赤ちゃんを抱く笑顔いっばいのママの写真ばかりだったのに、「我が家にやってきた赤ちゃんは、とにかく心配の種！」というのが、育て始めての私の感想でした。独りで赤ちゃんと一緒に居る時間は私には責任重大で怖すぎました。生きていかどうか、ティッシュを細く切って鼻先に垂らしてみたり、2g単位の体重計もレンタルして、母乳摂取量や体重の変化をグラフ化したりしていました。今思うと、赤ちゃんを育てているというよりも、生命を維持することの責任を果たすことに一生懸命な毎日でした。

その後、生後4カ月の子どもを保育園に預けて職場復帰。別れ際に切なさに泣けて来る一方で、「発熱のため迎えに来て下さい」との保育園からの電話に、『仕事へ差し支える』と不機嫌になってしまう未熟な母でした。



### 《 仕事と家庭の両立の間違った努力による苦悩 》

両立という意味では、破たんに近い状態でした。子どもが生まれても、仕事の仕方も変えないし、アクティビティも下げたくない、その上、困っていると伝えることは弱みを見せることという考え方で、ただひたすらに研究のアクティビティの維持に向けての努力を続けました。週に2、3回はベビーシッターさんをお願いして夜遅くまで研究をしました。育児についても、思いこんだ頑なな姿勢は同じでした。働いているからと手抜きはしたくない。手抜きというのは楽をすることなんだから、楽なことはしない。オムツは布、離乳食は作り立てのものを。缶詰、レトルトもダメ。極端な精神状態にあったと思います。

夫はとても協力的で理解もあったけれど、彼もまた、家庭と仕事の板挟みになっていました。家庭内は男女協働参画が徹底しているのに、職場は必ずしもそうではない。私が職住近接にした分、夫は50kmを毎日車で通勤しました。夫のおおらかさがなかったら乗り切れなかったと思います。感謝。

仕事と家庭(というよりも育児)との両立は心身ともに苦しいものでした。能力の足りない分を努力でカバーしようとしても満足できるレベルに届かない。育児にも研究にも費やす時間を増やすことで状況の改善を期待しても達成感ゼロ。1歳の誕生日に、いつもより張り切って準備した食事を息子に全部払い落とされて、泣きながら捨てたこともありました。子どもはかわいいのに、仕事モードになると違って見える。そういう自分は母性がない冷酷な人間なのだと思います。家でも、隙あらば仕事をしようとしていました。すぐ起きてしまう我が子を背中や膝に抱えながら、コンピュータに向かいました。深夜に学生から、プログラムが動かないと連絡があれば、寝ている子どもをそっとベビーシートに載せて大学に向かったものでした。仕事の仕方を変えなかったのではない、変えるのが怖かったのです。ワークライフバランス(WLB)の言葉も知らず「両立する＝両方とも立てる」と解釈し、既に泥沼にはまっているのに、それを見せない努力をしていました。初職を辞めてまで求め、獲得した「納得のいく、やりがいのある仕事」を続けながら、家庭・育児をするという今やっていることは、私が望んでいた事なんだ、努力すればきっといつかできるようになるはずだと信じようとしていました。

### ■在外研究員として家族で渡米、第二子出産、そして、両立への挑戦

#### 《 アメリカでの育児で気づいた、自分の気持ち 》

大学に着任した3年目の1999年に、2歳の長男と、偶然にも同じく在外研究員となった夫と共に、国費在外研究員として、一年間アメリカ東海岸のロードアイランド州へ渡るチャンスを掴みました。これは、人生の大きな転機となりました。アメリカの大学の研究者の日常、仕事の仕方、すべてに驚きました。素晴らしい業績を上げているのに、疲労オーラがなく幸せそうでした。子どもを育てること、家庭、プライベートを、自然体でやっていました。やりたい研究ができて、デイケアセンター(保育園)に明るいうちに夫婦揃って息子を迎えに行ける日常、精神的にも時間的にもゆとりのあるアメリカでの生活は、望ましい自分達の暮らし方、親子・夫婦の関係を考える機会になりました。日本にいた時も幸せだとは感じてはいましたが、それは、「無理をしてでも弱みは見せない」を善しとして働き、家庭と仕事を両立させるための過度の頑張りの上に成り立っていたと気づきました。仕事をやめて大学院に行きたいと申し出た時、立ちほだかった「日本の常識」に、私自身も縛られていたのです。

半年後、アメリカの地で2人目の子を出産しました。この子が、生後2週間で、RSウイルスによる呼吸器の感染症にかかってしまいました。4%の新生児が死亡すると告げられ、「体力を消

耗するので呼吸を止めます」と言われた時は、それが、「人工呼吸に切り替えます」という意味と分からずパニックになりました。医師の言葉を、つど都度、友人が平易な英語に訳し直して伝えてくれました。息子は、新生児ICUに入り、後に一般病棟に移されました。この次男の大きな病気によって、私の価値観が自分の思っているところだけにあるわけではないのだということに気づきました。自分にとって何が大切なのか、どういう状態が幸せなのかを知りました。

### 《 帰国後の、日本文化に対する逆カルチャーショック 》

3歳と9か月の子供二人を連れて1年後に日本に帰ってきた私は、以前とは別人でした。アメリカでの家族の暮らしを日本でも続けたいと思いました。帰宅時間も保育園が終わるまでに早め、ベビーシッターさんをお願いする回数も減らしました。搾乳ポンプの携帯バッグを大学に持ち込み、女性職員の更衣室で搾乳&冷凍しました。夜まで仕事が必要な時も、一旦帰宅して食事をしてから、子供と一緒に研究室に行き、学生と議論しました。私の現状を学生たちが見ることで、後にパートナーと共に考える人になってくれればよいと思いました。週末にまとめて冷凍の作り置きをし、外出時の瓶詰ベビーフード、帰りに買った惣菜の晩御飯も忙しい時は仕方ないさと思えるようになりました。精神的にとっても楽になり、帰宅後の子どもとの時間を楽しむことが増えました。

帰国後、一番辛かったのは、親であることに対する日本文化への逆カルチャーショックでした。アメリカでは、友人が「たまには二人で映画でも行っておいで」と言って、子どもを預かってくれたりしました。暮らしやすさのためのサービスも沢山あって、ドライブスルーで薬を受け取れるし、足が不自由な友人の母は、毎週へアカットの人に来てもらって、美しくセットしてもらっていました。買い物や散歩に行けば、知らない者同士も、通りすがりに話したり、子どもも見知らぬ人にも笑顔で声をかけてもらったり、会話を楽しんだりしていました。アメリカでのそのような文化が、私を、親として人としての自然体の姿に立ち帰らせてくれました。「そのままでもいいんだよ」と大切に育ててくれたのだと思います。

ところが、母国に帰国後しばらくは、道ゆく人たちが怖い顔で歩いているように見えました。レストランに行くと、笑顔で話しかけられる代わりに、テーブルを汚しながら食べる子どもと親への無言の視線を感じました。そして、私にアメリカのままでは居られないとハッキリと分かったのは、実の母でした。ある日、長男と夫と三人で出かけようと、実家の母に下の赤ちゃんを預けようとしてしました。母は「小さな子がいる母親が遊びに行くとは何事。母親は自分のしたいことは我慢して子供を育てるものだ」と叱責しました。救いだったのは、夫は私以上に、私の価値観を理解してくれていたことです。「もう辞めようか」と弱音を吐く私に「辞めたらもっと辛いよ」と言ってくれる夫でした。こんなエピソードがあります。ある時、東京の大学で開催された学会に、夫婦で子連れ参加しました。一方がセッションに参加している間は、他方がキャンパス内で子供を世話しました。私の方のセッションが長引いてしまい、直後のセッションの司会役で遅れられないはずの夫を探して、走って彼の会場へ。見つけたのは、ベビーカーを押しながら講義棟廊下を歩く夫の後ろ姿。その自然な様子に、この人すごいなと思いました。教室前で彼からベビーカーを受け取り、彼は無事に単独会場入り。ただ、焦っていたため、彼はリュックを背負ったまま司会をしました。親も子どももみんな幸せに暮らしたい。でも、そのためにどうしたらいいかが分からない私でありました。



## 男の子四人の働く母ちゃんのつぶやき ～家族と仕事、抑えられない想いの狭間で～ (第4回)

### 子どもと仕事と自分自身。それぞれの第一歩。 (本当の自分が、自分の大切な事を選ぶまでのプロセス)

#### ■女性研究者・女性技術者として生きるための行動

#### 《自分が幸せになりたくて始めた女性の働き方の調査》

帰国の翌年2001年に三男誕生。1年と短期ではあったけれど在米経験から、自分がどのような生活をしたかと思っているかはわかっていたのですが、日本でそれを実現することはとても難しかった。それは、自分自身に問題があるように感じました。3人の子供達は、5、3、1歳になり、自我がハッキリしてきた上の二人との関わりは楽しくなると同時に、難しくなりました。一方、研究は、論文も書けず、業績不振は明らかでした。子どもはかわいいけれど、子供を育てることが仕事をする上で、時間的にも精神的にも足かせになっていると感じていました。アメリカでは、あんなに愛しく思えた子ども達なのに、家族との時間を楽しく過ごせたのに、なぜ？

きっと、方法があるはずだ。子育ての方法を扱う様々なサークルや講座を検討し、最終的に、「叱らず褒めずに、勇気づける子育て法」と紹介されていた、アドラー心理学に基づく親子関係プログラム“パセージ”に参加しました。隔週日曜日終日計4回2か月の講座は、“共同体”として、子どもと対等な関係を築くことのできる考え方の座学と、毎回の宿題であった、家庭での子どもとの関わり記録(逐語)をもとにしたオープンディスカッションから構成されていました。当時、私が一番困っていたのは3歳の次男の頑固さでした。延長サービスを利用して、19時閉園時間ぎりぎりにお迎えに駆け込むと、息子達はすでに、保育室ではなく、事務室で先生と一緒に遊んでいます。頭を下げて、子ども達を引き取ろうとするのに、子ども達は帰るのを嫌がり、隠れたり、逃げ回ったり。大げさでなく、背中に三男を背負い、長男の手を引いて、泣き叫ぶ次男を脇に抱えて、無理やり車に押し込んで帰宅するのです。ある時、この次男のお迎え問題を、親子関係プログラムのオープンディスカッションで相談したところ、参加者の一人が「お母さんと隠れんぼしたいんじゃないのかしら？」と。正直、「真面目に考えてくれているの?!」と怒りがこみ上がりました。それでも他に手立てがなく、翌日、保育園で例によって隠れてしまった息子に「もういいかい」と呼びかけたら、なんと、「まーだだよー」と。衝撃的でした。遊びたかったのか?!ならそう言ってくれ!帰ってから遊ぼうじゃないか!!かくれんぼして見つけ出した次男と共に、子ども達が誰も泣かずに帰宅するのは、久しぶりのことでした。「対等な共同体」は、私たち親子の一つの答えでした。

子どものことは少しずつ理解が進む一方で、改善がみられないのは、研究(仕事)の方でした。時間が減った以上、アクティビティは落ちてしまう。これは受け入れるとして、少しでも改善する

ための方法はないのか、この精神的な苦しさから逃れる方法はないのか。そして、2003年に日本女性技術者フォーラムに入会します。その頃、F. Mary, Ph.D. Williams, Carolyn J. Emerson による“Becoming Leaders: A Practical Handbook for Women in Engineering, Science, and Technology”を読む勉強会である「ビカミングリーダー(BL)研究会」(JCCのプロジェクのようなもの)が発足しました。この本は、自分自身のキャリア実現を考える人と組織の人材育成を考える人を対象に、重要な目標を達成するためのチェックリストや行動計画に活用できる情報を提供するハンドブックで、理工系の女性にとって特に重要なスキルについて解説されているものでした。渡りに船と、英語が苦手なことも忘れてメンバー募集に手を挙げました。

そして、2005年夏、この勉強会で翻訳した成果は、「実践 リーダーをめざすひとの仕事術」(新水社)として出版されました。本を学ぶこともとても大きな経験でしたが、この間、研究会のメンバーである女性技術者の方々と出会い、お話を伺い、仕事の仕方、考え方を聞いて多くの発見をしました。期間中、フォーラムの運営委員もさせていただいたのですが、関西でのイベントに、忙しいはずなのに東京から手伝いに来てくれる女性技術者の方々に触れ、これまで自分がいかに人のために働こうとしていなかったかを痛感しました。その女性の「一人ですより、みんなですの方がもっと素晴らしいことができる」という言葉にも驚きました。一匹狼でしか仕事をしたことがなかった当時の私は、「一人ですの方が、気楽で、いい仕事できるのでは」と思っていたのでした。

そんな学びの中で、私も少しずつ変化していったように思います。肩をいからせ、周囲に対して警戒態勢で頑張る一辺倒から、職場で数少ない女性教員とランチを食べに出かけては、たわいもないおしゃべりや思いを語り合ったりするのを楽しめるようになりました。

### ■機械工学オンリーから機械工学をバックグラウンドへ 《機械工学 研究一筋》

機械工学の領域に女性研究者は当時多くはありませんでした。私が博士課程で学んだ大学は、機械工学分野の日本国籍の博士号取得女性は私が第一号と聞いています。そういう時代背景もあったのだと思いますが、私はチャンスに恵まれていました。学会賞をもらったり、国費留学の機会を得たり。自分自身も、足りない能力を、熱意とそれにかける時間で補おうと精一杯努力していました。研究は楽しく、やりがいのあるものでした。

研究の最大の魅力は、「研究をしているときは嫌なことは全部忘れてしまえる」ということでした。心配なこと、気になること、人間関係などの難しいことなど、全く関係のない世界。それぞれが、研究という同じ目的でつながっていて、互いに敬意が払われている。研究議論においては、互いの示す事実だけを見て、相手が傷つくかしら、など考える必要なく、頭だけを使って議論していいところが最高に楽しかったのです。

国からの科学研究費補助金(科研費)も継続的に獲得していました。このことは、研究者としてのアクティビティの証の一つといえました。ですから、大学と違い、大学院生もいないし、授業は多いと環境は異なる高専に着任してからもがむしゃらに研究し、科研費を継続的に獲得していました。自分自身の研究に喜びとやりがいを感じていました。

### 《 偽りの自分との決別 》

高専に着任して4年がたった頃(不惑の40歳)から、研究に対する自分のあり方に、次第に疑問を感じ始めました。会社を辞めて大学院に入学し研究を始めた当初(26歳)は研究が楽しくて

仕方がなく、ただ純粋に、自分が興味を持っている研究テーマを申請して科研費を獲得して来ました。それなのに、結婚して子どもが生まれ、高専に移っての10年弱の間に、研究のドライブが違うものになっていました。「科研費を獲得しなければ自分(の研究)を評価できなく」なっている自分になっていました。純粋に研究テーマを考えるのではなく、研究費獲得を目標としたテーマ設定をしようとする自分に気が付いたのでした。

家では小さな子供たち、布おむつや洗濯物、汚れた食器の山との格闘が待っています。これまで、研究以外何もせずに来た私でした。家事は、喜びも達成感も感じない、全く無駄で嫌な作業でしかありませんでした。毎日が必死で、子供たちと楽しい時を笑顔で過ごすなどという雑誌にあるような暮らしとは程遠い日常でした。加えて、子供が生まれても仕事のアクティビティを下げたくないとなれば、子供といっても気持ちは半分別のところにあつたというのは否めませんでした。憧れの物理学者である米沢富美子さんの女性研究者として母としてのエッセイを読んでは、能力も、日常も、何もかもに大きなギャップを感じて、それでも、落ち込むな、頑張るのだと走る努力をする私がおりました。

空回りする努力と疲弊する自分のふがいなさに嘆く中、ますます、自分の研究の評価が気になり始めます。自分自身は納得できる研究ができていないことはわかっている。それが表立って業績に出てしまっているだろうか。着眼点や発想でなんとか補えているという風になっているだろうか。内容よりも評価が気になり始めたのです。そんな自分も嫌でした。自分の研究を人に評価されるのはともかくとして、研究の方針さえも、評価を基準に決めようとしている自分を強く侮蔑しました。誰も知らない審査員に自分の研究を、そして、自分自身の価値を決めてもらうことを受け入れている自分。それは、自分で自分の研究を生きていることになるのか？そもそも研究とは私にとって何なんだ？自分はいったい、本当は何がしたいんだ？

自分が大学時代に、経験者としての有利さを期待して卓球部に入ったのと同じことを自分がしていることはわかっていました。今の自分に自信がなくて、過去の栄光にすがって、なんとか、これまでの研究の遺産で乗り切ってしまうか。そう思っていると認めざるを得ない、でも、どうしていいかわからない。そういう動けない気持ちでじっとしている感じでした。

過去の栄光と遺産に決別することはたやすいことではありませんでした。こんな気持ちで研究をしたくない、本当にしたいことを見つめてみよう。

そう思ってみても、「もし、科研費がもらえなかったら？」「中谷さんももう終わり」「負け組」「やっぱり、中谷さんは中谷敬子個人ではなく、『中谷君の奥さん』なんだね」。様々な言葉を自分で自分にぶつけました。研究仲間にももう恥ずかしくて会えない。友も失望するだろう、友を失うことになる。そんなことを考えたりもしました。機械工学のテーマで次年度のための科研費の申請書を書こうとしても書くことができず、追い詰められていきました。

そんな混沌とした気持ちを抱えながらのある日、子供の習い事が終わるのを待っていた時、『その時』はやってきました。私の内面でのグズグズという限界の時です。ちょうど三男の誕生日でした。衝動に突き動かされるように、ATMで引き出した3万円を握りしめ、近くの紀伊國屋書店に飛び込みました。今まで行ったこともなかった「人文社会」だったかの棚に行き、買えるだけ本を買いました。社会心理学、メタ理論、キャリアの実



践例をまとめた訳本、、、。吟味するという感じじゃなくて、やたらめたらに、響く感じのものを買いまくりました。

そして、1週間後の〆切日。連日徹夜で書き上げた科研費申請書は、女性技術者・研究者のキャリア支援がテーマでした。2010年のことでした。研究内容に関する4枚にわたる説明欄には、今まで、機械工学の分野で、自分自身が仕事をしながら生きるということに試行錯誤して来た一女性研究者として、家庭と仕事を両立する努力をする中で感じたこと、気づいたこと、必要なことを、半ば訴えるようにして書き上げました。研究業績欄を埋めてみて、自分が10年近く前から女性研究者支援活動をしていたことにも気づき、このテーマへの自分の思いを知りました。

自分の思いをすべてぶつけ切ったと思いました。申請書を提出した帰り道、もう後戻りできない将来への不安に足が震えながらも、これで落ちても悔いはないと、自分に言い聞かせたことを覚えています。

結果、思いをぶつけたキャリア開発・支援の研究テーマでの研究補助金を、奇跡的に獲得することができました。このことは、事実上の専門替えを意味しました。研究の領域では、「研究の幅を広げても軸足をふらつかせるな」と言われます。私は、研究の軸足を、今までの機械工学から、学問的に全く知識のない「キャリア開発・キャリア教育」に移したのです。

## 男の子四人の働く母ちゃんのつばやき ～家族と仕事、抑えられない想いの狭間で～ (第5回／最終回)

### ～「自分らしくある」ということ～

(3年間の心の引きこもりと末っ子としての居場所が教えてくれたこと)

#### ■ 3年間の心の引きこもり

《 キャリア支援に研究の軸足を移した私の当時の本当の状況 》

誰も知らない外部資金審査員に自分の価値を決められることを受け入れている自分に気づき、自分は一体、本当は何がしたいんだ？と自分に問い続けた結果、「研究の幅を広げても軸足をふらつかせるな」と言われる研究業界で、研究の軸足を、今までの機械工学から、学問的に全く知識のない「キャリア開発・キャリア教育」に移したのは、2010年冬のことでした。研究補助金も取ったのだから、しっかり研究していけばいいんだ。そう思う一方で、もう私は中谷敬子個人ではなく、取り柄のない『中谷君の奥さん』になってしまった、研究仲間にももう恥ずかしくて会えない、そんな風に思い込んでしまっていました。専門替えのプロセスの中での「負い目」は、頭ではわかっているけど心では払拭できなかったのです。

今年で第10回を迎える「女子中高生のための関西科学塾(独立行政法人科学技術振興機構(JST)の「女子中高生の理系進路選択支援プログラム」委託事業)」というイベントがあります。これは、首都圏で開催されている「女子中高生夏の学校」の関西版です。立ち上げ検討に先立ち、現・神戸大学特別顧問の相馬芳江先生と二人、国立女性教育会館に子連れで視察に行った思い入れのあるイベントで、立ち上げ後は実行委員の一人として活動して来ました。しかし、専門を替えたというただそれだけで、気持ちがブレーキをかけてしまい、そこに行けなくなってしまったのです。それどころか、機械工学を軸としていた時の活動の場であった学会、研究会など全ての場所に行けなくなり、関係の人たちにも会いたくなくなってしまったのでした。

専門を失った私は、海に投げ出されて浮き輪を求め海難者のように、キャリア支援の学びと実践への努力に明け暮れました。今思えば、欲しかったのは、知識ではなく居場所と自信だったのかもしれない。心の引きこもりは3年間、2014年春まで続きました。

#### ■ キャリアカウンセリングとの出会い、仲間との出会い、そして、末っ子としての居場所

《 必然と偶然としてのキャリアカウンセラー養成講座との出会い 2010.10 》

2010年10月末に「キャリア開発」にかかる研究補助金研究を申請した後の私の動きは迅速でした。良くも悪くも、やると決めたら猪突猛進。採択されようがされなかりょうが、学ばねば！と思いい、WEB上でカウンセリングを学ぶ場を探し続けました。臨床心理を修めていない私には、業

界の状況も文化も、組織ごとの特徴も、言葉さえもわからずどこがいいのかなど見当もつきませんでした。大阪、近畿開催から検索を始めて、さまよい続けて、とうとう、立教大学の渡辺三枝子先生の文書<sup>(1)</sup>「自己と向かい合い、自己に気付き、たえず進歩しようとする態度がなければカウンセラーにはなれない」に出会い、「ここだ！」と思いました。その講座開催地は川崎。川崎がどこなのかもわからない、受講料も高い。3か月間も週末を留守にすることも勇気が要る。決められないけど決めたい気持ちで、何度も電話やメールで問い合わせる私に、事務局の伊良波さんは親身に対応してくれました。最終的には、渡辺先生の文章並みに私の心を動かした、伊良波さんのメール「弊社のキャリア・カウンセラー養成コースは、資格取得も目的の一つですが、自己理解を深める為のプロセスを踏んで講座が設計されておりますので、修了日のころには、自己のアイデンティティの認識が増している事をお約束できます。」が決定打となり、ここで学ぶことに決めました。決めたはいいが、お金がない。お金がないけど行きたいという気持ちを夫に面と向かって伝える勇気もなく、12月10日にメール。「大変わがままなことなのですが、やはり、キャリアカウンセラー養成講座(5/21-8/14)に行こうと思います。どうでしょうか？OKくれますか？資金については、私の払い済み保険を解約すると受講料相当の金額を受け取れます。これを使いたいと思います。今から節約してバス代と宿泊費を捻出します。」。返信は「了解！」の3文字。これで受講が決まりました。

(1) 立教大学大学院 特任教授 渡辺三枝子, “テクノファによるキャリア・カウンセラー養成コースについて” <http://www.technofer.co.jp/tfcareer/image/watanabe.pdf>

## 《キャリアカウンセラーのための学びの場での知識、友との出会いそして、末っ子としての居場所 2011.5》

「内的キャリア」。この言葉を聞いた時、「私が表現したい思いはこれだったんだ」と救われた思いがしました。講義で話される概念、理論、考え方を、自分の体験に当てはめながら理解していくという、目から鱗では足りないほどの感動体験でした。2回目講座の2泊3日のCDWは、初日がちょうど私の誕生日。個別カウンセリングは今野先生にご担当いただき、私がカウンセリングの時に使った「真の意味で誕生したと思います」といった表現を引用されて、懇親会(?)で「中谷さんは、今日『誕生日』なんだって！」と言ってくれたことが、とても嬉しかったです。ともに祝ってくれたCC養成講座15期同期(CC15)は、私を大きく変えてくれました。

研究の世界だけで生きていたような私は、研究に絡む友を失い(失ったと感じて)、独り戦闘態勢に入っていました。キャリアの領域で一定の研究成果を出せるような人間にならなければならぬと意気込んでいました。CC15のメンバーは、その肩をいからせた関西から来た私を受容してくれました。私の居たい方法でいさせてくれました。甘えさせてくれて、わがままも許してくれる。リーダーシップは取らなくていい。でも、やりたいことがある時は、やらせてくれる上に、助けてくれる。合宿をして夜遅くまで語り合い、東京に行けば都合をつけて会ってくれる。そんな夢のような立ち位置に私を居させてくれました。自分は、お姉ちゃん、お兄ちゃんに助けってもらえる末っ子でいたいのだということを初めて知りました。





## ■ 心の引きこもりからの脱却と統合

### 《 組織の中にもいた友 2013.4 》

養成講座修了後、(株)日本・精神技術研究所(日精研)でさらにキャリア支援・開発の学びの機会を得ました。女性技術者・研究者の支援、キャリア教育を目指している私は、職場での実践を希望しましたが、そのような場を得るとい希望はなかなか叶いませんでした。2013年冬、日精研の講座の後、今野先生の「課外活動でやってみたら？」のアドバイスで、所属組織で女子学生有志チーム『ROSE』を学生が立ち上げることを支援しました。このプロセスで、組織の中に、私の思いを応援してくれる人や、相談にのってくれたり、共に活動してくれる人がいることを知りました。このことは、基本、緩やかな臨戦態勢の心持ちで居た私を変えました。同年夏、PCA 合宿での横山先生の「追い風の時はやりすぎぐらいやってみたらいい」という言葉を勇気にかけて、組織に申し出て、2013年夏に組織のイベントに ROSE 企画が加えられました。所属してきた複数の組織との関わりにおいて、信念を貫く場面でいい思い出がなかった私は、組織に対して抵抗感があり、自ら心を閉ざしていたのでしょう。それが、次第に、「組織との共生」を素直に考えてみようと思える自分に変化していきました。

### 《 機械工学研究領域の友との再会 2014.4 》

キャリア支援の友、組織内の友、と、心を開きつつあった私ではありましたが、機械工学領域へは依然、心も行動も閉ざしたままでした。そんな折、強制的に出向かざるを得ない機会がやってきました。2014年度に、所属組織と同じ法人の大学が関西科学塾の主幹校になり、実行委員会への参加要請が私に来たのでした。引きこもって以来、実行委員でありながら委員会にもイベントにも一度も出なくなっていました。断ることもできず、法人内キックオフ実行委員会に足を引きずるようにして出向きました。学内メンバーだけでなく、次年度主幹校の実行委員長もオブザーバーとして参加していました。第1回の主幹校実行委員であった彼女は、研究、人生を共に語り合った、私が深いレベルまで心を開いていた女性研究者の一人でした。2年前に彼女が在外研究員として渡欧していたことも、私にとっては気後れする理由の一つでした。想定外の対面に困惑する私に、彼女は会った瞬間「久しぶり～」と近づいてきてくれました。「こんな私でいいの？」そんな気持ちでした。他の実行委員の人たちも、何も変わらない様子で接してくれました。私の人としての部分を見てくれたんだと、泣きたいほどホッとしました。さらに、年度最後の科学塾は合宿形式だったため、実行委員4人が同じ部屋に泊まり、遅くまで語り合いもしました。このことで私は、この領域への完全復帰を果たしました。

## ■ 支えてくれたキャリアカウンセリング、そして、自身の中の統合

### 《 キャリア支援に軸足を移すプロセスに伴奏してくれた育児カウンセリング 2009-2012 》

大学から高専に移って5年目。小6、小4、小2、そして、4歳の子供を抱えて、機械工学領域でがむしゃらに頑張るも、これはまずいんじゃないか？とっていた2009年、興味本位で、三男の小学校の育児カウンセリングルームに行ってみました。最初に私が発した言葉は「私から、子ども達を守ってください」でした。子供たちがいるのに仕事に向かってしまう自分が、自分も子供も苦しめる。私が思いっきり仕事をしながらも、子ども達とも幸せにやっていける、そんなやり方を教えてほしい。そんなことを話したように思います。かなりまずいですよね(笑)。運が良かったのは、このカウンセラーが家族療法を軸とする方だったこと。「研究って、中谷さんにとって

「何なのですか?」。永らく考えていなかった問いでした。研究者しかいない世界では誰も問わない質問だったのです。夫婦の間でさえも「研究」は錦の御旗。相手も自分も封じ込めてしまう魔法の呪文。問われて初めて、明確に答えられない自分に気づいたのです。

あのカウンセリングは、もはや何が入っているかも忘れてしまった大切なものが入っているはずの「研究」という名の箱を、力を入れて両手で長い間抱え続けてしまって、筋肉がこわばり硬くなって、もう動かすこともできなくなった腕や指を、少しずつ引きはがして、柔らかくして、他にも使えるようにしてくれたのだと思います。私が機械工学からキャリア支援へ専門替えできたのは、あの育児カウンセリングが伴走してくれたからだと思います。

### 《 キャリアを支援する者としての覚悟の楔 》

カウンセリング実習の出来が悪かった私は、2013年6月から今野先生にスーパービジョン(SV)を継続的に受けていました。その後、先生の体調のご事情で一時中断となったのですが、同年夏のPCA合宿で「再開してもいいよ」と声をかけて下さいました。この時期すでに体調の芳しくなかった今野先生のこの言葉と眼差しに、凄まじい気力、気迫、そして、親身な気持ちを心と身体感覚として感じました。2014年2月に亡くなられた今野先生との一連の事柄は、キャリアの支援は生半可な気持ちで臨まぬことという覚悟の楔を私に打ち込みました。

### 《 心と行動が統合しつつある私 》

今回で連載は終わります。この原稿執筆を通じて、自分が様々な人たちからキャリア開発支援を受けながら成長してきているのだなと改めて感じました。私自身が理解する先に行動に変化が表れ始めています。一度は研究の軸から離れた機械工学領域の研究を、初めて学生提案テーマの卒研の形で再スタートし、他の先生方に教えてもらいながら学生と一緒に悪戦苦闘しています。組織内キャリア支援活動である女子学生有志チーム ROSE3期生は今年度から学校認定の組織となりました。仕組みにJCCのプロジェクト方法を取り入れ、「教えて！先輩プロジェクト」では、メンバーが興味あるOGを訪ねてヒアリングレポートなど、学生の提案・実践のチャレンジの場になりそうな予感です。家庭内でも、物理的にも上から目線な高3と高1、この夏初めて公式戦に出場できた水泳部の中2、多様性受容のスパルタ教育を施してくれる小4の四人の息子達との付き合い方にも変化が出てきました。そして、今、機械工学の専門を積極的に活かした新たな支援の形が見え始めています。心と行動と頭そして環境が、意味の上で統合されて行くプロセスにあるとポジティブに感じています。思えば、この原稿も家族に話すような気持ちで書かせて頂きました。この機会を頂けたことを心から感謝します。ありがとうございました。

