

私が20代前半、社会人1年目だった時の話です。上司のコロンビア人のマネジャーから「人は一度に5つの役割しか満足にできない」とアドバイスを受けました。「時間には限りがあるから、考えて優先順位をつけるように」と。

当時は「たった5つか」と思ったのですが、それから十数年たった現在、「管理職と母親の2つの役割でさえ満足にできないのでは」と、罪悪感にさいなまれることがあります。「良い母親になれていない」という罪悪感はマ

## 女性管理職が語る

# 罪悪感とうまく付き合う

タニティヨーガに通う友人と比べると妊娠中から始まり、在宅勤務中に子供と向き合えていない時、海外出張で留守にしているに泣かれる時など、ときどき頭をもたげます。

仕事についても、家族には「残業させてもらっている」、同僚や部下には「もっと時間を使って見てあげられたら」と思うことがよくあります。

私は罪悪感を抱くと自分を責めてしまいます。罪悪感について考えるうちに、問題の原因を「経験を経て、罪悪感を軽減

たこと、人と比べているだけではないのか、と考えること、例えば、家では作りたてのご飯を出したほうがいいのかもしれない、自分の中で優先度が、自分の中での優先度が、自分のすぐ高いわけではないのかもしれない、仕事では、家を空けるダメな親の自分」ではなく「寂しくなく子供」なので、子供が寂しくならない遊び方を考えます。子供と話し合いの結果、夫も私も同じくらい仕事をし、同

ポール ディレクター  
ガ事業部  
ンアブランド  
シケブ  
Gムア  
Pホシニ

長神 真梨子氏



ちょうじん・まりこ 2010年大学卒業、日本法人マーケティング本部入社。ペビーケアやホームケア事業部などを経て、17年より2度目のシンガポールに赴任中。3児の母。

やんとできていない自分を求めてしまつたコツを見つけました。1つめは、本当に自分ごとを3つのちよつとたコツを見つけて、経験を経て、罪悪感を軽減

ないことにしています。「ごめんね、残り物で」ではなく堂々と。残り物はダメだと親が子供に伝えない限り、子供らはそうは思わないようです。

2つめは、罪悪感の問題を「自分」から「対象者」にシフトすることです。問題は「1週間の出張で家を空けるダメな親の自分」ではなく「寂しくなく子供」なので、子供が寂しくならない遊び方を考えます。子供と話し合いの結果、夫も私も同じくらい仕事をし、同

優先する自分」を問題にするのではなく、子供に少しだけ時間をずらしてもらう方法を考えます。仕事でも「細かいところまで見る時間がない自分」から「部下に任せられるチームを作る」という点に問題を移します。

3つめは、似た状況の人と話すことです。今も罪悪感を覚えることはありませんが、このように考え方を交わたり対策をとったりしている、不思議と薄まっている子供が、このように思います。ちなみに我が家では話し合いの結果、夫も私も同じくらい仕事をし、同

今も罪悪感を覚えることはありませんが、このように考え方を交わたり対策をとったりしている、不思議と薄まっている子供が、このように思います。ちなみに我が家では話し合いの結果、夫も私も同じくらい仕事をし、同

多くの役割を持つ人が仕事とそれ以外の役割を果たそうとする時に抱きがちな罪悪感。それをゼロにすることは難しいかもしれませんが、うまく付き合っていく方法を見つけていきたいですね。

夫に罪悪感について尋ねると、出張が多い時、仕事のストレスで子供への態度が変わってしまう時に感じるそうです。

多くの役割を持つ人が仕事とそれ以外の役割を果たそうとする時に抱きがちな罪悪感。それをゼロにすることは難しいかもしれませんが、うまく付き合っていく方法を見つけていきたいですね。