

心のエクササイズで解決!

不満の「根っこ」を見つめよう!



メニュー 03

自分の思いを率直な言葉で伝える

自分の思いを率直に伝えます。相手に質問し、相手の置かれた状況も考えながら、実現できることを話し合います。

- どうしてケンカになるのかしら
- 子どものことを話し合いたい
- 家事と仕事の両立が大変なの など

メニュー 01

不満に思うことを明確にする



不満やストレスを明確にするために、箇条書きにして整理します。

- 私を理解してくれない
- 子どもをみてくれない
- 家事を手伝ってくれない など

家事の分担



気持ちをわかって...

不満の背景にある本当の「自分の願い」を見つけます。落ち着いて自分に問いかけてみましょう。

- 気持ちを理解してほしい
- 子どもの面倒をみてほしい
- 家事を分担してほしい など

メニュー 02

「自分の願い」を見つける



夫婦ゲンカには「天の声」も届かず...



もっと心がラクになる
メンタル
エクササイズ

家庭内のすれ違いを解決するには?

お悩み

もっと夫と話し合いたいのに口を開けばケンカばかり。いったいどうすればいいのでしょうか?

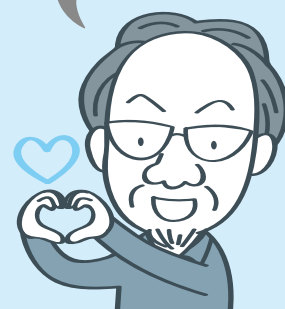


ふうふなやみ 夫婦悩美さん(34歳)

共働きで結婚7年目。昨年、昇進したことで仕事が忙しくなった。小学校入学前の子どものいるが、夫は家事や子どものことを悩美さんに任せっぱなし。夫婦間のすれ違いが続いている。

希望を率直に伝えよう

ウェルリンクメンタルヘルス研究所
産業カウンセラー
小西喜朗



結婚して数年たち、職場や生活の環境が変われば、結婚当初は永遠の愛を誓った二人も、いつの間にか気持ちのすれ違いが起きてしまします。仕事に加えて家事の負担が偏ることの多い妻としては、「なぜ私ばかり」という気持ちが生まれてくるのも当然です。いきおい、「なぜわかってくれないの!」「私のことなんて考えてないでしょ!」と、声を荒げてしまう。あとから「こんなはずではなかったのに!」と悔やんでも、お腹の虫は治まりません。

しかし、不満を相手への「追及・批判」の形で伝えるのは逆効果です。相手は追及や批判を受けて「防御」しますから、その不満を受け入れ

てはもらえないでしょう。自分のことを主張するよりも、むしろ相手に質問し、相手が置かれた状況を共有しながら話し合うことが大切です。

夫婦や家族の間では、よく知っているからこそ、相手への不満を遠慮なく言葉にしてしまいがちです。「わかってくれない」という言葉には、まず「わかってくれて当然だ」という気持ちがあります。しかし、親しくて距離が近い間柄であっても、他者は他者。伝わらないことがあることを理解しておきましょう。

また、不満の背景には「私のことを理解してほしい」という願いや希望、期待があります。ここまでわかれば、答えは簡単。相手を否定したり、追及する言葉ではなく、素直な言葉で率直に自分の願いや希望を伝えるのです。

だれかに不満を感じるのには、その背景に「相手に求める自分」があるからです。この「求めている状態」を素直に言葉にして話し合ってください。そうすれば、よりお互いが理解できて信頼感が深まり、ずっとなんかになりますよ。