



🌸 深読みはせず出来事そのものを… 🇯🇵

5月は風薫る季節といわれ、爽やかなイメージがありますが、近年はゴールデンウィークになると“半袖を着るほど暑い”…と夏日が目立ってくる時期となっていますね。今年もやはり晴れて暑い日が早々にあり、暑さにまだ慣れていない身体には気温も陽ざしもなかなかこたえて、普段以上に疲れを

感じた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。例えば、軽く運動をする、お風呂にじっくり浸かる…など、徐々に汗をかく習慣をつけ、暑さに慣れた身体をこの時期から意識的に作っていきましょう。

さて、例えば、「廊下の隅が汚れている」とパートナーに言われた時に、どのように感じてどのように反応しますか？ひとつには、やるべきことができているよと指摘されていると認識する場合「ごめんない。今日は頭が痛くて少し休んでいたから」、その指摘で自身が責められていると認識する場合「今日は頭が痛かったから仕方ないでしょ！どうして責められるの？いつもは綺麗にしてるのに」、はたまた「あらあら本当に…。埃がたまってるね」と誰がすべきことなどは考えずにただそのまま事実を受け入れる場合…などなど、いろいろな捉え方が考えられます。パートナーの気持ちとしては、単に事実を述べている、妻が掃除をしていないことを責めている、誰ともなくなんとかしないといけないと思っている…などこれも様々あるのかもしれませんが、どんな気持ちのパートナーであったとしても前述二つ目の反応は少ししんどい方向に向かいそうですね。パートナーの一言だけで深読みし、責められるのが嫌なので攻撃的な印象ですが、パートナーとしては特に責める気がなかった場合であっても食って掛かれると、どうしてそんな言い方をされなくてはいけないんだ！となってしまいます。深読みをしてもしんどいだけです。



人は**気持ちに余裕がない時にはこのような少し攻撃的な受け答えになってしまうことが案外多い**です。何か不安なことがあって気持ちに余裕がなく「どうせ私なんて…」などと思っている時には、不安なこと以外のことにも怒りを表すか、大層傷つくか、ということになるのでしょうか。**冷静な時や気分が良い時だと、相手の言葉を自分のこととして関係づけることなく（例えば、私が悪いんでしょ、私がやればいいんでしょなどという言葉で関係づけないで）そのままの事実としてとらえることができやすい**のです。

パートナーや友人や家族などの発言について、それほど含んだ意味がないことの方が思いの外多いものです。深読みして悪意を想像し、つい攻撃的な口調になってしまうことで言い争いのもとになることもあります。**気持ちに余裕のない時は特に、言葉をそれ以上でもそれ以下でもなくそのままの事実として取り扱うことがとても大切**です。また、パートナーとの間で言い方や頼み方、受け答えの仕方などのルールを決めておくのもひとつです。例えば、言い方として「深い意味はないけれど～だね」「～だけど、二人でどうするか決めよう」とか、「しんどいときには深読みしてしまって攻撃的なことをいってしまうかもしれない」と気になれば先に告げておき、お互いにそんな時はどうしていくか等考えておくとか、ともに気持ちに余裕のある時に話しておくともよいかもかもしれませんね。



ご自身のなんとなくモヤモヤした気持ちに気づかれたら、ぜひ「こころのサロン」にお話しに来てください。一緒に少しでも笑顔になれるように考えていきましょう。（臨床心理士・公認心理師 濱口美雪）

**こころのサロン：毎週火曜日と金曜日 14:30～、15:30～、16:30～ 1回50分
お一人またはご夫婦一緒でもお越しいただけます。パートナーの方お一人でもどうぞ！**