



## 得意…不得意？！🌸

4月がやってきました。春も本格的になってきて暖かい風が心地よく感じられます。桜も昨年よりは少し長めにその姿を見せてくれていたように思います。最近は民家の庭先の桜もライトアップされているものがあり、美しい桜色が夜の中でも映えてとてもわくわくします。今年は、春とともに大阪万博が開幕しました。

これから半年間の開催、お出かけされる方も多いと思います。海外からの訪問者もたくさん来られるでしょうから、こころは観光地や商業地などは大変賑わうこととなるでしょう😊

さて、すべての人にはその人によって好きなものと苦手なもの、得意なところと不得手なところがあります。どなたもきっと理解されているでしょう。

特に食べ物の好き嫌いは分かりやすいですね。私は野菜が好きだけど、○○さんは苦手…というのはとても分かりやすいし受け入れやすいと思います。では、例えばパートナーの方と家事を分担するとして、洗濯物を洗って「干す担当」と取り入れて「畳む担当」に分けたとしましょう。ここでA



さんは干すのがとてもめんどくさくて嫌いなのに出勤時間の関係で「干す担当」になり、自分としては得意分野の「畳む担当」をパートナーが受け持ったとしましょう。Aさんは時間が切羽詰まって忙しい中で好きでない「干す担当」を一生懸命やっているのに、パートナーが楽な「畳む担当」なのに文句を言ったり、サボったり、明らかにやりたくない態度で畳んだり、という姿をもしも見たら、「どうして私ばかりがしんどい目に遭うんだろう！畳む担当はとても楽なのに！」と気持ちがイライラしてしまうかもしれませんね。さてここでは、**楽な「畳む担当」という「楽な」と思っているのはAさん自身であることがポイント**です。自分は得意な分野なので「楽な」と思っているけれど、自分が畳むのなら何の苦もなく負担を感じずにできるかもしれないけれど、…実際に動くのはパートナーの方です。また、自分が絶対に嫌で面倒くさいことでもそれが得手の人であれば比較的あまり負担もなくできるのです。ここでいうAさんが「畳む担当」は自分にとっては楽だから苦にならない…という具合に、です。

ついつい**自分の好きなことは相手も好きで当然といった思い込みが働くことはあります**。同様に自分の嫌なことは相手も嫌だと思っていると思いつくこともあります。「この作業って本当に嫌だよな？」と聞いてみたら「え？そう？私は案外好きだよ」って返ってくることも、ありますよね。そうすると先ほどのパートナーは、苦手で負担になるのが「畳む担当」の方だったかもしれないのです。それが、嫌な態度が出たりサボったりした要因の一つ（もちろん他にもいろいろな理由はあるでしょうが💧）だったかもしれないのです。このように、例えばパートナーや家族の人たちと家事分担を考えるとか用事を依頼するときには、相手と一緒に話し合った上で比較的苦手でないことをわかりやすく頼んでみるのは一つの対策です。**こんな楽な作業が嫌な人はいないだろう、こんな楽なことを頼んでるんだから絶対に嫌がらずにやってもらえるだろう、というのは自分だけの思い込みかもしれません。相手も自分もイライラせずにそして合理的に、なおかつ相手への感謝の気持ちを持って家事や作業を進めるためには、その辺りを頭の片**

…🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸**隅に置いておくことで気持ちがしんどくならないための手助けになります。**

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お気軽にどうぞ！