



## ◆ 言葉にしないで察する？！ 🎁

### こころのサロンだより

2026. 2

2月は、暦の上ではもう春ですが、まだまだ寒さが厳しく春本番に向かって「三寒四温」を体感する時期もあります。この頃は寒暖の差が顕著で、暖かい日と寒い日が交互に繰り返されます。そのため、日々の衣服の選択をちょっと間違ってしまった！ということも… 😅 短期間で気温が変化するので、体調管理には注意が必要ですね。普段から生活リズムを意識して睡眠や食事を取ること、腸に優しい食事、しっかりとお風呂に入る、適度なストレッチを習慣的に、などなど工夫してみましょう。また、重ね着ができたり脱ぎ着が簡単であったりと体温調節がしやすい服装で出かけるのも有効です。

さて、「思っていたのに…思った通りでなくて上手くいかない」という経験はありませんか？例えば、リビングで2人で過ごしていて、自分が部屋から出て行こうとした時に、パートナーも後ろから出てくるだろうと思って扉を開けたまま部屋を出たとします。するとパートナ



ーから、「どうして扉を閉めないんだ！」と叱責気味に言われたとしたら、どう感じますか？少しいらつとする方もいらっしゃるかと思います。そして多分こう言います…「あなたも出て来ると思ったから…」 (=出て来ると思ったから親切心であけておいてあげたのに、なんで怒られるの？)とモヤモヤすることも案外あるのではないかと。もう慣れっこだからモヤモヤしないようにしているという方もいらっしゃるかもしれません。もしかしてパートナー側からしたら「いつも開けっ放しにして出ていくんだよね！なんで？」なのかもしれないですね。この場合、実際のところパートナーは出していくつもりはあったのかなかったのか、出るにしても自分で扉を開けるつもりだったのか。モヤモヤする側としては、あなたのことを見て親切心でやったのにどうして叱責気味にいわれるのか。ここでのポイントは、「あなたも出て来ると思ったから」の思ったのは誰かということです。出て来ると思ったのは自分で、自分が想像して実行しているということです。パートナーが出ていくとは言っていないのです。それなのに出て来ると思って親切心までだしてしまって余計にイライラすることになっていますね。目の前の相手がこう思うだろうと先回りしてこちらが動いても、相手が全くその気がなくて動いた甲斐がなく後悔する…「良かれと思って…」と感じる状態です。



こんな時に少しでもご自身がイライラしない捉え 方の一つは、まず相手が本当にそう望んでいるのか、いや、望んでいると思っているのは自分だと確認することです。先の例で言うと「出て来ると思ったのは私」と思い返すことです。出てくるだろうと思った時点で「出て来るだろうと私が思っている」と心の中で確認するのも一つです。また、相手に確認してしまうのもあります。「あなたも出るなら扉を開けておくよ」って言葉にしてしまうことです。

お互いに言葉にしないで相手の気持ちを察するということはとても難しいことです（「察してほしい」「察して当然だろう」と考えている人は意外と多いのです）。往々にして「良かれと思ってやったのに…」と悲しくなったりイライラしたり言い争いに発展したりという状況が起こる可能性があるのです。難しいことだといつも心に置いておいて、ちょっとした捉え方の転換でストレスの回避を試みてみましょう。

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ご一緒に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！