

共働きなのに、家事の多くは妻の私がやっています。  
不公平さに、とうとう怒りを夫にぶちまけました。  
夫も家事を積極的にやるのは当然だと思いませんか？

**A** 自分が当然だと思っていることが、必ずしも相手に当てはまるわけではありません。相手の考えや思いについて許容できるか否かを明確にして、許容できないことは伝えましょう

自分の理想や期待が相手と共有できないと怒りになる

怒りの感情が起こるその原因は、人にはそれぞれ「すべき」という考えがあるからです。「早く帰宅した夫(あるいは妻)が夕食の支度をするべき」「家中はいつもきれいにしておくべき」など、人には理想や期待があります。しかし、この理想や期待がそのとおりにならなかったときに、怒りの感情が起こるのです。

この「べき」は、自分には常識や当たり前であっても、他人にとってはそうとは限りません。すべての人が自分と同じように、思ったり考えたりするわけではないのです。こうした違いは、互いにとの程度望んでいるのか明確に伝え合うことで、壁をなくせるようになります。

「許容できる」「許容できない」の線引きをはっきりさせよう

自分にとって「何が許容できるか」「何が許容できないか」がはっきりしていると、相手に対して自分の考えや思いを伝えやすくなります。そのために自分の考えを、3つの層に分けて考えてみましょう。1つめは、自分が思う「べき」に100%当てはまる状況の層。2つめは、自分の「べき」と少し異なるものの、怒るほどのことではない許容範囲の層。3つめは、自分にとって許容できないものの層とします。

状況が、1つめの層、あるいは2つめの層に収まるのであれば、怒る必要はありません。もし、3つめの層に当てはまるのであれば、相手に〇〇してほしいと伝えることです。「ここまで

【怒りを感じやすい】

【怒りを感じることが減る】



怒らない」「ここからは怒る・伝える」といった線引きを、自分のなかで明確にしておくことが重要です。ただし、自分の「べき」にこだわらずに、相手と互いに理解し合うことが難しくなります。そのため、「許容できる」範囲を広げる努力も必要です。また、自分だけでなく、相手にも「べき」があるはずなので、どうしてそう考えるのかといったことにも目を向け、さまざまな「べき」を認めていくことも大切です。

当組合の心の相談はコチラ

メンタルヘルス  
カウンセリング

0120-921-179

- ③ 電話カウンセリング (10～22時)
- ④ 電話カウンセリング予約 (10～18時)
- ② 面接カウンセリング予約 (10～20時)

に電話して、音声案内に従って番号ボタンを押してください。

- \* 日曜・祝日・年末年始は休業。
- \* 通話料無料・相談料は5回まで無料。
- \* プライバシー厳守。