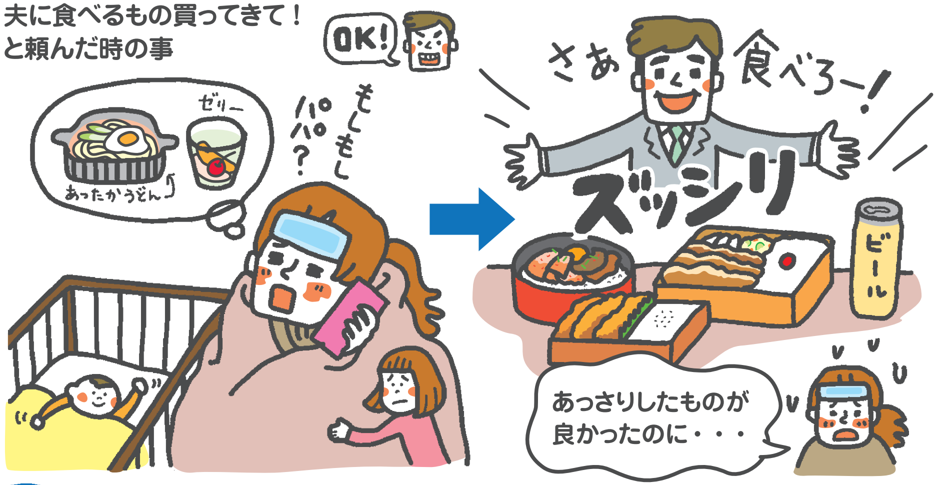
見直しのヒント 01 コミュニケーションとれていますか？

夫に食べるもの買ってきて！
と頼んだ時の事



夫の気持ち「スタミナをつけると風邪が早く治るんだよ！ママ早く回復してね!」

妻「ほっといてよっ!!」

自分が会社に行っている間も息子のことが気になって仕方がない夫。お風呂に一緒に入っているときに身体にアザを発見。「これはいつからだ？どうしてついた？」と毎日のように私に尋問。私を信用してないの？何か疑ってる？

妻の気持ち▶毎日見ていて見逃す時もあるから気づいてくれて助かる場合もあるけど。

夫「これは、黙っておこう」

息子と二人でおやつを持って遊びに行ったときのこと。よほど美味しかったのか私の分まで完食。案の定、夕食が進まない息子の姿に妻からカミナリが。どうせ怒られるからと隠していたことまでバレて、もっとキレられました。

妻の気持ち▶正直に話して欲しかっただけなのに、怒っているように聞こえたかな?

妻「私たち同じ方向を向いてる?」

年齢差のある夫婦なので、子育てにも世代差を感じることがあります。「寒さは大敵」と汗ばむくらい厚着させる夫。高機能インナーでのびのび動かせてあげたい私と意見が衝突します。お互い子どものことを思っているのに…。

夫の気持ち▶できるだけ先回りしてリスクを減らしていくのが子どもの見守り方じゃない?

妻「どうして○○してくれないの?」

育児に追われどうしても自分のことは後回しになってしまう生活。子育てに奮闘する私の横で、一人でゆったりとコーヒーを飲み、過ごすパパ。「ちょっとでもいいから私を支えてほしい」と求めるほどにツラさを感じてしまう日々です。

夫の気持ち▶子どもはママに世話して欲しいみたいだよ。子育てはママに任せるよ！

「言わなくても伝わる」って思っていませんか？

残念ながら、「人はそれぞれ違うもの」だから言葉で伝えなければ伝わらないのが現実です。育ってきた環境も違えば、経験してきたことも違いますし、優先順位も違えば、何が大事なのかも人それぞれです。

コミュニケーションのヒント❶

「相手の気持ち」を“見る”ようにしてみましょう。

夫は妻のことを思ってやっているかもしれないのに、妻の描いている「やってほしいこと」と違っているから、イライラ。
ものごとは見る面によって、受け取り方や感じ方が違ってきます。まずは、やってくれたことに対して感謝の気持ちを伝えてみましょう。お互いに、思いや感じ方が変わってくるかもしれません。
「見方や捉え方の違い」は、実は私たちの感情に大きく関わっているのです。

コミュニケーションのヒント❷

「頼みごと」は具体的に「リクエスト」を!

「食べられそうなもの何か買ってきて!」と頼み事はしても、具体的に言わないから、買ってきてほしいものが違って「これじゃない！私の気持ちわかってない!!」と言いたくなります。
相手に伝える時は、具体的に相手がイメージしやすい様に伝えること。「あっさりしたものが食べたいから、梅のおにぎりと野菜の入ったスープが食べたいな」など。
あいまいに伝えても、相手はきっとわかってくれるはず・・・と思っていませんか？

未来は「今」の積み重ね。今、この一瞬に「後悔なき選択を!」

個の集まりがチームです。家族だって個の集まり、想いはそれぞれ違うものです。一人ひとりの想いの実現ができるよう、今、この一瞬の出来事に「後悔しない選択」をしていきましょう。様々な困難こそ、強い絆で結ばれた家族（チーム）になれるチャンスです。乗り越えられない課題なんて絶対ないんだ！とみんなで励まし合いながら、支え合って「家族のしあわせ」を手にしていきましょう。

生涯学習開発財団プロフェッショナルコーチ　小松 弘美