

パパと夫のための 家族関係で悩まない5つの知恵

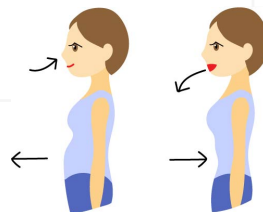
知恵1 自分に「余裕」を作る

自分自身の心身の状態を整える
セルフケアを忘れずに！

- **最低限だけ最重要なことです！**
- 健康、経済、仕事、心理面、など様々な領域が複合して、あなたの余裕に影響します
- いかにして、自分に余裕をつくるかが、幸せな家族関係に必須です
- 本サイトの他のセルフケア記事を参考にご覧ください

✓ 簡単セルフケア

- 鼻から息をゆっくり吸い、お腹を膨らませます
- 鼻からゆっくりと、お腹を凹ませるようにしながら、口から息を吐き切ります
- 息が鼻からお腹に流れ、口から出て行く感覚に意識を向けてみましょう



自分の感情がわかると
他人を客観的にみれます

知恵2 感情のエキスパートになる

- 感情には役割があり、それぞれ意味のあるものです
- 感情は身体感覚を伴うので、自分の身体感覚に意識的に注意を向けることができるようになります、自分の感情を把握できるようになります

✓ 自分の感情を知るトレーニング



Step1 : イメージする

人生で一番嬉しかったことや最近幸せだと感じた時のことをイメージしましょう

Step2 : 身体感覚をレポートする

イメージしたときの身体感覚をレポートしてみましょう。なんとなくでOKです

(身体感覚の例)

- 自然と笑顔になって口角が上がっているなあ
- なんとなく身体が温かく感じるかも
- 目尻が下がっている気がするなあ
- 身体がリズム刻んでいることがあるかも

Step3 : 感情をレポートする

Step2に慣れてきたら、イメージしたときの感情もレポートしてみましょう。なんとなくでOKです

自分の身体感覚と感情を客観的にみるトレーニングをすることで、普段から「あれ、少しイライラしているかも」「今かけてもらった言葉、嬉しいなあ」ということを感じ取れるようになってきます。

そうすると、自分のところになんとなく余裕がうまれて、相手のことも冷静に客観的にみることができるようになってきます。

知恵3 コミュニケーションは「相手の尊重」

相手が誰でも「尊重」
を忘れずに

家族におけるコミュニケーションには親子と夫婦という大きな2つの関係性があると思いますが、いずれにしてもとても大切なことは、**相手を尊重できるかどうかが重要です。**



- 子どもは子どもの、母親なら母親の、それぞれ違う人格、価値観、考え方、感情があります
- イライラしているな、と思った時、それは自分自身の価値観に基づいてしかコミュニケーションが取れていないかもしれません

✓ コミュニケーションのコツ

① アイ (I) メッセージ

- **主語を「私は」にして**、自分の気持ちや考え、感情を伝えてみましょう
- 相手に意見を押し付けるような印象を与えない、相手を尊重するコミュニケーションスキルです。アイメッセージの反対はyouメッセージと呼ばれています。

(例) 仕事で

Youメッセージ :

なんで(あなたは)昨日業務報告をしなかったんだ!

Iメッセージ :

昨日、貴方の業務報告がなかったから(私は)心配だったので、報告をしてほしいな。

(例) 家で、子どもに対して



Youメッセージ :

なんで(あなたは)片付けしないんだ! ダメだろう!

Iメッセージ :

片付けしてくれなくて(私は)困っているから、片付けしてほしいな。

② 相手から感じたことを伝え返してみましょう

- 「もしかしたら、今、～と感じている?」と相手に聞いてみましょう
- 「相手はこんな風に思っているんじゃないか」と自分の頭の中で考えて、イライラしたり不安に思ったりすることもあると思いますが、素直に自分が感じたことを伝え返すことが大切です
- コロナの関連で、電話やメールなどの顔の見えないコミュニケーションも増えてきていると思いますので、相手に伝え返すことの大切さが表れてくると思います

※顔の見える、テレビ電話などの頻度を増やすことも良いでしょう



私、何かあなたに気に触ること
言っちゃった?



そんなことないよ! 大丈夫!

知恵4 自分とは違う身体の仕組みを知っておく

男性視点から今回の知恵をご紹介します。

- 女性は、月経時のホルモンバランスの崩れ、妊娠中、産後の身体へのダメージやストレスなど、身体の仕組みによる心身の変化があります
- これらについて、相手の体調や気分がどのように変化し、どのようなことが辛く、何をすれば楽になるのかなどを知ることで、パートナーへの理解が深まります
- 男性はもちろん経験したことがないので、完全に理解することはできないかもしれませんが、相手の心身の変化の様子の原因がわかっているだけでも、自分自身が楽になります

生理痛/PMS とは ※個人によって症状等異なります

- 生理痛とは、生理中に起こる腹痛、腰痛、頭痛などの不快症状です。また、生理中は貧血状態にもなりやすくなっています
- PMSとは、月経前、3～10日の間続く精神的あるいは身体的症状で、月経開始とともに軽快ないし消失するものを指します
- 月経のある女性は、生理前・生理中に90%近くが不調を感じ、70%がイライラする、という調査報告もあります
- 特定の人しか感じない不調ではなく、女性なら誰にでも起こりうる不調であるということを知っておきましょう

上記のような仕組みを知ったからと言って、100%理解できているということではありませんが、「相手を知ろう」という気持ちが、より良好なパートナーシップを築くことに繋がります。



知恵5 子どもの年齢によって関わり方を変える

- 子どもの年齢に合わせて、子どもとの関わり方や遊び方を変えることでより楽しく子育てをすることができます
- 子育てを通して、自分の人生や価値観を振り返ることで自分自身に新たな洞察が生まれます

✓ 子どもとの関わり方のコツ

小さい子ども(～10歳前後)と遊ぶ時

- 子どものリードに従って、否定せず、一緒に同じように遊んでみましょう
- 小さい子どもは、遊びの中で独自のルールを作ったり、新たな遊び方を発見したりすることがあります。それを受け入れて一緒に遊ぶことで、発想力が身につきます
- 他にも「プレイセラピー」という子供のための心理療法の手法が役に立ちますので、インターネットや本を調べても良いでしょう

思春期(10歳前後～18歳前後)の関わり方

- 自立したいという欲求がある一方で、その不安を抱える時期なので、反抗的になったり、今までと同じコミュニケーションが取れなくなったりします
- 小さい頃の接し方とは違うことを意識して、一人の大人として接するように心がけましょう
- 何か揉めたり納得できない時は、子どもがどうしてそのような言動をするのか、しっかり話を聞き、知ろうとする姿勢を大切にしましょう