

心許せる仲だからこそ避けられない

家事の「イラツ」と対処法

「家事シェアについて、パートナーにイラツとしたことはありますか？」という質問に「ある」と答えた人は70%以上(※)。アンガーマネジメントコンサルタントの岡本真なみさんに、パートナーに“イラツ”としたときの対処法を教えてくださいました。

※有効回答数202(2019年7/26～8/5、シティリビングWebにて調査)

お話を聞いたのは…



Profile
Office エトス代表
アンガーマネジメント
コンサルタント
岡本 真なみさん

— 男性の「あるある」イラツと体験 —

「パートナーに、自分の家事を否定される」

- 自分がパートナーのやり方から外れると怒られるが、その逆は許されないこと(45歳男性)
- 自分がやった作業を無言で手直しされること(男性46歳)…ほか

女性に限らず、家事を多く担っている側がダメ出しをしたくなる本質的な理由には、長く家事をするうちに「～するべき」という自分の中での決まりごと＝価値観が生まれることにあります。この「べき」が破られると人は怒りを感じますが、難しいのは、本人にとっては当たり前のことでも、他人にとってはそうではない、というシーンがままあること。自分は何が不満か、具体的に言葉にして説明しましょう。

こうすればもっとハッピー

「こうしてほしい」理由を具体的に伝える

— 女性の「あるある」イラツと体験 —

「パートナーが家事に対して他人事」

- 毎回「ありがとう」の言葉を求めてくるところがうっとおしい(女性29歳)
- 「～やっといたよ(ドヤッ)」みたいな発言があった時。私はいつもやっていますが?と思う(女性41歳)

男性に限らず、家事を相手に任せがちな側の言動から「やってあげた感」が出ると、「本来は家事は相手の仕事」と思っていることが伝わってしまいます。「手伝う」(＝他人の仕事を助ける)のではなく「シェア・分担」(＝分けて受け持つ)という意識を忘れずに。自分より家事をしていない人を引き合いに出し、“やっってる”感をアピールするのも避けた方が賢明。

こうすればもっとハッピー

「手伝う」のではなく「シェア(分担)」する意識を持とう!

後悔しないための

パートナーへの“怒り”との向き合い方

親しいからこそ、イラッとしやすい？

家庭は家族やパートナーと、リラックスして過ごす場所。でも、心を許しているがゆえにイラッとしやすいのも事実です。距離が近いことで遠慮がない上、親しく身近だからこそ「言わなくても分かるだろう」「相手の考え方や行動を変えることができる」「相手と同じ価値観を持っているはずだ」と思い込み、期待してしまいがちという理由があります。

“ムカッ”“イラッ”としたら「6秒待つ」

イラッとしても、不用意な発言で“売り言葉に買い言葉”になることは避けたいもの。それは陰湿な雰囲気と「あんなこと言わなきゃよかった」という後悔をもたらすだけです。イラッとして相手に何か言いたくなったら、まず6秒待ちましょう。怒りの感情のピークは長くて6秒と言われています。その時間をやり過ごせば、言うべきか言わざるべきか理性的に判断でき、よりよい言動を選択することができます。

「会社なら…」と置き換えてみる

家事とは、家庭生活に欠かせない“仕事”。家事でのイライラは、職場に置き換えてみると、冷静に、客観的に考えられることもあります。

家事の能力・技術力で見ると、カップルの片方は新入社員、片方がベテラン社員という場合もあります。職場では、仕事はスキルと経験を考慮して割り振られるもの。新人に最初からベテラン並みの仕事を求め、できなかつたら文句を言うなんてこと、職場ではありませんよね。でも、家庭では？ たとえば13ページで紹介した「男性が女性にイラッとしたこと」のエピソード。パートナーを「上司」に、家事を「仕事」に置き換えて考えてみると、上司としてはあまり望ましい対応ではないと感じませんか。

もし相手や自分の言動にモヤッとするのがあったら、「会社なら…」と考えてみるといいかもしれません。

epilogue

おわりに

「家事シェア」のコツはさまざまですが、大切なのは家族全員が一丸となり、**「自分のやるべきこと」として家事に向き合うこと**、そして**状況や想いを共有するためのコミュニケーション**ではないでしょうか。家庭の数だけ「家事シェア」はありますが、この2つを忘れなければ、必ずベストなスタイルが見つかるはずです。