



A

無理に目を背けても 辛くなるだけ

最近のご主人の態度が気になるというのは、十分理解できます。夜も寝られず疲れ果てたということは、それだけご主人のことが好きで、信じていたいという気持ちが強いのでしょう。それなのに夫を疑っているご自分に対しても苦しさを感じていらつしやるのだと思います。信じていたい人を信じられないのは、辛いものです。

こうした気持ちになつていくときに、気持ちを切り替えて元気になるうとしたりし

Q

最近、夫の行動に 不審な点がめだちます



自分の気持ちを 具体的に話してみよう

でも、そう簡単にはいきません。結局は問題から無理に目を逸らそうとするだけで、問題を解決する方向に進まないからです。考えないようにしようとするだけでは、その考えに縛られて辛くなります。

こうしたときには話し合うのが一番です。それがわかっているから、ご主人に思い切つて声をかけられたのでしょうか。ただそのとき、問いただすような雰囲気になつていなかっただでしょうか。そのような雰囲気があると、夫は身構えて

しまいます。

そのようなときには、夫のことを信頼したいが心配で眠れないほどだというあなたの気持ちを伝えながら、なぜ心配になっているのか、携帯メールや帰宅時間など具体的な問題をあげて話してみてもいいのでしょうか。そのうえで、携帯メールの内容を簡単に教えてもらったり、帰宅時間が遅れるときには連絡してもらったりするなどの対応策を話し合うようにするのがいいです。

もしそれでも話が進まないときには、信頼できる人に間に入ってもらう話しかけの方法です。

1歳の娘を持つ31歳専業主婦です。社内恋愛で3年前に結婚し、夫はいまも同じ職場で働いています。最近、夫の行動が気になって仕方ありません。頻繁にこそごとと携帯メールを打っていたり、連絡なく遅い時間に帰ってくるようになったのです。昔の同僚にそれとなく夫の様子を聞いてみると、新人の女性事務職員とは親しいらしいという話がありました。そこで思いきつて夫にただすと「仕事上だけの関係だ」と不機嫌になってしまいました。それ以上は聞くことができませんでした。夫は子どもをとっても可愛いがり、早く帰れば必ずお風呂に入れてくれる優しい人です。だから本当は夫を信じたいのですが、家にひとりである不安になったり些細なことでもイライラしてしまいます。私自身思い込みの強いところがあるので、隠し事をされているかもと考え始めると止まらなくなり、夜も寝られず疲れ果ててしまいました。気持ちを切り替える方法や元気になる方法があれば教えてください。

