



# A

「仕事に疲れて帰ってきて、そのうえに夫の愚痴を聞くといのはたしかに負担ですね。だからといって「愚痴を聞きたくない」と突き放してしまうと夫が可哀想だという思いもよくわかります。しかし、「可哀想だからといって何も伝えないままでは、夫にはあなたの気持ちや考えがわからないでしょう。突き放す以外の伝え方を考えてみてはどうでしょうか。」私だったら、「今の職場は大変だね。でも愚痴を聞いていると私もつらくなるから、どのよ

うにすればいいかを一緒に考えてみよう」と言って、自分の気持ちを伝えながら、話し合うようにするでしょう。

**なぜ、どうしてもは禁物**

そのとき、「なぜそう考えるのか」「どうしてそうしようと思うのか」と原因探しの質問をしないようにしましょう。「なぜ」「どうして」といった言葉は責め言葉と受け取られやすく、反発されて、お互いに感情的になってしまうことが多いからです。それに、原因はわからないことも多く、わかってもどうしようもないこともよく

あります。

問題はあるのですから、「どうすればいいと思うか?」と手立てを探す問いかけをして、夫自身に考えてもらうようにした方がいいでしょう。

**心配の気持ちを言葉にしてみる**

それでも夫の愚痴が止まらないときには、そのような話を聞くのがつらいというあなたの気持ちをきちんと伝えることも必要になるでしょう。そのときには、突き放すような表現ではなく、夫のことを心配しているが自分もつらいということを伝えるようにしましょう。



# Q

## 仕事の愚痴を聞かされる毎日にウンザリ



結婚5年目の34歳女性です。夫から愚痴を聞かされることに疲れてしまいました。夫は半年前に転職したばかり。いまだ会社に馴染めないようで、帰宅するなり同僚や上司、仕事の不満を私に延々とぶつけてきます。

当初は、夫も頑張っているのだからと愚痴をきちんと聞いていたのですが、毎日ともなると相当な負担に感じるようになり、ストレスを感じています。それが家でまで疲れる話を聞かされるのは本当にウンザリします。夫に転職を勧めたこともあり、聞き流されて結局愚痴は止まりませんでした。かといって「愚痴を聞きたくない」と突き放してしまうのも夫が可哀想に思います。何かいい対処法があれば教えてください。