



## Q せっかく作った料理の感想を聞かせて欲しい



パートで働く主婦です。夫に料理を作っても、感想ひとつ言わずにパツと食べてしまふのが不満です。「美味しかった?」と聞けば「うん」と返事はするのですが、言わせているみたいで気分が良くありません。そのくせ、ちよつと塩加減を失敗したなというときは「しょっぱい!」と声をあげるため、なおさら腹が立ってケンカになります。以前、夫に「ちゃんと感想を言って欲しい」と話したのですが、煮え切らない返事で特に変化はありませんでした。もともと料理は嫌いではないですが、最近は料理をする気も削がれてしまい、気分も落ち込み気味です。姑に話したところ、夫の父親も同様だそうで、気にしないのが一番と言われました。先生はこんなモヤモヤ、どうしたらいいと思いますか?



## A 表現のかたちは百人百様です

あなたのご質問を読んで、こころが痛む夫は少なくないように思います。私もその一人ですが、妻の作った料理をほめることはほとんどありません。あえて言い訳をすれば、美味しくて当たり前前だと考えているからです。

妻は料理が得意なのですが、それをあえてほめようとすると、わざとらしく聞こえそうで気が引けます。あなたの夫もそのようなタイプではないでしょうか。苦情を言わないのは、あなたの料理に満足しているからだろうと、私は思います。

私の限られたアメリカ生活では、アメリカの夫婦は違っていました。自宅でも、人の家に招待されたときでも、美味しいと口にしながら人前でキスをするので戸惑った記憶があります。ちよつとわざとらしい感じもしました。私は、それぞれの夫婦にあった会話の仕方があって良いと考えています。

## 食卓の何気ない会話に気持ちはあらわれませう

そうは言っても、せっかく作った料理ですから、感想を聞きたいという気持ちになるでしょう。そのときには、食事中に会話をしながら自然な感じで食事の



感想を聞いてはどうでしょうか。

食事の味は雰囲気によってずいぶん違ってきます。若いころ、一人暮らしをしていたころの食事は文字通り味気ないものでした。逆に、何かのきっかけで高級料理店で接待されても、あまりところが通わないような人々たちとの食事は味気ないものです。口では美味しいと言いますが…。

食事をどう思っているかを気にされていると思うと、せっかくの食事の味が落ちてしまうかもしれません。あなたの作った食事を中心に、お二人が関心のある話題を食卓で話し合いながら食べることができれば最高の味になるはずです。そのときにさりげなく聞いてみると、本心からの感想が聞けると思えます。

### 大野裕先生監修のウェブサイト

「こころコンディショナー」<https://www.cocoro-conditioner.jp> 認知行動療法のエッセンスを日常のストレス対処やこころの健康に活用するためのAIチャットボットです。YouTubeチャンネル「こころコンディショナー」認知行動療法を使ったストレス対処のコツについて動画で解説しています。