今日からできる
モヤモヤの対処法

「察してちゃん」は卒業して よりよい人間関係を

監修／須田 賢太先生
精神科医・目白メンタルクリニック院長



歩き回って疲れているのに、そのことにまったく気づいてくれない彼に対してモヤモヤします。わざわざ言わなくても、様子の変化に気づいて休憩くらいとってくれたらいいのにと思ってしまいます…

相手に過度な期待をせず「伝え上手ちゃん」に

どれだけ長い付き合いでも、人の心を読みとることは誰にもできません。そのことを忘れて期待してしまうと、相手が望みどおりの言動をしてくれなかったときに「どうしてわかってくれないの？」とモヤモヤしてしまいます。また、意外に多いのが相手にしてほしいことを自分でもわかっていないケース。自分の望みを理解して素直に伝える、それが長くよい関係を築くための秘訣です。

実践 ＜

自分の望みを伝える練習

自分の気持ちを言葉にして伝えていない、もしくは相手が理解していない場合、「自分の気持ち」「してほしいこと」「その理由」を簡潔に伝えましょう。相手を責める言葉や思い込みは言わないように。

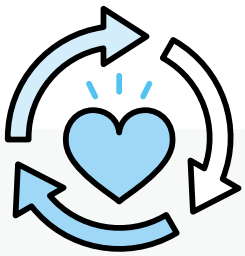
実践 ∨



✕ 悪い例



○ よい例



自分も相手も尊重できる好循環の生まれる人間関係へ

人間関係にヒビが入るのを恐れて自分を犠牲にしていると、やがて自尊心が蝕まれていきます。逆に相手の気持ちを考えずに要求ばかりしていても、長期的な人間関係を築くのは難しいでしょう。日ごろから次の３つをバランスよく意識できれば、自分だけでなく相手の人生も尊重できる好循環が生まれます。

- 「自分の頼みを聞いてもらう」「望まない要求を断る」など、人間関係の中で生じる自分の望みを叶える
- 相手が自分のことを大切にしてくれるような行動をとり、長期的によい人間関係を維持すること
- 自分の価値観を大切にし、自尊心を高めること

参考文献『メンタルヘルス大国アメリカで実証された心がモヤらない練習』須田 賢太著 サンクチュアリ出版

※本内容は、「弁証法的行動療法（dialectical behavior therapy：DBT）」という心理療法（境界性パーソナリティ障害の治療に効果が実証されている治療方法）に基づいています。弁証法的行動療法は、感情に振り回されやすい人が、感情とうまく付き合っていくためのスキルを身につけることができます。