

相手の感情は、 相手のもの

相手の顔色を見て、自分の感情を抑え込む人がいます。

「しまった。怒らせてしまったかな」

このように相手の感情を「自分のせいで乱してしまう」ととらえる考え方のクセを「自己関連付け」といいます。

「お前が私を怒らせた」「あなたのせいで嫌な気分になった」周りからこのように言われ続けると、「相手の感情を刺激してはいけない」「相手を怒らせたのは自分のせい」という思い込みが強くなります。そして、相手の顔色をうかがい自分を抑え込むクセがついてしまうのです。けれど、これは「思い込み」であって、事実ではありません。なぜなら、感情はその人の「考え方のクセ」が作り出すものだからです。

相手の感情は、相手のもの。感情というのは、その人自身の考え方から作り出されるものです。相手が不機嫌になるのは、相手の考え方、とらえ方のせい。決して、あなたのせいではないのですよ。だから、もう、相手の機嫌を怖れる必要はありません。

あなたは知らず知らずのうちに、「自分のせい」という考え方で自分自身をしばり、自分の感情を抑え込んでいたのです。でも、もう大丈夫。あなた自身をラク

神戸心理療法センター 代表
たかい ゆうこ
高井 祐子さん
(公認心理師・臨床心理士)

にしてあげましょう。方法は簡単です。「相手の感情は、相手のもの」「自分のせいじゃない」と、おまじないを唱えること。そして、「自分はどうしたい?」と自分に問いかけることです。

不安や心配ごとを紙に書き出してみるのもいいですね。最近、スマホのメモ機能を使う人も増えています。頭に浮かんだモヤモヤを書き出してみると、自分の考え方が不安を作り出していたことが明確になります。

心の声をメモに書き出して、「自分の意見を言ったら相手を怒らせてしまう」という文章が並んだら要注意。

細く長く、ふーっと息を吐き出し、肩にギューツと力を入れてストン!と落とします。顔を上げ、バンザイと伸びをしましょう。そして、問いかけます。「自分はどうしたい?」と。



相談窓口 (秘密厳守・無料)

夫婦・家族や親族・職場の人間関係、ハラスメント、いじめ、DV被害など、さまざまな相談を受け付けています。ひとりで悩まず相談してみませんか。チャットやLINEで相談できる機関もあります。
※詳細については、各機関のHPをご確認のうえお問合せください。

東京ウィメンズプラザ相談

DV、デートDV、セクシュアルハラスメント、夫婦や親子の問題、生き方や職場の人間関係など、女性が持つさまざまな悩み相談をお受けします。

☎03-5467-2455 (一般相談) ☎03-5467-1721 (DV専用相談)

【受付時間】毎日9:00～21:00(年末年始を除く)

詳しくはHPから▶



DV相談ナビ(内閣府)

パートナーからの暴力全般を電話で相談。男性からの相談も対応しています。

【電話相談】☎ #8008

最寄りの配偶者暴力相談支援センターへ自動転送。



男性のための悩み相談 (東京ウィメンズプラザ)

男性の抱えるさまざまな悩みに男性相談専門の相談員が対応します。

【電話相談】☎ 03-3400-5313

月・水・木曜 16:00～20:00

土曜 13:00～17:00

(祝日・年末年始を除く)



子どもの人権110番(法務省)

いじめ、虐待、体罰、不登校など、子どもの人権に関する問題全般。

【電話相談】☎ 0120-007-110

月曜～金曜 8:30～17:15

メール・LINE相談もあります。



詳しくはHPへ▶

DV相談+(プラス)(内閣府)

365日24時間、DVに関する電話・チャット相談を受け付けています。

【電話相談】☎ 0120-279-889

電話(フリーダイヤル)、チャット、メールで対応▶



総合労働相談コーナー(厚生労働省)

パワハラ、セクハラ、いじめ、解雇、賃金などの労働問題全般の相談に。

【連絡先】各都道府県の労働局や労働基準監督署内に設置。面談または電話で、専門の相談員が対応。

詳しくはHPへ▶



西東京市 子ども家庭課子ども家庭相談係

子ども(18歳未満)本人からの相談や、子育てについての相談を受け付けています。

【電話相談】☎ 042-439-0081

月曜～金曜 9:00～16:00

土曜(電話相談のみ)

9:00～12:00、13:00～16:00

(祝日・年末年始を除く)

