

セルフカウンセリング

◆問題点

- 料理ができなくなってしまった

◆料理をしようするとどうなる？

- 涙が出る
- 悲しくなる
- 絶望感を感じる

◆どんな悲しさ？絶望感とは？

- 頑張っても報われない
- 私は料理で家族を幸せにすることはできない
- 時間をかけて作っても、一瞬で食べ尽くされる
- 感想も労いももらえない
- 無言でかきこんでおしまいなのが悲しい

◆料理の何が辛い？

- 買い出しに行くこと
- メニューを考えること
- 作ったあとの大量の洗い物
- 洗い物が嫌い
- 子どもがすんなりご飯を食べてくれない
- 子どもはごはんよりもお菓子のほうが好き
- 残り物の処理や片付けが面倒
- 夫の感想を聞くのが怖い
「良いんじゃないでしょうかねえ」
「はあ、美味しいと思いますよ」という
上から目線の感想や、
「なんだこりゃ？」という失礼な言葉を聞きたくない
- 無言で食いつくされるのが虚しい
- 子どもが食べられるものを作らないといけない
- 子どもが食べられなかった時にどうしよう
- おかずの配分が難しい

◆私は、どうしたい？

- 今はなにも作りたくない
- 料理に手をかけるのが怖い、辛い
- 悲しい思いを思い出したくない

◆理想の食卓は？

- 私が用意した食事に関心をもってほしい
- 作ったことに感謝、労いをしてほしい
- 喜んで食べてほしい
- 会話がある食卓がいい

◆目の前の問題はダミー。「料理の問題は、料理では解決しない」としたら？

- 夫とのコミュニケーションのズレが大きすぎる

- 一緒にいても会話もなく虚しい
- コミュニケーションをないがしろにされて悲しい
- 一緒にいる意味がないと感じる

◆「本当の問題」を解決するには？

- 夫にコミュニケーションの大切さを理解してもらう
- 私が「コミュニケーション」を諦める

◆その解決策の障害になるものは？

- コミュニケーション力が欠如しているのは、夫の「特性」なので、特性は変えられない
- コミュニケーションを諦めるのは、私の「特性」からして無理

◆夫を変えずに、我慢もせずに、「私」が納得できる方法があるとしたら？

- 調理に手をかけない→平日は一汁一菜にする
- 労いを、言葉ではなく他の方法でもらう→「調理代」としてお小遣いをもらう

◆「私」からのアドバイスがあるとしたら？

- 今までよく頑張ってきたね。
- 思いを伝えられて偉かったね。
- やりたくないことは、やらなくていいよ。