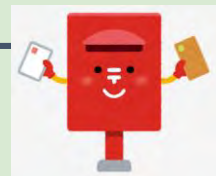




# ぴあポストへのお返事編

## ぴあぽすって？

他の人がどう考えているか直接聞くのは躊躇うけど、  
誰かに聞いてみたいこと＝「心のつぶやき」を投稿してもらって、  
臨床心理学を専攻する大学院生であるピア・アドバイザーが考えて回答します。  
今回は1つの質問にお答え。



## 心のつぶやき

母親のことで悩んでいます。基本的には仲が良いのですが、たまに彼女のイライラに振り回されることがあり（言動がちょっと冷たくなる程度ですが）、そういうときにしんどくなります。父親とはとても気が合うので、個人的には母親に対する反抗期かな？と思うようにしていますが、どう対処するのが良いのでしょうか？ちなみに私は実家暮らしです。

P.N.桂さん

母親もそうですが、親や家族との関係って、ある程度大人になって他の友人や知り合いとの関係では保たれるようになった距離感や理性が適用できず、時に自分でもびっくりするくらい感情的になったり傷ついたり「しんどく」なったりすることがありますよね。「大人同士」と言われる年齢になっても、普段穏やかに過ごしていても、何かをきっかけにいくつになっても「親と子」であることを思い知らされる瞬間があるのかもしれませんが。お母様の「イライラ」や桂さんの「しんどさ」は桂さんにとってどういう意味を持つのか、どういう気持ちを喚起させられるのか、何を思い出させられるのか、などを一度立ち止まって考えてみるのもいいかもしれません。ひとりでは難しい、などありましたら、ぜひピア相談も検討してみてくださいね。

P.N.くりりん

実家暮らしされているんですね！私も24年間実家で暮らしています。詳しい状況は分かりませんが、お母様との関係を少し俯瞰して、どんなときにイライラしてるのか？自分はそのイライラの特にどんなところ（言葉の使い方、表情など）に振り回されるのか？をミニ分析してみるの1つありかもしれません。その上で、もし可能ならお母様に桂さんが不快に思われていることを伝えてみるのもいいかもしれませんね。あとはイライラし始めたな…、って思った段階でその場から離れるのも全然ありだと思います（私も母が機嫌悪いときはこっそりその場から抜け出します笑）

P.N. はろうきてい

普段仲良しなのは素敵ですね！反抗期（？）には、今までの関係からステップアップするポジティブな意味もあると思うので、タイミングをみて桂さんの思うところを伝えてみるのもいいと思います。一度伝えれば、その時は受け取ってもらえないとしても相手の耳には残るので、少しずつ変わってくることもあるかもしれません。お母さんのイライラ中はスッ…(˘ω˘)と距離を置くのも、自己防衛と主張を兼ねた良い手段だと思います。

P.N. つち

質問者の方、いかがでしたか。投稿、本当にありがとうございました！  
少しでもお役に立てば幸いです。

引き続き、心のつぶやきの投稿を募集しています！

ちょっと聞いてみたいこと、素朴な疑問、悩みでなくても大歓迎です。

⇒のQRコードから、投稿してみてください。

