

タイトル

【案内あり】「どうせ旦那は家事も育児もしないしな…」と諦めているあなたへ

本文

こんにちは、悠です。

昨日のメールでお伝えした講座の案内は、
今日の最後にお伝えしますね。

さて、いきなりですが

『子どもの世話は俺の仕事じゃない』
『俺は金を稼いでいるから、家のことは妻がやって当然』
って態度が旦那さんからにじみ出ててイラッとする」

「早起きしてお弁当つくっても、隅々まで掃除しても、
誰かに感謝されるわけでもないし。
私って何のために頑張ってるんだろ…」

そんなふう思うことってありませんか？

旦那さんがちょっとスマホを置いて、
ご飯の用意してる時に子どもと遊んでいてくれるとか、
たまに寝かしつけ代わってくれるとか。
「いつもありがとう」って一言とか。

旦那さんの態度や行動が少し変わるだけで
毎日の家事や育児の充実感って
きっと全然違うと思うんです。

ただ、

もし今、旦那さんの態度に不満があったとしても
食育を応用すれば
『旦那さんとの毎日が楽しくて仕方ない』
そんな生活に変わっていきます。

例えば...

- ・旦那さんが自分から喜んで家事や育児をやるようになる
- ・旦那さんが子どものことを自分ごととして考えてくれるようになる
- ・日々頑張っているあなたに感謝の気持ちを持つようになり、感謝を言葉で表してくれるようになる

これだけ聞くと
「ほんと!？」って疑わしいですよ。笑

確かに
「食育でパートナーシップまで良くなるなんて信じられない。」
そう思うのも無理ないです。

なので、
食育を学んで夫婦関係が激変した、
僕と妻の話をさせてください。

妻をNとしますね。

Nとは6年ほどの付き合いですが、
実は付き合い初めのころは
口ゲンカしてばかりでした。

ケンカの内容は、いつも些細なことで。

部屋のドアを閉めないとか、

トイレのフタが開けばなしとか、

使わない家電のコンセントを抜かないことにも神経とがらせていました。

それを、

「ドアちゃんと閉めてよ」

「またトイレのフタ開けっぱなしだったよ」

「ヘアアイロン使ったらコンセント抜いてって言ったじゃん」

僕は妻に、そんな風に伝えてしまっていました。

その度に、

「私はちゃんとやってる」

「あなたが細かすぎるのが悪い」

と言われていて、
そのまま売り言葉に買い言葉で
ケンカに発展...

僕はただお互いに気持ちよく生活したかっただけでしたが、
その気持ちは届かず。

そんなことが毎日のようにあったので、

「いつも言ってるのに、ちょっとだけでも気をつけようとか思わないのかな...」

「自分ばかり気にして、イライラして、何やってるんだろう...」

と、モヤモヤすることが増えていきました。

たぶんその時の僕は、

言ったことをやってほしいというよりも、
少し気をつければできることをやってくれないことで

「僕のために一瞬気をつけようとも思わないんだ」

と、
自分がないがしろにされているように感じて辛かったんだと、今になって思います。

そんなモヤモヤを抱えたまま1年が過ぎたころ、
転機が訪れました。

ちょうど食育の「伝え方」を学ぶ機会があったんです。

「子どもが『食べたい』と思う効果的な伝え方」
というような内容でしたが、

対人関係すべてに使うことのできる
万能な考え方でした。

そこで僕は初めて、
「相手が行動したくなる伝え方」を知ったんです。

いつも
「自分の気持ちをわかってほしい」
と、自分のことばかり考えていた当時の僕には衝撃的でした。

僕はそれまで、
「伝える」というのは
「自分の思いを理解してもらうこと」
だと思っていたんです。

でも、それは違っていて。

相手が行動したいと思うように
伝え方を変えないといけない。

そう気付いたとき、
すぐに妻の顔が浮かんできました。

「もしかしたらこれでNとのケンカが無くなるかも...」

そう思った僕は、
普段の生活に少しずつ
この伝え方を取り入れていきました。

すると、
効果がすぐに出始めました。

ケンカの回数が激減したのです。

それまでの伝え方では、
相手をイラつかせてしまって
二言目には「あなただって寝室の電気いつも消してくれないじゃん」とケンカ腰。

ひどい時は

「いちいちうるさいな」

「自分でやればいいでしょ」

「そんな細かいこと気にしなくていいじゃん」

と逆ギレされるほど。

そんなことが1日1回は必ずあって、
ケンカのたびにイヤな雰囲気になっていました。

でも新しい伝え方を取り入れるようになってから、

「ごめん！忘れちゃってた！」

「やってくれてありがとう、次は気をつけるね」

「コンセント抜くの忘れないようにしたいなあ。いい方法ない？」

と、すんなり聞いてくれるようになっていきました。

それだけでも嬉しかったのですが、
伝え方を意識することと続けていくと
2ヶ月くらいでNの行動が変わり始めたのです。

それこそ、
ドアはちゃんと閉めるようになりましたし
トイレのフタだって空いていることは無くなりました。

むしろ、僕がたまに忘れた時に
「ちゃんとやってよ！」
と怒られるほど。

「伝え方ひとつ変えるだけで、こんなに反応が違うのか...！」
と自分でびっくりしていました笑

それからというもの、
ケンカはほとんどしなくなり
些細なことでイライラすることも無くなっていて。

結婚してからもそれは変わらず、
子どもができてから
むしろ結婚前よりも仲良くなるほど。

「お互いが相手に思いやりの気持ちを持っている」

これがどれだけ重要なことなのか、
体験して初めてわかりました。

でも残念なことに

自分がどんなに相手を大切に思っても、思っているだけじゃ伝わらないんです。

ちゃんと【伝える】ことで、初めて思いが通じるのです。

思いの伝え方を知っていることで
ストレスのない夫婦関係を続けることに繋がるんですね。

つまり、今あなたが

「旦那には何を言っても無駄だ」
「私の気持ちなんて分かってもらえない」

と諦めているなら、
旦那さんやあなたが悪いのではなく、伝え方が悪いだけなんです。

伝え方をちょっと工夫するだけで

家族のために頑張るあなたに「ありがとう」って言ってくれて
育児にも積極的で「子どもと一緒に育ててる」って実感できる。

そんな旦那さんと生活できたら
すごくうれしくないですか？

で、伝え方って食育でもすごく大事なポイントなんです。

正しい伝え方を知らないと、
あなたの気持ちが子どもに、少しも届かなくなります。

どれだけ子どものことを思って
いろんな声かけをしてみても、

それは子どもにとって
<うるさいBGM>になってしまう...。

僕が子どもに食育をするとき、
子どもの食べることへのやる気を引き出して行動を変えられるのは

この「伝え方」があってこそなんですよね。

もしあの時「食育の伝え方」を学んでいなかったら...
そう考えると背筋が凍る思いです。

きっと偏食の改善なんて出来なかつたらうし
今でも妻とはケンカばかりの毎日だったことでしょう。

僕がこの話で何が言いたかつたかというと、

「食べることだけが食育じゃないんだよ」

ということです。

これまでのメールでもお伝えしてきましたが、
世の中の食育は
「食べること」だけに注目しています。

でも、食育で得られるスキルは
僕の経験でもお伝えしたとおり
人間関係にも応用することができます。

もし他の食育を学んだとして、
子どもが喜ぶようなレシピが2つか3つ
増えるかもしれません。

子どもを半ばだますように
気づかないうちに食べさせる方法が
学べるかもしれません。

ただ、その食育は
そこで終わってしまいます。

言い換えれば
「子どもにしか使えない」わけです。

でも、僕の食育は
『体も心も人間関係も、人生全てを好転させる食育』です。

子どもが
小学生になっても、中高生になっても、大人になっても
一生使い続けることができます。

なので食生活だけ・子どもだけでなく、
旦那さんや大切な人との人間関係を円滑にして

あなたの人生を楽に、豊かにしていくことができます。

そうなれば、
あなたはこれからの人生で

全然食べてくれない子どもに不安を感じることも
自分だけが頑張る、余裕のない生活が続けることも
思い通りにならない旦那さんにイライラすることも

しなくて良くなることでしょう。

ぜひあなたにも
一生物の食育の世界を知ってほしいと思っています。

講座の案内はこちら↓

レターURL

募集は今日から3日間限定です。

案内のカウントダウンがゼロになったら参加できなくなります。

読むだけでも食育で生活を変えるための
ヒントがわかるようになるので、

気になる場合はぜひ。

それでは、また明日のメールで！