

## ヤマアラシのジレンマ

ドイツの哲学者ショーペンハウアーの話に「ヤマアラシのジレンマ」というものがあります。

それは2匹のヤマアラシが、冬の日に暖をとろうしたとき、離れすぎると寒いし、近すぎるとお互いのとげが刺さって痛いというお話です。

ショーペンハウエルが伝えたい事は、ヤマアラシを人間に置き換えると、人は物理的にも心理的にも近づきすぎると、お互いの欠点、イヤなところが目に付いてしまいます。しかし、それは人間である以上仕方のないことなんです。

では、そうならない様にするにはどうしたらよいのでしょうか。こんな方法があります。つまり、互いが不可侵の時間を作って、距離を置くこと。例えば、午前中は夫は自分のスペースで仕事、妻は別の場所で仕事をする。この時間は夫婦共にお互いが仕事に専念して、基本は話しかけない。

世論調査では、今のコロナ禍で女性がより強くストレスを感じているという数字が出ています。これは日本社会がまだまだお母様方＝女性が家事をするのが当たり前の社会であることを表しているデータだと思います。

反対に、仕事をしている女性は、家事を手伝わない夫にストレスを感じます。こんなご夫婦は時に外に出かけたり、昼食を外で食べるなどの時間を意図的に作るようにすると良いでしょう。

保護者の皆様のように、お子さんを持つ家庭では、お子さんがずっと家にいるストレス、お子さん自身が抱えるストレスの両方の問題があります。

年齢によって方法は変わりますが、未就学児や小学校低学年くらいまでは、ストレスを発散するために野外で運動させてあげる。感染が怖いなら一人でできる遊びや運動、キャンプなど自然を感じられる環境に身を置くというのも有効です。

ある程度大きなお子さんは、夫婦間と同じように不可侵時間を意識して、規則正しい生活を送ることが大切です。

そして、家族で一番大切にしてほしいのは、「ありがとう」の一言です。やってもらって当たり前という態度は夫婦間でも親子間でも、余計なストレスをためることになります。反対に「ありがとう」の一言があれば、言われた相手が自己肯定感を得て、報われ

たという気持ちになり、ストレスが軽減されるのです。是非、ご夫婦でお試しになって下さい。

理事長