

## 青年総合相談Q & A ( 1 3 )

Q 実家を出て同棲を始めましたが他人と一緒に暮らすことと、慣れない家事に耐えられなくなってしまいました。

喧嘩をするたびに自分の怒りを抑えることができず相手に怒鳴りつけてしまいます。

それが原因で相手は夜遅くに帰ってくるようになりました。家事は私が行い、ますますストレスが溜まります。解決策はありますか。

A 喧嘩をしていない時に、「今の生活スタイルでは楽しく一緒に暮らせないから、話し合いたい」と言ってみるのはどうでしょうか？

いつも一緒にいたいと思って一緒に住み始めても、他人同士が住むにはルールや気遣いが必要なので、どちらか一方が我慢していると、ストレスが溜まるだけです。

同棲を始めたきっかけは何でしたか？

あなたが家事全般を担当し、相手は仕事に専念するという分担を決めたのですか？

二人がリラックスして一緒に過ごせる時はいつでしょう？

家事、と言っても人にはそれぞれ得意や不得意があります。毎日のことだから、無理し過ぎず、お互いに助け合いましょう。そのためには、コミュニケーションが大切です。落ち着いた気持ちの時に、相手を思いやりながらも自分の気持ちをしっかり伝えることができれば、誤解なく分かり合えます。