

【住まいの処方箋】室内のストレスを減らす

(3) 夫婦がお互い「体調管理ノート」を作ろう



小林由佳医師

緊急事態宣言が延長された。時短や在宅勤務を取り入れた企業は珍しくなく、日常、夫婦が一緒にいる時間も増えた。

だが、残念ながら、中高年世代では、これが直に喜べないときがある。場合によっては、相手の様子が見えすぎて、イライラしてしまうかもしれないからだ。

夫婦の上手な距離の取り方を、東京都渋谷区精神科・心療内科のメディカルスイッチイソクリニックの小林由佳医師に聞いた。

「夫婦がうまくやるには、今までの生活ペースを変えないようにすること。たとえば、昼ごはんは今まで通り別々に食べます。『一緒にいるから同じ時間を過ごさないといけない』という義務感を持たないようにします」

小林医師は、お互いが「体調管理ノート」をつけることを提案する。身体の調子や体温をはじめ、天気や気温、気になったこと、1日のなかで楽しかったこと、イライラしたこと、腹が立ったことなどを記録する。

ノートは自分の変化にいち早く気づくための大切なバロメーター。また、夫婦関係を良くする道具にもなる。結婚して何十年もたつと、気持ちを伝えるということを忘れがち。「相手がしたことであれしかったことやよかったと思うことをメモし、3日に1度程度、ノートを見せ合うようにします」。相手の体調や思いを理解すれば、誤解が減る。

ところで、不自由な毎日が続くが、逆に考えれば、「今しかできないことをやれるとき」でもある。たとえば、絵を描く、楽器を弾く、俳句や料理、家庭菜園など、やったことがないことを始めてみてはどうか。新たな行動は脳トレにもつながる。

「1～5年以内にやりたい『楽しいリスト』を作るのも大事。旅行なら、2人で行きたい場所をピックアップ。目標ができれば、将来のために今、室内でもできる体力づくりに頑張ってみては」

(不動産・住生活ライター 高田七穂)