



## パートナーの家族と 楽しく過ごすための コツが知りたい

年末年始に、実家へ帰ることを計画しているご夫婦も多いでしょう。一方で、実家に帰ると、気疲れしてしまうというお悩みもよく耳にします。今回は、パートナーの家族と楽しく過ごすためのコツを吉村先生に教えてもらいました。



**自分がホストとなる気持ちで、  
パートナーをもてなす**

自分の実家に帰つてのんびり過ごしたい、そう考えている方もいるでしょう。仕事や育児を離れてゴロゴロしたい、ゆつくり寝たい。実家ならそれができますね。ですが、自分にとっては子供の頃から慣れ親しんだ心休まる場所であってもパートナーにとっては、日常生活以上に気を使う場所であることをお互いに自覚をしておくことが大切です。自分の実家に一緒に帰る時は、自分がホストになった気持ちでパートナーをもてなそうと努めてみてください。実家に帰ったらどんな風に過ごしたいかをあらかじめパートナーにヒアリングしておくのも良いでしょう。

**パートナーを放っておかない**

地元に戻ったら友人に会いに行きたいと思うこともあるでしょう。ですが、パートナーを放置して出かけてはいけません。基本は一緒に行動をすること。パートナーがいくら自分の両親と友好的な関係であったとしても、やはり多少なりとも気は使っていますので、常に自分からパートナーの側に居られるように心がけましょう。

**お互いを褒め合う**

ご両親や親戚が集まる席で、夫婦のことを聞かれることがあったら、別々の場所にいたとしてもお互いを褒め合うようにしましょう。

「彼は頑張ってるの?」「はい、とても頑

張っていて頼もしいです」

「お嫁さんはどう?」「毎日僕を気遣ってくれる素敵な女性ですよ」

ということ、周りにも安心感を与えることができます。

**実家から戻ったら、改めて  
ふたりの時間を作つて**

自分たちの家に戻ってきたら、改めて自分たちふたりだけの時間を作りましょう。実家に帰るということは、自分たち夫婦以外の人間関係に多く触れるということでもあります。

夫と妻という日常に「息子」や「嫁」「娘」や「婿」といった様々な役割が加わることになるので、戻ったらすぐに「夫」と「妻」としてじっくりと過ごす時間を作り、夫婦としての意思の疎通を図ることが大切です。実家にいる間に感じた嬉しかったこと、楽しかったこと、もし不安や不満を感じたことがあったならそれも正直に伝えてみましょう。受け取る側は、パートナーが正直に伝えてくれたことに對して「話してくれてありがとう」という気持ちで受け取ってみてください。

次の年末年始は、どれか一つでも実践し、パートナーとの絆がさらに深まる時間の使い方をしてくださいね。



婚活ジェンヌ  
吉村 みか先生

ツヴァイライフデザイン講師としても活躍。元舞台女優、実家は教会、父親は牧師という環境に育ち、人の魅力を引き出すメソッドやクリスマスチャンが学ぶ「幸せな結婚の極意」を多くの男女に伝えている。

