

「THE MOVING FORWARD TOGETHER  
(共に進みましょう)」ポッドキャスト:

## COVID-19禍の中で パートナーとの関係を 良好に保つ



デラン・ロス博士



ジョン・ゴットマン博士 &  
ジュリー・ゴットマン博士

Optumの「Moving Forward Together (共に進みましょう)」

ポッドキャストの第4回目は、デラン・ロス博士が、Gottman Instituteの創立者であると同時に研究者、臨床心理学者でもあるジュリー・ゴットマン博士&ジョン・ゴットマン博士のお二人と、COVID-19禍の中で私たちが直面するかもしれない、パートナーとの間の問題について語りました。

家で過ごす時間が多くなると、家族と一緒に狭い空間を共有することが増え、うつ状態やイライラがつのることがあります。また一方で、友人たちに会えず、自宅勤務や解雇などの理由で同僚にも会えないために孤独を感じることもあります。

カップルや家族の問題を40年にわたって扱ってきたジュリー博士とジョン博士は、パートナーとの関係を健全に保ちながら現在のこの特異な状況を乗り越えるヒントをいくつか紹介しています。

- **理解し、忍耐を持つ。** 現在、私たちの多くが、いつも以上に長い時間、場合によっては24時間、家族と一緒に過ごしています。自分だけの時間を持ってないことはストレスの原因になりますし、小さな意見の違いがたちまちこじれて大きな問題になってしまうこともあります。COVID-19禍が周囲の人々にどのような影響を及ぼしているかを理解し、誰かがイライラしているときには忍耐を持って接しましょう。経済的な心配事といったその他のストレス要因も、大切な人の気分に影響することがあると覚えておいてください。

- **良い面に感謝する。** ジュリー博士とジョン博士は、問題を抱えたカップルの多くが、批判しあうようになり、ネガティブな面に集中しているのを見てきたそうです。批判するのではなく、パートナーがうまくやっている事柄を見つけることが重要です。ポジティブな面に注目し、「ありがとう」と言葉にすることで、感謝と尊敬に基づいた関係を創りましょう。そして、手を握ったり抱き合ったりといった、ちょっとした身体的なふれあいの時間も大切にしてください。現在のようにストレスの多い時期こそ、そういった行動がかつてないほど大切になっているかもしれません。
- **真剣な話し合いのために時間をとる。** パートナーと二人だけで重要な話をするのは、子どもたちが毎日家にいる状況では難しいかもしれませんが、絶対に必要であることに変わりはありません。気になっていることを話すための時間を設定しましょう。パートナーが、攻撃されていると感じず、オープンになれるような話し方で会話を始めます。難しい話題を取り上げる良い方法の一つは、「私は……と感じる」という言い方をすることです。パートナーに、あなたの言うことに耳を傾け、話した内容を確認してもらいましょう。次に、役割を入れ替えてあなたが同じように耳を傾けます。お互いにしっかり理解し合えば、譲歩し合うのもより容易になります。
- **支援を求める。** オンラインでの診察やセラピーは何年も前から提供されていましたが、COVID-19禍によって急激に普及するようになりました。個別にでもカップルとしても、現在の状況下でサポートを受けられるなら、数多くのリソースの一つを活用してセラピストの支援を受けましょう。

本プログラムは、応急治療や緊急治療が必要な際にはご利用いただけません。緊急の場合、米国内の場合は911に、米国外にお住まいの場合は該当地域の緊急通報番号に連絡するか、または最寄りの緊急治療室に行ってください。本プログラムは、医師やその他の医療従事者の治療に代るものではありません。利益相反にあたる可能性があるため、Optumもしくはその関連機関、または利用者が本サービスを直接または間接的に受けている機関（例えば雇用主または医療保険プランなど）を相手取った法的手段に関わる可能性のある問題については、法律相談を提供することができません。本プログラムとそれを構成するコンポーネント、特に16歳未満のご家族の方を対象としたサービスは、一部の地域ではご利用いただけない場合もあり、内容は変更される場合があります。従業員支援プログラム（EAP）のサービス提供者の経験および教育のレベルは、契約要件またはその国の規制要件により異なります。プログラムには除外事項および制限事項が適用される場合があります。

Optum®はOptum, Inc.の米国およびその他の法域における登録商標です。その他すべてのブランド名または商品名は、各所有者の商標または登録商標であり、各所有者に属しています。Optumは雇用主として均等な雇用機会を提供しています。

© 2020 Optum, Inc. All rights reserved. WF998385 203791-072020