



よく母と言い合いになってしまいます。思ったことをそのままはっきり伝えてしまえば母と言い合いになるたびに疲れます。でも変わることもできず、ストレスばかり溜まります。気持ちのはけぐちがなくてどうすればいいのかわかりません。何かアドバイスをもらえると嬉しいです。

私も少し前までは母との言い合いはしょっちゅうあります、なので主さんの気持ちもよくわかります。話がなかなか噛み合わなくてずっと続くと、母だけでなく、他のことに対してもネガティブに捉えてしまったりイライラしてしまいますよね。😞
私は父や親戚に愚痴をいったり、そもそも母の発言に対してあまり考えず聞き流す程度にしています。
他には自分が夢中になれることやリラクスできる方法を探してみるのはいかがでしょうか？🤔
ご参考程度にどうぞ

