パートナーに言われて「嬉しかったひと言」＆「嫌だったひと言」
ハプロD 編

嬉しかったひと言

「いつもありがとう」	相手が自分のしていることをきちんと見てくれていると感じて、嬉しさがじわっと広がり、すべてが報われるようなひと言。
「あなたがいないと生きていけない」	
「君のサポートのおかげ」	自分の”存在意義”を感じる言葉が、心に沁みる。
「あなたの為に生きている」	
（笑顔で）「でた！内弁慶！」	自分のネガティブな部分を明るく受け止めてもらえた気がして、嬉しいような、少し申し訳ないような気持ちになる。
（料理、お菓子作りなどが）「上手だよね」	やっぱり、自分が得意と思っているところを褒められると嬉しい。
喜びや驚きの入った「おー！」	自分との関わりで相手が楽しそうになってくれると、嬉しくなる。

《DNAトレイツの解説》

ハプロDは「相手にとって自分は必要なのか」を常に気にかけるタイプで、疑心暗鬼になりやすい傾向があります。そのため、相手から“必要とされている”と感じられる言葉や、自分の存在意義を確かめられる言葉をもらえると、一気に心が安定します。
また、ハプロDは相手のネガティブな一面を笑い話として受け止め、関係の空気を軽くしようとするタイプです。反対に、それを冗談にもできず笑いに昇華できないときは、内心では「この関係を終わらせたい」と思うほど深刻な状態にあります。
だからこそ、相手が自分へのネガティブな感情を冗談にして笑ってくれるのを見ると、「あ、まだ関係はそこまで悪くない」とホッとできるのです。

嫌だったひと言

「信頼できるのは自分だけ」	本人談「自分は夫の力になれていないと感じて悲しくなった」ハプロDは、この言葉を聞くと自分の無力さを強く感じ、「自分は必要とされていないのではないか」と受け取ってしまい、悲しくなる。
「何もわかっていない」	相手を理解したい、そして理解できていると思っているハプロDにとっては、まさに衝撃のひと言になる。
（お願いした時に）「無理」	容赦のない断り方に悲しくなる。断るにしても、もう少し”配慮”のある言葉で伝えてほしいと思う。
「で、何が言いたいの？」	相手に「ちゃんと伝えたい」と思って向き合った気持ちを挫かれたようで、傷ついてしまう。
「君は仕事だけしてればいいんだから、いいよね」	まるで私の仕事を”簡単で楽なもの”と言わんばかりの口ぶりに、モヤモヤした気持ちが込み上げてくる。
「嫌なこと言うよね」	自分の性質そのものを否定されたように感じて、悲しくなる。
「途中で話を変えるなよ。そういうところなんだよ！」	

《DNAトレイツの解説》

相手を理解し、寄り添いたいと願うハプロDにとって、「相手を理解できていない」と感じさせられたり、「自分は相手にとって必要な存在ではない」と受け取れる言葉は、最も大きなショックになります。
また、相手が壁を作っているように感じたり、言い争いの時に起きた出来事だけでなく自分の性質そのものを否定するような言葉をぶつけられると、ハプロDは「自分の存在が迷惑なら、いない方がいい」と思い、相手との距離を置こうとする傾向があります。
さらに、普段から心を割いて向き合っていることほど、相手が自分の気持ちを理解してくれていないと感じた時に、大きな葛藤が生まれます。

パートナーに言われて「嬉しかったひと言」＆「嫌だったひと言」
ハプロM 編

嬉しかったひと言

「さすがですね！」	本人談「私の意見やプランに対して一番近い家族に褒めてもらえると嬉しい」 ハプロMにとっては、身近な人から共感してもらえたり褒めてもらえることが、大きな力になる。
「なにまた考えごとしてるん」	自分のことを日頃から見てくれていると感じられるひと言は、ハプロMにとって、とても嬉しい。
「今まで頑張ってくれたから、 今度は俺の番だね」	これまでの頑張りを見ていてくれていたことが、とても嬉しい。
「一緒にいられるだけで良いから」	本人談「仕事ばかりで家事ができていることを謝罪した時に言われた言葉」ハプロMにとって、“自分と一緒にいられること”そのものを価値として思ってくれていることが、心から嬉しい。
「このご飯美味しいね〜」	日常の、何気ない平和なやり取りが嬉しい。
「ありがとう」	ハプロMにとっては、シンプルだからこそ心に届く、大事な言葉。
言葉よりも、嬉しそうな顔や 親身に話を聞いてくれる姿勢が嬉しい	言葉そのものよりも、相手の表情や、自分に寄り添ってくれる姿が心に残る。

《DNAトレイツの解説》

ハプロMは、パートナーに「自分を一番理解し、認めてくれる存在」であってほしいと思っています。自分のことを誰よりもわかってくれる相手だからこそ、自信をなくした時や落ち込んだ時には、そのひと言が大きな支えになります。
また、ハプロMにとってパートナーは、ありのままの自分を受け止め、絶対的な安心を与えてくれる“安全基地”のような存在でもあります。どんな状態で駆け込んでも受け止めてもらえる——そんな深い安心感があるのです。
だからこそ、パートナーからの共感や寄り添いを感じられる言葉は、何よりも嬉しく、心に深く響くのです。

嫌だったひと言

「知らない（分からない）」	本人談「家族のことを相談したのに無関心だと感じて嫌だった」 パートナーに相談したいハプロMにとって、相手が同じ熱量で向き合ってくれていないと感じる瞬間は、とても悲しい。
「欲しくなくなったって言ったのに」	本人談「欲しいと言っていたものを必死に探して、プレゼントした時に言われたひと言」 ハプロMがまず受け取ってほしいのは、自分の一生懸命な気持ち。
「結婚指輪より補聴器 買った方がいいんじゃない？」	本人談「難聴で補聴器を買うか迷っていた時期。障害でもあるし、言われ方も嫌だったし、それとこれでは話が違うと思った」 ハプロMにとって、結婚指輪は人生の節目を象徴する大切なもの。それを別の物事と同列に扱われたことが辛い。
「俺たちが結婚するメリットって何？」	ハプロMにとって、結婚は”メリット”ではなく”愛情”で決めるもの。
「勝手に深読みして文句ばっかり」	「ばっかり」という言い方に、決めつけられたような印象があって嫌に感じる。
「そんなことも分からないの？」	「そんなことも」というニュアンスに、どこか見下されたような印象があって抵抗を感じる。
（テレビを見て笑っていた時に） 「楽しそうでいいね」	家で無防備でいる時に「能天気でいいね」と言うような、相手のネガティブな気持ちを感じると、嫌な気持ちになる。

《DNAトレイツの解説》

ハプロMは、「相談したい」「共感してほしい」という場面で、パートナーの熱量の低さや無関心さを感じると、戸惑い、強く動揺します。
また、相手のために一生懸命にしたことについては、内容よりも“その時の気持ち”をまず受け取ってほしいと思っています。だからこそ、その気持ちを無視されたり否定されたりすると、大きなダメージになります。また、自分を軽んじられたり見下されるような扱いには、強い抵抗感を覚えます。
さらにハプロMは、パートナーには、「どんな自分でも受け止めてほしい」と思うタイプです。そのため、自分の思いに共感してもらえなかったり、味方になってもらえなかったりすると、心が揺さぶられるほどのショックを受けます。

一般社団法人DNAマトリクスリサーチ

パートナーに言われて「嬉しかったひと言」＆「嫌だったひと言」
ハプロR 編

嬉しかったひと言

（街中で）「こうして見るとやっぱりあなたは顔整ってるよね」	自分に向けられたポジティブな感情を表現されると、素直に嬉しくなる。その嬉しさが相手への好意にもつながり、人間関係に良い循環が生まれる。
（作った料理の感想で）「いいんじゃない」	
「あなたなら大丈夫だよ！」	自分をちゃんと評価してくれていると感じられる言葉は、やっぱり嬉しい。
「いい子に育ててくれてありがとう。温かい家庭をありがとう。この先も美味しいもの、旅、いろんなことを一緒に楽しもう。」	まっすぐな感謝の言葉は、次の頑張りにつながる大きなモチベーションになる。
「おはよう」「ありがとう」「行ってきます」「ごめんね」など日常の当たり前だなと思う挨拶。	本人談「一緒に過ごしていると、コミュニケーションを省略して、お互いやるのも、やってもらうのも当たり前になってしまいますが、この一言があると嬉しいし、頑張れます」言い方や態度を重視するハプロRだからこそ、日々のちょっとした向き合い方の積み重ねが、とても大事。
「何か買ってくる物ある？」	ハプロRにとっては、行動そのものが愛情表現。自分のために何かしようとしてくれる提案が、何より嬉しい。
言葉より行動が嬉しい	本人談「そっとしておいてくれるとか、私が喜びそうなものを買っていてくれるとか、そういう行動にありがたい、嬉しいと思うことが多いです」 やはり、ハプロRにとっては“行動こそが愛”。

《DNAトレイツの解説》

人間関係に臆病になりがちなハプロRにとって、パートナーからの褒め言葉や好意を感じられる言葉は、自分の「心の扉を開く鍵」になります。
褒めて伸びるタイプのハプロRにとって、褒め言葉は最も効果的な“栄養素”。ポジティブな言葉を素直に受け取ることで、自分のパフォーマンスをさらに高めていくことができます。
また、言葉でのコミュニケーションが得意ではないハプロRだからこそ、「挨拶」や「感謝」といった基本的な言葉のやり取りをとても大切にします。日常の何気ないやり取りの中で、良好な関係の土台を整えておきたいと考えるのです。
そして、行動で愛情を示すハプロRにとっては、相手が自分のために動こうとしてくれるその姿勢にこそ、愛情を感じます。

嫌だったひと言

「で？」	ハプロRは、言い方にとても敏感なタイプ。同じ内容でも、短く雑に投げかけられる言葉は受け入れがたい。
「それ、意味ある？」	
「オレ？」	
遅い	
「やらないでほしかった」「もうやらないで」	行動で優しさを示すハプロRにとって、せっかく相手のためを思って取った行動を否定されるのは、とても辛い。
「それは仕事じゃなくて趣味でしょ。税金、ゼロだよね？何者かにならなくていい」	家庭の経済面でも個人主義的な感覚を持つハプロRにとって、自分の行っている経済活動に口を出されるのは不快に感じる。
「いっぱい稼いでんでしょ」	

《DNAトレイツの解説》

ハプロRは、「言い方」や「態度」にとても敏感なタイプです。そのため、パートナーにも丁寧さやリスペクトが感じられる対応を求めます。
また、自分の「やり方」や「行動」に踏み込まれることが苦手で、そこに口を出されると強い不快感を覚えます。
さらにハプロRは、言葉でのコミュニケーションが得意ではなく、行動によって思いを伝えようとする傾向があります。
ハプロRは、愛情や優しさを言葉よりも行動で表すタイプです。だからこそ、パートナーのためにとった行動を否定されると、自分そのものを否定されたように感じてしまい、心を閉ざしやすくなります。

パートナーに言われて「嬉しかったひと言」＆「嫌だったひと言」
ハプロN 編

嬉しかったひと言

「俺がいるだろ」	本人談「すごく悲しことがあった時にかけられた寄り添う言葉です」 ハプロNにとっては、大変な時こそ寄り添うことが最大の愛情表現。だからこそ、自分がつらい状況にある時に寄り添ってもらえることは、何よりも嬉しい。
「頼りになる」	本人談「頼りにされて、感謝されたことが嬉しかった」 ヒーローマインドを持つハプロNは、人に頼りにされることで力になれた実感を得られ、嬉しさを感じる。さらにそこに感謝の言葉が加わると、その喜びは一層大きくなる。
「あなただから問題がなかった」	自分を信頼してくれていると感じられる、思わず心がくすぐられる言葉。
「お母さんは レーサーになるべきだったね」	ヒーロー（ヒロイン）として、自分の突出した能力を褒められると、嬉しい。
「いつもありがとう」	献身的に支えてきた自分の姿に気づいてくれているとわかるのが嬉しい。まさに、この言葉のために頑張っている。
「あなたの『大丈夫』は 大丈夫じゃないよね」	本人談「大変な時に、『大丈夫？』と聞かれると、しんどくても負担をかけたくないので『大丈夫』と言ってしまうのですが、妻には見抜かれています」 ヒーロー気質のハプロNは、弱さを人に見せるのが苦手。でも、パートナーがその“隠した弱さ”まで理解し、本当の自分をわかってくれていると感じられることが、大きな安心をくれる。
「いってらっしゃい」	本人談「朝は妻も忙しいので、自分のやることに集中しているだろうから言われないだろうと思っていたのに声をかけてくれて嬉しかった」 期待していないようで、どこか心の奥では期待していた言葉をもらえると、やっぱり嬉しい。

《DNAトレイツの解説》

ハプロNにとって何より嬉しいのは、パートナーからかけられる寄り添いの言葉です。特に大変な時に寄り添ってくれた一言は、心に深く残り、やがて相手への揺るぎない信頼の源になります。
一方で、ハプロNは“ヒーローマインド”を持ち、頼られる存在でありたいという気持ちが強いため、自分の弱さを人に見せることが苦手です。そのため、悩みをなかなか相談できないという側面があります。
頼りにされていると感じられる言葉はもちろん嬉しいものですが、弱音を吐きにくいハプロNにとっては、落ち込みやすい自分を理解し、そっと寄り添ってくれるパートナーの言葉こそが、深い癒しになります。

嫌だったひと言

「自分はそうは思わない」	本人談「話し合う意志を感じない言葉が嫌だった」 ハプロNは、そのような言葉を向けられると、自分が拒絶されたように感じて、そのぶん相手を受け入れる気持ちも閉じてしまう。
「どうでもいい」	本人談「多分どうでも良くないときの言葉。私としては真剣に聞いているのに、反応が薄くて聞いていないと思われるようで、自分の話はどうでもいいよねと切られてしまうのが悲しい。もっとオーバーアクションにしないとです」 寄り添いたいと思っている気持ちが相手に届かないことが、何よりも辛い。
「無情薄情」	相手が辛いときこそ寄り添いたいハプロNにとっては、心外に感じる言葉。
「全て説明しないといけない」	ハプロNは、上から目線で物を言われるのが苦手。
「何で帰ってきたの？」	アジアタイプなら「自分の家だからだよ！」と笑って返して終わるようなひと言も、ヨーロッパタイプのハプロNにとっては冗談にならない。まるで存在を否定されたように感じて、悲しくなる。
（家事など）「やったことを 『やったよ』ってアピールするよね」	本人談「ただやったことを報告しただけなのに、やだなと思いました」 自分がしたことには感謝で返してほしいのに、逆に否定されてしまうと、受け入れがたい。
「やることをやってない」	本人談「こちらの事情を鑑みずに責められた」 話を聞いて寄り添ってほしいハプロNにとって、事情をくみ取らず頭ごなしに言われるのは、辛いこと。

《DNAトレイツの解説》

ハプロNは、相手が辛いときに寄り添おうとするタイプです。そのため、自分が辛い時に相手が寄り添ってくれないと、「愛されていないのでは？」と受け取ってしまいます。
さらに、ヨーロッパタイプであるハプロNは、アジアタイプのように夫婦でいじり合ったり、ツッコミ合う“漫才のようなやり取り”を好みません。相手が半分冗談で言ったつもりの言葉でも、まともにダメージを受けてしまうことが比較的多いのです。
そしてハプロNにとって、感謝の言葉は“心の栄養”。感謝を伝えられると元気になりますが、逆に自分がやってあげたことに否定的な言葉を返されると、どんどん気持ちが沈み、意気消沈してしまいます。