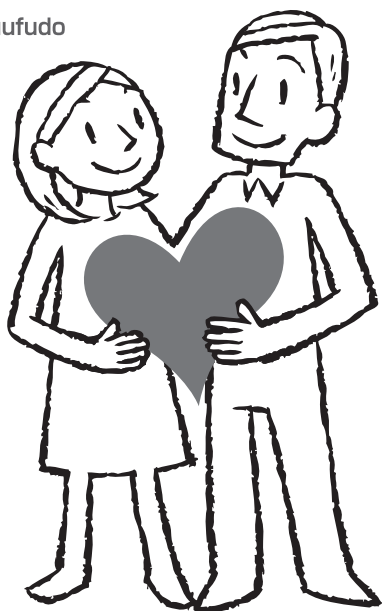


ザビエル

夫婦道

fufudo



がんばらない幸せ

— 夫婦関係改善マニュアル 夫編 & 妻編 —

シバブックス
SIBAA BOOKS

夫婦道

がんばらない幸せ

— 夫婦関係改善マニュアル 夫編&妻編 —

第1部 夫婦関係崩壊のパターン 7

夫婦関係はこうして壊れる 8

第2部 夫の読むページ 23

あなたはがんばりすぎている！ 24

幸せにします！ は不幸の始まり 27

原因と結果の法則 29

妻が欲しいポジティブな価値を与える 37

価値を与える前に 48

トレーニング方法 63

目的を達成する自分になる 74

今すぐ実践できる20のテクニック 88



第3部

妻の読むページ

最後に……とっておきのプレゼント！	118
あなたはずでにがんばりすぎているっ！	122
幸せにしてほしい！ は不幸の始まり	124
どうして関係は壊れていくのか？	126
ポジティブな感情を与える	135
ありのままの自分で	142
夫の力を引き出す	149
夫に力を与え、愛される妻になるために	154
トレーニング方法	170
目的を達成する自分になる	178
今すぐ実践できる20のテクニク	192
最後に……とっておきのプレゼント！	225



第 1 部

夫婦関係崩壊のパターン

夫婦関係はこうして壊れる

結婚式のあの日、家族や友人たちに祝ってもらい、あなたもこんな誓いをしたと思います。

「健やかなるときも、病めるときも、喜びのときも、悲しみのときも、富めるときも、貧しいときも、これを愛し、これを敬い、これを慰め、これを助け、その命ある限り、真心を尽くすことを誓いますか？」

しかし、あの結婚式の鐘が試合開始のゴングとなり、喧嘩の日々が始まる。そして、少しずつ会話がなくなったり、相手に対して嫌悪感を抱いたり、結婚に絶望したり、相手の言いなりになりがまんする日々に……。

そんな毎日に疲弊した2人はそのまま離婚するか、片方が浮気や不倫に走り、さらに大きな喧嘩に発展。もしくは、モラハラやDV、別居などに発展し、結局は仮面夫婦のまま、夫婦関係を終えるか、離婚するかの結末に。

どうして、こんなことになってしまったのか？

まずここでは、結婚してからどのように2人の関係が進んで、離婚に発展するのかをまとめていきます。

これが、まさに夫婦関係崩壊の縮図（始まりから終わり）と言っても過言ではありません。今自分の夫婦関係がどの状態にいるのか？を見極めてみてください。

夫婦関係が壊れるまでに通る3つの時代

夫婦において関係が壊れていくと、浮気、不倫、家庭内別居、別居、離婚などいろいろな問題が起きます。そして、ほとんどの方がこの問題が、いきなり降って湧いたものだと思っています。

ですが、実はいきなり降って湧いたものではなく、少しずつですが着実に関係を壊していくことで起こることなんです。しかも、それぞれに前兆があり、パートナーからのサインがたくさん出ています。そのサインに気付かないからこそ、問題が表面化するわけです。

どのように関係が壊れていき、問題が生じるのでしょうか。

夫婦関係が壊れるまでには、3つの時代を通ります。3つの時代とは、1. 光の時代 2. 灰色の時代 3. 暗黒の時代。関係が壊れるにつれて、だんだんと状況は悪くなっていきます。すなわち、

光から暗黒へと進んでいくわけです。

そして、時代によって、起こるイベントが変わってきます。それでは、時代とその時代ごとに起こるイベントについて説明していきます。

1. 光の時代

相手のことが眩しく映ります。会話が普通にでき、ボディタッチも自然とできる。一緒にいることに喜びを感じ、笑顔で接することができます。また、自分と相手の『違い』が魅力的に見える時代でもあります。

起こりうるイベント

〔喧嘩の乱（軽度）〕

もう、少しぐらい手伝ってよ（ふんふん的な）という感じで、感情的な怒りではない。喧嘩の後には相手を気遣い、反省もする。

2. 灰色の時代

相手に対して、要求が多くなったり、自分の主張をぶつけるようになります。この頃から、喧嘩が多くなったり、一緒に寝なくなったり、話さない期間が増えたりする。また、自分と相手の『違い』

が気になり指摘したり、それを变えようと求める時代でもあります。

起こりうるイベント

〔喧嘩の乱（中度）〕

夫婦喧嘩が多くなり、質も若干変わる。もっと自分をわかってほしい、自分ばかりががんばっているということを訴え、感情的になって怒る。ただし、まだ歯止めは効いているため、感情的になったとしても言葉を選んだり、相手を気遣った言葉が出る。

喧嘩の後に反省する時もあるが、基本的には「少し言い過ぎたけど自分は間違っていない」とか「もしかして（相手は自分のことを）もう嫌いになったのかな」なんてことを思い込む。

3. 暗黒の時代

相手に対して、嫌悪感が募る。やることなすこと、嫌な部分しか目に入らない。何かを手伝ったり、気遣ったりされても、素直に受け取れない。相手を自分の敵とみなす。一緒にいることにストレスを感じる。それと同時に、相手に関心が薄れていき、興味がなくなる。

起こりうるイベント

〔喧嘩の乱（重度）〕

夫婦喧嘩の質が大きく変わる。感情的になり、言いたいことを言う。相手が傷付こうが、汚い言葉

だろうが関係ない。抑えがきかない。または何も言わない。興味がない。無視。

〔かえ乱（家に帰りたくない）〕

出張や仕事が忙しい、飲み会などを理由にして家に帰ってきません。家に帰っても居場所がないから苦しい。家よりも外にいる時間の方が長くなる。

〔DVの乱〕

喧嘩がエスカレートして、感情が爆発した際に、歯止めがきかなくなり、暴力に発展する。相手は暴力を振るいたいわけではないが、感情が抑えられない。

〔不倫の乱〕

家に帰りたくない（居場所がない、居心地が悪い）という理由から、自分を認めてくれる人、居場所を用意してくれる人に魅力を感じ、不倫関係になってしまう。元々、望んでいたわけではなく（人によるが）、自分を満たしてくれる人を好きになってしまう。

〔別居の乱〕

一緒にいたくない、いることに苦痛を感じる。自分を責めて、これ以上辛くなりたくないという理由であったり、相手に対する嫌悪感から逃れたいと思いい、別居に発展する。

〔離婚の乱〕

別居とほぼ同じ理由。夫婦という関係性すら嫌な状態。その役割（妻、夫、母、父）を担いたくな

い。早く抜け出したいという思いから離婚に発展する。

〔無関心の乱〕

いろいろな乱とセットになる可能性がある。この無関心の乱が起きたときは、もう電話にも出ない、行先もわからない（行先がわかっても会ってもらえない）、メールも返事がない（業務連絡のみ）という状態に近くなる。これは、存在が赤の他人以下、または生理的に受け付けられない相手として認識されている可能性が高い。

このように、夫婦関係は時代が光↓灰↓暗黒と進行し、いろいろなイベントが起きます。今一度、自分の状態と見比べてみてください。

なぜ夫婦関係は壊れてしまうのか

夫婦関係が壊れる理由……。これは何が原因かわかりますか？

妻が悪いからだ！ 夫がおかしいからだ！ とか、自分が間違っているから……。という声が聞こえてきそうですが、全然違います。そうではなく、単なるコミュニケーションの不和です。

ただし「では、言い方とか伝え方なの？」と言われると、そうでもありません。コミュニケーションとは、言語だけでなく、態度や表情、行動や声のトーンなど、いろいろなところに表れます。そして、その言語、態度、表情、行動、声のトーンなどは、何を持って表れるのかというと、感情です。感情が何を感じているのかによって、表に出るものが変わってきます。

嬉しいときや楽しいときに言う、「ありがとう」と、イヤイヤ言う「ありがとう」。同じ「ありがとう」でも、確実に相手に伝わるものが変わります。

また、「助けてほしい」という思いも、言葉に出すと「何でわからないんだ！」とか「どうしてわかってしてくれないの！」なんてものが、口から出てしまう。これも相手からすると、全く違う伝わり方になります。一方は同じ立ち位置ですが、もう一方は向かい合う立ち位置です。これが夫婦喧嘩のほぼすべての原因と言っても過言ではありません。

もう少し言葉を変えると……。同じ目的を目指す、人生のパートナーのはずなのに、味方同士ではなく、敵同士になっているわけです。それではよい関係なんて構築できませんよね。

敵同士になった瞬間、いかに自分ががんばっているか、いかに相手がおかしく、いかに自分が正しいのかを、お互いが一生懸命ぶつけるようになります。その結果、お互いがメッタメタにやられ、心身ともに疲れ果ててしまうのです。

夫婦関係の結末

夫婦関係の終わりは「離婚」だと思っている人が多いですが、それは違います。別れ方にもよりますが、離婚はまだ復縁の可能性があります。夫婦の終わりは、関係の終わりのことを言います。関係の終わりとは、知り合い以下、もう無関心な相手になることです。

怒りがあるうちはまだましです。情もわかないし、会いたいとも話したいとも、どこにいるのかも気にならない。これが夫婦の本当の終わりです。ですが、大半の人は離婚が夫婦の終わりだと思っているので、離婚を阻止しようとします。しかし、残念ながら阻止をすればするほど関係はどんどん悪くなります。関係が悪くなれば、相手を助けたいとは思えなくなっていくます。

相手が敵に回ると言うことです。そうなると、妻の場合は、養育費や援助などが受けられないかもしれません。夫の場合は、子供に会えないかもしれません。

ですが、関係が良ければ、夫は妻を助けたいと思うし、妻は夫に子供たちを会わせたいと思います。それならば、いつそ離婚を受け入れ、これからのことを話した方が、あきらかに建設的だと思います。そして、そこから関係構築にチャレンジしてもよいし、新しいパートナーを探してもよいのでは、とも思っています。