

# 「妻力」&「夫力」を鍛えて 仲良し夫婦をめざす



二松 まゆみ

恋人・夫婦仲相談所所長

【ふたまつ まゆみ】元主婦マーケティング会社経営。夫婦仲、恋仲に悩む女性会員1万3000名を集め、「ニッポンの夫婦仲・結婚」を真剣に考えるコミュニティを展開。「セックスレス」「理想の結婚」「ED」のテーマを幅広く考察。恋愛・夫婦仲コメンテーターとして活躍中。講演、メディア取材多数。都内に夫婦仲相談サロンを開設。対面にて相談を受ける。20代若者サークルも運営し未婚世代への結婚アドバイスも好評。『夫婦仲がよくなるちょっとした習慣』（中経出版）『モンスターワIFE』（講談社）など著書多数。最新刊は『夫とは、したくない。』（ブックマン社）  
恋人・夫婦仲相談所：http://suzune.net/

## 王子様との幸せな結婚は女性の夢

「素敵な王子様が現れて、プロポーズされて、かわいい赤ちゃんと一緒に幸せに暮らすの」——女性は誰しも幼い頃からそんな童話や絵本を読んでドキドキします。理想の王子様と結ばれて、めでたしめでたしのストーリーに憧れながら大人になるのです。片思いや失恋を経験しながらも、いつかは王子様と結婚して幸せになりたいと願う。

数年前には婚活という現象がブレイクし、婚活パーティーやセミナーが各地で開催されるようになりました。その反面、離婚件数は平成14年の年間29万件をピークに減少したとはいえ、現在約24万件。「夫婦の3組に1組が離婚」という言葉がメディアに踊る状況です。私もNHKの離婚特集番組に出演し、夫婦仲を円満にするにはど

うすればいいかを実際のご夫婦の事例を見ながら解説しました。そんな趣旨の番組は一昔前にはなかったと思います。

夫婦は一心同体、少々夫が無茶をしても妻の忍耐で家族が成り立つ時代がありました。夫婦ラブラブの秘訣など、第三者が教えないでもなんとかなっていました。時代は移り変わってきています。「熟年離婚」も「最高の離婚」もドラマになる現代。ネット上では離婚サイトは星の数ほどあります。

私は夫婦仲相談所を運営していますが、月に700件以上の相談が寄せられ、対面相談にも遠方からいらつしゃいます。相談に来られる方も結婚式の当日は白いドレスに身を包み、大好きな王子様と永遠の愛を誓い合った夢見る女性でした。結婚して何年か経つと王子様はヒキガエルに変身してしまうのでしょうか。それともお姫様がモ

ンスターワIFEに変わってしまったのでしょうか。民間の調査結果と相談所に寄せられる事例を通して考えてみましょう。

## 夫婦円満と感じている人こそ注意を！

明治安田生命が昨秋行った「いい夫婦の日」に関するアンケート調査では、「夫婦関係が円満」と答えた人は約39%。「まあ円満」と答えた人は約46%。合計すると8割超えという結果でした。それにもかかわらず離婚する夫婦は多いですし、我が夫婦仲相談所に寄せられるお悩み相談も後を絶たない現実があります。

同調査では不満の原因の1位が「整理整頓ができない」という一見ほのぼのしたものです。私のところに来られる相談者の



方は、一言で表せないもつと深い闇を抱えています。整理整頓ができない夫(妻)にイライラしているうちに他の嫌な点が目につき始め、小さな亀裂が生じる。相手のやる事なす事すべてに腹がたつ。そして決定的な何かが起こり、会話が冷たい冷淡な夫婦生活が始まるという流れです。

不満の原因の2位は「気がきかない」ですが、この結果は実は様々な要素を含んでいます。妻の誕生日に花とは言わないまでもケーキを買ってこない夫に始まり、玄関にゴミ袋を置いてあるのに、ゴミ置き場に入らないうちに行かない夫、一番最後にお風呂に入ったのに湯を流してもくれない夫、妻が居

眠りしていても毛布をかけてくれない夫。日常の「気がきかない」場面は知らずして繰り返されています。それをお互いが許せる時代は4年で終了とアメリカのある自然科学者は言っています。

私が独自に行った調査でもセックスレスになる割合は結婚4年目で急増しました。寝室でこそ気がきかないと男女関係は一気にクールダウンしてゆきます。「気がきかない」という言葉は、あらゆるネガティブ要素をはらんだ「夫婦仲点滅信号」だと思ってください。「うしてちょうだい」と思う気持ちを「察してちょうだい」という、「ちょうだい×2」を2人が求めあつていく限り、気がきかないという不満は積みもり続けます。

### ヒキガエル夫 VS モンスターワイフ

愛し合って結婚したなら離婚しないにこした事はないわけですが、この「愛し合う2人」というのがなかなかのくせものです。夫婦仲相談所で毎日、悩み相談を受けていますと「この2人の愛はいったいどこへ消えてしまったんだ?」と思える相談に出くわします。「夫の事がうとましい。一緒に空気を吸いたくない」「結婚して10年経ち、妻が我が物顔で威張りちらすようになった。命令されたくないからウィークリーマンションに住んでいる」などなど、「愛」が消え去りそうな夫婦が日本各地にいらっ

しやる事が判明。一生愛し合うと誓った男女が、なぜここまで大喧嘩をしたり憎み合ったりするのかわかりませんが、私は様々な調査やヒアリングで分析してみました。

「喧嘩両成敗」という言葉があるように、夫婦仲のギクシャクはどちらか一方が悪いわけではない。どちらにも非がある」という正論をかざしていると解決策の焦点がぼやけます。そこで、妻側の反省点にスポットを当ててみました。相談を受ける時、特に妻側の言葉に耳を傾けると夫への不満や、やるせない怒りが爆発しています。その不満の原因を作ったであろう夫に聞くと、実は妻の態度に我慢できなくなつてそうだったという「不満の連鎖」が見て取れました。例えば浮気問題は「不満の連鎖」がよくわかります。

A夫さん夫婦は結婚14年。2人の子供のためにA夫さんは残業も早朝出勤もがんばつてこなし、趣味の鉄道を見に行く旅も我慢した10年間でした。妻のB子さんは子育てと家事に専念し、家計をやりくりする立派な妻だという自信がありました。しかしA夫さんの浮気が発覚。飲み屋で知り合った鉄道好きの女性と北陸旅行に行った事がわかったのです。B子さんは裏切られたという思いで憤りがおさまりません。その日からA夫さんをなじる日々が続いています。A夫さんになぜ妻を裏切ったか尋ねると、自分を給料運び人としか扱ってくれなかったと言いました。趣味の鉄道の話をし



でも受け流すだけでつまらなさそうにする。妻は子育てと家事を完璧にやり遂げているのだから、夫は稼いできて当然という態度で感謝やねぎらいの言葉を一度もかけてくれなかった。そのうえ「○○さんのお宅は子供を進学塾に入れたからうちもお受験させたい、A夫さんよりいい大学に入りたい」と夫を傷つけるような言葉を投げかけました。

決定的だったのは子供に「パパは電車の運転士になりたかったんだって。あなたはもっと大きな夢を持ってね」と言った事です。A夫さんはプライドを傷つけられ、怒鳴る事もできません。徐々に妻に向き合う事をやめ、口数が少なくなりました。趣味

の鉄道の旅に行きたいと言っても「子供が大きくなってお金がかからなくなったらにしないさい」と上から目線で禁止され、A夫さんは息抜きすらできない追い詰められた状況に。そして家に帰るのが億劫になり、仕事帰りに立ち寄った飲み屋で同じ趣味の女性と知り合ったという流れです。

妻側の反省点は、夫の仕事ぶりをねぎらわなかった、自己満足な妻だった、夫のストレスを察知しなかった、プライドを傷つけたなど挙げればきりがありません。私は『モンスターワイフ』という著書で、自分を正統化して夫を追い込む妻はモンスターだと書きました。「B子さんがモンスターワイフになりかかっていたから、夫は他のやすらぐ場所」に逃げたのでしょ」と指摘しました。浮気した方が悪いと決めつけては2人の心にわだかまりが残ります。不満の連鎖にどちらかが気づき、断ち切らなければ、夫はヒキガエルに妻はモンスターワイフに変わってゆきます。だったら、どうしたらいいのか？ 断ち切るための方法をお伝えしましょう。

### 妻力を発揮する心構え

私が提唱するのは「妻力つまからをつけて、夫を転がせ！」です。「妻力」とは昔に比べ夫の力が弱くなった（妻と平等になりつつある）時代の夫婦関係をリードする力です。先行き不透明な時代、夫は守りの姿勢に入

り、やすらぎや安定を求める人たちが増えています。

しかし妻は夫にいろいろなものを求めます。男は外で働き威厳を持つて欲しい、とはいえ最近妻も働いているので家事育児はフィフティでこなして欲しい、子供には理想の父親像を見せて欲しい、妻を大切にして欲しい——あれして欲しいこれして欲しいでは、夫はたまったものではありません。不満の連鎖にスイッチが入るのは、夫が先という事になります。

夫がそのスイッチを入れないために妻が発揮する妻力。それは「夫を立てる」です。昭和初期の三つ指ついでとか3歩下がってというスタイルとまでは言いませんが、それに近いアクションを心がける事で夫は「あれれ？」と妻の変化に気づくでしょう。夫のプライドをほどよく満たしてあげる、家族のために働いてくれてありがとうと常に言葉にする、平等論を振りかざさないで弱さとはかなさを見せる、そして時には甘える。毎日「いってらっしゃい」「おかえりなさい！」と自分的に極上の明るい笑顔で告げるだけでも夫の気持ちは上を向くと思えます。

そして夫がへこんでいる時は寄り添う、策と一緒に練る。放っておいて欲しいタイプの夫なら一人時間を作ってあげる。夫をコントロールしながらお互いがいい気分になれるようリードするのが妻力です。時に

は女優のように演技をしなければなりません。2人が穏やかでいられたための演技です。イラつとしても小言を言わず、深呼吸して口角を上げるなど意識するうちにできるようにになります。いつの間にか演技ではなく自然なアクションになってゆくの、試してみてください。

夫婦仲相談を聞いてみると、男性の方が子供っぽい事例が多数あります。ジャンルで憂さ晴らししようとして100万円借金したとか、家に帰りたくなくて毎晩立ち飲み屋で時間をつぶすとか。まったく家事ができなくて妻の里帰り中がゴミと蠅と蟻でいっぱいになったとか。「中学生かお前は!」と思える事例の数々。妻はいちいち目くじら立てて怒るより、自分が甘えた方がいいのです。男性は独特のプライドと脆さと子供っぽさを秘めているのだと腹に叩き込み、自在に操る事ができるよう努める事が幸せ循環を呼び込むと信じています。

### 夫力を身につけないと妻力が無駄になる

多様な人生観、ライフスタイルが認められる時代です。妻が外で働き夫が子育てをする夫婦も増えてゆく事でしょう。個性的な夫婦でも「変わってるね」と一言で見過ごされる時代。とはいえ世間体というのも気になるのが日本の夫婦。自分たち2人も

幸せで、他者からも「まあ! お仲がよろしくていいわね」と言われると幸せ気分が倍増します。

その円満な夫婦像に近づくには妻の力のみならず夫の力も必要不可欠。夫力は、妻ががんばって発揮する妻力を受け止めて維持しようとする男性の力量です。せっかく妻が夫婦円満化をはかっても、暖簾に腕押しでスルーしてしまうようでは妻もいつかはぶち切れます。熟年離婚を言い出すのは圧倒的に女性が多いのです。妻が変わろうとしていく様子に気づき、それに適合してください。

夫力とは、妻の変化に気づく事、妻を無視しない事、打ちのめさない事、意固地にならない事、黙りこまない事です。そして甘えさせてあげる心の余裕が大事です。

妻が夫を男性として認めるような発言をした時は、自分を女性として扱って欲しいというサインです。日常、妻たちは家事の切り盛り、子供の対応、近所付き合い、PTA活動、やる事は山ほどあります。そのうえパートやフルタイムで働いていては、幼い頃から夢見ていた「王子様」に守ってもらいたい「願望」を思い出す余裕がありません。甘えたくても「夫も忙しいから無理」とあきらめてしまいます。短時間でもいいのです。一人の女性としてお姫様のように接してあげる基本の姿勢を忘れないでください。

私が運営する夫婦仲相談所では、寝室

問題に関する妻側からの悩み相談が群を抜いて寄せられます。子供が産まれてからは「パパ、ママ」と呼び合い、子育て共同体的ような関係になってしまつて寂しいと感じる女性たちがいる事に気づいてください。家族の一員としての妻、一人の異性としての妻に分けて接する事ができる男性は、夫力満点です。寝室問題に関しては女性がヘタに妻力を発揮すると男性が引いてしまいますので、ここは一つ夫にリードしてもらいたいものです。

### 夫婦に「あうん」の呼吸はない

夫婦なのだから言わなくてもわかるという方がいますが、決してそんな事はありません。むしろ会話時間が少ないと、思い込みで不満の連鎖が起こる気がしています。1日の夫婦の平均会話時間が1時間未満が6割という調査もありますが、会話時間が少ないと、固定観念が働いて「夫は(妻は)きつところだろう」と相手の考えを勝手に枠の中に入れてしまいがちです。「君が好きだと思つてクッキー買ってきたのに」「あなた、私が先月からダイエット始めて、甘い物我慢してるの知らないの? ひどい人ね」となつてしまいます。枠を飛び越えて向き合うには会話しか方法がありません。普段から話すようにしておけば余計な喧嘩はなくなります。

夫婦仲相談所には「喧嘩するとすぐに夫

●妻力チェックリスト

1	<input type="checkbox"/>	私は夫の「好きなモノ」を10個スラスラ言える
2	<input type="checkbox"/>	私は夫の身の回りの世話は7割がたにおさえている
3	<input type="checkbox"/>	私は夫の仕事に対する姿勢を尊敬している
4	<input type="checkbox"/>	私は夫が稼いでくれたお金を使う時「ありがとう」と思う
5	<input type="checkbox"/>	私は夫婦喧嘩の時、自分の非を探し、先にあやまる事ができる
6	<input type="checkbox"/>	私は夫が一人でいたい時を察して一人時間をあげている
7	<input type="checkbox"/>	私は夫に話しかけるときは目を見て話す
8	<input type="checkbox"/>	私は夫を無条件に立てて、いつも味方になれる

○が4個以上の人は妻力があると思ってまちがいないです。逆に3個以下の人はもっと夫の良いところを見つけるようしないと、会話が少ない寂しい老夫婦になる可能性があります。「夫が○○してくれない」「夫がもっと○○ならいいのに」と欲張ってはいけません。夫も自分に同じ数だけ不満を持っているんだからと、おおらかになりましょう。

●夫力チェックリスト

1	<input type="checkbox"/>	僕は妻の「好きなモノ」を10個スラスラ言える
2	<input type="checkbox"/>	僕は妻が髪型を変えるとすぐわかる
3	<input type="checkbox"/>	僕は出かける時、妻の顔を見て「いってきます」と笑顔で言う
4	<input type="checkbox"/>	僕は家事、子育てをフィフティフィフティとは言わないまでも3割がたは手伝っている
5	<input type="checkbox"/>	僕は妻の夢を把握していて、いつか実現してあげたいと努力している
6	<input type="checkbox"/>	僕は夫婦喧嘩をしても妻を無視せず最後まで話し合う
7	<input type="checkbox"/>	僕は妻の事を「ママ」とか「お母さん」と呼ばず名前では呼んでいる
8	<input type="checkbox"/>	僕は妻へのスキンシップは怠らず、一人の女性として意識している

○が4個以上の人は夫力はありますが、あと2個増やして6個になると益々夫婦ラブラブの状態になるでしょう。すべて○の人は明るくすこやかな老後が待っています。80歳になっても奥さんと手を繋ぎ、ゆっくり公園を散歩する。毎日一緒に牛乳を買いにスーパーに行く。「おじいちゃんとおばあちゃん、仲良かったですね」と孫にひやかされる素敵な老夫婦になることでしょう。熟年離婚を言い出される心配はゼロ%です。

が黙りこんで、3日間くらい話をしてくれませんか。余計に気分がムカムカします」という内容も寄せられます。女性の方が言葉は多いのは仕方がありませんが、夫力の課題として「もっと、妻と話をしよう」という姿勢は大切な事です。基本的な事でも意外にできていないのです。妻の変化に気づ

いて、意識してあげてください。いちいち言葉で褒めてください。理想の白馬の王子様は毎朝「今日のドレスはきれいだね、ハニー♡」と囁きます。「顔色が悪いよ、心配事があるの？ ハニー♡」と顔を覗き込みます。そして夜はお姫様抱っこをしてkissをするのがお約束です。

身も心も醜い我がままなヒキガエル夫のままだと、いつか妻の方から離れてゆきます。今からでも遅くない。心がけ次第で王子様に変身できます。女性は皆、王子様に守ってもらう夢を持っているのだと信じて、夫力を鍛えてみてください。きつと何かが変わってきます。