

こじれた夫婦関係を 修復するためのノウハウ

別居・家庭内別居から学ぶこと

私たちは幸せになるために結婚しました！でも、時間の経過と共に夫婦関係は変化していきます。明るく楽しい家庭をつくろうと思っただけでスタートした結婚生活も、忙しくてすれ違ってしまっていることもあります。価値観の違いから、ついつい夫婦喧嘩になっってしまうこともあります。

夫婦関連の記事は夫婦関係をより良くするものが多い中、今回は視点を変えて一旦こじれてしまった夫婦関係を修復する方法について書いていきます。取り上げる内容は、別居と家庭内別居で、少々ハードな内容に感じるかもしれませんが、別居中や家庭内別居中の方に限らず、今までの夫婦関係を振り返り、これからの夫婦関係に役立つ内容をお伝えします。

別居の傾向とメリット、デメリット

「若い方の別居が増えている！」コレが、

私の個人的な感想です。ただ別居といっても、

- ・妻が出て行ってしまった場合
- ・夫が帰ってこなくなった場合
- ・ふたりで合意した場合
- など、さまざまなケースがありますし、

別居の原因もいろいろです。

別居にはメリットもあればデメリットもあります。別居の一番のメリットは、クールダウンできること。夫婦関係がこじれているような場合、顔を見るだけでもつい「イヤラッ」としてしまいます。ところが離れることで冷静に見つめ直すことができます。人って、他人のことは冷静に見られるのですが、なぜか自分のこととなると見えなくなってしまう…そんなことに気づけます。そして、別居の一番のデメリットは、気楽な生活に慣れてしまい、今までの生活が面倒に感じてしまうことです。



小林美智子

夫婦問題カウンセラー、
夫婦問題相談チェンジ代表

【こばやし みちこ】男女の違いが学べて、夫の気持ち妻の気持ちがよくわかり夫婦円満に近づくカウンセリング、女性向け「夫とのコミュニケーション術1日マスターセミナー」、自治体や企業向け「夫婦のコミュニケーション術講演」などで活動中。1800件以上の相談実績があり、メディア取材も多数ある。
600件以上の夫婦のお悩み事例がいつでも読めるブログ：<http://blog.goo.ne.jp/mikoba-may/>

それでは、実際どんなことが起こっているのでしょうか？ 2つの事例をご紹介します。ながら、修復の方法を考えてみましょう。

家庭内別居の相談事例

【事例1】

パートで働く主婦で、5歳の子供がいます。現在、家庭内別居状態です。夫は、家に帰ってきて食事が終わるなり、自室にこもりゲーム三昧です。「ゲームばかりしないで、子供と遊んでくれたっていいでしょ！」と言っても、聞いているんだか聞いていないんだか無視されています。休日もほとんどゲームをしています。

ただ、頼んだことはやってくれるし、買い物も付き合ってくれます。でも、ゲームばかりで会話もなく、子供に悪影響が出るんじゃないかと心配だし、一緒にいる意



味がわからなくなってきました。どうしたらいいでしょうか？（37歳・女性）

さて、お読みいただきありがとうございます。男性か女性かによっても感じ方は違うし、年代によっても捉え方はいろいろです。

では、このような状況になってしまった場合、夫と妻は心の中でどんなことを思っているのでしょうか？

〈夫が心の中で思っていること〉

・家にちゃんと帰ってきてるんだから、別に

さほど問題はない

・家にいるから、何かあったら言ってくれればいつでも対応できる

・パチンコやお酒はお金がかかるけど、ゲームはお金がかからない

・自分ひとりの時間がほしい

〈妻が心の中で思っていること〉

・ゲームばかりで寂しい

・どうせ私や子供よりゲーム仲間のほうが大切なんですよ！

・このまま会話もないようだったら、一緒にいる意味がないのでは？

・こんな生活続けるんだつたら、私じゃなくてもいいのではないかな？

・私だってやりたいこと我慢してるのに…

想いは人それぞれです。じゃあ、このような場合、いったい何が問題なのでしょう？

〈夫婦の2つの問題点〉

1. 夫と妻の見解の違い
2. 自分の想いがちゃんと伝わっていない

ひとつずつご説明します。

1. 夫と妻の見解の違い

今回の相談で、困ったり悩んだりして

るのは誰か？ という妻です。妻はゲームばかりする夫に困っていて悩んでいます。じゃあ夫はどうかというと、自分の役割はある程度こなしていると思っているし、ゲーム自体が楽しいし、何も困っていないし何も悩んでいないのが現状です。ただ、なんか妻が文句言ってるくらいにしか思っていないことも実際あります。

妻は家庭内別居状態と思っても、夫はそこまで深刻に感じていない。このように夫と妻は違う捉え方をしていることがあります。これが夫と妻の見解の違いです。

2. 自分の想いがちゃんと伝わっていない

夫は妻を愛していないわけじゃないし、子供のことは可愛いと思っています。でも、妻は自分が愛されていると思えないし、子供のことを大切にしているように思えない状況です。また、妻の寂しさも夫には伝わっていません。

このように、夫婦間がギクシャクしてしまったり、ほとんど会話がないうち、自分の想いがちゃんと伝わっていないのが現状です。では、どうしたらいいのか？ 今の自分にできることを考えてみましょう。

●男性向け対処法

今すぐ、ゲームをやめたほうがいいとは言いません。ただ、あなたがやっているゲームの内容について妻にちゃんと説明してあげてください。例えばゲームに夢中など

き、話しかけられるほどイヤなことはあり

ませんよね。ただ、妻はそのタイミングがわかりません。あと何分待てばいいのかもわかりません。ただ、そこでカラ返事をされたり無視されると悲しくなるんです。だからこそ、妻にはつきりと伝えてください。

・ゲームを始める前に「これから〇時間ゲームやってるね」「今からやるゲームは途中で抜けられないんだ」

・ゲームの途中で話しかけられたら「あと〇分待つて」

など、妻に理解してもらう必要があります。キチンと妻に理解してもらえれば、妻は安心できます。

また、ご自分でもちよつとやり過ぎてるかなと感じていたら、ゲームの時間帯を検討してみたり、休日が2日あったら1日は家族で楽しむ時間にできないかを、おふたりで話してみてください。

また、妻はただただ寂しいだけという場合がほとんどです。妻は夫から話しかけてもらいたいし、夫から誘われたいのです。天気が良かったら、近所にお散歩でもいいから声をかけてみてください。「自分や子供に關心をもつてほしい」コレが妻の願いです。

あと、重要なポイントをもうひとつ。家族で出掛けた場合、外出先でゲームはしないでください。外出先でゲームをした場合、あなたの評価はガクンと下がります。というか、ものすつごくマイナスポイント

が付いてしまいます。

●女性向け対処法

お怒りはよくわかります。ただ、夫に悪気のないケースがほとんどだったりします。夫には夫の役割があります。その一番の大きな役割が稼ぐことです。ということは、夫は稼いでくることで役割を果たし愛情表現はできていると考えている人も実はいるんですね。妻が思っているより、夫は妻を愛しています。でも、もつたないことに、そう感じるができない妻が増えているのも現実です。

妻が夫から愛情を感じるメカニズムとは、先回りして自分のために何かをやってくれたときです。でも、実はこれを夫に求めることは非常に難しくなります。また、それを待つていたら幸せ感のうすうすい妻になってしまう。

だからこそ、ココで気持ちを切り替えて、夫にやってほしいことを自分から申告してください。遠慮せずにどんどんやってもらって！そしてやってもらったらホンの少しでいいから喜んで！実は、男性って、自分がやったことで妻が喜んでくれたら、嬉しくなっちゃう生きものでもあるんですね。女性は元々、受け身なので待つ傾向があります。でも、この記事を読んだら、ぜひ、自分から申告して！「〇〇やってくれると助かるな」って。そしてやってくれたら「ありがとう」って言ってみてください。

別居の相談事例

【事例2】

共働き夫婦で2人の子供がいます。現在別居中で、子供を連れて妻が実家に帰っています。家事や子育てに関しての喧嘩が多く、行き詰まっています。ふたりとも離婚は考えていませんが、これからどう行動すればいいのか悩んでいます。(42歳・男性)

いざ別居はしたものの、これからどうすればいいのか？困っている夫婦は結構います。そうなると思わず考えることは、ふたりだと喧嘩になってしまうので、第三者に入ってもらおうとします。でも、第三者を誰にお願いするか？非常に難しい人選になります。

ポイントをひとつあげるとしたら、おふたりが納得した中立的な人。ただ、人選の間違えると、より悪化してしまうということも知っておいてください。今回、私がおすすめするのはおふたりで解決していく方法です。そこでまず、認識しておいてほしいことが2つあります。

1. 目的意識を確認する
 2. 今の関係はマイナスの関係だと認識する
- ひとつずつご説明します。

1. 目的意識を確認する

相談者の方のお話を聞いていると「別居



の目的」を認識していない方が多いといつも感じています。なぜ別居しているのか？別居してどうしたいのか？ 明確に答えられる方が、実はとても少ないのが現状です。まずは別居の目的を再認識してください。この目的意識があるのとないのとじゃ、結果に必ず差が出ます。

その上で、おふたりが離婚を考えていな

いのであれば、おふたりで「夫婦修復を目指す」という確認をなさってください。確認して心が安定し、目的意識がもてれば、安心して修復の道を模索できます。

2. 今の関係はマイナスの関係だと認識する

認識する

別居をしている時点で、おふたりの夫婦関係は紛れもなくマイナスの関係です。そして、夫婦間がうまくいかないと、つい焦ってしまい早く良い関係にもっていかうとします。ところが、マイナスの関係がいきなりプラスの関係になることは、残念ながらありません。まずは、ゼロの関係を指すことから始めます。

マイナスの関係⇨悪い関係、プラスの関係⇨良い関係だとしたら、ゼロの関係は普通の関係です。最初は、事務的にかまいません。普通にメールのやり取りができて、普通に話せることを目指してください。そして、重要なことは直接会って話をする。メールはあくまでも情報伝達手段だと思ってください。

話し合いをするときの4つのポイント

1. 外で話す
2. 短時間にする
3. 相手の話を否定しない
4. 相手の気持ちに寄り添う

ひとつずつご説明します。

1. 外で話す

家で話すより外で話しましょう。ファミレス、公園など家以外の場所で話してください。そのほうが冷静になれます。

2. 短時間にする

今まで夫婦喧嘩をしていたおふたりには、夫婦喧嘩のパターンというのが出来上がっています。だからこそ、すぐにうまくいくとは限りません。ムードが悪くなったら次回にしましょう。時間をおくことで冷静になれると共に、見えてくるものもあります。

3. 相手の話を否定しない

よくよく思い出してみてください。夫婦喧嘩していた頃、口に出していた言葉、相手への否定やダメ出しじゃなかった？ 実は夫婦喧嘩は否定合戦。相手から否定されたら、やはり否定で返したくなります。だからこそ、これからはただ否定するのではなく、相手の「異見」として受け取ってください。意見ではなくて「異見」としてです。

どんなに愛し合って結婚したふたりでも、考え方や感じ方は違います。相手の「いうことをきく」のではなく、相手の「言う」ことを「聴く」のです。そして言ってあげてください。「そんなふうに思っていたんだね」って。その後に続けてください。「でも自分はこう思うよ」って。それを順番に

繰り返してください。これが夫婦の話し合
いの基本です。

4. 相手の気持ちに寄り添う

夫婦関係がうまくいかないほど、自分の
考えや想いを言いたくなります。どんなに
反省していても悪かったと思っ
ていても悪くない夫婦の共通点は「相手
の立場になれない」ということです。

今まで、夫婦喧嘩をいっぱいしてしまし
た。そこでは、たぶん自分のことばかり言
っていたはず。だから、もうこれ以上は潔
く諦めて、自分のことを話すより相手の気
持ちに寄り添ってあげてください。

男性の方は、「確かに家事を任せつきり
で悪いことをしたと思ってる」じゃなくて、
「家事のことでは大変な想いをさせちゃった
よね」と言っ
てあげてください。女性はお
か
つてほしい想いが強いので、自分の気持
ちを代弁してくれるような言葉をかけても
らえると、すっごく嬉しいんです。

女性の方は、「いつもいつも時間に追わ
れて大変だったんだから」じゃなくて、「あ
なたも仕事で忙しくて大変だけど、少し手
伝ってほしかったの」つて言っ
てください。男性は、自分のことを認めてもらいたい想
いが強いので、労いの言葉が嬉しいし、頼
りにされることも嬉しいんです。

相手の気持ちに寄り添うなんて言うと、
なんだかものすごく難しく感じるかもしれ
ませんが、相手があなたに訴えていた言葉

や気持ちを、あなたが言っ
てあげること。それが寄り添うということ
です。

話し合いで言っ てはいけない

3つのNGワード

おふたりで話すとき、できたら避けたい、
でもついつい言っ
てしまいがちなNGワ
ードを3つお伝えします。

1. 世間体

堅いお仕事をなさっている方、厳格な家
庭で育った方、離婚に抵抗のある環境にい
る方などは、特に世間体を気にします。当
たり前のことです。ただ、ギクシャクして
いる関係性の中で、世間体という言葉と言
われてしまうと、自分より世間体が大切な
のかと感じてしまっ
たり、世間体のためだけ
に夫婦を続けるみたい
に勘違いされてしま
います。特に男性の方は気を付けて！

2. 普通は…

「普通は…」何気なく使っ
てしまうこの
言葉。でも、夫婦関係がうまくいっ
ていないとき、「普通は…」という言葉は、常識論・
正論・自分の価値観を押し付けられてい
るように聞こえてしまっ
ることがあります。

3. またか!

夫婦で話をしていると、「またか! 何
回も同じことを…」「またか! この前も

聞いたよ…」とつい突っ
込みたくなるよう
な話になる場合があります。ここで「また
か!」なんて思わずに「どんな気持ちだっ
たんだろう?」というスタンスに切り替
えて、ただただじっくりと聴くことに徹し
てください。

人が何回も何回も同じことを言うのは、
それだけ心に引っかかっ
ていたり、これ以上
心に溜められないからアウトプットした
いだけなんです。だから、あなたは深く考えず
ぎたり、もつと反省したり、何かを解決しよ
うとしなくて大丈夫です。ただただ、アウト
プットに付き合っ
てあげてくださいね。

結婚生活は長いので、その間にはいろ
いろなことがあるでしょう。でも、年代を問
わず、ちゃんと話せないご夫婦がと
ても増えています。「ちゃんと話す」「ちゃんと向
き合う」、これができてはじめて夫婦らし
く
なれます。

別居や家庭内別居になっ
ても、立て直し
て幸せになっ
たご夫婦はたくさんいます。夫婦関係がギクシャクしていても、今
まで以上に良い関係になっ
たご夫婦はたくさん
います。

仲良かった頃に戻ろう、元に戻ろう、な
どと思わずに、新しい夫婦関係をおふた
りでワクワクしながらつくっ
ていっ
てくださ
い。そして、どうぞ、幸せになっ
てくださ
いね☆