



なぜ妻は夫にイラツとするのか — 脳の違いがわかればスッキリ解決



姫野 友美

ひめのともみクリニック院長

【ひめの・ともみ】

医学博士、心療内科医。日本薬科大学教授。「主治医が見つかる診療所」(テレビ東京系)などテレビやラジオでも活躍。『急に不機嫌になる女 無関心になる男』(青春新書インテリジェンス)、『女の勤 男の鈍感』(角川文庫)など著書多数。

多くの妻が
夫にストレスを感じている

夫が言った何気ない(と夫は思っている)

一言に、急に妻が不機嫌になる…日常生活ではよくあることではないでしょうか。夫からすれば「なんでこんなことでイライラするんだ？」と理解できず、妻からすれば「なんでこんな無神経なことをいつも言うのかしら！」と全くかみ合わないことがほとんど。もしも「どうして急に怒り出すんだ？」と聞けば、「そういうところが腹立つのよ!!」と爆発されるのがオチ。妻が夫にイラツとしているほとんどの原因は「無神経」「理解してくれない」「何でもある」ことにつきまします。実際診察室で女性患者さんに尋ねると必ず「あるある!」と大きく頷いて「わが家」の話をとうとうと始めるのです。例えば、次のような感じです。

◇帰宅後、夫は靴下やズボンをリビングに平気で脱ぎ散らかす。妻が「洗濯カゴに入れてよ!」と何度言っても、聞いていないようで聞いていない。

◇妻が「今日は具合が悪いの」と言うと、一言目が「じゃあ俺の夕飯は?」と返ってくる。「私は心配じゃないの? 夕飯のほうが大事?」と余計に具合が悪くなりそう。

◇「ちよつと子供を見ていて」と頼むと、本当に見ているだけで何もしていないことが多い。

◇話しかけても「ああ」「うん」といつも適当な返事しかしない夫。「夕飯は何食べる?」と聞いても「何でもいい」と、妻の話をほとんど聞いていない。

これらのよくある気持ちのすれ違いは、夫婦が男と女である以上必ず起きてしまういわば、宿命のようなものです。男と女は

そもそも男と女は
違う生き物である

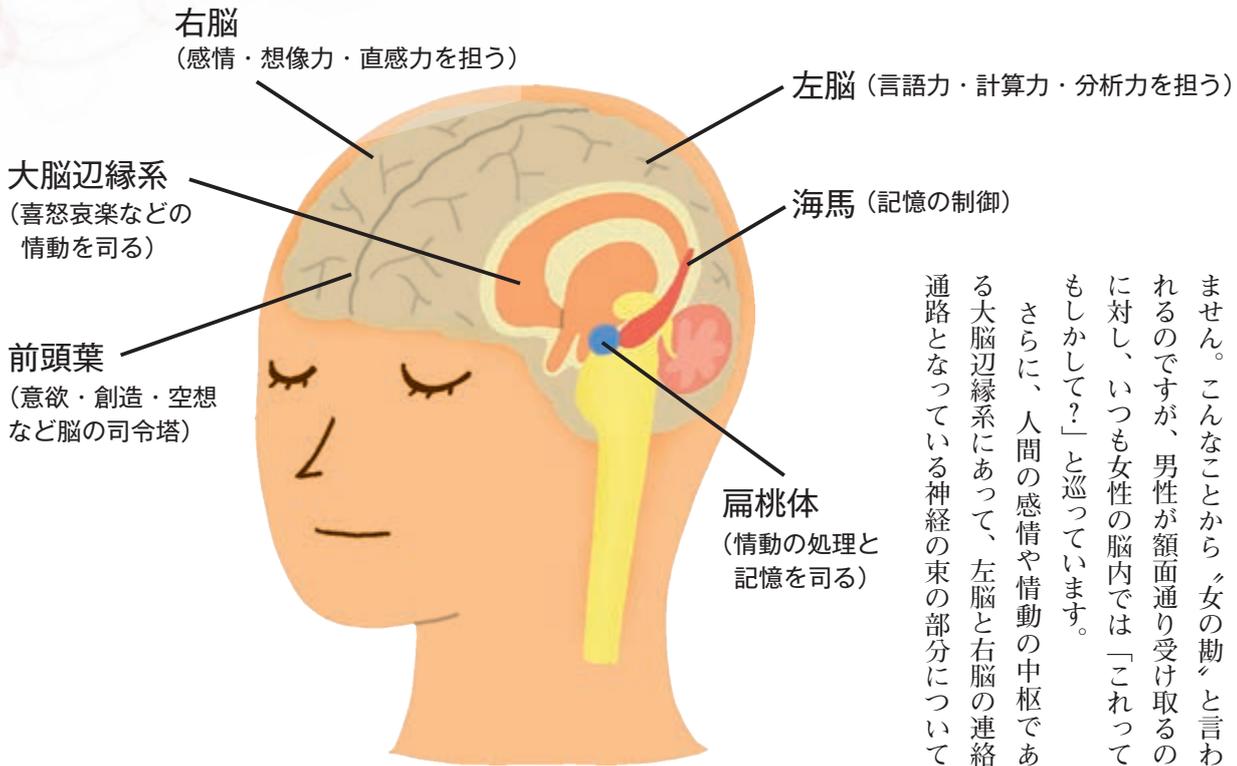
身体づくりが異なるだけでなく、ホルモンの働き、エネルギー代謝の違いなどが本常に同じ人間かと思うくらいの違いが存在しますが、ここでは、脳の違いに注目したいと思います。

男脳と女脳には、主に2つの違いがあります。

①女性のほうが多くの情報量が行き交う

右脳と左脳の間を流れる情報量について、男性が片側1車線の一般道とすれば、女性は片側3車線の高速道路くらい。その分、女性のほうが見たもの、聞いたもの、考えたことなどの情報が多く行き交っています。

このため、音や言葉、表情などのちょっとした変化を女性は察知することができ、きめ細かく物事を見たり、感じたりするこ



とに長けています。話している相手に対して、笑顔で会話しているけれど本当は私との付き合いは面倒と感じているのでは？などと裏読みしてしまうことも少なくありません。こんなことから、女の勘ぐと言われるのですが、男性が額面通り受け取るのに対し、いつも女性の脳内では「これってもしかして？」と巡っています。

さらに、人間の感情や情動の中核である大脳辺縁系にあつて、左脳と右脳の連絡通路となっている神経の束の部分について

も、電話のアナログ回線と光回線くらいの違いがあり、多くの感情や情動の情報伝達されます。

このため女性は男性よりも感情豊かですが、その分、喜怒哀楽の起伏も激しくなります。そして、感情が豊かである一方で、多すぎる情報を処理しきれずにパニックになりやすく、ストレスの原因にもなります。

②感情にまつわる記憶の場所が、

男女で異なる

男性の記憶は脳の中心部にある扁桃体へんとうたいという部分で処理され、女性は扁桃体だけでなく脳の外側の大脳皮質の前頭葉も使つて処理しています。

男性の扁桃体は短期記憶としてメモリーされるため、「許せない！」と感じても怒りが過ぎ去れば、後は事実関係だけ覚えておきます。つまり嫌な感情はなるべく引きずらないよう処理されているのです。ところが女性の感情記憶は、扁桃体から海馬を通り大脳皮質に蓄えられるため、長期記憶として残ります。

その結果、一度感じた悲しみや怒りはいつまでも記憶されており、少しずつ記憶のバケツに溜まってふとしたきつかけで、一気に溢れ出してしまいます。妻は、今起きている目の前のことだけに怒っているのではなく、記憶の蓋が開き、同じことをまたしたことに、爆発したのです。

さらに女性の感情記憶がやっかいなの

は、バケツが溢れてもその下にタライがあり、こぼれた感情をまた溜めることができることです。そのタライがひっくり返っても、さらにまた大きなタライが待っています。女性の感情は、まるで階段状に連続した滝のように下へ下へと流れ着き、滝壺より深い海の底へとつながっています。女性の感情記憶に、時効はないのです。

ちなみに男性の記憶はザルに水がザッと通過するようなもの。夫は妻の話を聞いていないのではなく、聞いているけれどすぐに忘れてしまうのです。

だからこそ、夫は妻の話を聞く

脳の構造や働きがこれだけ違うのですから、ここはお互いに相手に合わせて対処するほうがスムーズです。ここまでのとおり、男性と女性は思考回路や感情が異なり、ことさら女性脳はいろいろな情報を敏感にキャッチしやすく、しかも記憶として蓄積されるためストレスがたまりやすいからです。

妻のイライラを落ち着かせるなら、まずは妻の話をきちんと聞いてあげましょう。女性のいちばんのストレス解消、それは「おしゃべり」だからです。できれば毎日15分でもいいので、妻が話しかけてきたらたとえ面倒でも、耳を傾ける努力をすることがポイントになります。

このとき気をつけたいのが、話は聞くだ

けで決してアドバイスや説教はしないこと。男性は「解決脳」のため、つい「なぜそんなことでもめるのか」とか「それならこうすればいい」と上から目線になりがちです。しかし女性のほうは「共感脳」で、解決ではなく「自分の気持ちに共感してもらえた」という実感が欲しいのです。

このとき男性が知っておきたいコツは、「君の話を真剣に聞いているよ」という演技力です。聞いているだけでスマホをいじっていたり、「ふーん、あー」と適当に返したりしていると、「ちゃんと聞いてないでしょ!」となりかねません。受容・共感^①は妻とのコミュニケーションの鉄則です。

妻は夫に対して結論から話すことがポイント

女性の話は思いついたことからしゃべり出すことが多く、流れがつかなくなかったり、主語を抜かして話したりして男性からすると「何の話だ?」となりがちです。これではせっかく聞く姿勢だった夫もたまりません。そうならないために、話すときは結論から話しましょう。つまり話したいことが「相談」なのか「ただの愚痴」なのか、前置きをします。

例えば「子供のことで相談があるのだけども」と切り出すか、「ねえ、嫌なことがあって愚痴を聞いてくれる?」で、解決脳の男性も相談なら答えを用意すべきか、愚

痴なら聞く姿勢で聞き流せばいいのか判断できます。これで夫が妻の話を聞いてくれない、という不満はかなり解消されます。

相手への期待値を低めに設定

好きで一緒にいる相手ですから、相手に「このくらいはやってくれるだろう」とつい見返りを期待してしまいます。これは信頼関係が成り立っている証でもあります。が、その一方で男性にはあまり期待しないほうが賢明です。女性ほど脳内の情報量やとりが多くない男性は、気遣いや察することが大の苦手。相手が無理して笑っているも「大丈夫なんだ」と済ませてしまうからです。

従って、始めから夫への期待値は50%くらいにしておき「思っていた以上のことをしてくれたら、満足度80%以上がってラッキー!」とするとストレスを減らせます。80%の期待値がはずれて50%以下にならないよう、そこそこの期待値がちょうどいいのです。

相手は異星人だと割り切る

男性と女性にはこのような違いがあることがわかれば、イライラするほうがもったいない! エイリアンにこちらの気持ちを説明しても伝わらないのですから、無駄な労力は使わず、お互いのちょうどいいラインを

キープできる方法を覚えておいたほうが賢い選択です。「これなら仕方ない」と明るく前向きに割り切れれば、余裕が持てます。

最初に書いた、妻が夫にイラッとする具体例には次のように対処しましょう。

■ズボンや靴下を脱ぎ散らかす夫には

ボンボン散らかすのは男性が「種を残す性」で、縄張りを示すためににおいを残す動物と同じ本能つまり「マーキング」と同じです。

また「外で戦う性」でもあるため、少々劣悪な環境でも気になりません。マンモスを倒すために野宿していた時代の名残りと考えれば、クスツと吹き出したくなりませんか?

■具合の悪い妻に「俺の夕飯は?」と聞く夫には

最初にはっきりと「具合が悪いので夕飯は作れない」と伝えます。「出前をとるか、コンビニで好きなものを買ってきてもいい」と具体的にどう行動してもらいたいか、妻が誘導しましょう。

ついでに自分が食べたいものをリクエストすることも忘れずに。実はこれ、女性同士なら気遣いができます。娘なら「お母さん大丈夫? 熱はない? 食べられるものを買ってこようか?」と対応するでしょう。息子なら? ご想像通り、夫と同じなので言葉で指示を出します。



■子供を見ているだけの夫には

決して、夫の子供に対する愛情が薄いわけではありません。ただ「見ていて」と言われた通り、忠実に見ていただけ。左脳と右脳の情報交換が少ないため、気がつかないのです。

では、仕事でもそんなに気がつかないのかと言えば、そこは違います。職場は男性にとつて戦いの場であり、自分の評価を上げなくてはなりません。一方家庭は、自分

の評価とは無関係のため、気を回すことはありません。

気がつかない夫には先回りしてあげて、やることを具体的に指示します。「見ていてね」という曖昧な言い方ではなく、「泣いたら抱っこ」「おむつが濡れていたら交換」「ミルクの作り方」などマニュアル化しておきます。最近はイクメンも増えていきますから、バランスよく協力し合うとよいでしょう。

■話しかけても適当で、

「夕飯は何でもいい」と言う夫には

男性は脳の情報交換が少ないため、食べたい料理を思い浮かべることが苦手。ですから、夕飯のメニューは夫に聞かず妻主導で準備するのが一番ですが、聞くのであればメニューの候補を出して選んでもらいます。「ハンバーグと焼き魚、どっちがいい？」という具合です。それでも「どっちでもいい」と言われたら、「じゃあ焼き魚ね!」と妻が決めましょう。

実は相手に選択肢を与えることは、こちらのペースに相手を引き込んでいくということ。選択肢を与えても委ねる相手なら、こつちに任せられたと考えてOKです。

妻は肉を、夫は魚を食べよう

イライラしやすい妻は、ほのぼのとした気持ちになる脳内ホルモンのセロトニンが

不足している可能性大です。セロトニンを増やす手っ取り早い方法は、肉を食べることです。セロトニンの合成にはアミノ酸、脂質、ビタミン、鉄などの栄養素が必要なため、間違ったダイエットで肉を食べない女性などは、慢性的に不足しています。肉、卵など動物性タンパク質をしっかり摂ってください。

また妻の話を聞かない無関心な夫は、仕事で疲れているとはいえ、ボーっとしている時間が増えているなら、ナイアシン不足が考えられます。ナイアシンはホルモンの合成や脳を円滑に働かせるビタミンで、男性は年齢とともに消耗する傾向があります。ナイアシンを多く含む魚を食べ、やる気や集中力を高めましょう。もちろん仕事にも役立ちます。さらに魚に含まれる不飽和脂肪酸のEPA/DHAは細胞を元気にする働きがあるため、男性はもちろん女性にも魚は必須です。

以上、男性、女性の脳の違いから夫婦円満のコツをご紹介しましたが、いかがでしたでしょうか。「こんな気遣いをしないとイケないの?」と少し面倒に感じた方もいるかもしれません。しかし夫と妻は違うけれど、違うからこそ足りないものを補い、困ったときはお互いに支え合って生きているのです。これからも一緒に過ごすパートナーとは違う部分を認め、上手に対処すれば、イライラもスッキリ解決です。