



大前提から見直す 夫婦関係をよくするヒント

——もし、相手が異なる国の人
と想定したら何かが変わる!?

そもそも夫婦は
最大限の努力をしている

夫婦の間にうまくいかないことが生じた時、「うまくいかない理由」や「何が悪いのか」「誰が悪いのか」を探そうとして、自らいろいろ考えたり、2人で議論したりする方が多いと思います。そのスローガンは「お互い、悪いところは直し、譲るべきところは譲って、主張すべきところは主張して、落としどころを見つける」です。最初こそうまくいくかもしれませんが、このやり方ですべてを押し進めると最終的には関係を破壊してしまうリスクがあります。なぜなら大前提に誤解があるし、話の構図的に無理があるからです。

「大前提に誤解」というのは、「譲るべきところは譲って」は、2人ともまだ譲る余地、努力する余地がある、という前提です。しかし、夫婦はもともと仲良くしたく

て結婚しているので、それぞれが相手とうまくやっていくために（他人から見てもどうであれ、自分的には）最大限の譲歩をしているのが普通です。ですので「もつと頑張る」というのは精神論でしかなく、現実には「譲る」余地はないことが多いのです。無理な約束をすれば、結局実行できないので、その時により大きな問題になってしまいます。

ここからは、聡さん夫婦（仮名）を例に考えていきましょう。

会社で重責を任されて忙しい聡さんは、平日は家に帰っても、寝るだけという生活です。土日の休みも出社しているか、家にも疲れて寝ているばかりで、「子どもに中学受験をさせるかどうか話し合いたい」という妻の求めを半年以上ほったらかしていました。さすがに堪忍袋の緒が切れた妻が迫ると、聡さんは「俺も（頑張っ

て）中学受験について調べてみるから、ちよつと待って」と言っていて、その時は収まりました。

しかし2週間経っても聡さんから何も言っていないので、妻が状況を聞くと「今調べている」と言うものの、実際には聡さんはその後も忙しくて、情報サイトを2つ3つ流し読みしただけでした。妻は2回ともぎりぎりまで待っていたので、その思いも重なり、怒りが爆発してしまいました。

妻は妻なりに、夫が忙しいのはわかっているのですが、毎日口やかましく聞いたりせずに、我慢していました。夫は夫なりに、できる範囲で情報サイトを見てはいました。もちろん夫は寝る時間を削って調べることが理屈としてはできることですが、現実的には仕事でいっぱいだったため、よほどの荒療治をしない限り時間の捻出など、どだい無理でした。つまり、当初から内



西澤 寿樹

@はあと・くりにつく代表

【にしざわ・としき】

臨床心理士、公認心理師、国際交流分析学会公認分析家。@はあと・くりにつくで多くの夫婦カウンセリングを行う。慶應義塾大学経営管理研究科修士、青山学院大学心理学専攻博士後期課程単位取得退学、戦略コンサルティング会社等を経て現職。



悪者探しは何も解決しない

容的に合意できる話ではなかったのです。

「話の構図的に」というのは、誰が悪いのかという悪者探しの帰結は、自分か相手のどちらか（または両方）が悪いという結論になるということです。

「自分が悪い」というのは多くの場合、思考停止に過ぎません。自分が悪いことを認めるから、①自分と同じように相手にも

非を認める、または②もう自分のことを責めないでくれ、または③今後は相手が満足するように頑張るから許してくれ（という空手形）、という内容の話になっていることがほとんどです。これらは厳しく言えば現実逃避です。

本当に自分の何かが悪い（自分の言動が自分の意図通りの結果をもたらしていない）と気づいた人は、悪いことに意識や話題をもつていかず、「今ここ」で目の前の相手とのコミュニケーションの何をどう変えるかに意識を向けます。過去は変えられず、将来の話は空手形に過ぎないので、変えられるのは「今ここ」にあるコミュニケーションしかないからです。

逆に「相手が悪い」という話なら、自分を否定してくる人と仲良くなりたい人はいません。ダメ出しする側は「その行動が悪いだけで、そこを直してくれば、人としては好き」などと言ったりしますが、それは「自分に都合の良い人になって欲しい」ということに他なりません。全部含めて相手の人格なので、言い方がどうであれ、要するに相手を否定しているわけです。

自分のことを否定してくれるなんて、自分は何のすぐく愛されている、と感じる人はいません。批判はたとえ理屈上正しくても、心理的には反発が生じます。人は自分が感じたことをベースに反応しますので、結局、心情的な反発に基づいた反応をすることになります。

前述の聡さんの妻は、聡さんに惹かれた理由を「人が見ていないことにも手抜きをしないで、何事も一生懸命やること」と話されました。つまり聡さんは仕事の手抜きができない人なのです。その姿勢で自分にも接して欲しいと感じるのは当然のことではありますが、「仕事に一生懸命打ち込むのはいいけれど、家族に向き合わないところは変えて欲しい」と言っても、聡さんのありようを否定していることに変わりはありません。

もちろん、聡さんが自分の中の仕事と家庭のバランスを変えたいと思って変えることは当然ありますが、否定から入って相手を変えさせるのは、国家権力のような強制力がないと難しいことです。

それぞれの愛情の定義を知る

では、うまくいくための方法とはどんな方法でしょうか。

そもそも生まれも育ちも違うということ、頭の中身が違うということです。そんな2人が一緒に生活していくのは、楽しいこともあります。面倒なことも沢山あります。今の時代なら、男女ともに結婚しなくても普通に生きていきますから、いいところ取りをしようと思ったら、結婚しないで付き合うだけにとどめておいたほうが合理的です。

そういう現代だからこそ、その面倒くさ

さ(デメリット)を補って余りあるメリットが重要なのです。デメリットをつぶせたとしても、メリットがないのなら関係は長くは続きにくいのです。逆にメリットがきちんとあれば結婚の満足感は増大しますし、満足感がしっかりとしていれば多少のデメリットがあっても関係は継続します。

結婚に期待するメリット(≠欲しいものや欲求)は1つだけということではなく、いろいろあるはずですが、ポイントは結婚をすることで満たしたい最大の欲求、逆の面から言えばそれがないと結婚が成り立たないほど重要な欲求は何かです。

もちろん人それぞれですが、ほとんどの場合、現実的(≠経済的に換算できるもの)ではなく「情緒的」な何かです。それが得られていけば、自分からは関係を維持したいモチベーションが高まることはあれ、切りたい気持ちは生じません。

人は自分のモチベーションがあることについては、なんだかんだ言って実現させようとしては、夫婦双方に夫婦を続けたい気持ちがあれば、結果的に関係が持続することになるはずです。

あなたが配偶者に求めているものは、何？

ところで、あなたは自分が配偶者に求めているもの、配偶者が自分に求めているものが何であるかわかっていますか？ 実はこれがなかなか難題で、自分の欲求である

にもかかわらず、自分自身もちゃんと意識していないことが多いのです。

子どもをつくるとかつくらないとか、結婚後に仕事をどうするかとか、どちらかの親と同居するとかしないとか、そういう現実的なことは選択肢としてありますが、それは生活デザインの話であって、情緒的に結婚に望むもの、すなわち結婚の目的ではありません。

一般的な答えは「愛情」ですが、私はあえて愛情という言葉を使いません。中身がわからないまま言葉が独り歩きして、冷静に考えることを難しくするからです。「あなたは、相手が何をしてくれたら愛情を感じると思いますか？」とお聞きしても「思いやり」とか「配慮」と答える方がいらつしやいますが、これは言葉を置き換えたただで、やはり中身が何かはわかりません。

なぜ、そんなにも中身を明確化することにこだわるのかと言うと、目標が明確でない、たとえ愛情があっても、相手の望むものを提供したいモチベーションがあっても、そのチャネルや方法がわからなければ実現できない」からです。

冷静に考えれば当たり前のことですが、自分が愛情だと思うことをすれば相手が愛情を感じるわけではなく、相手が愛情と感ずることをして初めて相手は愛されていると実感します。だから相手にとって「愛情」というのはどうしてくれることだ」というのをわかる必要があるのです。自分が満た

してもらうためには、それを相手に伝える必要もあります。

聡さんの妻も、頭では夫が自分たちのために頑張ってくれていることは理解しているでしょうし、うまくいっている時はそれを愛情と理解する余裕もあると思います。しかしストレスが高い状態にあると、夫は仕事ばかりで家族のことはほったらかしと感じるかもしれません。

聡さんの妻の場合、よくよくお話を聞くと、欲しいものは「自分自身も大切な存在だと感じたい」ということでした。聡さんのほうが、学歴も高く、年収も3倍以上あります。妻の気持ちとしては、家事・子育てと仕事をそれぞれ1としても自分は合計2で、夫は3ですから、まだ夫にかなわず、なんだか居候させてもらっている感じがぬぐえない(居場所感がない)のだそうです。

そんな中、子どもが寝てから1人で子どもの進路を調べていたら、無性に孤独と自分の考えが間違っていたらどうしようという不安を感じたのだそうです。だから、子どもの進路を一緒に考えて欲しかったのですが、もつと深掘りすれば、「貢献があるとかないとかにかかわらず、あなたは大事な存在だよ。ここにいて欲しい存在だよ」というメッセージが欲しかったわけです。

国際結婚のカップルに学ぶこと

唐突ですが、日本人のあなたが、たとえ



ば外見も文化も風習も全く異なるどこかの国の人と結婚したと想像してください。相手はぎこちない日本語しかしゃべれず、あなたも相手の国の言葉はカタコト程度しかしゃべれません。なので、日々のコミュニケーションの一つ一つがとても大変です。

相手は日本人とは違う顔つきをしていて、瞳の色も、髪の色も、肌の色も違い、他の日本人の異性とは異なる特別な存在であることが人目にも明らかです。そういう時、人は「自分と相手は違うんだ」と距離を置くことも、「本当に大事なことがどうにか意思疎通できれば、あとは仕方ない」と諦めることも比較的容易です。

私の友人でイギリス人と結婚してイギリスに移住した女性は、夫に自宅の水道の調子が悪いことをうまく英語で説明できず、「水道管が死にそうだ」と電話で叫んだら夫が仕事から抜け出して帰ってきてくれたので、現場に連れて行って現状を見せたそうです。こういう状況で、相手に対し「なにヒステリー起こしてんだよ!」と思う人は少ないと思います。コミュニケーションが不自由であることを、2人が共通認識として実感しているからです。

この夫婦、喧嘩の時はもつと大変なのだそうです。(夫によれば)妻はいつも以上に意味不明な英語をしゃべり、夫は妻が何を言っているのか、何を怒っているのか、全くわからないことが多いそうです。そういう時は「こういうことなのか?」「ああいうことなのか?」と相手に1つずつ確認しながら一生懸命聞くそうです(お二人ともそれが絶望的に大変で、その度に「もうダメだ!」と思うとも言っていましたが)。その結果、わかる時も、最後までわからない時もあるそうですが、いつの間にか妻の

気が晴れることが多いのだそうです。

彼らは「言葉が通じない」という共通認識があるから、「相手の言葉も、自分の理解も、不十分な可能性がある」という前提で一生懸命に理解しようと頑張ります。その姿勢は、内容的な理解は不十分でも、自分に真剣にかかわってくれている実感を、相手にもたらしめます。その実感は、多くの場合、前述の結婚のメリットの大きな部分を占めています。

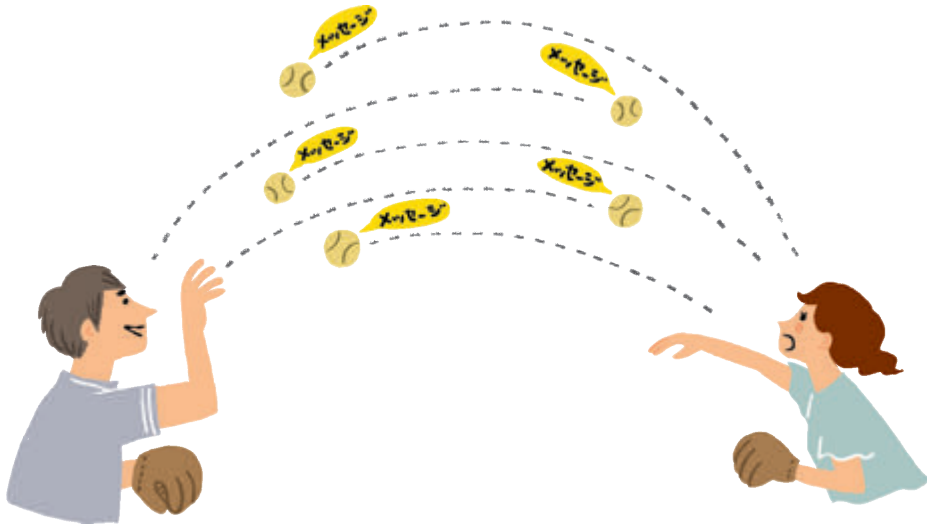
これが日本人同士で言葉が通じると(信じている時)、話している側は「なんで(この程度のことを)わかってくれないんだ!」と思いがちですし、聞く側は「自分の常識」に当てはめて相手の話を解釈して聞いているので、自分の常識とは異なる(相手の頭の中身が違うのは当然そうなのですが)相手の話を虚心坦懐に聞くことが困難になってしまうのです。ですので、言語は理解できているのに、「本当の意味が伝わらない」という現象(場合によっては、何か事件が起こるまで伝わっていないことすら気が付かない現象)が起こってしまうのです。

国際結婚カップルに学ぶことは2点です。「真剣にかかわってくれている実感こそ重要だということ」と、そのためにも「言葉自体は理解できても、本当に自分は相手が言っていることを相手の意図通りにわかっているか確認し続ける必要がある」ということです。

夫婦の会話がドッジボールになっ ていませんか？

真剣にかかわってくれている実感を持つためにとても重要なことは、コミュニケーションの構図です。

「コミュニケーションはキャッチボール」とよく言われますが、キャッチボールをコミュニケーションに置き換えると、メッセージ



を伝える人は受け取りやすいメッセージを投げて、受け取った人は受け取ったメッセージを（自分がどう理解したのかを）投げ手に返す、ということになります。

妻「なんで結婚記念日に接待入れたのよ！」

夫「がっかりさせちゃったよね」

夫がこんな言葉を言ったら火に油と思われるかもしれません。これこそがボールを相手に返すということです。相手の怒りが増幅したなら、相手はそれだけ怒っているということです。その怒りをキャッチボールすることが先で、謝るとか事情を説明することは、その後ですべきことです。

私がよく見かける夫婦の会話は、キャッチボールではなくてドッジボールです。ドッジボールは、投げるほうはできるだけ取られにくい、当たると痛い球を相手にぶつけようとし、ボールを持たないほうはボールに当たらないように逃げます。

先の例で夫が「重要な取引先だから仕方ないだろう」と言ったとしたら、それは妻が投げたボールから逃げて、妻が受け取りにくいボールを返したことになるのです。

一方、夫は癖で、妻の発言に対して必ず否定を含んだ話を返します。

妻「今晚、外食でもいい？」

夫「いや、どっちでもいいよ」

この何気ない「いや」の言葉に対して、妻はうっすらと「否定された」と感じます。夫の口癖なので、妻はいつもうっすら

否定される体験を繰り返していることになり。その状況で、妻が「自分は夫に大切にされている」という実感を持ち続けるのは、難しいことです。

妻は、夫の意に反することを言う。即座に反論され、結局自分が我慢することになると言います。彼女は資格取得のために勉強しているのですが、仕事との両立がきつい、と愚痴を言ったとたん、「だから僕は大変だよって言ったよね。君が自分でやりたいと言って、始めたんじゃないか」と正論を投げ返されました。これもドッジボールです。

妻は、勉強も仕事も辞めたいのではなく、きつくて頑張っていることを夫にわかって欲しかっただけなのです。せめて「そっか」とさえ言ってくればよかったです。でも、夫からは痛い球が投げ返されてしまいました。

実は、夫は夫で「資格を取らなくても十分仕事をやっていける能力があると思うけど、本当に資格を取りたいなら、君が会社を辞めて僕が支えるよ」という大層な善意で言ったそうです。このケースの問題は、コミュニケーションの形式がドッジボールになってしまっていることに、善意の夫が気づいていなかったことです。

皆さんも、ご夫婦のコミュニケーションがドッジボールではなくキャッチボールの形になっているかどうか、この機会に確認されてみてはいかがでしょうか。