

サクサク実践夫婦力アップ!!②

「注文の多い妻」

…いずれ夫が遠ざかる

前回は一回目、男性向けで「釣った魚にエサをやらない夫…いずれ妻に足をひっぱられる」と題して夫の知らない妻のホンネを探りました。今回は二回目、女性向けで「注文の多い妻…いずれ夫が遠ざかる」と題して妻が勘違いしている夫のホンネや最近のカウンセリングから感じる問題点などをお伝えします。

「注文の多い妻」ってどんな妻？

「注文の多い妻」などという「私には関係ないわ。」「そんな妻もいるのね。」と他人事のように感じている女性が多いのではないのでしょうか。夫に注文なんて、考えたこともないと思っている妻。次から次へと注文されているように感じてしまう夫。人は主観的に物事を感じますので、自分が感じていることと、相手を感じていることは必ずしも一致しません。夫婦のすれ違い

というのは、もしかしたらこんなところから始まるのかもしれない。

では「注文の多い妻」っていったいどんな妻なのでしょう。例えばあなたが本当に夫にわかってもらいたいことって何ですか？ここに気づいていない妻は、ただただ夫に感情をぶつけることになります。そしてそのぶつけられた言葉のひとつひとつが、夫にとっては注文に聞こえてしまい、どうにかしなければならぬ課題と感じます。「妻の注文」というのは夫にぶつけられている「夫にはわかりにくい妻の言葉」です。そしてそれができないと夫はギブアップすることになります。それが「妻から遠ざかること」別居や離婚」ということになります。

「注文の多い妻」をシミュレーション

では実際夫婦間でどんなやりとりが行わ



小林 美智子

夫婦問題カウンセラー
日本交流分析協会認定1級交流分析士

【こばやし みちこ】神奈川県川崎市出身。市民団体「夫婦問題相談チェンジ」代表。年間300人以上の相談実績。1日1000人以上が訪れるブログ「離婚大作戦」の作者。男女の違いに着目してカウンセリング・セミナーなどで活躍中。

れているのでしょうか？

【例】連絡せずに遅く帰ってきた夫のケース

①妻のホンネ

何かあったのかしら？ どうしたんだろう？（ホンネは心配している）

②夫が帰ってきたときの妻の言葉と態度

「どうしてメール一本できないの！」「遅くなるときは連絡してっていつも言ってるじゃない！」「あなたはこの前もそうだったわよね！」ホンネを伝えず、イライラしながら遠まわしな言い方をする

③夫の言葉と態度

「悪い。悪い。」「ごめん。」夫は事実に対してしか謝れないので、ちゃんと謝ったと思っていて、今回の件はこれで終わりにしたいと思っている。

④妻の反応

自分の気持ちに謝ってほしい妻は、夫はまったく反省していないと感じる。

⑤ 夫の反応

謝っているのに、いつまでもしつこく同じようなことを言われることに腹を立てる。そして、次から次へと出てくる妻の言葉が「注文」されているように聞こえる。

⑥ 妻の反応

何回同じことを言っても直らない夫にホトホト呆れて疲れている、そして自分を大切に思っていないから連絡もしてこない、自分を愛していないから何回同じことを言ってもきいてくれない、と感じる。

この流れをどう変えるか？

① 自分のホンネに気づく

まずは妻自身が自分のホンネに気づくこ

図表1

妻への不満ベスト3	
第1位	口うるさい
第2位	しつこい
第3位	すぐ怒る
〔夫婦問題相談チェンジ〕調べ	
夫のホンネ…もっと冷静にわかりやすく 言ってほしい。	

とです。自分のホンネは何なのか？ 何を伝えたいのか？

② その「ホンネ」の部分をついに伝える

先程の例だったら、「連絡がなかったから心配しちゃった。今度からは連絡してね。」と伝えます。

◆この伝え方には三つのメリットがあります。

*メリット1：「心配しちゃった」という言葉をかけられることで夫が素直に謝りやすくなります。

*メリット2：「今度からは連絡してね。」と言われることで連絡すればいいんだという解決策がハッキリわかります。

*メリット3：短い文章なので夫が理解できます。

そんなこともう何回も言っているわ、と思われた方も多いと思います。でも果たしてあなたの言っている言葉の意味を、夫はどれだけ理解できているのか？

男性相談者の共通点

図表1をご覧ください。妻への不満のホンネの共通点は「もっと冷静にわかりやすく言ってほしい。」です。

私がお受けしている相談者の約三人に一人は男性相談者です。そんな男性相談者に常を感じている共通点があります。

「?????」おわかりになりますか？ 頭に「?マーク」をいっぱいつけて相談

にやってきました。そして皆が口を揃えて言います。「妻が何を考えているのか、何を考えていたのか、まったくわかりません。」この言葉こそが男性相談者の共通点です。夫にとつて妻はかなり不可解な存在のようです。想像・予想などをはるかに超えてしまい、見当もつかない、というのが正直な気持ちです。

では夫は妻の何がわからないのか？

「妻は何が言いたいのかわからない。」だから「自分は何をどうすればいいのかわからない。」ほとんどの男性相談者はこう答えます。ひとこと言うなら「お手上げ状態」です。では夫がわからなくなる理由にどんな要因があるのでしょうか？ 図表2を見ながら考えてみましょう。

① 早く

② ごちゃまぜ

③ 夫の返事が待てずに夫の分までしゃべる。だいたいこんなことが挙げられます。夫はあなたのスピード感についてこれません。次から次へと出てくる過去の話、想像の話などにパニックを起こしています。自分がしゃべろうとして考えているのに、また違うことを聞いてくる妻に戸惑っています。では一体どうしたらいいのかわかるのか？

問題解決策のひとつとして今までと違うこと・反対のことをしてもらおう、というのがあります。まずは夫がわからなくなる理

由の反対を試してみてください。

①早口ではなく…ゆっくりしゃべる

②あれもこれも言わずに…ひとつだけ伝える

③自分ばかりしゃべらず…会話をキャッチボールと考え、ボールが戻ってくるまで待つ

今までと同じことを繰り返している限り、夫婦関係に変化は望めません。まずは違う展開にもつていくこと、これが問題解決の最初の一步です。

わかっているかも知らんぷりできるのが女性、わかっていたらキチンと対処するのが男性です。

「妻が夫にどれだけわかりやすく説明できるか」夫婦がうまくいく鍵はココです。ここがうまくできないことから夫婦のすれ違いはより大きくなっていきます。そんなことをふまえながら相談事例をみていきましょう。

相談事例から学ぶ、 問題解決のヒント

【相談事例1】浮気関連の相談

女性相談者からの相談で「夫の浮気」というのは相変わらずトップの相談内容です。ただ夫の浮気相談に関しては二つのパターンがあります。

*パターン1 夫の浮気発覚、今後どうしたらいいのか？

「夫の浮気が発覚しました。夫は平謝りをして今までより良い夫になりました。でももついついフラッシュバックのように蘇りココロが辛くなつてしまします。日を追うごとに忘れられなくなりそうです。何かアドバイスをお願いします。」三〇代後半の主婦が自信なさそうに相談にやってきました。

男性は浮気された妻がどれほど自分に自信をなくしてしまうかをまずは知ることです。そしてその自信のなさが妻の立ち直れない最も大きな問題点です。また女性は「記憶力の良い生きもの」です。そしてこの記憶力の良さが自分をどんどん追い詰めていくこととなります。夫の浮気の時系列を素晴らしい記憶力で遡っていき、ますます忘れられなくなりそうです。

浮気問題は単なるきつかけ？ 気持ちが悪く落ちてきて見方を変えると、今までの夫婦関係を見直すきっかけになることもあります。なぜ夫は浮気をしたのか？ 自分の気持ちにばかり目が向いてしまっていますが、次のステップでは夫の気持ちもよつと考えてみましょう。

●問題解決三つのヒント

- ①忘れようとしてないで違つことを考える
- ②過去は変えられないとあきらめる
- ③自分のための楽しみをみつける

*パターン2 夫の浮気を責め続けて夫から離婚を切り出された場合
「夫の浮気が頭から離れず、いけないと

思いながらもつと夫を責め続けてしまつていたら、夫から別居か離婚をしたと言われてしまいました。私は離婚したくありません。どうしたらいいでしょうか？」四〇代後半のパートをしている主婦が血相を変えて相談にやってきました。

女性は「離婚」という言葉を意外と簡単に口にします。でも男性は相当なことがない限り「離婚」などという言葉を口にしません。「もう無理。」もう君とはやっつけられない。」そして最終的には「君がどんなに僕の理想の妻に変わったとしてもやり直す気持ちはない。」こうなると修復の可能性はかなり低いです。妻が反省した時にはもう既に手遅れ。このようなケースはとも増えています。

●問題解決三つのヒント

- ①問題を長引かせない
- ②自分をじつくり振り返る
- ③冷静に今後を検討する

【相談事例2】依存症関連の相談

「夫はゲームばかりしていて家事や子育てにも協力してくれません。子供が近くに行くと怒鳴ったりして子供にすら愛情を感じられません。」三〇代前半の会社員の女性が、疲れきった表情で相談にやってきました。

ゲーム依存症・浮気依存症・ギャンブル依存症などなど。いろいろな依存症が存在しますが、一番の問題点は、例えば今回の

図表2 会話に関する男女の違い対比表

	男性	女性
目的	情報伝達手段。目的があるから会話する。	コミュニケーションツール。目的などないが仲良くしたいから会話する。
形式	議論	雑談
特徴	まずはひとつの目的を絞ってから決めたい。	ごちゃまぜの中から決めたい。
スピード	かなり遅い	ものすごく早い
言い方	ストレートにはっきり言う。	遠まわしな言い方でホンネを言わない。
受け取り方	ストレートにそのまま受け取る。	裏読みをしてしまう。

ゲーム依存症の場合、ゲーム依存症に困っているのは妻で、本人は楽しくて楽しくてしかたがなく、自分を依存症などと思っていないという点です。「ゲームばかりしていたら体によくない。家族に心配や迷惑をかけてしまう。」このような思いなどまったくないということ。ゲームにしても浮気にしてもギャンブルにしても、本人はやめる気もなければ、悪いことをしているという自覚もない。結果的に依存症は一生繰り返される可能性がある。

なり高いということ。そして依存症は心の病です。本人に治療の意思があれば「どうにかなる問題」ですが、本人に治療の意思がなければ「どうにもならない問題」となります。

●問題解決三つのヒント

- ① まずは「どうにかなる問題」か「どうにもならない問題」かを見極める
- ② 人の犠牲にならない
- ③ 離婚を検討する

【相談事例3】夫婦喧嘩関連の相談

「夫と夫婦喧嘩が絶えません。このままの状態なら、離婚したほうがお互いのためなのかなと感じます。」四〇代前半の派遣社員の女性が困り果てて相談にやってきました。

話を聞いていくとその女性相談者はこんなことを口にしました。「お互いに言い合うことでわかりあえるはずなのに、夫は逃げてばかりいます。」実はこれには危険がいっぱいです。「女性にとって言い合うこと＝男性にとっては言い争い」に感じてしまうこともあります。もしかしたら夫はただただ攻撃されていて、自分を嫌いだから攻撃しているのかも？ と思ってしまうこともあります。

●問題解決三つのヒント

- ① 根本的な問題点を探る
- ② 順番にひとつずつ話し合う
- ③ 「私は…」という言い方をする

夫があなたから遠ざからないために…
夫が妻に望むたった二つのこと。

あなたが愛する夫とずっと仲良くしていきたいなら、たった二つのことを守って下さい。

- ① 責めないでほしい
 - ② 不機嫌な顔をしないでほしい
- たったこの二つです!!
ではひとつずつ解説いたします。

① 責めないでほしい

女性は言い争いや口喧嘩に慣れていますが。母親との言い争い・姉妹での口喧嘩・親友とのきつい本音トークなどなど。女性同士では普通の「会話」です。ところがこの「会話」男性から見ると、会話ではなく「争いごと」に感じてしまうようです。

そこで「女性同士の接し方と対男性との接し方と同じにしない」ここが注意点です。これを混同してしまうと、男性は争いに巻き込まれたと感じ、早口の言葉を浴びせられることで「責められている」と感じてしまい、妻に恐怖心をもつこともあります。

② 不機嫌な顔をしないでほしい

夫は妻の幸せ度を「笑顔」で感じているようです。そして妻が笑顔でいてくれることは、実は夫にとってはこの上ない幸せです。ところが、不機嫌そうな顔は笑顔とは真反対です。常に妻に不機嫌な顔をされると、「愛する妻ひとり幸せにできない」と



メ男」こう感じてしまいます。

夫は繊細でも、かなり大ざっぱに家庭をみています。「ありがとう。」という感謝の言葉「妻の笑顔」がある明るい家庭、この二つが揃っていたら、夫は一生あなたを守ってくれます。

夫の七不思議

今よりもつと夫婦関係がよくなりますように、最後に「夫の七不思議」を解説いたします。参考になさってください。

①夫はどうして話を聞いてくれないの？

女性は会話をコミュニケーションと考えますが、男性は会話を情報伝達手段と考

えています。会話を通して仲良くなるう、仲良くなりたいたいという発想は全くありません。「相談したいことがあるの。」「話だけ聞いて。」とまずはハッキリ意思表示をしてから話を始めてください。

②夫はどうしてアドバイスばかりしてくるの？

夫は妻から話を聞くと効率的で的確なアドバイスを知恵として授けなければと勘違いします。そしてこれは夫が無意識にやっている行為で、悪気もなければあなたを否定する気持ちもありません。

③夫はどうして何回言っても忘れちゃうの？

男性は小さなストレスを忘れることで解消しています。強く言われれば言われるほど忘れます。元々忘れっぽいので重要なことは頼まないこと。

④夫はどうして謝らないの？

夫は「事実には謝る。」妻は「気持ちに謝ってほしい。」このズレもあります。また男性はどんなに自分が間違っているとわかっていても、素直になれない雰囲気ときには謝れないという特徴もあります。

⑤夫はどうして仕事ばかり優先させるの？

「稼ぐ＝愛情表現」と思っていますので精一杯の愛情表現を遂行中です。

⑥夫はどうして買い物に行くとき怒るの？

女性は元々迷う生きものです。目的意識の強い男性にとって、迷うこと十時間がかかることとてもイライラします。

⑦ほめ上手な夫とほめ下手な夫：どごがどう違うの？

まずはほめ上手な夫はどうやって出来る上がるのか？

- ・自分の父親がほめ上手だった
- ・自分の母親にしつけられた
- ・妻に上手に調教された

どちらかというと、自らというよりも、クセ・習慣・トレーニングの賜物。

早い話が「条件反射」のようなものです。ほめ上手な夫になつてほしかったら、妻がほめ上手になることが一番の近道です。

いろいろな方の相談を受けていると、いろいろなことを感じます。一番感じることは「男女の本質的な違い」です。相手も同じように感じているはず：ここが妻の大きな落とし穴です。妻に対してどんなに大きく深い愛情があつても、性差は超えられません。そして「パートナーはあなたが思っているよりあなたを愛しています。」どうぞ大きなココロで接してあげてください。またできそうなことがあつたら何かひとつだけでも実行してくださいね。この記事を読んでくださった方々が末永く幸せでありますように！

＜参考サイト＞

◆筆者のブログ「離婚大作戦」

<http://blog.goo.ne.jp/mikoba-may/>

◆筆者の女性専門HP

<http://soundanshiene.com/>