



幸せな家庭を築く
夫婦のコミュニケーション

結婚する人は、誰もが幸せな家庭を築きたいと願っています。そして、様々な夢を抱き、それらが実現することを楽しみにしているでしょう。そのいくつかは実際に叶（かな）うものでしょう。一方で、実際の結婚生活は、決して幸せを実感できることだけで満たされているわけではないのも事実です。時に、恋愛時代には感じなかったような、パートナーに対する不満や葛藤（かっとう）を感じたり、なかなか解決できない問題に直面して悩むことも起こるでしょう。

多くの人が抱く疑問ですが、そもそも恋愛と結婚は同じなのでしょうか、違うのでしょうか？ 違うとしたら、何がどう違うのでしょうか？ また、結婚して夫婦になると、恋人時代のような気持ちは無くなってしまっているのでしょうか？ どうしたら、末永く幸せな結婚生活を送っていけるのでしょうか？

恋愛も結婚も、相手に対する愛情を基盤とした関係であることは同じでしょう。しかし、結婚は二人が新たな家庭を作り、日常生活を共にし、多くの場合子どもを育てていく、数十年にわたる長い道のりです。その中で、お互いの日常的な習慣の違い、価値観の違い、実家との付き合い方、お金の問題、仕事の問題、セックスのこと、子育ての分担、子どもの教育など、些細（ささい）な事から一生を左右するような重大なことまで、二人は無数のことに向き合って解決していかなければなりません。そこが、恋愛と結婚の一番大きな違いでしょう。それは、事実婚であっても同じです。そして、結婚生活の中でパートナーの素晴らしさを新たに発見することもあれば、自分の中にもパートナーの中にも、独身時代には見えなかった嫌な面を見えてしまうことも起こりうるでしょう。まさに、人生山あり谷ありですし、健やかな時も病める時も、あるのです。

このように、結婚生活の中で遭遇する様々なことを二人で乗り越えていくために必要なのが、自己理解、パートナー理解、そして、二人の絆（きずな）を深めるようなコミュニケーションのスキルです。この小冊子では、家族心理学、カップル・セラピー、そしてアサーション（自分も相手も大切に自己表現）の観点から、夫婦はどのような道筋をたどって生きていくのか、その中でどのような課題に向き合わなければならないのか、アサーションとはどのようなコミュニケーションなのか、どのようにして身につけていったら良いかについて解説していきます。限られたスペースではありますが、皆さんが日頃の自分自身をふりかえり、パートナーをあらためて見つめ直し、ここで紹介していることを一つでも二つでも二人の関係の中で活（い）かしていただくことで、これから進んでいく二人の結婚生活が、より豊かで幸せなものになることを心から願っています。

Chapter I		家族ライフサイクル
01	夫婦がともに歩む道	2
	<表>家族ライフサイクルの段階と課題	
02	新婚期～幸せな家庭を作るための基盤づくりの時期～	3
	<パートナーとのコミュニケーション・チェックリスト>	
Chapter II		夫婦の絆を深めるコミュニケーション
01	アサーション～自分も相手も大切に自己表現～	5
02	夫婦関係における二人の自己表現	7
	<ミニエクササイズ：パートナーに対する自己表現を チェックしてみましょう>	
	<ミニエクササイズ：I message（私はメッセージ）の練習>	
Chapter III		よりアサーティブになるために～自分も相手も大切に自己表現をめざして～
01	自己表現の権利は自分にも相手にも 平等にあることを認めましょう	9
	<より理解したい人のための解説：自己表現の権利を確信する>	
02	ありのままの自分を受け容れ大切に	10
	<より理解したい人のための解説：自己信頼と自己表現>	
03	夫婦関係における非合理的な思い込み について知りましょう	11
	<ものの見方・考え方チェックリスト>	
	<より理解したい人のための解説：ABC理論>	
04	自分自身の感情を受け容れて表現しましょう	13
05	持ってはならない感情はありません	13
	（ただし、感情の赴くままに行動して良いわけではありません）	
06	“弱い感情”も共有できるようになりましょう	14
07	怒り～もっとも厄介な感情～	15
08	怒りにどう対処するか	16
09	聴くことは話すことと同じくらい重要なコミュニケーション	17

01 夫婦がともに歩む道

■ 家族ライフサイクル

結婚して夫婦になった二人は、これからどのような道を歩んでいくのでしょうか。そして、その歩みの中ではどのようなことが起こるのでしょうか。ここでは、家族ライフサイクルという考え方を紹介します。表を見てください。家族としての一生が結婚前の段階から老年期まで7つの発達段階に分けられており、一般的な夫婦がそこで出会う様々な出来事や葛藤（かつとう）にかかわる発達課題についてまとめられています。

<表：家族ライフサイクルの段階と課題>

夫婦の発達段階	達成すべき発達課題
1. 結婚前の独身期	①親密な人間関係の確立 ②親・実家からの心理的自立
2. 新婚期	①夫婦としてのアイデンティティの確立 ②夫婦の絆と実家との関係や仕事とのバランスを取る
3. 子育て期	①父親・母親としての役割を身につけること ②夫婦としての絆を保つこと
4. 学童期	①子どもの社会化 ②子どもの心身の健康な発達の促進
5. 思春期・青年期	①子どもの自立的欲求と依存的欲求に柔軟に対処すること ②夫婦が協力して子どもに向き合うこと（夫婦としてのアイデンティティの再確認）
6. 子離れ期	①子離れに伴う喪失感に耐え受容すること ②成人した子どもを大人として尊重し、適切な距離を保つこと
7. 老年期	①様々な喪失への対処 ②人生をふりかえり老いを受け容れること

■ 結婚前の独身期 ～結婚後の夫婦関係を左右する重要な時期～

実際の家族生活としてのスタートは結婚ですが、家族ライフサイクルでは、結婚前の独身の段階からすでに結婚後の家族作りの基礎工事が始まっているのです。

この段階での課題は2つあり、最初の課題は、友人、恋人と親密な人間関係を築くことです。親密とは、単に仲が良いということではなく、自分と相手が異なる個性や価値観を持った人間として、お互いの違いを尊重しつつも様々なことを共有できることをいいます。独身時代の親密な人間関係が、結婚後にパートナーと親密な関係を築く基盤になるのです。もう一つの課題は、親や実家からの心理的自立です。独身時代に心理的自立が十分でない、結婚後も親や実家に依存しすぎてパートナーと親密な関係を築くことが難しくなったり、パートナーに過度に依存してしまう可能性があります。

みなさんどうですか？ みなさんの基礎工事、どれくらいしっかりしているのでしょうか。p4のチェックリストに取り組んでみてください。

02 新婚期 ～幸せな家庭を作るための基盤づくりの時期～

家族ライフサイクルの第2段階が新婚期です。新しい家族としての生活がスタートし、多くの夫婦にとっては最も幸福を感じる時期でしょう。その一方で、厳しい現実もあります。同居期間別の離婚件数を見ると、同居期間5年未満の夫婦の離婚が50年以上前から一貫して最も多いのです（厚生労働省平成29年人口動態統計より）。つまり、新婚期と次の子育て期（p4）の夫婦の離婚が最も多く、初期の結婚生活がいかに重要か、夫婦になるということがいかに心理的に難しいかを示していると言えるでしょう。

■ 夫婦としてのアイデンティティの確立

新婚期の最も重要な課題は、夫婦としてのアイデンティティを確立すること、すなわち私たちは夫婦なんだという二人の絆を確かなものにすることです。そのためには、パートナーとの関係を大切にし、お互いにパートナーに歩み寄るように努力することが大切です。結婚は、夫と妻という個人と個人の関係に基づいていますが、実際には二人はそれぞれ生まれ育った家族や環境からの影響を受けていて、それが二人の関係の中に持ち込まれ影響を与えます。生活習慣、考え方や価値観（夫婦観、親子観、仕事観、人生観など）、金銭感覚など、家族生活を営んでいく上で重要な様々な事柄は、愛し合って結婚した二人であっても異なっているのが普通です。そして、結婚して初めて二人の間には様々な点で違いがあることがはっきりしてきて、葛藤が生じることも珍しくありません。その時に、お互いが“自分にとっての当たり前”を“正しいこと”として主張しているだけでは前に進めませんし、一方の主張だけが通って他方が我慢を強いられるだけでも、二人の関係に満足することはできないでしょう。

■ 二人の関係を守る ～夫婦の絆と実家との関係や仕事とのバランス取り～

新婚時代は、夫婦の絆と実家との関係のバランスを取ることも大きなテーマになります。結婚後も実家との付き合いを大切にすることは重要ですが、だからといってその結びつきが強すぎると、夫婦の絆を深めていくことが難しくなります。嫁姑の葛藤は夫が母と密着している問題であり、近年は妻と母が密着していて夫が疎外される問題も見られます。



02 新婚期 ～幸せな家庭を作るための基盤づくりの時期～

また、二人の生活と仕事とのバランスを取ることも必要です。仕事は大切ですが、だからといって時間とエネルギーを注ぎすぎると、二人で過ごす時間もパートナーに注ぐエネルギーも少なくなってしまう。このように、二人の絆をより確かなものにしていくためには、実家との関係や仕事も大切につつ、それらに二人の関係が侵害されないように、力を合わせて関係を守っていく必要があるのです。

■ 新婚期以降 ～子どもと夫婦関係～

子どもの誕生は、夫婦に大きな幸福感をもたらすと同時に、身体的・心理的・経済的なストレスをもたらします。また、夫婦は夫と妻であることに加えて、父親・母親としての役割を身につけて共有していかないとはいけません。そのため、やらなければならないこと、考えて対処しなければならぬことが飛躍的に増えます。そのため、新婚期には特に大きな葛藤を感じなかった夫婦であっても、子育てをめぐってパートナーに不満を感じるが増え、一時的に二人の親密性が低下することも珍しくありません。しかし、多くの夫婦は何とかそれを自力で乗り越えていき、子育てを通して夫婦の絆をより深めることができます。

Check パートナーとのコミュニケーション・チェックリスト

日頃のあなたとパートナーとのコミュニケーションをふりかえってみましょう。あてはまる数が多いほどアサーティブ (p 6～) で、良好なコミュニケーションができている可能性があります。



- 1 あなたは、パートナーがしてくれた些細 (ささい) なことに対して「ありがとう」を言いますか？
- 2 あなたは、パートナーがしてほしくないことをした時、「ごめんなさい」と謝りますか？
- 3 あなたは、パートナーに対して不満を感じた時、落ち着いてそれを伝えることができますか？
- 4 あなたは、パートナーから不満を言われた時、落ち着いて対処できますか？
- 5 あなたとパートナーの意見が食い違ったとき、相手の話を冷静に聴くことができますか？
- 6 あなたは、パートナーにしてほしいことを、命令ではなくお願いとして言っていますか？
- 7 あなたは、パートナーにしてほしくないことや、やめてほしいことを、落ち着いて頼めますか？
- 8 あなたは、「楽しい」「嬉しい」という気持ちを素直にパートナーに伝えますか？
- 9 あなたは、「寂しい」「悲しい」という気持ちを素直にパートナーに表現することができますか？
- 10 あなたは、パートナーに対する愛情を言葉や行動で示していますか？

01 アサーション ～自分も相手も大切に自己表現～

■ アサーションとは ～3つのタイプの自己表現と夫婦関係～

結婚した二人は、時に思わぬところでお互いの違いを感じて驚いたりがっかりしたり、一緒に生活していく上での様々な課題を解決していかなければなりません。そのような時に感じる葛藤や問題を解決し、お互いに幸せな関係になっていくためには、適切なコミュニケーションが欠かせません。つまり、自分の気持ちや考えや事情を伝えて理解してもらったり、反対に相手の気持ちや考えや事情を聴いて理解すること、そして、お互いに譲ったり譲られたりしながら歩み寄っていくような親密なコミュニケーションが必要です。それにはアサーション (アサーティブ) という考え方が役に立ちます。

アサーションでは、私たちの自己表現には以下の3通りがあると考えます。

1. 非主張的自己表現

これは、自分の気持ちや考えや欲求を表現しなかったり、表現しているつもりでも、曖昧 (あいまい) な言い方、遠回しな言い方、遠慮がちな言い方などによって、相手に伝わりにくい表現のことです。自分よりも相手を優先していると言えます。葛藤を避けたい気持ちが強すぎたり、相手に嫌われたくない気持ちが強すぎたり、言わなくても察してほしい気持ちが強すぎたり、自分に自信が持てないと、非主張的自己表現になりがちです。その結果、相手には本当の気持ちや考えが伝わらないために誤解が生じたり、不満を感じやすくなります。また、相手も、何を言われているのか、何を求められているのかが分かりにくいので、ストレスを感じることに繋がります。

2. 攻撃的自己表現

これは、自分の気持ちや考えや欲求をはっきりと表現するものですが、相手の気持ちや考えや欲求に耳を傾けることが難しく、相手よりも自分を優先する一方的な自己表現のことです。自信過剰な人、相手に対して優位に立ちたい人、自分の弱さを認められない人、普段はやさしくてもとても忙しくて疲れている人などに起こりがちです。自分は正しいことを言っているつもりなのですが、それが相手を傷つけたり悲しい思いをさせていることに気づきにくくなります。そのため、長期的なマイナスの影響として、相手の気持ちがだんだん離れていってしまう危険性があります。特に、相手の性格に関する非難、意図的な侮蔑 (ぶべつ)、相手の言動に対する無視は、夫婦関係に大きなダメージを与えます。自分は自己主張できているという自信がある人は、それが相手に配慮しない攻撃的自己表現になっていないか、ふりかえってみると良いでしょう。

01 アサーション ～自分も相手も大切に自己表現～

3. アサーティブな自己表現

これは、自分の気持ちや考えや欲求を素直に率直に表現するものですが、相手には自分とは異なる気持ちや考えや欲求があって当然だと考え、相手の話にも耳を傾けて理解しようとする、相互尊重の自己表現のことです。「私は～と思う」「私の気持ちとしては～」「私があなたにしてほしいのは～」というように、I message (私はメッセージ) で率直に伝えます。その一方で、「あなたはどう思う?」「あなたの気持ちを聴かせてくれる?」というように、相手の気持ちや考えや欲求を聴き理解しようとする姿勢も持っています。つまり、伝えることと聴くことの両方を大切にすることです。こうしてアサーティブに会話をするのは、少々面倒臭く感じられるかもしれませんが、しかし、きちんと自分の言いたいことを伝え、相手の話を聴く方が、多少時間はかかっても結果的に良い結論が導き出せたり、二人の関係に対する満足度が上がります。

しかし、時には話し合いがうまくいかなかったり、意図的ではなくても結果的に相手を傷つけてしまったりすることもあるでしょう。そのようなときに、アサーティブな傾向が強い人は、「この前のこと、気になっているから話し合いたいんだけど」と自ら修復の努力をしたり、「言い過ぎちゃってゴメンね」と素直に謝ることができます。また、相手がしてくれたことが些細なことであっても、「ありがとう」と感謝の気持ちを表現することも大切にします。

さらに、自分が悩んでいたり落ち込んでいたり、悲しい気持ちや寂しい気持ちを抱いているときに、「最近ちょっと悩んでいて」とか「寂しく思っていて」というように、自分が困っていることや悩んでいることを素直に表現することもとてもアサーティブな自己表現です。また、相手がそのような自己表現をしたときに、「悩んでいてもしょうがないじゃない」「元氣出しなよ」と否定するのではなく、相手の気持ちを共感的に受け止めて聴こうとすることもとてもアサーティブなのです。

■ 誰でも3つの自己表現をしている

3つの自己表現について解説しましたが、誰でもこの3つの自己表現をしている可能性があります。職場ではアサーティブな人がパートナーに対しては攻撃的だったり、親に対しては非主張的な人がパートナーに対してはアサーティブだったり。あるいは、ふだんはパートナーに対して非主張的な人が、ある日突然攻撃的になることもあるでしょう。まず大事なことは、自分は誰に対して、どのような場面で、どの自己表現をしているかを自分自身でふりかえてみることです。

02 夫婦関係における二人の自己表現

■ 非主張的×非主張的 ～二人とも非主張的

夫婦において二人とも非主張的な傾向が強い場合、お互いに自分の気持ちや考えや欲求を率直に相手に伝えません。それは、率直に伝えることで相手を傷つけてしまうのではないかと、相手から嫌われてしまうのではないかと、という強い不安があるからかもしれません。基本的には、お互いに二人の関係を大切に思う気持ちは強いのですが、一歩踏み込んで自己表現をすることに躊躇(ちゅうちょ)してしまいます。

■ 非主張的×攻撃的 ～一方が非主張的、他方が攻撃的

一方が非主張的に自分の言いたいことを抑え込み、他方は相手のことを考慮せずに言いたいことを言います。非主張的な方は次第に自己評価が下がったり、相手に対する否定的な感情を強めていきます。攻撃的な方は、ますます自信過剰になって自己満足に浸ったり、些細なことで相手に対する不満をぶつけるようになります。極端になると、支配とコントロールによるDV(ドメスティック・バイオレンス)に発展してしまいます。

■ 攻撃的×攻撃的 ～二人とも攻撃的

お互いに、自分が正しい、自分が被害者だ、相手が間違っていて変わるべきだ、と思っており、自分の不満やストレスや傷つきには敏感ですが、自分が相手を追い詰めていたり傷つけていることに気づかない、変化が難しいパターンです。その根底には、相手に対する過剰な期待や不安の強さがあり、お互いに相手の些細な言動に強く影響を受けてしまいます。近年、夫婦共に攻撃的な自己表現でぶつかり合う人たちが増えており、子どもの心の発達への深刻な影響が懸念されています。



02 夫婦関係における二人の自己表現

■ アサーティブ ～二人ともアサーティブ

たとえ二人が基本的にアサーティブであっても、時に葛藤を感じたり問題が生じたりすることは避けられません。しかし、二人の間で起こったことは、どちらか一方の責任と考えるのではなく、二人で話し合って解決していく姿勢を持っています。時には寂しさを感じたりつらくなったり、あるいは不満や怒りを感じることもあるでしょう。そうした否定的な感情も、I message（私はメッセージ）を用いてアサーティブに伝えたり、相手の立場に立って聴いて理解しようと努力します。また、仮に相手を傷つけるような言動をしてしまった場合も、素直に謝り、関係修復の努力を怠りません。



ミニエクササイズ パートナーに対する自己表現をチェックしてみましょう

- 1 あなたがパートナーに対して、非主張的な自己表現や攻撃的な自己表現をするのはどのような時でしょうか。また、具体的にどのような言動をしていますか？書き出してみましょう。
- 2 あなたがパートナーに対して、アサーティブな自己表現をできるのはどのような時でしょうか。また、具体的にどのような言動をしていますか？書き出してみましょう。

ミニエクササイズ I message（私はメッセージ）の練習

以下のそれぞれの文章の～の部分に、あなたの思うことを入れてみてください。もし、実際にパートナーに言う場合は、穏やかに落ち着いて言うようにしましょう。

- 1 私が、あなたの好きなところは～
- 2 私が、あなたにしてほしいのは～
- 3 私が、あなたにやめてほしいと思っているのは～

■ よりアサーティブになるために

ここまでで、3つの自己表現について理解できましたか？それでは、どのようにしたら、よりアサーティブになれるのかを見ていきましょう。

01 自己表現の権利は自分にも相手にも平等にあることを認めましょう

■ 基本的な自己表現の権利

自己表現の権利は、細かく数えると数百もあると言われていますが、以下に夫婦関係における基本的な自己表現の権利を挙げます。ここで大事なことは、これらの権利が自分にもあるし相手にもあるということを忘れないことです。そして、攻撃的ではなくアサーティブに伝えること、時間をかけて一つずつ取り組んでいくことが大切です。一気に大きく変えようと焦らないようにしましょう。

- 1 パートナーに、自分の気持ちや考えや欲求を表現して良い。
- 2 パートナーに、依頼や要求をして良い。
- 3 パートナーからの依頼や要求を断っても良い。
- 4 パートナーに、真面目に聴いて受けとめてほしいことを伝えて良い。
- 5 パートナーとの関係において、自分らしさを大切にしたい。
- 6 パートナーに対して、不完全であって良い。
- 7 パートナーにしてほしいこと、してほしくないことを言うことが良い。
- 8 パートナーに対して、怒りを感じる事があって良い。
- 9 パートナーに対して、自己主張しないことを選択することがあっても良い。

より理解したい人のための解説 自己表現の権利を確信する

よりアサーティブになるためにまず大切なことは、自己表現の権利について知り確信することです。“権利”というとちょっと身構えてしまう人もいかもしれませんが、権利とは“～して良い”ということを意味しています。つまり、自己表現の権利とは、“自己表現して良い”ということなのです。

そして、アサーションでは、自己表現の権利は基本的人権であって、人が生まれながらに持っている権利であり、誰にでも平等に与えられている権利だと考えます。つまり、赤ちゃんから高齢者に至るまで、年齢や性別や立場によらず平等に与えられているもので、夫婦で言えば妻にも夫にも同じようにあるのです。しかし、非主張的な傾向の強い人は、自分には自己表現の権利があると確信できなかったり、権利を行使することに罪悪感を感じがちです。一方、攻撃的な傾向が強い人は、自身の自己表現の権利は強く確信しているものの、相手にも自分と同じように自己表現の権利があるとは思っていません。相手の自己表現の権利を認めてしまったら、自分の自己表現の権利が脅かされるという強い不安を無意識のうちに抱えているのです。

02 ありのままの自分を受け容れ大切にする

自己信頼という言葉があります。一般的に使われる“自信”は、「~できる」とか「失敗しない」という意味合いで使われますが、自己信頼は、自分自身の不完全さや弱さも受け容れた上で、自分の存在そのものを信頼し、自分自身を拠り所にできることです。

より理解したい人のための解説 自己信頼と自己表現

自己信頼が十分でないと、不安や緊張を感じやすく、非主張的な自己表現や攻撃的な自己表現になりがちです。一方、自己信頼が十分だと、不安や緊張を感じても圧倒されたりせず、アサーティブな自己表現がしやすくなります。自己信頼は、以下の3つから成り立っています。

1. 自己理解

一つ目の意味は、その時々自分の気持ちや考えや欲求に気づいて把握しているということです。もし自分で自分の気持ちや考えや欲求を把握できていないと、適切にそれを相手に表現することはできません。

二つ目の意味は、自分の長所と短所、できていることと頑張りが必要なところ、うまくいったことと失敗したことなど、プラスもマイナスもバランス良く理解できているということです。非主張的な傾向が強い人は、自分のマイナス面に目が向きがちです。一方、攻撃的な傾向が強い人は、自分のマイナス面を見たりません。

2. 自己受容

「こうになりたい」「こうありたい」という理想とは違っていても自分を否定せず、自分の不完全さや弱さや傷つきやすさも含めて、ありのままの自分を受け容れることです。自分をいたわる、自分に優しくする、自分を許すことも必要です。そして、それが不完全な相手のことをありのまま受け容れることを可能にします。

3. 自尊心

自分のことを大切に思う気持ちです。自分を大切に思えるからこそ、相手に自分の気持ちや考えや欲求を伝えようとする気持ちが生まれます。非主張的な傾向が強い人も攻撃的な傾向が強い人も、自尊心が低い可能性があります。また、本当に健康な自尊心が育まれている人は、相手の自尊心を尊重することができ、相手の気持ちや考えや欲求を大切にできるゆとりがあるのです。

03 夫婦関係における非合理的な思い込みについて知りましょう

ものの見方・考え方が自己表現にどのような影響を与えるかを考えてみましょう。

Check ものの見方・考え方チェックリスト

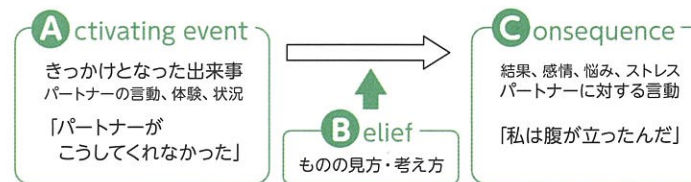
夫婦関係に関する次のような考えについて、あなたはどのように思いますか？
①非常にそう思う、②ややそう思う、③あまりそうは思わない、④まったくそう思わない、の4つの選択肢の中から一つを選んでみましょう。



	質問文	選択肢
1	パートナーが自分のことを本当に愛してくれていれば、気持ちや考えや欲求を言わなくても分かってくれるはずだ。	
2	夫婦であれば、言いたいことは何でも言って良い。	
3	夫婦の考えや価値観は、一致しているべきだ。	
4	愛さえあれば、どんなことでも乗り越えていける。	
5	パートナーが頼りなかったり不満を感じたりするとき、実家に頼るのは当然だ。	

より理解したい人のための解説 ABC理論

私たちがふだん当たり前だと思っている自分自身のものの見方や考え方は、自分が経験すること（例えば、パートナーのあなたに対する言動）をどのように意味づけたり、どのように感じたり、どのように対処したりするかに大きな影響を与えます。



例えば、「パートナーがこうしてくれなかった」(A)から「私は腹が立ったんだ」(C)というように、通常は A → C と考えがちですが、実際にはそうではなく、AとCとの間に自分の意識的・無意識的なものの見方や考え方(B)があって、結果としてどのようなCになるかを左右しているのです。したがって、Cとして不愉快な感情や悩み、ストレス、パートナーに対するアサーティブでない言動が見られるときは、Bが果たして適切で役に立つ見方や考え方なのかどうかを検討してみることが必要です。このBの中でも、非主張的あるいは攻撃的な言動につながる可能性が高い“ものの見方や考え方”は、非合理的思い込みと呼ばれます。

03 夫婦関係における非合理的な思い込みについて知りましょう

p11 の「ものの見方・考え方チェックリスト」にあった「1」から「5」の文章は、夫婦関係における非合理的な思い込みとして、アサーティブな言動を妨げることになる可能性があるものです。

1 のように、言わなくても分かってほしい、察してほしい、という期待は、程度の差はあれほとんどの人が抱いていることでしょう。しかし、愛し合って結婚した夫婦といえども、まったく異なる個性を持った二人ですから、相手の心を察することには限界があります。もしこの期待を強く持っている、パートナーが自分のことを分かってくれないと感じたとき、ひどく失望してパートナーから気持ちが離れてしまうか、失望ゆえに激しい怒りをぶつけるかになりがちです。察してくれることを期待してがっかりするよりも、自分から伝える努力をした方が良いでしょう。

2 のように、夫婦だから何でも言っていていいというのは、ともすると攻撃的な自己表現になりがちです。そして、他の人間関係では言えないような、ひどい言葉をぶつけてしまうことにもなりかねません。もしかしたら、「夫婦は何を言っても許される」という甘えがあるのかもしれない。

3 のように、二人の考え方や価値観が異なること自体は、大きな問題なわけではありません。むしろ、二人の考え方や価値観が一致していることで、かえって子どもが追い詰められて苦しめられることもあります。問題は、二人がお互いの違いについて理解しようとしなかったり、相手の考え方を変えさせようと思って冷静に話し合えなくなることです。特に、相手の話を共感的に聴くことができなくなることです。共感とは、相手と同じように感じたり考えたりすることではなく、一時的に相手の立場や置かれている状況や役割から物事を理解し感じ取ろうとする試みのことです。

4 のように、愛情は、幸せな結婚生活を維持するために最も重要なものであることは間違いありません。しかし、夫婦として生活していく上では、様々な問題を解決していかなければなりませんし、その中で不満や葛藤を感じることを避けることができません。したがって、愛情だけでなく、お互いを理解するスキルや、話し合っただけで葛藤や問題を解決するコミュニケーションスキルが必要です。

5 のように、パートナーに対する不満を誰かに聴いてもらうことも、時には必要でしょう。しかし、実家を頼りすぎてしまうと、そのことがさらにパートナーとの関係を悪化させることになりかねません。また、子どもにパートナーに対する不満を言いたくなる人も少なくありませんが、それは子どもに不要なストレスを与えることになり、不適応行動につながることもあります。

04 自分自身の感情を受け容れて表現しましょう

■ 感情は自分自身のもの

夫婦や親子のような親密な人間関係の中では、自己表現の中でも、自分自身の「感情」をどのように表現できるか、そして相手の「感情」にどのように耳を傾け理解することができるかが重要です。一般的にアサーティブに自己表現できる人は、感情を適切に表現することができます。そして、パートナーに自分の感情が上手く伝わって理解してもらえると、二人の親密性はより高まります。

感情には、喜怒哀楽いろいろありますが、それらはパートナーとの言動や状況によって引き起こされたものです（ABC理論を思い出してください）。しかし、どのような感情であれ、体験しているのは自分自身であり、感情は自分自身のものです。そして、自分自身のものだからこそ、コントロールし変えられる可能性もあるのです。

05 持つてはならない感情はありません
(ただし、感情の赴くままに行動して良いわけではありません)

私たちは、様々な感情を様々な強さで感じる生き物です。とても小さな不満から激しい怒りまで、あるいはちよびりの寂しさから耐えられない孤独感まで、とても幅広く様々な感情を体験します。

人間の中で一番素直に様々な感情を表現できるのは、赤ちゃんです。しかし、人は環境の中で成長するにつれて、親や周囲から様々な影響を受け、自分が感じて良い感情と感じてはいけない感情、表現して良い感情と表現してはいけない感情を区別するようになっていきます。

一般的に、男性は悲しみ、寂しさ、不安、恐怖といった感情を表現することが苦手です。また、表現するのが苦手なだけでなく、自分がそうした感情を体験していることすら、理解できていないことも珍しくありません。一方、女性は怒りや憎しみといった感情を表現するのが苦手です。また、表現しても分りにくい伝え方になりがちです。こうした傾向は、幼い頃から親やメディアによって植え付けられてきた「男らしさ」や「女らしさ」の影響を受けている可能性があります。それによって感情表現が妨げられるばかりか、非常に生きにくくなってしまふこともあります。

しかし、「自分に素直に正直に」というアサーションの基本姿勢からすれば、誰でもどのような感情でも感じていいし、また表現しても良いのです。それは「自分らしさ」を大切にして表現するということでもあります。ただし、その感情の赴くままに行動して、怒りを激しくぶつけたりして良いということではありません。

06 “弱い感情”も共有できるようになりましょう

■ 感情表現の個人差 ~感情表現の乏しい人と感情表現の過度な人~

夫婦においては、一方がパートナーと比べて感情表現が乏しく、他方は感情表現が過度という組み合わせがよく見られます。感情表現が乏しい人は、自分自身の感情に気づきにくく、パートナーの感情を理解することも容易ではありません。感情表現できるようになるには、表現することを焦らないで、まずは自分が何を感じているかを少しずつ意識化することが大切です、そのための時間が必要でしょう。一方、感情表現が過度な人は、自分の感情を言葉にすることは上手ですが、自分が本当に相手に伝えたいことは何かが分かっていないこともしばしばあり、そのため相手もよく理解できないということも起こります。

相手にはどのように伝わっているかにも気を配りながら、感情を表現することが大切です。

■ 夫婦における弱い感情の共有

“楽しい”“嬉しい”“幸せ”といった肯定的な感情を共有できることは、夫婦の絆を強めますから、いくつになってもとても大切です。しかし、そうした肯定的な感情だけではやっていけないのが、恋人関係との大きな違いです。日々の生活の中でそれぞれが感じるストレス、子どもができれば子育てのこと、実家との関係、心身の健康状態の変化など、さまざまなことに向き合い解決していかないとはいけません。その中で、お互いに寂しさ、悲しさ、不安、悔しさといった否定的な“弱い感情”を感じることも多々あるでしょう。実は、長年にわたって良好な関係を保てる夫婦は、このような弱い感情も共有できることが分かっています。

弱い感情を表現できるということは、自分の弱さを認め受け入れられる強さがあるということであり、一方、相手の弱い感情を受け止めることができるということは、相手を共感的に理解し受容できるということでもあるのです。それがお互いに対する安心感と信頼感につながるのです。



07 怒り ~もっとも厄介な感情~

感情の中でも、もっとも表現するのが難しく、また理解し対処するのも難しいのが怒りです。怒りは、近年の日本人のコミュニケーションの最大の課題と言っても過言ではありません。その典型例はDVですが、最近では夫婦双方が暴力的というケースも増えています。また、子どもがいる場合に子どもの目の前で夫婦間の暴力が生じれば、子どもに対する心理的虐待と見なされます。

しかし、怒りは誰もが感じる感情の一つであり、怒りそのものが問題なのではなく、それをどのように表現するかが重要なのです。

■ 怒りの本質

そもそも、人はどのようなときにパートナーに怒りを感じるのでしょうか。相手の言動に傷ついた時、期待を裏切られた時、分かってもらえないと感じた時、など様々でしょう。そうしたときに感じる怒りの根底には、「傷つけられた」「バカにされた」「大事にされていない」「信じられない」「わかってくれている」「悲しい」「さみしい」「つらい」「苦しい」といった、様々な弱い感情があるのです。

それでは、一方的に暴力をふるう人や相手を服従させ、支配しようとしている人はどうでしょう。実は、そのようにふるまうことで相手をコントロールしておかないと、自分自身を保つことができないという無意識的な強い不安が根底にあるのです。言い換えれば、より弱い立場の相手をコントロールして自分があたかも強くて上の立場にいるかのように感じることで、自分自身の無力感や不安から目を背けているのです。

■ 怒りの感染力

怒りは非常に感染力の強い感情です。最もよくある感染の仕方は、相手から怒りをぶつけられた時により強い怒りで応戦し、相手をやっつけようとする事です。これはまさに攻撃的な自己表現であり、これを続けているだけでは根本的な問題解決にはなりませんし、二人の絆にひびが入る可能性があります。もう一つの感染の仕方は、怒りをぶつけられた時に、「自分が悪かったんじゃないか」「何か間違ったことをしたのかもしれない」と、すぐに過剰に自分の責任を感じてしまうことです。これは、非主張的な傾向が強い人に起こりがちです。

もちろん、あなたの何らかの言動で相手は怒りを感じたのかもしれませんが、それがきっかけになったのかもしれませんが、p13で述べたように「感情は自分自身のもの」なので、相手の怒りをどうするかは、基本的に相手に責任があるのであって、誰かが代わりにできることではありません。

08 怒りにどう対処するか

■ 相手の怒りへの対処

パートナーがあなたに怒りを表現してきた時、もしあなたに比較的余裕がある場合は、パートナーが何をあなたに伝えたいと思っているのか、その気持ちや考えを理解するように努めましょう。しかし、そのような余裕がなく不安や怖さを感じるときは、それを素直に伝えて相手に冷静になってもらった上で話し合しましょう。

また、一呼吸置くという方法も有効です。

■ 自分の怒りへの対処

自分が感じた怒りは、次第に大きくなっていく可能性があります。したがって、怒りがまだ小さいときに誰かに不満や愚痴を聞いてもらうことで、怒りが大きくなることはある程度防ぐことができます。また、何らかの非合理的思い込みによって、怒りが引き起こされている可能性もあります。例えば、「妻（夫）はこうあるべき」「結婚（生活）はこうあるべき」という強い信念は、現実のパートナーを無視した過剰な期待や非現実的な理想になる可能性があります。したがって、自分はパートナーに求めすぎているのではないかとふりかえてみる必要がある場合もあります。

そして、すでに述べたように怒りの根底には弱い感情があります。したがって、怒りの根底にある「寂しさ」「悲しさ」「つらさ」「苦しさ」といった弱い感情をアサーティブに表現した方が、相手には伝わりやすくなります。さらに、これは難易度は高くなりますが、怒りそのものをアサーティブに伝えることもあって良いのです。「私はあなたが～してくれなかったことに対して、とても腹が立っている」というように、怒りを I message（私はメッセージ）で伝えるのです。それにはもちろん勇気が要りますが、それがより親密な二人の関係の第一歩につながることもあるのです。

また、怒りの感情が起こった時に、一呼吸置いて I message（私はメッセージ）を考えてみてはいかがでしょうか。



09 聴くことは話すことと同じくらい重要なコミュニケーション

■ 聴くことの大切さ

コミュニケーションとは“話す”ことだと思っている人が少なくありませんが、“聴く”ことは話すことと同じくらい重要なコミュニケーションの要素です。一般的に使われる“聞く”は、耳で聞くという意味ですが、“聴く”は、「この人はどんな気持ちなんだろう」「私に何を伝えたいんだろう」というように、相手を理解しようと思って心で聴くという意味です。そのため、“聞く”よりもエネルギーが必要ですが、話し手の方はちゃんと聴いてもらえると、「分かってもらえた」と感じることができ、それだけでストレスは軽減されることもありますし、二人の心の絆はより深まります。

■ 聴くことを妨げる要因

しかし、“聴く”ことは容易ではありません。自信過剰な人と、反対に自己信頼が低く不安になりやすい人、パートナーとの一体感を強く求め過ぎる人、問題解決や結論を急ぐ人、理屈っぽい人と反対に感情に流されやすい人、話を聴いて欲しい気持ちが強過ぎる人などは、相手の言葉に耳を傾けるゆとりがありません。さらに、誰もが陥りやすい要因として、非常に疲れていたり忙しかったりする時も、パートナーの話を聴くことは難しくなります。

■ パートナーに話を聴いてもらうコツ

パートナーに話を聴いてほしい時、まずはパートナーが話を聴けるだけの時間とゆとりをある程度確保することです。また、聴いてほしい気持ちが先走って、次から次へと延々と話し続けてしまうと、相手に聴きたくない気持ちを起こさせてしまうかもしれません。

■ パートナーの話を聴くコツ

パートナーの話を聴く時は、自分自身の先入観や決めつけは排除しましょう。そして、関心を持って話を聴きながら、時には「それってこういうこと？」と質問したり、「それで腹が立ったんだね」というような、パートナーが受け止めてほしい気持ちを理解した共感的な言葉を返せばベストです。また、話を聴くとすぐにアドバイスをしたがる人がいますが、アドバイスは話し手が十分に自分の気持ちや考えを分かってもらえたと思えてからしないと、有効には働きません。相手がアドバイスを求めているのか、まず分かってほしいと思っているのか、見分けることが大切です。

自分が言いたいことはちょっと横に置いて、まずは相手の話に耳を傾けることから始めてみるのはどうでしょうか。



私たち一人ひとりの行動が、
未来につながる。

SDGs 未来都市 神奈川県

著作・監修／野末武義

発行／神奈川県立かながわ男女共同参画センター（2019年3月）

著者紹介

野末 武義

明治学院大学心理学部心理学教授、IPI 統合的心理療法研究所所長。

臨床心理士、家族心理士、アサーション・トレーニング認定トレーナー。

専門は、家族心理学、カップルセラピー、家族療法、アサーション・トレーニング。

■ この冊子の内容に関するお問い合わせは、神奈川県立かながわ男女共同参画センター相談課（☎0466-27-2111）へお願いします。

■ その他、ご夫婦やカップル間のお悩みや、“ひょっとしたらドメスティック・バイオレンス（DV）かも…”と感じた場合は、下記の相談窓口へご相談ください。

神奈川県のDV相談窓口

http://www.pref.kanagawa.jp/docs/x2t/dv_soudan_01.html



県内市町村等の相談窓口

http://www.pref.kanagawa.jp/docs/x2t/dv_soudan_03.html



 神奈川県

神奈川県立かながわ男女共同参画センター
かなテラス

〒251-0025

藤沢市鶴沼石上2-7-1 県藤沢合同庁舎2階

電話 0466 (27) 2111 (代)

<http://www.pref.kanagawa.jp/docs/x2t/top.html>



女性に対する暴力根絶のためのシンボルマーク

2019年3月発行