

ビジュアル解説! 知られざる創世記

HAPPY?

ARE YOU [アー・ユー・ハッピー?]

どこまでも真・善・美を求めて

12

DECEMBER
2024 No.216
定価 550円

女性の幸福論

心のひだの作り方
[第2回]

知識や情報を
集めるだけではなく、
考えることが大事

大川隆法

第二特集

大川隆法総裁の
「降魔成道」に学ぶ
人生の決断

第三特集

「言葉」を調べれば、
夫婦関係は
もっと良くなる

HEALTH

腸年齢が若返る
「腸活」レッスン

「世界の始まり」の謎に迫る
真実の創世記

POINT

「気分を悪くさせたこと」を謝る

喧嘩をしたら、できるだけ早く謝ることが大切です。謝る際には、「○○と言ってごめんね」よりも「気分を悪くさせてごめんね」と伝えるようにするといいいでしょう。そのときの状況をリアルに思い出させたり、感情をフラッシュバックさせたりしないで済みます。また、「自分は間違っただけだ」と思っている相手、相手の気分を悪くさせてしまったことに対しては、謝れるのではないのでしょうか。

相手と意見が異なったときは……

いや、そうじゃなくて！ だから、○○だって言っているじゃない！

うんうん。そうだよね。でもね……。

謝るときには……

あのとき、「○○」って言ってごめんなさい。

あのときは、気分を悪くさせてごめんなさい。

POINT

否定する前に相手の意見に寄り添う

相手と意見が食い違ったときや、言われたくないようなことを言われたときに、真っ向から相手の意見を否定したり、論破したりすると、うまく伝わりません。そうしたときは、ビジネスシーンでよく使われる「イエスバット語法」を使うのがおすすめです。「うんうん」「たしかに」「言えてる」「分かる分かる」と、まずは一度、相手の言い分に寄り添ってから、「でもね……」とさりげなく自己主張するとよいでしょう。

に立たないこと。相手の言動が頭にくるのは、自分と相手とを対等に見て、「なんで○○しないの？」「○○すべきなのに」と考えているからです。そうではなく、自分が相手よりも先に成長して大人になり、少し上の立場から相手を見ることです。そうすると、相手の至らない点も気にならなくなり、優しい気持ちで相手を許せるようになるのです。

また、自分の価値観だけでものごとを判断しないことも大事です。自分とまったく違う相手の考え方には、「へえ、こんなふうに考えるんだ」「私にはない考え方だ」と、面白がり興味を持ったりしてみよう。相手を理解した上で話せば、出てくる言葉も穏やかになるものです。このように、日頃から、器を大きくし、自分を成長させる努力をすることで、きつい言葉もだんだんと出なくなっていくのです。

教えてくれたのは



夫婦問題研究家
岡野あつこさん

日本家庭問題相談連盟理事長。夫の浮気による自身の離婚経験をもとに1991年、結婚・離婚・再婚相談事業を開始。これまでに3万8000件を超える相談に応じている。



11月18日発売予定
『なぜ「妻の一言」はカチンとくるのか?』(講談社)

夫婦問題解決のプロに聞く!

夫婦喧嘩にならないための伝え方

夫婦喧嘩やトラブルを避けるためには、どうすればよいのでしょうか。これまで数多くの夫婦関係の相談に乗ってきた夫婦問題研究家の岡野あつこさんに、ギスギスしない伝え方のコツについてうかがいました。

POINT

まずは、ねぎらいの言葉から入る

イライラしていたり、慌てていたりすると、会話の際に、いきなり本題から入ってしまうことがあります。しかし、そんなときは、どうしてもきつい言い方になってしまっているものです。大切なのは、自分の言いたいことを言う前に、まず、相手の立場に立って気持ちを思いやり、「お疲れ様」「体調はどう?」などのねぎらいの言葉をかけること。そうすると、苛立ちや不満も少しやわらかく伝えることができます。

夫の帰りが遅いときは……

なんでこんなに帰りが遅いのよ。ご飯が冷めちゃったじゃない!

お疲れ様。
今日は帰りが遅かったね。
仕事大変だったんじゃない?
ご飯、少し冷めちゃったよ。

相手と同じ土俵に立たないことが大事

夫婦の間では、「(夫・妻)なら、きつと分かってくれるだろう」という甘えから、つい本音が出てしまいがちです。結婚して間もないときはうまく自分を隠せていても、年数を重ねるうちに、次第に地が出てきてしまいます。そこに日々のストレスなどが重なってイライラが募っていき、つい、相手にきつい言葉を発してしまふという夫婦は多いと思います。

また、離婚の危機に陥った方の相談を受けていて感じるのは、「正しいのは私で、相手が間違っている」と考える人が多いということです。そのため、相手の言い分を聞かずに「私だって大変なのに!」と言い返したり、自分の言葉が相手を傷つけていることに気づけなかったりするので、大切なのは、相手と同じ土俵

きつい言葉が 出そうなときは?



過去の失敗を活かし、 先を予測して 言葉を出すのを止める

倉岡ナオミさん(68歳・神奈川県)

長年一緒に過ごしていると、自分や主人の性格も分かってきますし、過去にもいろいろな失敗をたくさんしてきたので、「このままいけば、喧嘩になる」というのが予測できるようになってきました。なので、火種を生むような言葉が出そうになったら、言う前にグッと飲み込むようにしています。少し時間を置いて心を落ち着かせてからなら、喧嘩にならない言い方ができます。

きつい言葉が出やすい人に おススメの一冊



女性のための幸福論が説かれた本書では、きつい言葉を抑えるためのコツや、きつい言葉が出てしまったときの対処法が解説されている。ほかにも、恋愛や結婚、家庭、仕事の悩みを解決するヒントが満載。



「幸福のつかみ方」

こんなとき、我が家ではこうしています!

円満夫婦の妻に聞く 仲良しの工夫

ついイライラしたり、喧嘩をしてしまったり……。そんな日常の危機を乗り越えるための知恵を、円満夫婦の妻たちに聞きました。



深呼吸をして 気持ちを落ち着かせる

原 照子さん(71歳・広島県)

イライラしたり、きつい言葉が出そうになったりしたときには、まず、深呼吸をするようにしています。怒りの理由は案外些細なことだったりするので、しばらくそうしていると、だんだん気持ちが落ち着いてきて、「何をそんなに怒ってたんだろう」「なんだ、大したことないじゃん」と思えるようになるんです。最近は意識して深呼吸しなくても、気持ちを落ち着かせることができるようになりました。

イライラするときの 自分のパターンを見抜き、 心の余裕をつくる

工藤とも子さん(59歳・北海道)

忙しくて時間に余裕がないときや、自分のことで手一杯になっているとき、私は主人に気が回らなくなって、ついイライラしたり、言い過ぎてしまったりします。なので、日頃から自分がそういう状態になっていないかを点検し、もしそうなっていると気づいたら、できるだけ心に余裕を持つようにしています。また、主人を1人の男性として尊敬して接することも心がけています。

こんなとき、どうしたらいい? 事例で学ぶ、問題解決のヒント

実際にあった夫婦間トラブルの事例と、それに対するアドバイスを、引き続き、岡野先生に教えていただきました。

CASE1 帰りが遅い夫への不用意な一言で、 刑事事件に発展

ある新婚のご夫婦の話です。仕事で帰りが遅くなった夫に対し、妻が「遅くなるなら、事前に連絡ぐらいしてよ」と言ったところ、それが夫の癪に障り、いきなり妻に殴りかかったといひます。全治2週間のけがを負った妻は、夫を訴え、刑事事件に発展してしまいました。

しかし、よく話を聞いてみると、夫は「俺は仕事でパワハラにあっているんだ!」と言いながら妻を殴っていたとのこと。妻も前々から夫にその話を聞いてはいましたが、仕事の話にはあまり興味がなかったため、深くは聞いていなかったそうです。

この事例は、夫がパワハラを受け、仕事を押し付けられて帰りが遅くなっていたことに、妻が気づけなかったのが原因の一つ。もちろん暴力はいけませんが、普段から夫の話に耳を傾け、思いやることができていたら、ここまでの大事には至らなかったかもしれません。

OKANO'S
ADVICE



CASE2 夫の怒りスイッチを入れたことに気づかず、 「モラハラだ」と訴える妻

あるとき、「うちの旦那、モラハラなんです!」と、証拠だというICレコーダーを持ってきた女性がいました。一緒に音声を聞いてみると、このような内容の会話でした。まず、休日に出かけようとした妻に対して、夫が普通の口調で「どこに行くの?」と聞きます。それに対して

妻は少し不機嫌に「どこだっていいじゃない!」と答えました。すると夫は、妻のその言葉にカチンときたのか、突如、「俺はどこに行くの?」と声を荒げて怒り出したのです。その怒り方に対し、妻は「モラハラだ!」「ひどい旦那でしょ?」と訴えていました。

妻の一言が夫の怒りスイッチを入れていますが、本人はそれに気づいていません。妻は詮索されているように感じたのでしょうか、やわらかい言葉で返していれば夫も怒らなかったかも。気づかないうちに自分の言葉が引き金になっている場合もあるので気をつけましょう。

OKANO'S
ADVICE

