

# 夫婦の会話のすれ違い解決法 (2)

中尾英司 (家族相談士・シニア産業カウンセラー)



前回は本質的なことを書いた。今回は、まずできること。

## 1. オウム返し

夫は、「今日も疲れたなあ〜」と帰って言えばいい。疲れたのだから。(モードを切り替えたり、ドアの前で気合いを入れ直すなんてしてなくていいよ)

「今日もお疲れ様！」—妻はこれだけでいい。

感情用語が出たら、それをそのままオウム返しする。これで、「ああ、気持ちを受け止めてくれた」と安心し、落ち着く。オウム返しは、「私はあなたの気持ちを受け止めましたよ」ということを相手に伝える最もシンプルで最も効果的な手法なのだ。この「気持ちへのオウム返し」が日常の中に文化として入り込んでいるところが、実は日本の凄いところなのだ。

## 2. 感謝

食事の時は、夫は「おぉ、うまそうだなあ」とか、「おいしいね!」とか、ちゃんと言葉で感謝を示そう。実際、私は夕食を作り始めたとき、子どもたちがうんともすんとも言わずに食べていると、<おい、黙って食うな、何とか言えよ!>と思った(;;)。だから、つい聞くのである。「どう、おいしい?」。で、「おいしい」とか返ってくるのと、<よっしゃ!>と気持ちが落ち着くのだ(笑)。

「おいしい」とか「ありがとう」のたった一言で、全ての努力は報われる。さらに、意欲も湧いてくる。おかずを一品増やそうかという気にもなる。だから、一言を惜しんじやだめ。付け加えよう。それから、夕飯だけでも毎日作るのとはとても大変。やってみりゃわかる。仮に朝、昼の弁当、そして夕食と3食作っているとすれば、それは「奇蹟」だ! 神々しく拝んで食べるように(;;)。

## 3. 打診

夫「今日会社でさあ…」

妻「ねえ、今日〇〇さんがねえ…」

夫も妻もいきなり本題に入らない(;;)。それぞれがそれぞれの一日を送ってきたわけで、それぞれ何かやと吐き出したい思いがあるだろう。互いの「心のコップ」が一杯では、

相手の気持ちを受け止める余裕がない。いきなり来られるとアップアップするだけだ。

夫「今日会社で大変だったんだけど聞いてくれる?」

妻「ねえ、ちょっと聞いてほしいことがあるんだけど…」

このように打診するということは、相手を尊重するということ。相手は自分の手足でもはけ口でもない。いろいろな思いを持っている一人の人間なのだから、受け止めてくれる余裕があるのか無いのか打診をすることが、相手を尊重することになります。

## 4. 期限を設ける

打診された方は、自分の気持ちを素直に言えばよい。

妻「私の方もきいてほしいことあるんだけど、あとでいい?」

夫「帰ったばかりだから、1時間ほど待ってくれる?」「お風呂の後でいい?」など

自分の気持ちに無理をさせないために、きちんと自分の気持ちを伝えよう。それが自分を大事するということ。それから期限(タイムリミット)を設けるのは有効です。人は無期限は我慢できないが、有限であれば我慢できる。

## 5. 目を見て会話しよう

私は、気持ちを受け止めるときは、相手の目を見つめている。目はとてもいろいろなことを物語る。こちらも目で共感したり、エンパワーしたりする。「目は口ほどにものを言い」とは、よく実感するところだ。

家族カウンセリングをしていて気になっていることの一つは、夫が妻の顔を見ない、ということ。個別

のカウンセリングが終わって夫婦でシェアするときに、時に妻が夫の方をチラッと見る。その時に、夫が妻の方を見ないのだ。内心、「見てあげれば?」とこちらが切なくなったりする。

まあ、私もそうだったから偉そうには言えないのだが(笑)、恋人時代はじっと見つめても、結婚するととたんに見なくなる人が多いのでは?自分の親が夫婦モデルだからね〜(;-;)。夫婦で見つめ合うなんて、自分の親世代など殆どしていないだろうしね〜。

「見る」というのは、相手の「存在を認める」という最も直接的な行為だ。だから、とても大事な行為だ。にもかかわらず、現代文明はあれこれと見るものが多すぎて、目の前にいる大事な人を見る機会をどんどん失っている。なんだかバカバカしい文明だと思う。

まあ、いろいろと書いたけど、何よりも、目を見て会話そして、互いの優しさ、思いやり、ありがとうで、夫婦円満!

(中尾英司)

<筆者紹介>

中尾英司 (家族相談士・シニア産業カウンセラー)

■メール: [sodan@jiritsusien.com](mailto:sodan@jiritsusien.com)

■サイト: 「中尾相談室」、「組織改革ご支援.COM」

■ブログ: 「あなたの子どもを加害者にしないために」

ウェブ製作中!

[www.pavilion-america.com](http://www.pavilion-america.com)

最新号を  
パビリオンHPでも  
チェックできる!



旭屋書店

ASAHIYA BOOKSTORES

[www.asahiyausa.com](http://www.asahiyausa.com)

New York Store

360 Madison Ave.

New York, NY 10017

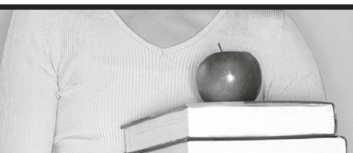
Phone: 212-883-0011

Fax: 212-883-1011

☆パビリオン配布中☆

リアルター&ブローカー資格取得の専門スクール

リアルター資格取得でキャリアUP!!



KR  
Realty & Investment, Inc.

<お問い合わせ>  
KR Realty & Investment, Inc.  
Tel: 773.334.3491

Fax: 773.334.3499  
Cell: 773.398.9916 (ケビン)  
kevinyoung@reel.com  
Web: <http://KRreality.net>  
5860 N. Lincoln Ave, Suite 200,  
Chicago, IL 60659

- リアルター資格取得コース
- ローン・コンサルタント資格取得コース

\*通学・在宅・オンラインから選択可  
\*イリノイ州/ワシントンDC免許取得可

Welcome to KR Realty & Investment, Inc.

印刷のご注文ならパビリオン

パンフ印刷

- パンフレット ●カタログ ●ニュースレター
- 会社概要 ●カレンダー ●ちらし
- 会報誌 ●広報誌 ●POPなど

お問い合わせ・ご注文:

(847) 640-9676

[info@pavilion-america.com](mailto:info@pavilion-america.com)