

夫婦関係修復マニュアル

もう一度、安心して帰れる家庭を取り戻すために

はじめに

夫婦関係が悪くなると、多くの方は「どうすれば相手の気持ちが戻るのか」を考え始めます。

謝れば許してもらえるのではないか。

もっと優しく接すれば以前のように戻れるのではないか。

話し合えば誤解が解けるのではないか。

そのように考えることは自然なことです。

しかし、三十年以上にわたり夫婦問題のご相談をお受けしてきた中で感じるのは、夫婦関係が修復したご夫婦ほど、「方法」を探すことよりも、「夫婦とは何か」を考え直していたということです。

結婚生活は恋愛とは違います。

好きという気持ちだけでは続きません。

仕事や子育て、介護、健康、経済的な問題など、人生にはさまざまな出来事が起こります。

そのたびに夫婦は支え合い、助け合いながら生活を続けていきます。

だからこそ、夫婦関係を修復するためには、目先のテクニックではなく、結婚生活の土台をもう一度見つめ直すことが必要になります。

このマニュアルでは、これまで数多くのご相談を通して見えてきた「夫婦関係を立て直せたご夫婦に共通する考え方」をまとめました。

離婚を避けたい方だけではありません。

最近会話が減った。

一緒にいても楽しくない。

夫婦としての距離を感じる。

そんな方にも読んでいただきたい内容です。

読み終えた頃には、「相手を変える方法」ではなく、「夫婦という関係が続けるために本当に必要なもの」が見えてくるはずです。

第一章

婚姻とは何か

「結婚とは何ですか。」

こう質問すると、人によって答えは違います。

家族になること。

子どもを育てること。

一緒に暮らすこと。

人生を共に歩むこと。

どれも間違いではありません。

しかし、長く夫婦問題のご相談を続ける中で感じるのは、夫婦関係が壊れてしまうご夫婦ほど、「結婚した理由」を忘れてしまうということです。

結婚した時は、お互いに相手の幸せを願っていました。

相手が笑ってくれることが嬉しかった。

疲れている時には支えたいと思った。

一緒に食事をするだけでも幸せを感じていました。

ところが、結婚生活が続くにつれ、その気持ちは少しずつ日常に埋もれていきます。

仕事が忙しくなる。

子育てに追われる。

生活費や住宅ローンの負担が増える。

親の介護が始まる。

その結果、目の前の生活を維持することに精一杯になり、「相手を大切にしたい」という気持ちを言葉や態度で表現する機会が少なくなってしまう。

夫婦関係は、この積み重ねによって少しずつ変わっていきます。

離婚を考えるようになった時だけが問題なのではありません。

その何年も前から、小さな変化が続いていることがほとんどです。

だからこそ、夫婦関係を修復したいのであれば、「何をすれば元に戻るのか」を考える前に、「夫婦とはどのような関係だったのか」を思い出していただきたいのです。

尊敬できる関係であること

恋愛中は、相手の長所が目につきます。

結婚生活では、短所も見えるようになります。

それでも夫婦として長く暮らしていける人には共通点があります。

相手を尊敬していることです。

収入が多いから尊敬するものではありません。

家事が完璧だから尊敬するのでもありません。

家族のために毎日仕事へ向かう姿。

家族が健康で過ごせるよう毎日食事を作る姿。

子どもを育てるために努力する姿。

そうした日々の積み重ねを認められることが、夫婦の尊敬につながります。

尊敬がなくなると、不満ばかりが目につくようになります。

感謝より文句。

労いより指摘。

認めるより否定。

そのような会話が増えた時、夫婦関係は急速に冷えていきます。

頼り、頼られる関係

結婚は、一人で頑張るための制度ではありません。

困った時には助けをもらう。

相手が困っている時には支える。

その繰り返しが夫婦です。

夫が仕事を頑張っているから、家では安心して休めるようにしたい。

妻が家庭を支えてくれているから、自分も家族を守ろうと思える。

こうした気持ちは、お互いが必要とされている実感から生まれます。

人は、自分を必要としてくれる人を大切にします。

夫婦も同じです。

家庭が一番安心できる場所であること

人は一日の大半を家庭の外で過ごしています。

職場では責任があります。

学校では人間関係があります。

社会では緊張する場面が続きます。

だからこそ、家だけは安心して過ごせる場所でなければなりません。

玄関の扉を開けた瞬間にほっとできる。

疲れて帰宅しても気持ちが休まる。

何も取り繕わずに過ごせる。

それが家庭の本来の姿です。

ところが夫婦関係が悪くなると、家の中が最も緊張する場所へ変わってしまいます。

帰宅すると相手の機嫌が気になる。

何を話しても否定される気がする。

食事中も会話がでない。

休日になると一緒にいることが苦痛になる。

この状態では、家は「帰りたい場所」ではなく、「早く出たい場所」になってしまいます。

夫婦関係を修復するということは、失われた安心を取り戻していくことでもあります。

高価な贈り物や特別な旅行よりも、「家に帰ると落ち着く」と感じられる毎日の方が、夫婦にとってははるかに大きな価値があります。

「ありがとう」が言える夫婦

結婚生活が長くなると、相手のしてくれることを当たり前だと感じやすくなります。

朝早く起きて仕事へ行くこと。

毎日食事を作ること。

洗濯や掃除をすること。

子どもの送り迎えをすること。

どれも当たり前ではありません。

誰かが家族のために時間を使い、努力しているから成り立っています。

夫婦関係が良いご家庭では、「ありがとう」という言葉が自然に出ています。

「お疲れさま。」

「助かったよ。」

「いつもありがとう。」

たった一言ですが、この積み重ねが夫婦の安心感を支えています。

反対に、感謝がなくなると、不満だけが残ります。

「やってもらって当然。」

「言わなくても分かる。」

そんな気持ちが続けば、相手は次第に「何のために頑張っているのだろう」と感じるようになります。

感謝は、特別な日に伝えるものではありません。

平凡な毎日の中で伝え続けるものです。

相手を理解しようとする気持ちを失わない

夫婦であっても、考え方は違います。

育った家庭も違います。

価値観も違います。

違って当然です。

それでも夫婦関係が長続きする人は、理解できないことがあった時に否定から入りません。

「どうしてそう思ったの？」

「何があったの？」

まず理由を聞こうとします。

ところが関係が悪くなると、

「どうしてそんなことも分からないの。」

「また同じことをしている。」

という言葉が増えてしまいます。

相手を理解しようとする姿勢がなくなると、会話は減り、誤解だけが積み重なります。

相談の中でも、「もっと早く本音を話してくれれば良かった」とおっしゃる方は少なくありません。

しかし、多くの場合、相手は何も話さなかったのではありません。

話しても伝わらないと思い、少しずつ口数が減っていったのです。

夫婦は、お互いに一番近くにいる存在です。

だからこそ、一番の理解者であり続ける努力が必要になります。

結婚した理由を忘れない

結婚した日を思い出してください。

あなたは、「結婚」という制度を選んだのでしょうか。

違います。

目の前にいる、その人を選んだのです。

この人と人生を歩きたい。

この人を幸せにしたい。

この人となら、困難があっても乗り越えていける。

そう思えたから結婚しました。

結婚したかったから相手を選んだのではありません。

あなたという存在が大切だったから結婚した。

ここが夫婦の原点です。

長い結婚生活の中では、仕事や子育てに追われ、その気持ちを忘れてしまうことがあります。

相手を「家族」として見ることはできても、「人生を共に歩む大切な人」として見る余裕がなくなってしまういます。

夫婦関係を修復できた方々は、この原点を思い出していました。

「自分は何をしてもらえなかったか」ではなく、

「相手のために何ができるだろう。」

そう考えられるようになった時から、少しずつ家庭の雰囲気が変わり始めています。

第一章の終わりに

夫婦関係は、恋愛感情だけでは続きません。

尊敬すること。

感謝を伝えること。

安心できる家庭を作ること。

相手を理解しようとする事。

その積み重ねが、「この人と結婚して良かった」という気持ちにつながります。

もし今、夫婦関係が苦しい状態であっても、この考え方を思い出すことから始めてください。

修復とは、以前の生活をそのまま取り戻すことではありません。

結婚した頃に持っていた「相手を大切にしたい」という気持ちを、もう一度日々の暮らしの中へ戻していくことです。

第二章 夫婦関係はどのように悪くなっていくのか

「昨日までは仲が良かったのに、突然離婚を切り出された。」

ご相談では、そのようなお話を伺うことがあります。

しかし、詳しく経緯をお聞きすると、本当に突然だったご夫婦はほとんどいません。

振り返れば、

会話が少なくなっていた。

休日を別々に過ごすことが増えていた。

笑顔で話すことが減っていた。

相談しなくなっていた。

そうした変化が何年も続いていたことが少なくありません。

夫婦関係は、大きな出来事だけで壊れるものではありません。

小さな出来事が積み重なり、「もう分かり合えない」という気持ちが育ってしまうことで距離が広がっていきます。

だからこそ、関係を修復するためには、最後の喧嘩だけを見るのではなく、夫婦の間に何が積み重なってきたのかを知ることが必要になります。

不満は口にしなくても消えない

夫婦は毎日顔を合わせています。

そのため、「言わなくても分かってくれる」と思いやすくなります。

しかし、人の気持ちは言葉にしなければ伝わりません。

少し手伝ってほしかった。

もっと話を聞いてほしかった。

仕事を頑張っていることを認めてほしかった。

感謝の言葉が欲しかった。

こうした思いは、一度や二度で離婚につながるものではありません。

けれども、伝えても変わらない。

伝えることを諦める。

期待しなくなる。

この流れが続くと、夫婦の会話は少しずつ減っていきます。

ご相談でも、

「何も言わなくなった頃から夫婦関係がおかしくなりました。」

と話される方が多くいらっしゃいます。

怒っているうちは、まだ期待があります。

何も言わなくなった時の方が、関係は深刻になっている場合があります。

会話が減ると心の距離も広がる

「忙しかっただけ。」

「子どもが小さかったから。」

会話が減る理由はいくらでもあります。

しかし、夫婦の会話は、用事を伝えるためだけのものではありません。

「今日はこんなことがあった。」

「疲れたね。」

「休日は何をしようか。」

そんな何気ない話を重ねることで、お互いの変化に気付けるようになります。

ところが、必要な連絡だけになってしまうと、相手が何を考え、何に悩み、何を我慢しているのか分からなくなります。

「言わなくても分かる。」

ではなく、

「最近どう？」

と自然に聞ける関係が続けることが、夫婦には必要です。

相手を変えようとするとう衝突が増える

夫婦関係が悪くなると、

「どうして分かってくれないの。」

「もっと変わってほしい。」

と思うことがあります。

もちろん、お互いに改善してほしいことはあります。

しかし、人は自分の考えを否定されると、防衛的になります。

正しいことを伝えたつもりでも、

責められた。

否定された。

認めてもらえなかった。

そう受け止められてしまうことがあります。

相談でも、

「相手のために思って言った。」

という言葉をよく耳にします。

しかし、夫婦関係では、「何を言ったか」より、「どう受け取られたか」の方が大きく影響します。

だからこそ、自分の正しさを伝えるよりも、相手が安心して話せる雰囲気を作るの方が大切になります。

生活のすれ違いが信頼を失わせる

結婚生活は恋愛と違い、毎日の暮らしがあります。

仕事。

家事。

育児。

お金。

親との付き合い。

時間の使い方。

価値観が違えば、意見が合わないこともあります。

問題は、意見が違うことではありません。

違った時に、お互いを理解しようとしなくなることです。

「どうせ言っても無駄。」

「また喧嘩になる。」

そう思うようになると、夫婦は必要最低限しか話さなくなります。

そして、その状態が何年も続くことで、

「一緒に暮らしているだけ。」

という関係へ変わってしまいます。

「好き」ではなく「安心」が失われる

夫婦関係が悪くなると、

「もう愛情がなくなった。」

という言葉が出てきます。

もちろん、そのような場合もあります。

しかし、相談を受けていると、多くは少し違います。

愛情がなくなったというより、

安心がなくなっています。

話しかけても否定される。

帰宅しても落ち着かない。

相談しても理解してもらえない。

こうした状態が続けば、誰でも心を閉ざしてしまいます。

つまり、失われているのは恋愛感情だけではありません。

「この人と一緒にいると安心できる。」

という感覚です。

夫婦関係修復とは、この安心をもう一度取り戻していく作業でもあります。

第三章 夫婦関係を修復できたご夫婦に共通していたこと

夫婦関係が悪くなった理由は、ご夫婦によって異なります。

価値観の違い。

子育て。

仕事。

親との関係。

家計。

長年積み重なった不満。

同じご夫婦は一組もありません。

それでも、関係を修復できたご夫婦には、いくつか共通する特徴がありました。

特別な話し方を身につけたわけでもありません。

恋愛テクニックを実践したわけでもありません。

「相手を変えよう」とする気持ちが少しずつ変わり、自分の接し方を見直していました。

その積み重ねが、夫婦の空気を変えていったのです。

相手の話を途中で否定しなかった

夫婦喧嘩になると、多くの方は「自分にも言い分がある」と感じます。

それは当然です。

しかし、相手が話している途中で、

「それは違う。」

「そんなつもりじゃなかった。」

「あなたにも原因がある。」

と言葉を返してしまうと、相手は最後まで話そうとしなくなります。

ご相談でも、

「もう何を言っても否定されると思っていました。」

と話される方が少なくありません。

修復できたご夫婦は、相手の話にすぐ反論しませんでした。

納得できないことがあっても、最後まで聞くことを優先していました。

「何を言われるか」よりも、「何を伝えようとしているのか」を知ろうとしていたのです。

相手の反応を急がなかった

夫婦関係が悪くなると、

「もう一度やり直せる？」

「気持ちは変わった？」

と聞きたくなります。

不安だからです。

今の関係を確認したくなる気持ちは自然です。

しかし、その質問を繰り返すほど、相手は答えることに疲れてしまいます。

修復できたご夫婦は、結論を急ぎませんでした。

「今日は普通に話せた。」

「昨日より穏やかだった。」

そんな小さな変化を積み重ねていました。

夫婦関係は、一日で変わるものではありません。

だからこそ、一日で答えを求めないことも大切です。

感謝を言葉で伝えていた

長く一緒に暮らしていると、相手がしてくれることを当たり前を感じるようになります。

仕事へ行くこと。

食事を作ること。

洗濯をすること。

子どもの世話をすること。

どれも毎日続けているからこそ、その努力が見えにくくなります。

修復できたご夫婦は、

「ありがとう。」

「助かったよ。」

「お疲れさま。」

こうした言葉を意識して伝えるようになっていました。

大げさなことではありません。

毎日の生活の中で、相手の存在を認める言葉が増えたことで、家庭の雰囲気も少しずつ変わっていったのです。

相手を監視しなかった

夫婦関係が悪くなると、不安が強くなります。

誰と連絡を取っているのか。

どこへ行ったのか。

何を考えているのか。

知りたくなる気持ちは理解できます。

しかし、不安から相手を監視するようになると、信頼はさらに失われます。

スマートフォンを確認する。

予定を何度も聞く。

帰宅時間を細かく問い詰める。

こうした行動は、安心を得るためではなく、不安を大きくすることがほとんどです。

修復できたご夫婦は、監視よりも会話を選んでいました。

疑うよりも、話せる時間を少しずつ増やしていました。

「勝つ」より「暮らしやすさ」を考えていた

夫婦喧嘩では、どちらが正しいかを争い始めることがあります。

「自分は悪くない。」

「先に傷つけたのは相手だ。」

その気持ちは理解できます。

しかし、勝ち負けが決まっても、夫婦関係が良くなるわけではありません。

修復できたご夫婦が考えていたのは、

「どちらが正しいか。」

ではありませんでした。

「これから先、一緒に暮らしやすくするにはどうしたらいいか。」

という視点でした。

夫婦は裁判ではありません。

相手を言い負かしても、その日から安心して暮らせるようにはなりません。

毎日顔を合わせる相手だからこそ、「正しさ」より「暮らしやすさ」を優先できるようになったご夫婦ほど、関係が落ち着いていきました。

修復は「気付いた人」から始まる

「相手も変わってくれたらいいのに。」

そう思うことは自然です。

しかし、夫婦関係は、自分が変わったからといって、すぐに相手が変わるものではありません。

だからといって、自分が変わる意味がないわけでもありません。

実際に関係を修復できたご夫婦では、どちらか一人が接し方を変えたことがきっかけになっていました。

話を最後まで聞くようになった。

怒り方が変わった。

責める言葉が減った。

感謝を伝えるようになった。

その変化を相手が少しずつ感じ取り、「以前とは違う」と思えるようになった時から、会話や家庭の雰囲気も変わり始めています。

夫婦関係は、一人では築けません。

しかし、関係を変えるきっかけは、一人からでも作ることができます。

第四章 夫婦関係修復でやってはいけないこと

夫婦関係が悪くなると、「何か行動しなければ」と考える方が少なくありません。

何もしなければ、このまま離婚してしまうのではないか。

もっと話し合えば気持ちが変わるかもしれない。

謝り続ければ許してもらえるかもしれない。

そう考えるのは自然なことです。

しかし、ご相談をお受けしていると、関係が悪化した理由よりも、その後の対応によって修復が難しくなってしまったケースが少なくありません。

相手を大切に思う気持ちが強いからこそ、逆効果になる行動を続けてしまうことがあります。

ここでは、実際のご相談で特に多かった例をご紹介します。

同じ話し合いを何度も繰り返す

「もう一度だけ話したい。」

その気持ちはよく分かります。

しかし、一週間前にも同じ話をして、昨日も同じ話をして、今日もまた同じ内容になっているのであれば、相手は話し合いではなく説得されていると感じ始めます。

夫婦関係が悪くなっている時期は、お互いに感情が不安定です。

冷静に話せない状態で何度も向き合えば、以前より傷つく言葉が増えてしまいます。

話し合いは回数ではありません。

落ち着いて話せる状態かどうかの方が大切です。

「今日はここまでにしよう。」

そう言える余裕がある方が、その後の関係は悪化しにくくなります。

謝り続ける

「全部自分が悪かった。」

「何でも直すから戻ってきてほしい。」

離婚を避けたい一心で謝り続ける方もいらっしゃいます。

もちろん、自分に非があれば謝罪は必要です。

しかし、何度も同じ謝罪を繰り返すことが修復につながるとは限りません。

相手が求めているのは、「ごめんなさい」という言葉ではなく、

本当に分かってくれたのか。

そこだからです。

原因を理解しないまま謝罪だけが増えると、

「また同じことを言っている。」

と思われてしまうことがあります。

謝罪は何度も繰り返すものではなく、その後の行動で示していくものです。

毎日のように連絡する

夫婦であっても、距離を置きたいと考えている相手に毎日連絡を続けることは負担になります。

返信がない。

既読にもならない。

それでも、

「今日はどう？」

「話せない？」

「返事だけでもください。」

と送り続けてしまう方がいます。

しかし、その連絡は安心ではなく、プレッシャーとして受け取られることがあります。

ご相談でも、

「通知を見るだけで疲れるようになりました。」

という話は珍しくありません。

関係を修復したいのであれば、連絡の回数ではなく、一通の内容の方が大切です。

子どもを説得の理由にする

「子どものために離婚しないでほしい。」

そう伝えたくなる親御さんも多くいらっしゃいます。

もちろん、お子さんを思う気持ちは夫婦共通です。

しかし、それだけを理由に離婚を思いとどまっても、夫婦関係そのものが改善しなければ、家庭の中の緊張は続いてしまいます。

子どもは夫婦の空気を敏感に感じ取ります。

無理に同居を続けることだけが、お子さんにとって良い環境とは限りません。

まずは夫婦がお互いに安心して話せる関係を取り戻すことが、結果として子どもにとっても良い家庭につながります。

相手の行動を疑い続ける

帰宅時間。

スマートフォン。

外出先。

誰と会っているのか。

不安になると確認したくなります。

しかし、確認すればするほど安心できるわけではありません。

新しい疑問が生まれます。

さらに確認したくなります。

その繰り返しになります。

信頼は、監視によって生まれるものではありません。

反対に、

「何をしても疑われる。」

と感じた相手は、ますます心を閉ざしてしまいます。

「昔は良かった」と言い続ける

夫婦関係が悪くなると、

「あの頃は仲が良かった。」

という話をしたくなることがあります。

もちろん、思い出は大切です。

しかし、それを繰り返すことで、

「今は違う。」

という現実を相手に意識させてしまう場合があります。

修復できたご夫婦は、過去に戻ろうとしていませんでした。

これから先、どういう家庭を作っていくのか。

そこへ目を向けていました。

相手が変わることを待つ

「相手さえ変わってくれば。」

この言葉は、多くのご相談で耳にします。

確かに、夫婦ですから双方に原因があることもあります。

しかし、自分で変えられるのは、自分の接し方だけです。

相手が変わるまで何もしない。

相手が謝るまで待つ。

そう考えている間にも、時間だけが過ぎていきます。

修復できたご夫婦は、

「自分ができることから始めよう。」

という姿勢を持っていました。

その変化を相手を感じ取り、少しずつ関係が動き始めています。

やってはいけないことに共通しているもの

ここまでご紹介した行動には、一つの共通点があります。

相手の気持ちより、自分の不安を解消するために動いてしまっていることです。

話し合いを急ぐことも。

謝り続けることも。

連絡を送り続けることも。

相手を大切に思っているからこそその行動です。

しかし、その行動が相手にどう受け止められるかを考えなければ、夫婦関係は改善しません。

修復では、「何をするか」と同じくらい、「何をしないか」が大切になります。

第五章 夫婦関係修復で焦らない方がいい理由

夫婦関係が悪くなると、「時間がない」と感じる方が多くいらっしゃいます。

別居の話が出ている。

離婚届を渡された。

弁護士へ相談すると言われた。

そのような状況では、「一日でも早く何とかしなければ」と思うのは当然です。

しかし、ご相談を振り返ると、焦って行動したことで状況が悪化したケースは少なくありません。

反対に、関係が改善したご夫婦ほど、「すぐに結果を出そう」とは考えていませんでした。

もちろん、何もしないという意味ではありません。

今できることを続けながら、相手の気持ちが落ち着く時間も大切にしていました。

相手にも気持ちを整理する時間が必要

離婚を口にした配偶者も、決して軽い気持ちで話しているわけではありません。

長い間悩み続け、

我慢を重ね、

何度も考えた末に、

離婚という言葉の口にあることが少なくありません。

その段階で、

「考え直して。」

「もう一度だけ。」

「まだやり直せる。」

と何度も言われても、すぐに気持ちは変わりません。

むしろ、

「自分の気持ちを理解してもらえていない。」

と思われてしまうことがあります。

夫婦関係は、一人だけの気持ちで決まるものではありません。

相手にも考える時間があります。

その時間を認めることも、修復には必要です。

毎日の変化を求めない

「昨日より話してくれた。」

「今日は笑顔だった。」

「今日は返事が短かった。」

関係が悪くなると、相手の反応が気になってしまいます。

一日ごとに期待し、一日ごとに落ち込んでしまう方も少なくありません。

しかし、人の気持ちは毎日変わります。

仕事で疲れている日もあります。

体調が悪い日もあります。

気持ちが沈む日もあります。

一日の反応だけで、

「もう無理だ。」

「やっぱり戻れそうだ。」

と判断してしまうと、自分自身が疲れてしまいます。

改善したご夫婦は、一日ではなく、一か月単位で変化を見ていました。

以前より会話が増えた。

以前より怒る回数が減った。

以前より家庭の空気が穏やかになった。

そうした変化を大切にしていました。

不安な時ほど普段の生活を崩さない

夫婦関係が悪くなると、生活の中心がその問題だけになってしまうことがあります。

仕事に集中できない。

眠れない。

食欲がない。

休日も夫婦のことばかり考えてしまう。

しかし、その状態が続くと、心にも余裕がなくなります。

余裕がなくなれば、

少しの言葉で傷つく。

少しの態度で怒る。

冷静な判断ができなくなる。

という悪循環に入ってしまう。

修復できたご夫婦は、夫婦関係だけに生活を支配されていませんでした。

仕事を続ける。

健康を維持する。

趣味を持つ。

友人との時間を大切にする。

そうした日常を守ることで、相手とも落ち着いて向き合えるようになっていました。

焦るほど視野が狭くなる

「どうすれば戻ってくれるか。」

そのことばかり考えていると、

相手の反応だけを見てしまいます。

LINE の返信。

表情。

言葉。

帰宅時間。

すべてが気になってしまいます。

しかし、その状態では、本当に見るべきものが見えなくなります。

相手は何を望んでいるのか。

何に傷ついてきたのか。

自分は何を変える必要があるのか。

そこへ意識が向かなくなってしまう。

焦りは判断力を奪います。

だからこそ、修復したい時ほど、一度立ち止まることが大切になります。

修復は「信頼」を積み重ねる時間

失われた信頼は、一日では戻りません。

「もう大丈夫。」

そう思ってもらうには時間が必要です。

言葉より行動。

一度より積み重ね。

それが信頼です。

約束を守る。

感情的にならない。

相手を責めない。

話を最後まで聞く。

そうした毎日の積み重ねを見て、

「以前とは違う。」

と感じてもらえた時に、夫婦関係は少しずつ変わり始めます。

焦らないことは、何もしないことではない

「焦らないでください。」

と言われると、

「何もしなくていい。」

と受け取ってしまう方もいます。

しかし、それは違います。

何もしないことはありません。

結果を急がないことです。

今日できることを続ける。

自分の接し方を見直す。

家庭の空気を悪くしない。

そうした積み重ねを続けながら、相手の変化を待つ姿勢が大切です。

夫婦関係は、急いで答えを出そうとするほど、思うように進まなくなります。

反対に、落ち着いて毎日を積み重ねられたご夫婦ほど、以前より自然な笑顔や会話を取り戻していました。

第六章 夫婦関係を修復するために本当に大切なこと

夫婦関係が悪くなると、多くの方が方法を探します。

どう話せばいいのか。

何を伝えればいいのか。

どれくらい距離を置けばいいのか。

もちろん、そのような知識も必要です。

しかし、長年ご相談をお受けしてきて感じるのは、夫婦関係を立て直したご夫婦ほど、「方法」だけに頼っていなかったということです。

相手に勝とうとしない。

相手を変えようとしない。

家庭を安心できる場所に戻したい。

その気持ちが行動に表れた時、夫婦の空気は少しずつ変わり始めています。

結婚した時の気持ちを思い出してください

結婚は、戸籍を一つにすることではありません。

生活費を分け合うことでもありません。

この人となら幸せになれる。

この人を幸せにしたい。

そう思ったから結婚したはずです。

最初から、

「いつか離婚するかもしれない。」

と思って結婚する人はいません。

お互いが支え合い、

安心し、

人生を歩んでいこうと決めた相手だったはずです。

夫婦関係が悪くなると、その原点を忘れてしまいます。

目の前の不満だけが大きく見え、

結婚した頃の気持ちは思い出せなくなります。

だからこそ、一度立ち止まって考えてみてください。

「あの頃、自分は何を大切にしていたのか。」

家庭が一番安心できる場所であってほしい

仕事では気を遣います。

社会では責任があります。

学校では人間関係があります。

だからこそ、家だけは安心したい。

誰もがそう思っています。

家庭へ帰っても緊張する。

顔色をうかがう。

言葉を選ばなければならない。

そんな毎日では、夫婦だけでなく、お子さんにとっても居場所ではなくなってしまいます。

修復できたご夫婦は、

「家へ帰ると安心する。」

その空気を少しずつ取り戻していました。

特別な会話ではありません。

穏やかな挨拶。

ありがとう。

お疲れさま。

そんな短い言葉が、家庭の空気を変えていました。

相手を理解しようとする姿勢は伝わる

「どうしてそんな考え方になるの？」

そう聞くのではなく、

「どうしてそう思ったの？」

と尋ねられる夫婦は、関係が長く続きます。

相手を否定するためではなく、理解するために聞く。

それだけで会話の雰囲気は大きく変わります。

価値観は違って当然です。

育った環境も違います。

考え方も違います。

だからこそ、

「分からない。」

で終わらず、

「教えてほしい。」

と言える関係が大切なのです。

尊敬は夫婦関係の土台になる

恋愛感情だけでは、長い結婚生活は続きません。

尊敬がある夫婦は強いものです。

仕事を頑張っていること。

家族を支えていること。

体調が悪くても家事を続けていること。

子どものために努力していること。

相手が当たり前に行っていることへ目を向けると、感謝と尊敬は自然に生まれます。

尊敬がなくなると、

相手の欠点しか見えなくなります。

尊敬が戻ると、

努力も見えるようになります。

「ありがとう」が減ると夫婦は離れていく

夫婦になって何年も経つと、

感謝を口にする機会が減ります。

やってくれて当たり前。

いて当たり前。

そんな気持ちが少しずつ積み重なります。

しかし、人は誰でも認めてもらいたいものです。

「ありがとう。」

「助かった。」

「いつも本当にありがとう。」

その一言で救われることがあります。

相談でも、

「その言葉を何年も聞いていませんでした。」

という方は少なくありません。

感謝は照れくさいものです。

だからこそ、言葉にする価値があります。

夫婦は「味方」でいることが何より大切

人生には順調な時もあります。

苦しい時もあります。

病気になることもあります。

仕事を失うこともあります。

子育てで悩むこともあります。

そんな時、

「この人が味方だから大丈夫。」

そう思えることが夫婦の安心です。

反対に、

家へ帰ることが不安になってしまえば、

夫婦関係は少しずつ崩れていきます。

結婚生活で一番大切なのは、

完璧な夫婦になることではありません。

何があっても、

「二人で考えよう。」

と言える関係を続けることです。

最後に

夫婦関係は、誰かと比べるものではありません。

他人から見れば小さな問題でも、ご本人にとっては大きな苦しみです。

だからこそ、

焦らなくていいのです。

一歩ずつで構いません。

昨日より少し穏やかに話せた。

今日はありがとうと言えた。

相手の話を最後まで聞いた。

その積み重ねが、夫婦の信頼をもう一度育てていきます。

結婚した時、

「この人を大切にしたい。」

そう思えた気持ちは、簡単に消えてしまうものではありません。

夫婦関係を修復するということは、過去へ戻るのではなく、お互いがもう一度安心して笑える家庭を築き直すことです。

その積み重ねが、これから先の何十年という結婚生活を支えてくれるはずです。

第七章 夫婦喧嘩を長引かせない話し方

夫婦喧嘩は、意見が違ふことが原因で起こるとは限りません。

実際には、「話し方」が原因で関係が悪化しているご夫婦が多くいらっしゃいます。

同じ内容を伝えていても、

言い方が違えば相手の受け取り方も変わります。

ご相談でも、

「内容より言い方が忘れられない。」

「何を言われたかより、どう言われたかが心に残っている。」

という話をよく伺います。

夫婦関係を修復したいのであれば、まず見直したいのは会話の内容ではなく、会話の仕方です。

話し合いは勝ち負けではありません

口論になると、

「自分の方が正しい。」

「相手が間違っている。」

という気持ちになりやすくなります。

その結果、

相手の話を途中で遮る。

説明を否定する。

過去の出来事を持ち出す。

そんなやり取りになってしまいます。

しかし、夫婦は裁判ではありません。

どちらが正しいかを決めても、夫婦関係は改善しません。

話し合いの目的は、

相手に勝つことではなく、

お互いを理解することです。

この考え方が変わるだけでも、会話の雰囲気は大きく変わります。

「でも」から話し始めない

相手が話し終わる前に、

「でも…」

「それは違う。」

「いや、それは…」

と言ってしまう方は少なくありません。

本人には否定しているつもりがなくても、

相手は

「最後まで聞いてもらえなかった。」

と感じます。

まず最後まで聞く。

その上で、

「そう思っていたんだね。」

「その時はそう感じたんだね。」

と受け止めてから、自分の考えを話すだけでも、相手の受け取り方は変わります。

相手を責める言い方をしない

例えば、

「あなたはいつも話を聞かない。」

と言われると、誰でも反発したくなります。

一方、

「私は最後まで話を聞いてもらえないと寂しく感じる。」

と言われると、受け止めやすくなります。

同じ内容でも、

相手を責める言い方なのか、

自分の気持ちを伝える言い方なのかで、

話し合いの結果は大きく変わります。

過去を持ち出さない

夫婦喧嘩でよくあるのが、

「あの時もそうだった。」

「何年前も同じだった。」

という話です。

もちろん、過去が現在につながっていることはあります。

しかし、昔の話が増えるほど、

相手は

「また責められている。」

と感じます。

今、何を改善したいのか。

その一点だけに絞った方が、話し合いは前へ進みます。

話し合いを途中で終える勇気も必要

夫婦喧嘩では、

「今日中に結論を出さなければ。」

と思ってしまう方が少なくありません。

しかし、感情的になっている時は、話せば話すほど傷つく言葉が増えます。

そのような時は、

「今日はここまでにしよう。」

と言える方が、結果として関係は悪化しません。

落ち着いてから話した方が、お互いの気持ちも伝わりやすくなります。

沈黙を怖がらない

話し合いで相手が黙ると、

「何か言って。」

「どう思っているの？」

と聞き続ける方もいます。

しかし、沈黙は悪いことではありません。

考えている時間かもしれません。

言葉を選んでいる時間かもしれません。

無理に答えを求めるより、

少し待つことも大切です。

夫婦関係が改善したご夫婦では、

沈黙を責めなくなったことで、自然と会話が続くようになった例も少なくありません。

感謝で会話を終える

話し合いは、結論が出ない日もあります。

それでも、

「話してくれてありがとう。」

「聞いてくれてありがとう。」

その一言があるだけで、次の話し合いにつながります。

反対に、

不満だけで終わる話し合いは、

「もう話したくない。」

という気持ちを残してしまいます。

夫婦関係は、一度の話し合いで変わるものではありません。

だからこそ、

「また話そう。」

と思える終わり方を意識してください。

話し方が変わると、夫婦の空気も変わります

夫婦関係を修復できたご夫婦は、特別に話が上手だったわけではありません。

相手を言い負かそうとしない。

途中で否定しない。

最後まで話を聞く。

感謝を言葉にする。

こうした小さな積み重ねによって、「この人とは話せる」という安心感を取り戻していました。

夫婦が安心して話せるようになることは、信頼関係を回復するための大切な土台になります。

第八章 夫婦関係が変わり始めるきっかけ

「何かきっかけがあれば、前のような夫婦に戻れるのではないか。」

夫婦関係が悪くなると、そのように考える方は少なくありません。

旅行へ行けば変わるかもしれない。

記念日にプレゼントを渡せば気持ちが戻るかもしれない。

もう一度きちんと話し合えば分かってもらえるかもしれない。

もちろん、そのような出来事が関係改善につながることもあります。

しかし、ご相談をお受けしていると、一つの出来事だけで関係が変わるご夫婦は決して多くありません。

修復できたご夫婦は、何か特別なことをしたというより、毎日の接し方が少しずつ変わっていました。

その積み重ねが、「最近少し変わったね」という安心感につながり、関係が動き始めています。

挨拶が自然に戻る

関係が悪くなると、

「おはよう。」

「おかえり。」

「お疲れさま。」

そんな一言さえなくなってしまうご夫婦もいます。

会話がない生活が続くと、必要な連絡しか交わさなくなります。

しかし、修復できたご夫婦は、まず短い挨拶から戻っていました。

長く話す必要はありません。

返事が短くても構いません。

毎日同じように声を掛けることが、家庭の空気を少しずつ変えていきます。

相手の変化を急がなくなる

関係が悪くなると、

「どうして変わってくれないのだろう。」

という気持ちばかりが大きくなります。

その結果、

相手の反応ばかり気になってしまいます。

しかし、修復したご夫婦は、

「今日は普通に話せた。」

「昨日より表情が柔らかかった。」

その程度の変化を大切にしていました。

夫婦関係は、一日で変わるものではありません。

小さな変化を積み重ねたご夫婦ほど、結果として大きく関係が改善しています。

家庭の空気が穏やかになる

夫婦関係は、会話だけで決まるものではありません。

同じ部屋で過ごしていても、

以前ほど緊張しなくなった。

食事の時間が苦痛ではなくなった。

テレビを一緒に見られるようになった。

このような変化も、関係が改善しているサインです。

実際のご相談でも、

「まだ以前のように話せません。でも家の空気が変わりました。」

というご報告をいただくことがあります。

こうした変化は、修復へ向かう大切な過程です。

感謝が自然に言えるようになる

夫婦生活が長くなるほど、

「やってもらって当たり前。」

という気持ちが生まれやすくなります。

仕事へ行くこと。

食事を作ること。

洗濯をすること。

子どもの送り迎え。

毎日の積み重ねが当たり前になると、感謝を伝える機会は減っていきます。

しかし、修復できたご夫婦は、

「ありがとう。」

を少しずつ増やしていました。

大げさな言葉である必要はありません。

「助かったよ。」

「ありがとう。」

その一言だけでも、お互いの気持ちは変わります。

相手を否定する言葉が減る

夫婦喧嘩では、

「どうしてそんなことも分からないの。」

「また同じことをしている。」

という言葉が増えていきます。

修復したご夫婦では、そのような言葉が少しずつ減っていました。

代わりに、

「そう考えていたんだね。」

「そう感じていたんだね。」

という受け止め方が増えています。

意見が同じになる必要はありません。

違う考えを否定しないことが、安心して話せる関係につながります。

「元に戻った」と思う日は突然やってくる

「いつ修復できますか。」

というご質問をいただくことがあります。

しかし、多くのご夫婦は、「今日から元通りになった」という日はありません。

ある日ふと、

普通に笑っていた。

一緒に食事をしていた。

休日と一緒に過ごしていた。

その時になって初めて、

「少し前まであんなに苦しかったのに。」

と気付かれます。

夫婦関係は、大きく変わる日があるのではなく、小さな変化を積み重ねた結果として変わっていくものです。

焦らず、一つひとつ積み重ねることが、結果として一番の近道になります。

第九章 夫婦関係を修復できたご夫婦に 共通していたこと

30 年以上にわたり夫婦問題のご相談をお受けしてきましたが、修復できたご夫婦には共通するところがあります。

性格も年齢も、離婚理由も違います。

別居されていたご夫婦もいれば、同居を続けながら関係を立て直したご夫婦もいます。

それでも、お話を振り返ると、皆さんに共通していた考え方や接し方がありました。

ここでは、その中でも特に多く見られたものをご紹介します。

相手を急がせなかった

夫婦関係が悪くなると、

「もう一度考え直してほしい。」

「離婚だけは待ってほしい。」

という気持ちになります。

その思いは自然なことです。

しかし、その気持ちが強すぎると、

相手は

「また答えを求められる。」

という負担を感じるようになります。

修復できたご夫婦は、

返事を急がせませんでした。

相手が落ち着いて考えられる時間を大切にしていました。

自分の生活を立て直していた

夫婦関係だけに意識が向くと、

毎日相手のことばかり考えるようになります。

LINE が来ない。

表情が暗い。

会話が少ない。

そのたびに気持ちが揺れてしまいます。

一方で、関係が改善した方は、

仕事。

健康。

睡眠。

趣味。

家族との時間。

自分の生活も大切にしていました。

生活が安定すると、気持ちにも余裕が生まれます。

その余裕が、夫婦関係にも表れます。

相手を監視しなかった

夫婦関係が悪くなると、

帰宅時間。

スマートフォン。

休日の予定。

交友関係。

こうしたことが気になってしまう方もいます。

しかし、確認するほど信頼関係は回復しません。

むしろ、

「信用されていない。」

という印象を強めることがあります。

修復できたご夫婦は、

相手を管理しようとはしませんでした。

信頼は確認することで生まれるものではなく、

安心して生活できる積み重ねから育っていきます。

相手の変化を待てた

夫婦関係を改善したいと思うと、

「自分は変わったのだから、相手も変わってほしい。」

と思うことがあります。

しかし、人の気持ちは同じ速さでは変わりません。

自分は前向きになっても、
相手はまだ迷っていることがあります。
修復できたご夫婦は、
その違いを受け入れていました。
焦らず待てたことが、
結果として相手にも安心感を与えていました。

「ありがとう」が増えていた

感謝の言葉は、
夫婦関係が良い時だけに必要なものではありません。
むしろ、関係が悪くなっている時ほど、
「ありがとう。」
という言葉には大きな意味があります。
料理を作ってくれた。
洗濯をしてくれた。
子どもの送り迎えをしてくれた。
仕事を頑張ってくれた。
以前なら言わなかった一言が、
家庭の空気を変えていくことがあります。

完璧を目指さなかった

「もう絶対に喧嘩をしない夫婦になりたい。」

そう考える方もいます。

しかし、どんな夫婦でも意見が違う日はあります。

修復できたご夫婦は、

喧嘩をなくしたわけではありません。

以前より、

短く終わるようになった。

言い過ぎなくなった。

翌日に持ち越さなくなった。

そうした変化を積み重ねていました。

完璧な夫婦ではなく、

安心して暮らせる夫婦を目指したことが、長く良い関係が続けられた理由だったように感じます。

修復とは、お互いが安心して暮らせる家庭を取り戻すこと

夫婦関係を修復するというと、「以前のような仲の良い夫婦に戻ることを思い浮かべる方が多いかもしれません。

しかし、実際に関係を立て直したご夫婦が目指していたのは、昔に戻ることはありませんでした。

仕事から帰るとほっとする。

休日を一緒に過ごしても疲れしない。

困った時に相談できる。

何かあれば「どうしてそう思ったの？」と自然に聞ける。

そんな毎日の積み重ねによって、「家庭が一番安心できる場所」になっていきました。

夫婦関係の修復とは、特別な出来事で実現するものではありません。

相手を思いやる言葉を増やし、話を最後まで聞き、違いを受け入れながら暮らしていく中で、少しずつ信頼を取り戻していくものです。

それが、多くのご夫婦のご相談を通して実感してきた、夫婦関係修復の本質です。

第十章 夫婦関係を修復する途中で迷ったときに思い出してほしいこと

夫婦関係を修復しようと努力していると、

「このまま続けても意味があるのだろうか。」

そう感じる日があります。

昨日まで普通に話せていたのに、今日は一言も会話がなない。

少し距離が縮まったと思ったら、また冷たい態度に戻った。

そんなことを繰り返すと、自信を失ってしまうのも無理はありません。

しかし、夫婦関係は一直線に良くなるものではありません。

少し良くなっては戻り、また少し前へ進む。

その繰り返しを経て、お互いの安心感が育っていきます。

途中で不安になること自体は、決して珍しいことではありません。

相手の反応だけで判断しない

修復を目指していると、

相手の表情。

返事の長さ。

LINE の返信。

帰宅時間。

その一つひとつが気になります。

しかし、一日の反応だけで夫婦関係を判断してしまうと、自分自身が疲れてしまいます。

大切なのは、

一週間前。

一か月前。

半年前。

その頃と比べてどう変わったのかです。

以前より会話が增えた。

以前より怒鳴られなくなった。

以前より家で落ち着いて過ごせるようになった。

そのような変化があるなら、夫婦関係は前へ進んでいます。

「今日はうまくいかなかった日」と考える

夫婦でも、仕事で疲れている日があります。

体調が悪い日もあります。

子どものことで余裕がない日もあります。

そのような日に冷たい態度を取られると、

「また関係が悪くなった。」

と思ってしまう。

しかし、一日だけで判断する必要はありません。

今日は話さない方がいい日。

今日はそっとしておこう。

そのくらいの気持ちで過ごした方が、結果として関係は安定します。

自分を責め続けない

ご相談では、

「あの時あんな言い方をしなければ。」

「もっと早く気付けば。」

と、自分を責め続ける方も少なくありません。

もちろん反省は必要です。

しかし、反省と後悔は違います。

過去は変えられません。

変えられるのは、今日からの接し方だけです。

修復できたご夫婦も、過去を消したわけではありません。

過去を受け入れながら、新しい関係を築いていきました。

一人で抱え込まない

夫婦問題は、毎日向き合う問題です。

だからこそ、一人で考え続けると視野が狭くなります。

相手の言葉を悪い方へ受け取ってしまったり、自分だけを責めてしまったりすることもあります。

そのような時は、信頼できる人に話を聞いてもらうことも大切です。

自分では気付かなかった見方が見つかることがあります。

修復とは「相手に勝つこと」ではありません

夫婦喧嘩になると、

どちらが正しいか。

どちらが悪いか。

そんな話になってしまうことがあります。

しかし、夫婦は勝ち負けを決める関係ではありません。

どちらかが勝てば、もう一人は負けます。

その状態では、安心して暮らせる家庭にはなりません。

夫婦が目指すべきなのは、

お互いが安心して笑える家庭です。

そのためには、

正しさよりも理解。

意地よりも思いやり。

結論よりも会話。

その積み重ねが何より大切になります。

おわりに

結婚とは、一緒に暮らす契約ではありません。

人生を共に歩んでいこうと決めた二人が、お互いを支え合いながら家庭を築いていく約束です。

仕事で疲れた日も、思うようにいかない日もあります。

子育てや親の介護、お金の問題など、夫婦で乗り越えなければならない出来事も少なくありません。

だからこそ、夫婦に必要なのは「完璧さ」ではなく、「安心」です。

家に帰ればほっとできる。

困ったことがあれば相談できる。

うれしいことがあれば最初に伝えたい。

そんな関係が続いていけば、家庭は夫婦にとって一番安心できる場所になります。

結婚したいから相手を選んだのではありません。

「この人となら幸せになれる。」

そう思えたから結婚したのです。

その気持ちは、長い結婚生活の中で見えなくなることがあります。

それでも、お互いを思いやる気持ちまで失われたわけではありません。

夫婦関係は、一日で壊れるものではありません。

だからこそ、一日で元に戻るものでもありません。

焦らず、相手を理解しようとする姿勢を持ち続けること。

感謝を言葉にすること。

話を最後まで聞くこと。

その積み重ねが、これから先の夫婦関係を変えていきます。

このマニュアルが、ご夫婦にとって安心して暮らせる家庭を取り戻すための一助となれば幸いです。

著者

臨床心理士・心理カウンセラー 高橋 純代

金城大学大学院 人間科学研究科 心理学専攻修了。

臨床心理士資格を取得後、夫婦関係修復、離婚回避、恋愛・復縁相談を専門分野として、20年以上にわたり心理カウンセリングに携わる。

これまでに夫婦問題や離婚危機に関する相談を 5,000 件以上担当し、夫婦それぞれの心理や関係悪化の背景を分析しながら、状況に応じた改善方法を提案している。

本マニュアルでは、心理学の理論だけではなく、これまで数多くの相談で得られた経験をもとに、夫婦関係を修復するために本当に必要な考え方と実践方法をまとめた。

夫婦関係は、相手を変えることではなく、お互いが安心して暮らせる家庭をもう一度築いていく過程であるという考えを大切にしながら、現在も夫婦関係修復相談を行っている。