

浮気をした妻が夫婦関係を再構築するためのマニュアル

はじめに

夫に浮気が知られた瞬間、多くの女性は

「どう謝れば許してもらえるのか」

だけを考えてしまいます。

しかし、夫が本当に見ているのは謝罪の言葉ではありません。

これから先、

「もう一度この人を信じてもいいのか」

という点です。

浮気が発覚した直後は、ご主人が離婚を口にしても不思議ではありません。

怒りや失望から、

「もう顔も見たくない」

「離婚する」

と言われることもあります。

それでも、発覚直後の夫の言葉だけで、夫婦関係の結末が決まるわけではありません。

大切なのは、その後の数か月間をどう過ごすかです。

このマニュアルでは、夫婦関係を修復するために必要な考え方と行動について順番に説明します。

第一章 まず理解してほしいこと

浮気をされた夫は、

裏切られたこと

だけで苦しんでいるわけではありません。

多くの夫が最も傷つくのは

「嘘をつかれ続けたこと」

です。

浮気そのものより、

- ・何度聞いても否定された
- ・最後まで本当のことを話してもらえなかった
- ・自分だけが馬鹿だった

この気持ちが心に残ります。

だからこそ、

謝罪より先に

嘘を終わらせること

が最優先になります。

第二章 最初の謝罪で伝えるべきこと

謝罪は長く話す必要はありません。

言い訳も必要ありません。

例えば

あなたを裏切りました。

本当に申し訳ありません。

信頼を壊したことを理解しています。

今すぐ許してもらえとは思っていません。

それでも最後まで向き合います。

これだけで十分です。

逆に避けたいのは

「寂しかった」

「あなたにも原因があった」

「本気じゃなかった」

という説明です。

理由を説明するほど、

夫は

言い訳を聞かされている

と感じます。

第三章 絶対に約束しなければならないこと

信頼は約束ではなく行動で戻ります。

しかし、最低限約束すべきことがあります。

- ・浮気相手とは完全に連絡を断つ
- ・嘘をつかない
- ・隠し事をしない
- ・約束したことを守る
- ・夫が質問したことから逃げない

この約束は

「努力します」

ではなく

必ず守る

という姿勢が必要です。

第四章 浮気相手との関係を完全に終わらせる

修復を望むのであれば、

浮気相手との関係を残したまま夫婦関係を続けることはできません。

SNS

LINE

メール

電話

勤務先での私的な接触

プレゼント

写真

思い出の品

すべて整理します。

夫が確認を求めるのであれば、

可能な範囲で誠実に応じる姿勢も必要になります。

第五章 質問には正直に答える

夫は何度も同じことを聞くかもしれません。

「いつから？」

「何回？」

「本当に終わっているの？」

この質問に疲れてしまう女性は少なくありません。

しかし、

途中で

「もう終わったことでしょ」

と言ってしまえば、

夫は

また逃げた

と受け止めます。

分からないことは

「覚えていません」

ではなく、

覚えている範囲で正直に答えることが大切です。

第六章 謝罪を繰り返し過ぎない

毎日

「ごめんなさい」

と言われ続けても、

夫の傷は消えません。

謝罪は必要ですが、

毎日のように繰り返せば、

夫は

「自分が楽になりたいだけではないか」

と感じます。

謝罪した後は、

行動で示す時間が必要です。

第七章 許しを急がせない

夫はすぐには笑いません。

すぐには元通りになりません。

何か月も冷たい態度が続くこともあります。

それを見て

「まだ許してくれないの？」

と言ってしまえば、

夫はさらに心を閉ざします。

信頼を失うのは一瞬ですが、

戻すには長い時間が必要です。

第八章 子どもを味方にしない

子どもに

「パパに言って」

と言わせる。

子どもを通して説得する。

これは避けてください。

子どもを巻き込むことで、

夫は

「最後まで自分の責任を取ろうとしていない」

と感じます。

第九章 生活態度を変える

夫は毎日の生活を見ています。

時間を守る。

家事を続ける。

約束を守る。

感情的にならない。

これらは小さなことですが、

信頼回復はこの積み重ねから始まります。

第十章 夫が怒っている理由を理解する

夫は怒っているように見えても、

本当は

悲しい

悔しい

情けない

裏切られた

という感情を抱えています。

その感情を否定せず、

最後まで受け止める姿勢が必要です。

第十一章 夫婦関係を修復するために最後まで守ってほしいこと

夫婦関係を修復したいのであれば、最後まで誠実な姿勢を崩さないことが何より大切です。

途中で説明を変えたり、自分を守るための嘘を重ねたりすると、それまで積み重ねてきた信頼は一瞬で失われます。

夫が求めているのは完璧な妻ではありません。

****「もう二度と裏切らない人になろうとしている姿勢」****です。

そのためには、

- 嘘をつかない
- 約束を守る
- 浮気相手との関係を完全に断つ
- 分からないことから逃げない
- 相手の怒りや悲しみを受け止める
- 許しを急がせない
- 毎日の生活の中で誠実さを示し続ける

という行動を積み重ねるしかありません。

謝罪は一日で終わります。

しかし、信頼の回復には数か月、場合によっては一年以上かかることもあります。

それでも最後まで向き合い続けることができた夫婦だけが、新しい夫婦関係を築き直すことができるのです。