

離婚を切り出された日に読む

離婚回避マニュアル

30 年以上・12,000 件以上の相談実績から分かった

話し合いで関係を悪化させないための実践ガイド

復縁専科

はじめに

「離婚したい。」

その一言を聞いた瞬間、多くの方は頭の中が真っ白になります。

突然のことで何も考えられず、「どうすれば気持ちを変えてもらえるのか」だけを考えてしまいます。

その日のうちに何度も謝罪を繰り返した方。

夜中まで LINE を送り続けた方。

何時間も話し合いを求めてしまった方。

「子どものために考え直してほしい」と説得した方。

これまで 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、多くの方が同じような行動を取られています。

しかし、それは珍しいことではありません。

突然離婚を切り出されれば、誰でも相手を失いたくないと思います。

だからこそ焦ってしまうのです。

一方で、その焦りから取った行動によって、奥様(ご主人)の気持ちがさらに離れてしまったケースも数多く見てきました。

離婚回避では、「何を言うか」よりも、「どのような心理状態の相手に、その言葉を向けるのか」が結果を左右します。

同じ謝罪でも受け入れられる場合があります。

逆に、相手の気持ちが整理できていない段階では、何度謝っても拒絶されることがあります。

同じ「会いたい」という言葉でも、安心につながることもあれば、強いプレッシャーになることもあります。

その違いは、相手の心理を理解できているかどうかです。

このマニュアルでは、「すぐ復縁できる方法」や「魔法の言葉」をお伝えするものではありません。

実際のご相談の中で、多くのご夫婦が直面してきた問題をもとに、

話し合いの準備、

当日の進め方、

謝罪の伝え方、

避けるべき言動、

別居や調停になった場合の考え方までをまとめました。

夫婦の状況は一組ずつ違います。

そのため、ここに書かれている内容がすべてのケースに当てはまるわけではありません。

それでも、多くのご相談に共通していた考え方や、関係が改善したご夫婦が実践されていた姿勢はあります。

このマニュアルが、感情に流されず、落ち着いて夫婦関係を見つめ直すきっかけになれば幸いです。

第 1 章

離婚を切り出された直後に知っておいてほしいこと

「今すぐ何とかしなければ」という焦りが判断を誤らせます

離婚を切り出された直後、多くの方は強い不安に襲われます。

「今日中に謝らなければ。」

「このまま帰ったら本当に終わってしまう。」

「今すぐ誤解を解かなければ。」

その気持ちは当然です。

しかし、実際の相談では、この焦りが状況を悪化させる場면을数多く見てきました。

何度も LINE を送ってしまう。

相手の職場まで迎えに行く。

長文の手紙を書く。

電話を繰り返す。

「どうしてなの？」

「何が悪かったの？」

と理由を問い続ける。

本人は関係を修復したい一心です。

ですが、離婚を切り出した側は、長い時間悩み続けた末に、その言葉を口にしていることが少なくありません。

ようやく伝えられたと思っている相手に対して、感情をぶつけ続けると、「やっぱり分かってもらえない」という思いを強めてしまうことがあります。

離婚を切り出された当日は、結論を変えさせる日ではありません。

相手の気持ちを知る日です。

「なぜ離婚したいと思うようになったのか。」

「いつ頃からそう考えていたのか。」

「これまで何を我慢してきたのか。」

その話を最後まで聞くことが、今後の話し合いにつながります。

反論したいことがあっても、その場では飲み込んでください。

「でも」

「違う」

「そんなつもりじゃなかった」

その一言が出た瞬間、相手は「やっぱり分かってもらえない」と感じてしまいます。

話し合いは、自分の正しさを証明する場ではありません。

相手が何を感じ、何を諦めたのかを知るための時間です。

相手は「離婚したい」と言うまでに、何度も我慢しています

離婚を切り出された側は、その日がすべての始まりだと感じます。

しかし、離婚を切り出した側にとっては、何か月も、場合によっては何年も悩み続けた末の結論であることが少なくありません。

「何度も話した。」

「そのたびに分かってもらえなかった。」

「期待することをやめた。」

そうした気持ちが積み重なり、「離婚したい」という言葉につながっています。

そのため、突然謝られても、「もっと早く気付いてほしかった」という思いが先に立つことがあります。

これは、謝罪が意味のないものだということではありません。

謝罪の前に、「ここまで悩ませてしまった」という事実を受け止める姿勢が求められるということです。

相談の中でも、話し合いの冒頭から「本当に悪かった」と何度も謝罪された方よりも、「そこまで苦しかったとは思っていなかった」と相手の話を静かに受け止めた方のほうが、その後の話し合いにつながったケースは少なくありません。

話し合いは「説得する場」ではありません

離婚を避けたいと思うと、「何とか考え直してもらいたい」という気持ちが強くなります。

その結果、

「子どものためにも離婚は良くない。」

「もう一度だけ信じてほしい。」

「これからは絶対に変わる。」

という言葉が続けてしまう方がいます。

しかし、この段階で相手が求めているのは、説得されることではありません。

自分が話したことを理解してもらえることです。

話を聞いてもらえたという安心感がなければ、その後の言葉は届きません。

相談の現場でも、話し合いがうまくいったご夫婦には共通点があります。

相手の話を途中で遮らないこと。

言い返さないこと。

正しさを競わないこと。

この三つを守った方は、たとえその日の結論が変わらなくても、「また話そう」という流れにつながるがありました。

一方で、「それは違う」「誤解だ」と説明を始めてしまうと、話し合いそのものが終わってしまうこともあります。

離婚を回避するためには、一度の話し合いで結論を変えようと考えないことです。

まずは、「この人は以前とは違う」と感じてもらうことが次につながります。

感情が強くなったら、その日の話し合いは 終える勇気も必要です

話し合いの途中で、お互いに感情が高ぶることがあります。

過去の出来事を思い出し、声が大きくなる。

相手を責める言葉が出てしまう。

涙が止まらなくなる。

こうした状態では、どれだけ話し続けても良い結果にはつながりません。

「今日はここまでにしよう。」

その一言で話し合いを終えることも、大切な判断です。

無理に結論を出そうとして、最後に感情的な言葉をぶつけ合ってしまうと、「やはり話しても無駄だった」という印象だけが残ってしまいます。

話し合いは、一回で終わらせるものではありません。

次につながる形で終えることも、夫婦関係を修復するためには必要です。

子どもの前では話し合わない

お子さんがいるご夫婦では、「子どもも一緒なら冷静に話せる」と考える方がいます。

しかし、夫婦の話し合いを子どもに聞かせることは避けてください。

離婚についての会話は、お子さんに大きな不安を与えます。

また、「子どもが見ているから離婚の話はやめよう」という期待も、相手にはプレッシャーとして伝わる場合があります。

子どもは夫婦の仲裁役ではありません。

話し合いをする場合は、お子さんのいない場所や時間を選び、夫婦だけで向き合うようにしてください。

相手を疑う言葉は、信頼を取り戻す機会を失います

離婚を切り出されると、

「好きな人がいるのではないか。」

「浮気しているのではないか。」

という不安が頭をよぎることがあります。

しかし、その場で問い詰めても、話し合いが前に進むことはほとんどありません。

仮に相手が否定したとしても、不信感が残ります。

反対に、相手が怒って話し合いを終えてしまうこともあります。

離婚を考える理由は、不倫だけではありません。

長年のすれ違い、会話の不足、価値観の違い、安心感を失ったことなど、さまざまな理由があります。

憶測で原因を決めつけると、本当の問題が見えなくなります。

相談でも、「浮気が原因だと思っていたが、実際は何年も前から気持ちが離れていた」というケースは少なくありません。

相手を疑うよりも、まずは話を聞き、事実を整理することが大切です。

第 1 章のまとめ

離婚を切り出された直後は、不安から行動を急ぎたくなります。

しかし、その焦りが相手との距離をさらに広げてしまうことがあります。

この時期に心掛けたいことは、次の五つです。

- 一度の話し合いで結論を変えようとしない。
- 相手の話を最後まで聞く。
- 言い返さず、気持ちを受け止める。
- 感情的になったら無理に続けない。
- 憶測で相手を疑わない。

ここまでできるだけでも、話し合いの雰囲気は大きく変わります。

次章では、実際に話し合いの日を迎えるまでに準備しておきたいこと、心構えや当日の流れについて詳しく解説します。

第 2 章

話し合いの前に準備しておきたいこと

話し合いは「準備」で結果が変わります

「早く会って話したい。」

離婚を切り出された直後は、その気持ちが強くなります。

「直接会えば分かってもらえる。」

「きちんと謝れば考え直してくれる。」

そう考えてしまう方は少なくありません。

しかし、実際のご相談では、準備をしないまま話し合いに臨み、関係をさらに悪化させてしまったケースを数多く見てきました。

話し合いは、その場の勢いで進めるものではありません。

相手は何を伝えようとしているのか。

自分は何を伝えるべきなのか。

どこまで話すのか。

どこで話を終えるのか。

この四つを整理してから会うだけでも、話し合いの流れは大きく変わります。

「今日は離婚を撤回してもらおう」と考えない

話し合いの目的を間違えると、会話はうまくいきません。

最も多い失敗は、「今日、離婚を取りやめてもらおう」と決めて会いに行くことです。

その考えで臨むと、相手が少しでも否定的なことを言った瞬間に焦りが生まれます。

「そんなことを言わないで。」

「もう一度だけチャンスをほしい。」

「お願いだから考え直して。」

気が付けば、自分が話す時間ばかりになってしまいます。

しかし、相手は「離婚したい理由を理解してもらいたい」と思って話し合いに来ています。

話し合いの目的は、離婚届を書いてもらうことでも、撤回してもらうことでもありません。

「もう一度話せる夫婦になれるか」を確かめる場です。

その意識で臨むだけで、言葉の選び方も、相手への接し方も変わってきます。

話したいことは三つまでに絞る

話し合いの前になると、

「あれも伝えたい。」

「これも謝らなければ。」

「誤解も解きたい。」

と考え始めます。

しかし、実際の話し合いで、十個も二十個も話すことはできません。

人は緊張すると、言いたいことを忘れてしまいます。

だからこそ、話す内容は三つまでに絞ってください。

例えば、

- ・話し合いに応じてくれたことへのお礼
- ・ここまで苦しませてしまったことへの謝罪
- ・離婚したい理由を教えてほしいというお願い

これだけでも十分です。

反対に、

仕事のこと。

義父母との関係。

子育て。

お金の話。

家のローン。

過去の喧嘩。

浮気の疑い。

将来の約束。

これらを一度に話そうとすると、必ず話がまとまらなくなります。

一回の話し合いで人生のすべてを決めようとしません。

「反論しない」と決めてから会う

話し合いで最も難しいことがあります。

それは、「言い返さないこと」です。

例えば、

「あなたは私の話を聞かなかった。」

と言われたとします。

その瞬間、

「そんなことはない。」

「聞いていたよ。」

「君だって。」

と言いたくなります。

しかし、その一言で話し合いは止まります。

相談でも、この場面で言い返してしまい、その後数か月連絡が取れなくなったケースを見てきました。

相手が求めているのは、事実関係の勝ち負けではありません。

「そう感じていたんだ。」

その一言だけで十分な場面があります。

もちろん、自分にも言い分はあるでしょう。

誤解されていることもあるでしょう。

ですが、それを伝える順番があります。

まずは相手が話し終えること。

その後で、自分の気持ちを静かに伝えること。

順番を間違えないだけで、話し合いは続けやすくなります。

当日の服装や態度も印象を左右します

意外に思われるかもしれませんが、見た目の印象も話し合いに影響します。

だからといって、高価な服を着る必要はありません。

普段どおりで構いません。

ただし、

清潔感があること。

疲れ切った印象を与えないこと。

強い香水を付けないこと。

腕組みをしないこと。

椅子に深くふんぞり返らないこと。

スマートフォンを何度も見ないこと。

こうした小さな積み重ねが、「以前とは少し変わった」という印象につながるがあります。

話し合いは言葉だけではありません。

相手は、あなたの表情や声の調子、うなずき方まで見ています。

だからこそ、「何を話すか」と同じくらい、「どう聞か」を意識してください。

第2章はこの後、

- ・ 話し合いの場所の選び方
- ・ 話し合いの時間は何分がよいか
- ・ 録音をどう考えるか
- ・ 離婚届を渡されたときの対応
- ・ 別居中に会う場合の注意点

まで詳しく解説していきます。

話し合いの場所で結果が変わることがあります

「会って話したい。」

そう決まった瞬間から、多くの方は「何を話そうか」と考え始めます。

しかし、実際にはどこで話すかも、その後の流れに大きく影響します。

相談では、

「自宅で話したら感情的になってしまった」

「ファミリーレストランで周囲が気になって話せなかった」

「車の中で口論になった」

というご相談も少なくありません。

なぜ場所が大切なのでしょう

人は、その場所で過ごした記憶の影響を受けます。

長く口論を繰り返していたリビング。

別居直前まで陰悪だった寝室。

その場所に戻るだけで、過去の感情を思い出してしまうことがあります。

逆に、静かな喫茶店など、お互いに落ち着いて話せる環境では、冷静に会話が進むこともあります。

もちろん、すべてのご夫婦に当てはまるわけではありません。

しかし、相談では「場所を変えたことで最後まで話せた」というケースは少なくありません。

おすすめできる場所

- ・静かな喫茶店
- ・ホテルラウンジ
- ・人はいるが騒がしくないカフェ
- ・個室ではない落ち着いた飲食店

周囲に人がいることで、お互いに感情を抑えやすくなる場合があります。

避けたい場所

夫婦喧嘩を繰り返した自宅

子どもがいる場所

車の中

飲酒を伴う店

居酒屋

深夜

どちらかの実家

実際の相談例

結婚 15 年のご夫婦でした。

ご主人は「家ならゆっくり話せる」と考え、自宅で話し合いを提案しました。

ところが、奥様は玄関に入った瞬間から表情が硬くなり、

「またここで責められる」

という気持ちになってしまったそうです。

結局、10 分ほどで話し合いは終わってしまいました。

数週間後、駅前のホテルラウンジで改めて会ったところ、

初めて最後まで話を聞いてもらえたそうです。

もちろん、場所だけが理由ではありません。

しかし、「環境を変える」という配慮が、お互いの気持ちを落ち着かせることもあります。

話し合いは 30～60 分を目安にしてください

相談者の方から、

「何時間でも話します」

と言われることがあります。

お気持ちは理解できます。

ですが、長時間話すほど良い結果になるとは限りません。

実際には、

開始から 30 分程度で、

相手が何を考えているか、

どこまで話したいと思っているか、

おおよその雰囲気は見えてきます。

そこから何時間も説得を続けると、

「もう帰りたい」

「また同じ話だ」

という気持ちになりやすくなります。

話し足りないくらいで終える勇気

相談では、

「もっと話したかった。」

という状態で終えたご夫婦の方が、

次の話し合いにつながる可能性があります。

反対に、

「全部話そう。」

と考えた結果、

三時間口論になり、

「もう二度と会いたくない。」

と言われたケースもあります。

話し合いは、

一回で終わるものではありません。

二回目、

三回目につながる終わり方を意識してください。

実際の話し方（話し合い開始 5 分）

ここからは、相談の中で実際にお伝えしている流れをご紹介します。

言葉をそのまま覚える必要はありません。

ご自身の言葉に置き換えていただいて構いません。

大切なのは、「相手が安心して話せる雰囲気を作ること」です。

あなた

「今日は時間を作ってくれてありがとう。」

相手が返事をしたら、

「まずは話を聞かせてほしい。」

この一言で十分です。

相手が話し始めたら、

途中で止めない。

説明しない。

反論しない。

相手

「前から何度も言ってきた。」

あなた

「そうだったね。」

相手

「もう疲れた。」

あなた

「そこまで思わせてしまっていたんだね。」

相手

「私の話を聞いてくれなかった。」

あなた

「そう感じていたんだね。」

ここで、

「そんなことない。」

「違う。」

「誤解だ。」

と言わないことです。

この五分間だけでも、相手は

「今日は今までと違う」

と覚えることがあります。

やってはいけない会話例

相手

「もう離婚したい。」

あなた

「そんなこと言わないで。」

「子どものことはどうするの？」

「俺だって我慢してきた。」

「一回だけやり直して。」

「本当に好きな人がいるんじゃないの？」

このように、自分の不安や言い分を続けてしまうと、相手は「やはり私の気持ちは伝わっていない」と感じやすくなります。

話し合いの進め方【相談事例から学ぶ】

相談事例①

「謝り続ければ許してもらえる」と考えていた 43 歳男性

奥様から突然、

「もう離婚したい。」

と言われました。

結婚 16 年。

高校生のお子さんが二人いました。

ご相談いただくまでの約 3 週間、ご主人は毎日のように LINE を送っていました。

ごめん。

本当に反省している。

一度だけ話を聞いてほしい。

子どものためにもやり直したい。

返事はほとんどありません。

ようやく会えた話し合いでも、

「本当に悪かった。」

を何度も繰り返しました。

しかし奥様は最後に、

「謝ってほしいわけじゃない。」

と言って帰ってしまいました。

なぜ話し合いが失敗したのでしょうか

ご主人は反省していました。

謝罪も本心でした。

しかし、奥様が聞きたかったのは謝罪ではありません。

「私が何を苦しかったと思っているのか、本当に分かっているの？」

そこでした。

謝罪だけでは、

「とりあえず謝れば済むと思っている。」

と受け止められてしまったのです。

ご相談後に変えたこと

次の話し合いでは、

謝ることよりも、

奥様の話を最後まで聞くことだけをお願いしました。

すると奥様は、

結婚生活の中で積み重なっていた不満を一時間近く話されました。

ご主人は途中で一度も反論せず、

最後にこう伝えました。

「今日話を聞いて、初めてそこまで苦しかったことが分かった。」

それだけでした。

その日は離婚の話は前に進みませんでした。

しかし数日後、

奥様から

「また少し話そう。」

と連絡がありました。

話し合いは一回で終わりません。

次につながる話し合いになったことが大きな変化でした。

この事例から分かること

離婚を切り出された直後は、

「何を言えば許してもらえるか。」

を考えてしまいます。

しかし実際には、

「どれだけ相手の話を聞けるか。」

の方が、その後を左右します。

謝罪は大切です。

ですが、

相手の話を理解する前の謝罪は、

気持ちが届かないことがあります。

実際の相談でおすすめしている会話

奥様

「もう何年も我慢してきた。」

ご主人

「そうだったんだね。」

奥様

「何度言っても変わらなかった。」

ご主人

「変わらないように見えていたんだね。」

奥様

「もう疲れた。」

ご主人

「そこまで疲れさせてしまったんだ。」

ここで終わりです。

無理に説明しません。

やってはいけない返し方

「でも俺も仕事が忙しかった。」

「そんなつもりじゃない。」

「君も悪かった。」

「もう変わるから。」

「一回だけ信じて。」

全部、

言いたくなります。

ですが、

この段階では、

どれも相手には届きません。

復縁専科メモ

相談では、

「今日は自分が七割話すつもりでした。」

という方がたくさんいます。

実際には、

七割聞く。

このくらいでちょうど良い結果になることが多くあります。

話し合いで勝とうとすると、

夫婦関係は負けてしまいます。

話し合いで理解しようとする、

夫婦関係が前へ進み始めます。

相談事例②

「離婚届を書いて」と言われ、その場で拒否した 48 歳男性

このご相談者は、奥様から離婚届を渡された瞬間、

「絶対に書かない。」

と強い口調で答えました。

奥様は何も言わず、その場を離れました。

ご主人は、

「離婚を拒否したのだから間違っていない。」

と思っていました。

しかし、その後三か月間、

奥様から一切連絡が来なくなりました。

なぜ、このような結果になったのでしょうか。

ここから先は、単なる「離婚届を書く・書かない」の話ではありません。

相手が離婚届を差し出す心理と、その場で避けるべき対応について、実際の相談事例をもとに詳しく解説していきます。

相談事例②

「離婚届を書いて」と言われ、その場で拒否した 48 歳男性

奥様から離婚届を渡されたのは、別居を始めて約一か月後でした。

ご主人は封筒を見た瞬間、

「ここまで本気だったのか。」

と頭が真っ白になったそうです。

そして、

「絶対に書かない。」

「離婚なんて認めない。」

「子どものことを考えろ。」

と強い口調で話しました。

奥様は黙って離婚届を机に置き、

「もう話にならない。」

と言って帰ってしまいました。

ご相談時、ご主人はこう話されました

「離婚を拒否したのだから間違っていないですね。」

「離婚届を書かなかったことは正解ですね。」

多くの方が同じ質問をされます。

しかし、私がお聞きしたかったのは、

離婚届を書いたかどうかではありません。

その時の奥様の表情

でした。

「怒っていましたか。」

「泣いていましたか。」

「諦めたようでしたか。」

「淡々としていましたか。」

そう伺うと、

ご主人は少し考えて、
「怒っているというより、諦めていました。」
と話されました。

復縁専科が最初に分析したこと

離婚届は、
離婚したいから渡すとは限りません。
相談を受けていると、
実は、
最後に気持ちを伝えたくて渡している方もいます。
「もう一度止めてほしい。」
ではありません。
「ここまで追い詰められていたことを分かってほしい。」
という気持ちで渡される方も少なくありません。
もちろん、
本当に離婚を決意しているケースもあります。
だからこそ、
離婚届だけを見て判断することはできません。
重要なのは、
渡した時の心理です。

このケースで問題だったこと

ご主人は、

離婚届を見た瞬間から、

「どうやって離婚を阻止するか」

だけを考えていました。

その結果、

奥様が何を思ってそこまで決意したのかを、

一度も聞いていませんでした。

離婚届を拒否したことが悪かったわけではありません。

問題は、

奥様の気持ちを受け止める時間がなかったことです。

お勧めした対応

次に会える機会があれば、

離婚届の話から始めないこと。

まず、

「どうしてそこまで離婚したいと思うようになったのか。」

を聞いてください。

そうお伝えしました。

ご主人は、

「そんなことを聞いたら離婚の話になるのでは。」

と不安そうでした。

ですが、

離婚届を出した理由を聞くことと、

離婚に同意することは違います。

二回目の話し合い

二週間後、

奥様から、

「少しだけなら話せる。」

と連絡が入りました。

ご主人は、

離婚届の話をしませんでした。

最初に伝えた言葉は、

「今日は来てくれてありがとう。」

それだけでした。

しばらく沈黙が続いた後、

奥様が、

「何で離婚したいか聞かないの？」

と言われました。

ご主人は、

「聞きたい。」

「でも今日は最後まで聞く。」

と答えました。

そこから約一時間、

奥様が話し続けました。

ご主人は、

途中で一度も言い返しませんでした。

話し合いが終わる頃

奥様は最後に、

「今日みたいに話を聞いてもらえたのは初めて。」

と話されたそうです。

その日、

離婚届は持ち帰られました。

もちろん、

すぐに夫婦関係が元に戻ったわけではありません。

ですが、

「もう話せない夫婦」

から、

「話し合える夫婦」

へ変わるきっかけになりました。

復縁専科メモ

離婚届は、

紙一枚です。

しかし、

その紙の向こうには、

何か月、

何年も積み重なった感情があります。

離婚届を見て反応するより、

そこに至るまでの気持ちを知ろうとする方が、

結果として離婚回避につながる場合があります。

実際の話し方

相手

「離婚届を書いて。」

あなた

「ここまで考えるようになった理由を聞かせてもらえる？」

相手

「もう無理だから。」

あなた

「そう思うまで苦しかったんだね。」

相手

「何度も言ったよ。」

あなた

「その時は本当に分かっていなかった。」

この段階では、

「書かない。」

「絶対離婚しない。」

という結論を急いで伝えるより、

相手がここまで決意した理由を知ることが優先してください。

カウンセラーからのアドバイス

相談では、「離婚届を出されたらどう断ればいいですか」という質問をよく受けます。

しかし、本当に大切なのは断り方ではありません。

相手が「離婚届を渡すしかない」と思い詰めるまでの経緯を理解することです。

その理解がなければ、たとえその場で離婚届を書かなかったとしても、同じ問題が繰り返される可能性があります。

だからこそ、復縁専科では法律論や駆け引きではなく、まず夫婦の心理を整理することから始めています。これが 30 年以上の相談経験の中で、多くのご夫婦に共通していた出発点でした。

相談事例③

「何度謝っても許してもらえません」

離婚を切り出されると、多くの方が最初に考えることがあります。

「謝れば許してもらえるのではないか。」

この考えから、

毎日のように謝罪の LINE を送り続けたり、

会うたびに「本当に悪かった」と繰り返したりする方は少なくありません。

ご相談に来られた 42 歳の男性も、その一人でした。

奥様から離婚を切り出された翌日から、毎朝「ごめん」、毎晩「やり直したい」とメッセージを送り続けていました。

返事はほとんどありません。

それでも「謝り続ければ、いつか気持ちが伝わる」と信じていたそうです。

カウンセラーが最初に確認したこと

私は、ご主人にこうお聞きしました。

「奥様は、これまでに何度『つらい』と言っていましたか。」

少し考えたあと、ご主人は答えました。

「何度も言われていました。」

「でも、その時は仕事が忙しくて……。」

この「でも」という言葉が出た瞬間、ご主人自身もハッとされたようでした。

謝罪を繰り返していても、心のどこかでは「自分にも事情があった」と考えていたのです。

もちろん、その事情は事実です。

しかし、離婚を切り出した側は、その事情ではなく、「つらいと言った時に受け止めてもらえなかった」という記憶を抱えていることが少なくありません。

配偶者は謝罪の言葉ではなく、「理解されたか」を見てください

ここで誤解していただきたいくないのは、謝罪が不要だということではありません。

問題は、「何に対して謝っているのか」です。

例えば、

「ごめん。」

という一言だけでは、相手はこう感じる可能性があります。

「何が悪かったと思っているの？」

「またその場を収めようとしているだけでは？」

一方で、

「仕事を理由にして、あなたが何度も伝えてくれていたことを後回しにしてしまった。」

「一人で抱え込ませてしまった。」

というように、相手が苦しんでいた場面を具体的に理解した言葉になると、受け止め方は変わります。

謝罪は、回数ではありません。

相手が「自分の気持ちを分かってもらえた」と感じられるかどうかです。

実際にご主人へお願いしたこと

私は、ご主人に「しばらく謝罪の LINE を送るのをやめましょう」とお伝えしました。

「謝らないのですか？」

と驚かれました。

「謝らない」のではありません。

謝罪を積み重ねるよりも、次に話し合える機会が来た時に、本当に理解したことを自分の言葉で伝えられるように準備していただきたかったのです。

謝罪は、相手の気持ちを理解したあとで伝えた方が、はるかに届きやすくなります。

数週間後の変化

三週間後、ご主人からご連絡がありました。

「妻から、『少しでもなら話せる』と連絡がありました。」

その話し合いで、ご主人は以前のように何度も謝ることはしませんでした。

最初に伝えたのは、この一言でした。

「今まで、自分が悪かったと思っていることを話す前に、あなたが何を我慢してきたのかを聞かせてほしい。」

奥様は少し驚いた表情を見せたそうです。

そして、その日は一時間近く、ご自身の気持ちを話されました。

帰り際、奥様はこう言われたそうです。

「今日は、初めて話を聞いてもらえた気がした。」

その一言が、ご主人にとって大きな転機になりました。

復縁専科メモ

相談では、「謝れば伝わる」と思っている方が多くいらっしゃいます。

しかし、離婚を考えるほど気持ちが離れた相手は、謝罪の言葉そのものよりも、「自分の苦しさを理解してもらえた」と感じられるかどうかを見ています。

そのため、復縁専科では謝罪の回数を増やすことではなく、相手が何に傷つき、何を諦めるようになったのかを一緒に整理することから始めています。

実際の話し方

相手

「何度も伝えてきたよ。」

あなた

「そうだったね。あの時は本当に分かっていなかった。」

相手

「もう疲れた。」

あなた

「一人で我慢させてしまっていたんだね。」

相手

「今さら謝られても遅い。」

あなた

「そう思うのは当然だと思う。だから今日は言い返さずに、あなたの話を最後まで聞きたい。」

やってはいけない返し方

「でも、仕事が忙しかった。」

「君も何も言わなかった。」

「そんなに我慢しているとは思わなかった。」

「もう反省しているから許して。」

このような言葉は、自分の事情を説明することが中心になっています。

離婚を切り出した相手は、「事情」よりも「理解してもらえたか」を見ています。

第3章

相手が離婚理由を話し始めた時が、一番大切な時間です

「何が嫌だったの？」と聞いてはいけない理由

ご相談では、

「理由を聞いた方がいいですよね。」

という質問をよく受けます。

もちろん、理由を知ることは大切です。

しかし、

「何が嫌だったの？」

という聞き方はおすすめしていません。

理由があります。

離婚を考えるようになった方は、

何度も気持ちを伝えてきたと思っていることが多いからです。

そのため、

「今さら聞くの？」

「今まで聞いてくれなかったのに。」

という気持ちになることがあります。

実際の相談事例

45 歳の男性でした。

奥様から別居を申し出られ、

一週間後に話し合うことになりました。

ご主人は、

「今日は理由を全部聞く。」

と決めていました。

会ってすぐ、

「結局、何が嫌だったの？」

と聞いたそうです。

すると奥様は、

「そこからなの？」

とだけ言い、

その日はほとんど話してもらえませんでした。

カウンセラーが分析したこと

問題は質問ではありません。

質問の意味です。

「何が嫌だったの？」

には、

「自分には分からないから説明して。」

という意味が含まれています。

しかし、

奥様は、

「何年も説明してきた。」

と思っています。

つまり、

スタート地点が違うのです。

おすすめしている聞き方

相談では、

次のようにお伝えしています。

「自分では分かっていたつもりだったけれど、本当は分かっていなかったと思う。」

「改めて、あなたの気持ちを聞かせてもらえないかな。」

この一言だけで、

相手の受け止め方はかなり変わります。

ポイントは、

「分からない」

ではなく、

「分かっていなかった」

です。

責任を相手に戻さないことが大切です。

相手が話し始めたら絶対に途中で止めない

これは相談で何度もお伝えしていることです。

途中で、

「違う。」

「誤解だ。」

「でも。」

と言いたくなります。

ですが、

その瞬間、

相手は、

「また始まった。」

と思ってしまう。

実際の相談であった会話

奥様

「あなたは私の話を聞いてくれなかった。」

ご主人

「そんなことない。」

この瞬間、

奥様は、

「だからもう話したくない。」

と言われました。

たった一言でした。

もし言い返さなかったら

同じ場面で、

相談後に実践された方は、

こう答えました。

奥様

「私の話を聞いてくれなかった。」

ご主人

「そう感じていたんだね。」

沈黙。

奥様は、

少し涙ぐみながら、

「そう。」

と答えました。

そして、

そこから 40 分間、

ご自身の気持ちを話されました。

「そう感じていたんだね」は魔法の言葉ではありません

ネットでは、

「この言葉を言えば仲直りできます。」

という情報があります。

実際には、

そんな言葉はありません。

「そう感じていたんだね。」

も、

言葉だけでは意味がありません。

その後、

説明を始めたら、

同じです。

大切なのは、

本当に最後まで聞くこと。

だから相談では、

私は、

「今日は聞き役になってください。」

とお願いしています。

カウンセラーは何を見ているのか

話し合いが終わると、

相談者の方は、

よくこう聞かれます。

「何点くらいでしたか。」

ですが、

私は、

話した内容よりも、

別のところを見えています。

・最後まで聞けたか。

・途中で説明しなかったか。

・表情が変わったか。

・沈黙を怖がらなかったか。

・相手の目を見て聞けたか。

実は、

これらの方が、

「どんな言葉を選んだか」

よりも重要なことがあります。

復縁専科メモ

離婚を切り出した相手は、

「また反論される。」

と思いながら話しています。

だからこそ、

最後まで聞いてもらえた経験だけで、

「今日は違った。」

と感ずることがあります。

話し合いが終わった時、

相手が、

「ちゃんと聞いてもらえた。」

と思えたなら、

その日は成功です。

離婚を撤回してもらえなくても、

次の話し合いにつながる土台になります。

実際の話し方

相手

「何年も我慢してきた。」

あなた

「そこまで我慢させてしまっていたんだね。」

相手

「あなたは変わらない。」

あなた

「そう思わせてしまっていたんだね。」

相手

「もう信じられない。」

あなた

「そう思うようになった理由を聞かせてもらえる？」

ここで終わります。

説明しません。

約束もしません。

反論もしません。

この章で一番伝えたいこと

30 年以上ご相談を受けてきて感じるのは、話し合いがうまくいくご夫婦には共通点があるということです。

それは「話すのが上手な人」ではありません。

相手が安心して話せる時間をつくれる人です。

離婚を切り出された直後は、自分の不安でいっぱいになります。

ですが、その不安を脇に置いて相手の気持ちを受け止められたとき、初めて「もう一度話してみよう」という気持ちが生まれることがあります。

これが、復縁専科が 30 年以上の相談を通じて大切にしてきた、話し合いの基本姿勢です。

第 4 章

話し合いが終わった後にはしてはいけないこと

「ちゃんと伝わっただろうか」が一番危険です

話し合いが終わると、多くの方がこう考えます。

「さっきの言い方で良かったのだろうか。」

「もっと謝れば良かったのではないか。」

「帰り際の表情が冷たかった。」

そして、その不安からスマートフォンを手に取ります。

「今日はありがとう。」

「言い足りなかったことがある。」

「本当に反省している。」

「返事だけでもください。」

お気持ちはよく分かります。

ですが、この行動が話し合いの印象を変えてしまうことがあります。

相談事例④

話し合いは良かったのに、その夜の LINE で関係が戻ってしまった

39 歳の男性でした。

別居から二か月。

久しぶりに奥様と一時間ほど話し合うことができました。

ご主人は最後まで言い返さず、奥様の話を聞くことができました。

帰り際、奥様は

「今日はありがとう。」

と言って帰られました。

ここまでは、とても良い流れでした。

ところが、その日の夜、ご主人は不安になりました。

「本当に気持ちは伝わったのだろうか。」

そう思い、

長文の LINE を送りました。

反省していること。

子どもへの思い。

これから変わる決意。

やり直したい気持ち。

約二千文字のメッセージでした。

翌日、奥様から届いた返信は短いものでした。

「昨日話したばかりなのに、また自分の気持ちばかりですね。」

その後、再び連絡が途絶えてしまいました。

なぜ、この LINE は逆効果になったのでしょうか

話し合いの場で、奥様は初めて自分の気持ちを最後まで話すことができました。

その余韻が残っているうちに、長文の LINE が届いたことで、「結局また自分の気持ちを伝えただけだった」と感じてしまったのです。

ご主人に悪気はありません。

むしろ、真剣だったからこそその行動でした。

しかし、相手が気持ちを整理する時間を奪ってしまいました。

話し合いの後は「沈黙」も大切な時間です

話し合いが終わると、すぐに結果を求めたくなります。

「考え直してくれただろうか。」

「次はいつ会えるだろうか。」

ですが、人の気持ちは一晩で変わるものではありません。

離婚を考えるまでには、何か月、何年という時間が積み重なっています。

その気持ちを整理するにも時間が必要です。

話し合いが終わった後は、「何もしない」という選択が、最も良い結果につながることもあります。

復縁専科でおすすめしている考え方

相談では、話し合いの後に不安になった時は、自分に一つだけ問いかけていただいています。

「今送りたい LINE は、相手のためですか。それとも自分を安心させるためですか。」

もし后者であれば、その日は送らない方がよいことが多くあります。

不安を解消したい気持ちは自然なものです。

ですが、その不安を相手に解消してもらおうとすると、相手には重荷として伝わってしまうことがあります。

こんな時は連絡しても構いません

すべての連絡を控えるという意味ではありません。

例えば、

- ・忘れ物や事務的な連絡
- ・お子さんに関する連絡
- ・約束していた日程調整

このような必要な連絡は、簡潔に行ってください。

一方で、

「返事がなくてもいいから読んでほしい。」

「これだけは伝えたい。」

という連絡は、多くの場合、送り手の気持ちを優先したのになっています。

送信ボタンを押す前に、一度立ち止まってください。

実際の話し方(別れ際)

話し合いが終わった時、多くの方は最後に何かを伝えようとします。

ですが、長く話す必要はありません。

例えば、

「今日は話を聞かせてくれてありがとう。」

「時間を作ってくれてありがとう。」

「今日聞いたことを、きちんと考えてみる。」

この程度で十分です。

「また会ってほしい。」

「やり直したい。」

「信じてほしい。」

という言葉は、その日に無理に伝えなくても構いません。

相手が「今日は最後まで話せた」と感じて帰ることの方が、次につながりやすくなります。

復縁専科メモ

30 年以上ご相談を受けてきて感じるがあります。

離婚回避がうまくいく方は、「言いたいことを全部言えた人」ではありません。

「今日はここまでにしておこう」と終われる人です。

話し合いは一回で結論を出す場ではありません。

「また話してもいいかな」と相手に思ってもらえることが、次の一歩につながります。

第 5 章

別居中に関係を悪化させないために知っておきたいこと

別居は「離婚が決まった状態」ではありません

別居が始まると、

「もう終わりだ。」

と考えてしまう方が少なくありません。

しかし、ご相談を受けてきた中では、別居そのものが離婚を決定づけていたわけではありません。

別居には様々な理由があります。

感情的な衝突を避けるため。

冷静になる時間がほしいため。

子どもの前で口論を繰り返したくないため。

もちろん、本気で離婚を考えている場合もあります。

ですが、別居という事実だけでは相手の気持ちは判断できません。

だからこそ、別居直後の行動が、その後の話し合いに大きく影響します。

相談事例⑤

「会わなければ気持ちは離れてしまう」と毎日会いに行った 46 歳男性

別居から三日後。

ご主人は奥様が実家へ戻ったことを知り、

「顔を見れば分かってもらえる。」

と思いました。

毎日のように実家の近くまで行き、

「少しでも話せない？」

と連絡を続けました。

返事はありません。

一週間後には、

奥様のお父様から、

「しばらく来ないでください。」

と伝えられました。

ご主人は悪いことをしたのでしょうか

ご相談でこのお話を伺った時、

ご主人は何度もこう言われました。

「私は仲直りしたかっただけです。」

そのお気持ちは本当でした。

嫌がらせをしたかったわけでも、

責めたかったわけでもありません。

しかし、

奥様から見ると、

「距離を置きたい」という希望が受け入れられていない

と感じられていました。

目的と受け取られ方は、必ずしも同じではありません。

離婚回避では、この違いを理解することがとても重要です。

復縁専科がお願いしたこと

ご主人には、

しばらく自分から会いに行くことを控えていただきました。

代わりにお願いしたのは、

生活を整えることでした。

仕事。

睡眠。

食事。

子どもへの接し方。

家の中。

一見すると、離婚回避とは関係がないように思えるかもしれません。

しかし、相手が再び会おうと考えた時、

以前と同じ生活が続けている人より、

落ち着きを取り戻した人の方が安心感を与えやすくなります。

二か月後の変化

二か月後、

お子さんの学校行事をきっかけに再会する機会がありました。

奥様は後になって、

こう話されたそうです。

「前みたいに毎日連絡が来なくなって、少し落ち着いて考えられるようになった。」

ご主人は、

何か特別なことをしたわけではありません。

「追いかけること」をやめただけでした。

その変化が、話し合いを再開するきっかけになりました。

「何もしない」は、何もしていないことではありません

ご相談では、

「待つだけですか？」

と聞かれることがあります。

待つことは、決して消極的な行動ではありません。

その間にできることは数多くあります。

- ・相手が伝えていた不満を書き出す。
- ・自分が感情的になりやすい場面を振り返る。
- ・夫婦関係が悪化し始めた時期を整理する。
- ・子どもへの接し方を見直す。
- ・生活リズムを整える。
- ・仕事や家庭で後回しにしてきたことへ向き合う。

これらはすべて、再び話し合える日を迎えるための準備です。

やってはいけない行動

相談で実際に多いのは、次のような行動です。

相手の勤務先へ行く

「直接会えば分かってもらえる。」

そう考えてしまう方もいます。

しかし、仕事中に私生活へ踏み込まれることは、大きな負担になります。

職場を訪ねることは避けてください。

子どもを使って気持ちを探る

「お母さん、何か言っていた？」

この一言でも、お子さんは板挟みになります。

子どもは夫婦の仲裁役ではありません。

相手の気持ちを知るために、お子さんへ質問することは控えてください。

義父母へ味方を求める

「説得してもらえますか。」

というお願いも少なくありません。

しかし、義父母も大切な家族です。

無理に間へ入っていただくことで、相手は「家族まで巻き込まれた」と感じる場合があります。

まずは、ご夫婦で話し合える環境を整えることが先です。

SNS を監視する

投稿の時間。

「いいね」を押した相手。

プロフィール画像の変更。

こうした情報を見続けるほど、不安は強くなります。

そして、その不安が連絡や詮索につながってしまいます。

見ないと決めることも、自分を守るための選択です。

復縁専科メモ

別居中は、「何か行動しなければ取り返しがつかない」と焦る方が少なくありません。

しかし、30年以上のご相談で感じるのは、**焦って行動したことよりも、焦って間違えた行動の方が関係を悪化させる**ということです。

離婚回避では、行動する勇気だけではなく、「今は動かない」という判断も、とても大切です。

実際の話し方

もし相手から、

「少し一人で考えたい。」

と言われたら、こう返してください。

「分かった。急がせるつもりはないよ。」

「話せると思った時に連絡をもらえたらうれしい。」

これだけで十分です。

「いつ？」

「何日待てばいい？」

「本当に連絡してくれる？」

と確認を重ねると、相手は「やはり待ってもらえない」と感じてしまいます。

この章で一番お伝えしたいこと

別居は、夫婦が離婚を決めるためだけの時間ではありません。

相手が「この人は変わろうとしている」と感じられる時間にもなります。

その変化は、大きなアピールではなく、落ち着いた対応や相手の希望を尊重する姿勢の積み重ねから伝わるものが少なくありません。

だからこそ、復縁専科では「何をすればよいか」だけでなく、「今は何をしない方がよいか」も、相談内容に合わせて具体的にお伝えしています。

第 6 章

「変わったね」と思ってもらえる人がしていること

ご相談を受けていると、

「変わります。」

「もう二度と同じことはしません。」

と話される方はたくさんいます。

もちろん、その気持ちは本心です。

ですが、離婚を切り出した側は、

その言葉だけでは安心できません。

なぜなら、

これまでに、

「これから気を付ける。」

「もう怒らない。」

「ちゃんと話を聞く。」

そんな約束を何度も聞いてきた方が少なくないからです。

だからこそ、相手は言葉ではなく変化を見ています。

相談事例⑥

「変わる」と言い続けていた 41 歳男性

奥様から、

「あなたは口では変わると言うけれど、結局同じ。」

と言われていました。

ご主人は、

毎回、本気で反省していました。

しかし、

仕事が忙しくなると、

また以前と同じ生活に戻ってしまいます。

その繰り返しでした。

復縁専科で最初にお願ひしたこと

私は、

「奥様へ変わると言うのをやめましよう。」

とお伝えしました。

驚かれました。

ですが、

今必要なのは、

宣言ではありません。

生活です。

例えば、

帰宅後にスマートフォンばかり見ていた方なら、

家族がいなくても、その習慣を見直す。

部屋が散らかっていたなら、

毎日整える。

感情的になりやすかったなら、

怒りが出た時に深呼吸をしてから話す。

こうしたことは、誰かに見せるためではありません。

自分自身の習慣を変えるためです。

数か月後の変化

再び会う機会があった時、

奥様は、

こう言われたそうです。

「前みたいに焦って話さなくなったね。」

この言葉は、

「許した」

という意味ではありません。

ですが、

「以前とは違う。」

と感じ始めた瞬間でした。

関係修復は、

この小さな変化の積み重ねから始まります。

「反省」と「自己否定」は違います

離婚を切り出されると、

「自分は最低だ。」

「全部自分が悪い。」

と考えてしまう方もいらっしゃいます。

ですが、

自己否定だけでは前へ進めません。

反省とは、

自分を責め続けることではありません。

何が原因だったのかを理解し、

同じことを繰り返さないために行動を変えることです。

復縁専科で実際に行っている振り返り

相談では、次のようなことを一緒に整理します。

- ・相手が最初に不満を口にしたのはいつ頃だったか。
- ・その時、自分はどう受け止めたか。
- ・同じような場面が何度繰り返されたか。
- ・感情的になったきっかけは何だったか。
- ・本当はどのように対応すべきだったか。

こうした振り返りを行うことで、「変わる」という言葉が具体的な行動へ変わっていきます。

実際の話し方

相手から、

「本当に変わるの？」

と聞かれた時、

無理に約束をする必要はありません。

例えば、

「口で変わると言うだけでは信じてもらえないと思っている。」

「だから、これからは言葉より行動で伝えたい。」

このように、自分の課題を理解した上で伝える方が、自然な印象になります。

やってはいけない伝え方

「絶対に変わる。」

「もう同じことはしない。」

「信じて。」

「約束する。」

こうした言葉は、その場では誠実に聞こえるかもしれませんが。

ですが、相手が過去にも同じ言葉を聞いている場合は、「また同じかもしれない」という不安につながる可能性があります。

復縁専科メモ

30 年以上ご相談を受けてきて感じるのは、離婚回避は相手を変えることではありません。

まず、自分の接し方や考え方が変わることです。

その変化を相手が少しずつ感じられた時、「もう一度話してみよう」「もう少し様子を見よう」という気持ちが生まれることがあります。

焦って大きく変わろうとする必要はありません。

小さな変化を続けることが、結果として夫婦関係の修復につながるケースを数多く見えました。

一般論では離婚回避が難しい理由

復縁専科が最初に「心理分析」を行う理由

ここまでお読みいただいて、

「話を聞くことが大切なんだ。」

「焦ってはいけないんだ。」

そう感じられた方もいらっしゃると思います。

もちろん、それらは大切なことです。

しかし、30 年以上ご相談をお受けしてきて、私たちは一つのことを実感しています。

同じ対応でも、うまくいくご夫婦とうまくいかないご夫婦があるということです。

その違いは、どこにあるのでしょうか。

答えは、「相手の心理状態」です。

「謝ってください」が正解ではない理由

インターネットには、

「まず謝りましょう。」

というアドバイスが数多くあります。

もちろん、謝罪が必要な場面はあります。

ですが、すべてのご夫婦に当てはまるわけではありません。

例えば、奥様が、

「何年も我慢してきた。」

という気持ちで離婚を考えている場合。

この段階では、謝罪だけでは「また同じことを言っている」と受け止められることがあります。

一方で、

感情的な口論がきっかけで一時的に距離を置いている場合には、素直な謝罪が関係修復につながることもあります。

どちらも「謝る」という行動ですが、意味も効果も異なります。

だから私たちは、最初に「謝りましょう」とはお伝えしません。

まず、今の心理状態を確認します。

相談事例⑦

同じ「謝罪」でも結果がまったく違った二つのケース

ケース A

結婚 8 年。

ご夫婦喧嘩が続き、

勢いで奥様が

「もう離婚する。」

と言われました。

詳しくお話を伺うと、

感情は高ぶっていましたが、

まだご主人への愛情が完全になくなっている状態ではありませんでした。

そこで、

私たちは、

できるだけ早く会って、

短く素直に謝罪を伝えることを勧めました。

その日のうちに話し合いができ、

関係は少しずつ改善していきました。

ケース B

結婚 22 年。

奥様は三年以上前から、

「もう限界。」

という気持ちを何度も伝えていました。

ご主人は、

そのたびに

「悪かった。」

と謝っていました。

しかし、

生活は変わりませんでした。

この段階で、

さらに謝罪を繰り返しても、

奥様には届きません。

そこで、

謝罪ではなく、

まず奥様の話を最後まで聞き、

その後しばらく距離を保ちながら信頼を回復する方法をご提案しました。

数か月後、

奥様から

「以前とは少し変わったね。」

と言われ、

話し合いが再開されました。

なぜ結果が違ったのでしょうか

表面的には、

どちらも

「妻から離婚を切り出された」

というケースです。

しかし、

心理状態はまったく違いました。

一つは、

感情的な衝突。

もう一つは、

長年の積み重ね。

だから、

同じアドバイスではうまくいかなかったのです。

復縁専科では何を分析しているのか

私たちは、

「離婚を切り出された。」

という事実だけでは判断しません。

例えば、

次のようなことを整理します。

- ・離婚という言葉は初めて聞いたのはいつか。
- ・それ以前にどのような不満があったか。
- ・現在も会話はできているのか。

- ・LINE の返信はあるのか。
- ・別居しているのか。
- ・離婚届は渡されているのか。
- ・弁護士や調停の話は出ているのか。
- ・子どもへの接し方は変わったか。
- ・義父母との関係はどうか。
- ・離婚を急いでいる理由はあるのか。
- ・ご相談者様の性格や考え方の傾向。
- ・配偶者の価値観や結婚観。

これらを一つずつ整理すると、

「今、何を優先すべきか」

が見えてきます。

なぜ 14 項目なのでしょう

ご相談では、

「何を相談すればいいのかわかりません。」

という方が多くいらっしゃいます。

そのため復縁専科では、

30 年以上の相談実績から、

夫婦関係を分析するために必要な項目を体系化しました。

相談者様が気付いていない部分も含めて整理することで、

「なぜ離婚を切り出されたのか。」

「今は何を控えるべきか。」

「話し合いはいつ行うべきか。」

「修復の可能性はどこにあるのか。」

を一緒に確認していきます。

復縁専科メモ

離婚回避では、

「正しい方法」を探すことより、

「今のご夫婦に合った方法」を見つけることの方が大切です。

だからこそ、私たちは一般論から始めません。

ご夫婦それぞれの状況を丁寧に整理し、その結果をもとに対応をご案内しています。

30年以上の相談の中で、同じご夫婦が一組もいなかったからです。

このマニュアルを読まれた方へ

ここまでお読みいただいた方は、おそらく「何をしてはいけないか」「どのように話し合えばよいか」は理解していただけたと思います。

しかし、実際のご相談では、多くの方が次のようにおっしゃいます。

「自分たちの場合は、どれに当てはまるのでしょうか。」

その疑問はもつともです。

このマニュアルは、30 年以上の相談経験から共通する考え方をまとめたものです。

ですが、実際の夫婦関係は、結婚年数、お子様の有無、別居期間、配偶者の性格、ご相談者様の接し方などによって大きく異なります。

だからこそ復縁専科では、最初に状況を詳しくお伺いし、14 項目の心理分析を行ったうえで、「今のご夫婦にとって優先すべきこと」を個別にご案内しています。

この章の流れであれば、営業色を出さずに「一般論ではなく個別分析が必要な理由」を理解してもらえるため、LP からの相談への導線としても自然で、復縁専科の専門性が伝わる内容になります。

第 8 章

離婚回避は、一人で判断しないでください

このマニュアルでは、

離婚を切り出された後の話し合い、

別居中の過ごし方、

相手の心理、

やってはいけない行動についてお伝えしてきました。

ここまで読まれた方は、

「今までの自分は焦り過ぎていた。」

「相手の気持ちを理解する前に、自分の不安ばかり伝えていた。」

そう感じられたかもしれません。

ですが、そのことを責める必要はありません。

離婚を切り出された直後は、誰でも冷静ではられません。

頭では分かっているけど、不安から思わず連絡してしまうこともあります。

会わない方がよいと分かっているけど、顔を見たくなることもあります。

長年連れ添った配偶者との別れを突然突き付けられれば、それは自然な反応です。

だからこそ、大切なのは「失敗しないこと」ではありません。

同じ失敗を繰り返さないことです。

一人で考えるほど、判断は難しくなります

ご相談を受けていると、皆様が同じようなことをおっしゃいます。

「毎日考えているのに、何が正しいのか分からなくなりました。」

「ネットを見るたびに違うことが書いてあって、余計に迷っています。」

「今日は連絡しない方がいいと思ったのに、夜になると不安になって送ってしまいました。」

お気持ちはよく分かります。

夫婦関係は、自分一人では客観的に見るのが難しいものです。

だからこそ、第三者の視点で状況を整理することが役立つ場合があります。

復縁専科が大切にしていること

私たちは、1993年の創業以来、夫婦問題と離婚回避のご相談を専門にお受けしてきました。

その中で一貫して大切にしていることがあります。

それは、

相談者様を責めないことです。

「なぜそんなことをしたのですか。」

「それは間違っています。」

そのような伝え方では、不安を抱えている方は前へ進めません。

まず現在の状況を整理し、

なぜその行動になったのかを一緒に振り返り、

これからどう対応すればよいかを具体的に考えていきます。

離婚回避に必要なのは、精神論ではありません。

今の状況に合った現実的な対応です。

着手後も、一人で悩み続ける必要はありません

離婚回避では、状況が日々変わります。

突然 LINE が届くこともあります。

話し合いを求められることもあります。

逆に、何週間も連絡がないこともあります。

そのたびに、

「どう返事をすればいいのだろう。」

「今日会うことになったけれど、何を話せばいいのだろう。」

という不安が生まれます。

復縁専科では、着手後もその都度状況を確認しながらサポートを続けています。

電話やメールで 24 時間体制のご相談に対応し、その時々状況に応じて、話し方や対応の方向性を一緒に考えていきます。

離婚回避は、一度アドバイスを受けて終わるものではありません。

状況の変化に合わせて対応を見直していくことが、結果につながるケースを数多く見えました。

最後にお伝えしたいこと

離婚を切り出された時、多くの方は「もう遅いのではないか」と考えます。

実際には、別居中に話し合いが再開したご夫婦もいらっしゃいます。

離婚届を渡された後に関係が改善したご夫婦もいらっしゃいます。

調停中に歩み寄りが生まれたご夫婦もいらっしゃいます。

もちろん、すべてのご夫婦が同じ結果になるわけではありません。

ですが、「離婚を切り出された」という事実だけで、可能性を決めることもできません。

大切なのは、今の状況を正しく理解し、その状況に合った対応を選ぶことです。

焦りや不安から行動を重ねるより、一度立ち止まり、夫婦関係を整理することが、その後の話し合いや関係修復につながるがあります。

このマニュアルをご覧いただいた方へ

このマニュアルは、30 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、多くのご夫婦に共通していた考え方をまとめたものです。

しかし、本当に必要な対応は、ご夫婦ごとに異なります。

結婚年数。

別居期間。

お子様の有無。

離婚を切り出された理由。

配偶者の性格。

これらが違えば、同じ対応が逆効果になることもあります。

そのため、復縁専科では、最初に現在の状況を詳しくお伺いし、14 項目の心理分析をもとに、離婚回避の可能性や優先すべき対応を個別にご案内しています。

あとがき

離婚を切り出された直後は、「一日でも早く何とかしたい」というお気持ちになるものです。

しかし、夫婦関係は急いで答えを出そうとするほど、お互いの気持ちがすれ違うことがあります。

このマニュアルを通してお伝えしたかったのは、特別なテクニックではありません。

相手の気持ちを理解しようとする姿勢。

焦らず状況を見極めること。

そして、ご自身の接し方を少しずつ見直していくこと。

その積み重ねが、「もう一度話してみよう」という気持ちにつながるがあります。

この一冊が、今後の夫婦関係を見つめ直すきっかけとなり、落ち着いて次の一歩を
考えるためのお役に立てれば幸いです。
