



神奈川県

KANAGAWA



幸せな家庭を築く 夫婦のコミュニケーション

はじめに

結婚する人は、誰もが幸せな家庭を築きたいと願っています。そして、様々な夢を抱き、それらが実現することを楽しみにしているでしょう。そのいくつかは実際に叶（かな）うものでしょう。一方で、実際の結婚生活は、決して幸せを実感できることだけで満たされているわけではないのも事実です。時に、恋愛時代には感じなかったような、パートナーに対する不満や葛藤（かっとう）を感じたり、なかなか解決できない問題に直面して悩むことも起こるでしょう。

多くの人が抱く疑問ですが、そもそも恋愛と結婚は同じなのでしょう、違うのでしょうか？ 違としたら、何がどう違うのでしょうか？ また、結婚して夫婦になると、恋人時代のような気持ちは無くなってしまおうのでしょうか？ どうしたら、末永く幸せな結婚生活を送っていただけるのでしょうか？

恋愛も結婚も、相手に対する愛情を基盤とした関係であることは同じでしょう。しかし、結婚は二人が新たな家庭を作り、日常生活を共にし、多くの場合子どもを育てていく、数十年にわたる長い道のりです。その中で、お互いの日常的な習慣の違い、価値観の違い、実家との付き合い方、お金の問題、仕事の問題、セックスのこと、子育ての分担、子どもの教育など、些細（ささい）な事から一生を左右するような重大なことまで、二人は無数のことに向き合って解決していかなければなりません。そこが、恋愛と結婚の一番大きな違いでしょう。それは、事実婚であっても同じです。そして、結婚生活の中でパートナーの素晴らしさを新たに発見することもあれば、自分の中にもパートナーの中にも、独身時代には見えなかった嫌な面を見てしまうことも起こりうるでしょう。まさに、人生山あり谷ありですし、健やかな時も病める時も、あるのです。

このように、結婚生活の中で遭遇する様々なことを二人で乗り越えていくために必要なのが、自己理解、パートナー理解、そして、二人の絆（きずな）を深めるようなコミュニケーションのスキルです。この小冊子では、家族心理学、カップル・セラピー、そしてアサーション（自分も相手も大切に自己表現）の観点から、夫婦はどのような道筋をたどって生きていくのか、その中でどのような課題に向き合わなければならないのか、アサーションとはどのようなコミュニケーションなのか、どのようにして身につけていったら良いかについて解説していきます。限られたスペースではありますが、皆さんが日頃の自分自身をふりかえり、パートナーをあらためて見つめ直し、ここで紹介していることを一つでも二つでも二人の関係の中で活（い）かしていただくことで、これから進んでいく二人の結婚生活が、より豊かで幸せなものになることを心から願っています。

Chapter I 家族ライフサイクル

- 01 夫婦がともに歩む道 ————— 2
＜表＞家族ライフサイクルの段階と課題
- 02 新婚期 ～幸せな家庭を作るための基盤づくりの時期～ —— 3
＜パートナーとのコミュニケーション・チェックリスト＞

Chapter II 夫婦の絆を深めるコミュニケーション

- 01 アサーション ～自分も相手も大切に自己表現～ —— 5
- 02 夫婦関係における二人の自己表現 ————— 7
＜ミニエクササイズ：パートナーに対する自己表現を
チェックしてみましょう＞
＜ミニエクササイズ：I message(私はメッセージ)の練習＞

Chapter III よりアサーティブになるために ～自分も相手も大切に自己表現をめざして～

- 01 自己表現の権利は自分にも相手にも
平等にあることを認めましょう ————— 9
＜より理解したい人のための解説：自己表現の権利を確信する＞
- 02 ありのままの自分を受け容れ大切に ————— 10
＜より理解したい人のための解説：自己信頼と自己表現＞
- 03 夫婦関係における非合理的な思い込みに
ついて知りましょう ————— 11
＜ものの見方・考え方チェックリスト＞
＜より理解したい人のための解説：ABC理論＞
- 04 自分自身の感情を受け容れて表現しましょう ————— 13
- 05 持つてはならない感情はありません ————— 13
(ただし、感情の赴くままに行動して良いわけではありません)
- 06 “弱い感情”も共有できるようになりましょう ————— 14
- 07 怒り ～もっとも厄介な感情～ —— 15
- 08 怒りにどう対処するか ————— 16
- 09 聴くことは話すことと同じくらい重要なコミュニケーション — 17

01 夫婦がともに歩む道

■ 家族ライフサイクル

結婚して夫婦になった二人は、これからどのような道を行くのでしょうか。そして、その歩みの中ではどのようなことが起こるのでしょうか。ここでは、家族ライフサイクルという考え方を紹介します。表を見てください。家族としての一生が結婚前の段階から老年期まで7つの発達段階に分けられており、一般的な夫婦がそこで出会う様々な出来事や葛藤（かっとう）にかかわる発達課題についてまとめられています。

<表：家族ライフサイクルの段階と課題>

夫婦の発達段階	達成すべき発達課題
1. 結婚前の独身期	①親密な人間関係の確立 ②親・実家からの心理的自立
2. 新婚期	①夫婦としてのアイデンティティの確立 ②夫婦の絆と実家との関係や仕事とのバランスを取ること
3. 子育て期	①父親・母親としての役割を身につけること ②夫婦としての絆を保つこと
4. 学童期	①子どもの社会化 ②子どもの心身の健康な発達の促進
5. 思春期・青年期	①子どもの自立的欲求と依存的欲求に柔軟に対処すること ②夫婦が協力して子どもに向き合うこと（夫婦としてのアイデンティティの再確認）
6. 子離れ期	①子離れに伴う喪失感に耐え受容すること ②成人した子どもを大人として尊重し、適切な距離を保つこと
7. 老年期	①様々な喪失への対処 ②人生をふりかえり老いを受け容れること

■ 結婚前の独身期 ～結婚後の夫婦関係を左右する重要な時期～

実際の家族生活としてのスタートは結婚ですが、家族ライフサイクルでは、結婚前の独身の段階からすでに結婚後の家族作りの基礎工事が始まっているのです。

この段階での課題は2つあり、最初の課題は、友人、恋人と親密な人間関係を築くことです。親密とは、単に仲が良いということではなく、自分と相手が異なる個性や価値観を持った人間として、お互いの違いを尊重しつつも様々なことを共有できることをいいます。独身時代の親密な人間関係が、結婚後にパートナーと親密な関係を築く基盤になるのです。もう一つの課題は、親や実家からの心理的自立です。独身時代に心理的自立が十分でないと、結婚後も親や実家に依存しすぎてパートナーと親密な関係を築くことが難しくなったり、パートナーに過度に依存してしまう可能性があります。

みなさんどうですか？ みなさんの基礎工事、どれくらいしっかりしているのでしょうか。p4のチェックリストに取り組んでみてください。

02 新婚期 ～幸せな家庭を作るための基盤づくりの時期～

家族ライフサイクルの第2段階が新婚期です。新しい家族としての生活がスタートし、多くの夫婦にとっては最も幸福を感じる時期でしょう。その一方で、厳しい現実もあります。同居期間別の離婚件数を見ると、同居期間5年未満の夫婦の離婚が50年以上前から一貫して最も多いのです（厚生労働省平成29年人口動態統計より）。つまり、新婚期と次の子育て期（p4）の夫婦の離婚が最も多く、初期の結婚生活がいかに重要か、夫婦になるということがいかに心理的に難しいかを示していると言えるでしょう。

■ 夫婦としてのアイデンティティの確立

新婚期の最も重要な課題は、夫婦としてのアイデンティティを確立すること、すなわち私たちは夫婦なんだという二人の絆を確かなものにする事です。そのためには、パートナーとの関係を大切に、お互いにパートナーに歩み寄るように努力することが大切です。結婚は、夫と妻という個人と個人の関係に基づいていますが、実際には二人はそれぞれ生まれ育った家族や環境からの影響を受けていて、それが二人の関係の中に持ち込まれ影響を与えます。生活習慣、考え方や価値観（夫婦観、親子観、仕事観、人生観など）、金銭感覚など、家族生活を営んでいく上で重要な様々な事柄は、愛し合って結婚した二人であっても異なっているのが普通です。そして、結婚して初めて二人の間には様々な点で違いがあることがはっきりしてきて、葛藤が生じることも珍しくありません。その時に、お互いが“自分にとっての当たり前”を“正しいこと”として主張しているだけでは前に進めませんし、一方の主張だけが通って他方が我慢を強いられるだけでも、二人の関係に満足することはできないでしょう。

■ 二人の関係を守る ～夫婦の絆と実家との関係や仕事とのバランス取り～

新婚時代は、夫婦の絆と実家との関係のバランスを取ることも大きなテーマになります。結婚後も実家との付き合いを大切にすることは重要ですが、だからといってその結びつきが強すぎると、夫婦の絆を深めていくことが難しくなります。嫁姑の葛藤は夫が母と密着している問題であり、近年は妻と母が密着していて夫が疎外される問題も見られます。



02 新婚期 ～幸せな家庭を作るための基盤づくりの時期～

また、二人の生活と仕事とのバランスを取ることも必要です。仕事は大切ですが、だからといって時間とエネルギーを注ぎすぎると、二人で過ごす時間もパートナーに注ぐエネルギーも少なくなってしまう。このように、二人の絆をより確かなものにしていくためには、実家との関係や仕事も大切にしつつ、それらに二人の関係が侵害されないように、力を合わせて関係を守っていく必要があるのです。

■ 新婚期以降 ～子どもと夫婦関係～

子どもの誕生は、夫婦に大きな幸福感をもたらすと同時に、身体的・心理的・経済的なストレスをもたらします。また、夫婦は夫と妻であることに加えて、父親・母親としての役割を身につけて共有していけないといけません。そのため、やらなければならないこと、考えて対処しなければならないことが飛躍的に増えます。そのため、新婚期には特に大きな葛藤を感じなかった夫婦であっても、子育てをめぐってパートナーに不満を感じるが増え、一時的に二人の親密性が低下することも珍しくありません。しかし、多くの夫婦は何とかそれを自力で乗り越えていき、子育てを通して夫婦の絆をより深めることができます。

Check

パートナーとのコミュニケーション・チェックリスト

日頃のあなたとパートナーとのコミュニケーションをふりかえてみましょう。あてはまる数が多いほどアサーティブ(p6～)で、良好なコミュニケーションができています。



- 1 あなたは、パートナーがしてくれた些細(ささい)なことに対して「ありがとう」を言いますか？
- 2 あなたは、パートナーがしてほしくないことをした時、「ごめんなさい」と謝りますか？
- 3 あなたは、パートナーに対して不満を感じた時、落ち着いてそれを伝えることができますか？
- 4 あなたは、パートナーから不満を言われた時、落ち着いて対処できますか？
- 5 あなたとパートナーの意見が食い違ったとき、相手の話を冷静に聴くことができますか？
- 6 あなたは、パートナーにしてほしいことを、命令ではなくお願いとして言っていますか？
- 7 あなたは、パートナーにしてほしくないことや、やめてほしいことを、落ち着いて頼めますか？
- 8 あなたは、「楽しい」「嬉しい」という気持ちを素直にパートナーに伝えますか？
- 9 あなたは、「寂しい」「悲しい」という気持ちを素直にパートナーに表現することができますか？
- 10 あなたは、パートナーに対する愛情を言葉や行動で示していますか？