

【4月の相談レポート】

4月は「夫婦の問題」

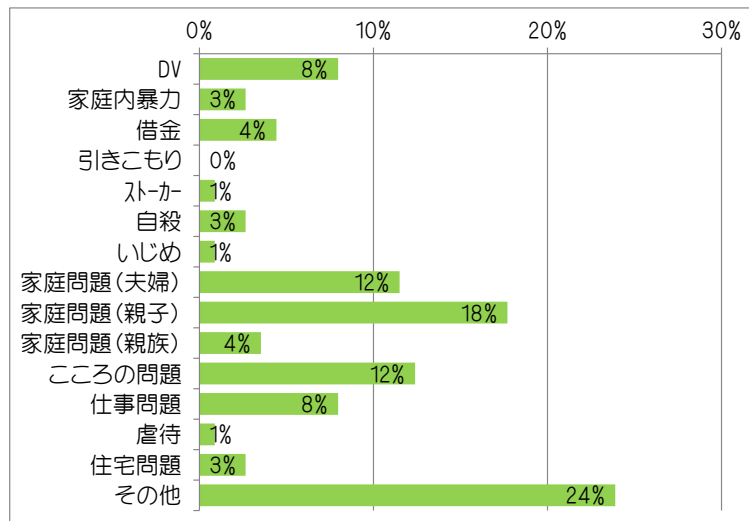


図1. 4月の相談案件割合

駆け込み寺に寄せられるご相談の中で「家族（夫婦）の問題」は、毎月ほぼ一定しており、10%～15%で推移しています。（DV 案件は別集計です）。4月の「家族（夫婦）の問題」は12%でした。

幸せになれると信じていた結婚生活。ところが、人というものは勝手なもので、あんなに好きだったはずの相手にも、あれやこれやで不満が募り始めます。夫・妻という立場から、父・母という立場が加わる人もいて、そうなるさらには不満は増大したりするのです。そして、なぜかその原因は「夫（妻）」にあると思う。だから、（原因となる）相手を変えようとする。これ、悩みと不幸の始まりです。

「わたしはこんなに一生懸命なのに！ どうしてわたしの気持ちをわかってくれないの？」と悩む相談者さん。実は気持ちをわかってほしいというより「自分の思い通りになってほしい」と要求している場合が多い。もちろん相談者さんは「夫婦関係をより良くしたい」と思っています。でも、その「より良い夫婦関係」とは、「自分の思い描いた通りの（つまり自分に都合のいい）夫婦関係」だったりします。

ご相談をお聞きしていると、「夫（妻）以外の人だったら、もう少し丁寧に説明するんだろうなあ」とか、「夫（妻）以外の人とだったら、もう少し距離をおくことができるんだろうなあ」と感じる場合があります。それは相談者さんが変えたいと思っている相手ではなく、むしろ相談者さん自身に感じる感じがしばしば。「夫婦だから分かりあえる（はず）」「夫婦だから許される（はず）」というのは全くの幻想です。夫婦といえども別の人間。いちばん身近な存在だからこそ、その関係性を持続するには、そしてお互いを理解していくためには、言葉や態度にそれなりの気遣いが必要なのではないでしょうか。

「わたしの努力は報われない・・・」と空しい気持ちの相談者さん。「夫（妻）から『ありがとう』の一言があれば救われるのに」とため息をつきます。こういう悩みを持つ相談者さんはとても多い。そこで簡単な方法をひとつ。相手から言ってほしい言葉は、自分から言ってみましょう。大安売りし過ぎかな？と思うくらい「ありがとう」を連発していると、あら不思議、だんだん言われた相手も言うようになるのです。この場合、感謝の気持ちの多寡は関係ありません。夫（妻）に不満だらけでも、たいしてありがたくななくても（笑）、とにかくどんどん「ありがとう」と口にしましょう。まず言葉ありき。ぜひお試しください。

悩み事や困り事があったら公益社団法人日本駆け込み寺へ。ご相談は、以下の電話番号からどうぞ。

◆新宿歌舞伎町駆け込み寺：03-5291-5720

◆仙台国分町駆け込み寺：022-395-7740