

サクサク実践夫婦力アップ!!①

## 「釣った魚に

## エサをやらない夫」

## …いづれ妻に足をひっぱられる

今回から二回にわたり、現役夫婦問題カウンセラーがカウンセリングから感じた、現代のご夫婦事情のお話を紹介いたします。

一回目は男性向け「釣った魚にエサをやらない夫は…いづれ妻に足をひっぱられる。」と題して夫の知らない妻のホンネを探り、二回目は女性向け「注目の多い妻は…いづれ夫が遠ざかる」と題して妻が勘違いしている夫のホンネを、少しでも理解していただければと思います。

ただどちらにも男性女性と限定せず、男女の違いを知るキッカケになれば幸いです。

## 妻が本当に求めているもの

「釣った魚にエサをやらない」などというところ、男性はプレゼントやご馳走することだと思いがち、多いのではないのでしょうか？もしそう思っている方がいたら、そもそもそこが大きな勘違いです。

なぜか？ 女性は結婚前に、彼が彼女にしてくれた気遣いや言葉掛けなどは、永遠に続くものだと思って結婚します。ところが彼はその気遣いや言葉掛けを、結婚と同時にやめてしまいます。

夫の中では必要じゃないと思うことが、実は妻には一生必要なことです。「エサ」というのは物を買って与えたり、お金をかけることではありません。妻が本当に求めているのは、夫からの優しい気遣いや言葉掛けです。

ところが、夫からの優しい気遣いや言葉掛けもなくなると、妻は夫に不満を募らせていきます。釣った魚にエサをやらないくせに…外面がいい、自分以外の人に優しくしている、家族より仕事を優先している、などなど「どうせ私なんかより…」と繋げるようになっていきます。そうなったらもう大変。自分に自信をなくしているので、自分



小林 美智子

夫婦問題カウンセラー  
日本交流分析協会認定1級交流分析士

【こばやし みちこ】神奈川県川崎市出身。市民団体「夫婦問題相談チェンジ」代表。年間300人以上の相談実績。1日1000人以上が訪れるブログ「離婚大作戦」の作者。男女の違いに着目してカウンセリング・セミナーなどで活躍中。

以外への「嫉妬心」、夫への「恨み」はどんどん蓄積されていきます。このようなことが積み重なり、何か問題が起こったとき、夫は取り返しのきかない状況となり、いづれ妻から足をひっぱられることとなります。

## こんなに違う「男女の違い」

図表1をご覧ください。男性と女性は全く真逆なことを考えていて、また全く真逆なことを望んでいると思いませんか？

夫婦がうまくいかない一番の理由は、このお互いに「違う」ということを知らないことです。尊重し合うことで適度な距離を保ちたい夫。何でも一緒にやりたくて、夫を身近に感じていたい妻。距離感も違えば、大切にされている感覚も違います。

そして、このすれ違いの生活が長く続くと、結果的に妻はこう考えます。「結局夫は釣った魚にエサをやらないのね」と感じ、

図表1 男女の違い対比表

	男性	女性
基本理念	相手を尊重しているので、言わなくてもわかる。また余計な口出しをすることは、相手に対して失礼なこと。	皆で一緒に仲良くしましょう。また困ったときには助け合いましょう。
理想の結婚生活	家庭に関しては、妻を尊重して任せているので、余計な口出しなどしない。だから自分も尊重されるべきである。	夫と何でも一緒にやりたい。困ったことがあったら私が助けてあげたい。だから私が困ったら手を差し伸べてほしい。またそれが当たり前のこと。
実際の結婚生活	妻を尊重して任せているのに、自分に対して、いろいろ言うてくる妻を、夫はうるさく感じる。	いろいろなことを共有しようとするのに、夫は自分を避けているように感じてしまい、冷たい夫にみえてくる。
ホンネ	放っておいてほしい。かまわれ過ぎるとウンザリする。	かまってほしい。放っておかれると寂しく、愛されていないと感じる。
キーワード	尊重し合う関係。	共有し合う関係。

図表2

### 夫への不満ベスト3

**第1位** 話を聴いてくれない。

**第2位** 大切にされていない。

**第3位** 家庭のことは何でも面倒くさそう。

(「夫婦問題相談チェンジ」調べ)

**妻のホンネ…もっと私に関心をもってほしい。**

思っていないのね！」  
 「私のことを大切に思っていないから、きつと家事を頼んでも面倒くさそうな態度をとるのよ！」  
 「夫は私なんかよりゴルフの方が大切なね。だから家庭を放って楽しんでゴルフに行けるのよ！」などなど。  
 あげればキリがないくらい、想像力・妄想力を膨らませて、さまざまなことイライラします。

妻から夫への不満ベスト3

図表2をご覧ください。これは私が主宰する「夫婦問題相談チェンジ」が、相談者

①もしかしたら夫に相手にされていない？

②もしかしたらもう愛されていない？

③もしかしたら私なんてどうでもいい存在？

と、どんどん妄想が広がり、ますます自分を追い込んでいくことになります。この妄想・思い込みが強ければ強いほど、夫婦が何か問題に直面したとき、夫は大きく足をひっぱられることになります。

から実際にお聞きした統計によるものです。順位の変動はあるかもしれませんが、妻の不満というのは、ほとんど同じ様なニュアンスのものばかりです。

そして夫への不満のホンネの共通点は「もっと私に関心をもってほしい」です。夫に関心をもたれていないと感じる妻は、夫に関心向けさせるように、どうにかしてコミュニケーションをとろうとします。でも上手くいかない。そうなると頭の柔らかい女性は、自分の中にある不満を、グルグル回しながら繋ぎ合わせていきます。

例えば、「夫は私の話なんか何も聴いてくれない。きつと私のことなんか大切に思っていないのね！」

夫は私を大切に思っていないから、平気で浮気をするんだと繋がってしまいます。また妻は、妻という立場を特別だと感じ、安定を求める気持ちがとても強いです。そんな妻にとって、浮気問題というのは、特別な立場である妻の地位を、浮気相手に蹴落とされ、安定を求める妻の立場を脅かされる、とても深刻な問題です。「夫を取られた」「浮気相手に負けた」など絶望感・敗北感などでいっぱいです。夫が考えているより妻のキズは深いです。

不安な妻は安心するために、執拗に夫を責めてきます。何回も責められたり、妻から離婚を切り出されたことで、仕事に身が入らずミスをしたり、心安らぐ家庭のはずが足が遠のいてしまい、帰宅拒否症になつてしまった夫も実際にありました。

そんな妻の不満をふまえながら、実際にあった相談事例をみていきましょう。

**相談事例から学ぶ、問題解決のヒント**

**【相談事例1】夫の浮気がバレた場合**

「妻に浮気がバレてしまいました。何をしても信じてもらえません。どうしたらいいでしょうか？」五〇代前半の会社経営者の男性が、妻のホンネを知りたいと相談にやってきました。

夫の浮気発覚というのは一番多い相談です。ここでの問題は、夫への不満ベスト三の「第二位 大切にされていない」に繋がる点です。

夫は私を大切に思っていないから、平気で浮気をするんだと繋がってしまいます。また妻は、妻という立場を特別だと感じ、安定を求める気持ちがとても強いです。そんな妻にとって、浮気問題というのは、特別な立場である妻の地位を、浮気相手に蹴落とされ、安定を求める妻の立場を脅かされる、とても深刻な問題です。「夫を取られた」「浮気相手に負けた」など絶望感・敗北感などでいっぱいです。夫が考えているより妻のキズは深いです。



風景相談

### ●問題解決三つのヒント

- ①共に乗り越えようとする大きな心を持つ。
- ②誓約書作成。
- ③携帯電話をオープンにする。

### 【相談事例2】手抜き夫の場合

「妻がいきなり離婚を切り出してきました。まさに寝耳に水です。特に喧嘩をしていた訳でもないですし、どうしてこんなことになってしまったのか、さっぱりわかりません」三〇代後半の会社員の男性が、妻の気持ちが全く理解できないと、意気消沈して相談にやってきました。

ここでの問題点は、夫への不満ベスト三の「第三位 家庭のことは何でも面倒くさそう」に繋がる点です。

夫に協力して欲しかったのに、夫は面倒くさそうにして、生返事をしたり、適当に逃げていた。このようなことが繰り返されていくと、妻もだんだん諦めるしなくなつてきます。今までうるさく言っていた妻が、急に何も言わなくなりました。「妻も大人になったものだ」などと、妻のホネを知らない夫は、ここで大きな勘違いをしてしまうことがあります。

コミュニケーションを大切にしている妻が、コミュニケーションをとらなくなりました。何も言わなくなり、何となく冷たい感じ。これは大変な緊急事態です。

何故なら女性は嫌いな相手を無視します。夫に文句を言っているうちはまだ大丈夫です。

夫です。愛情があるからこそどうにかしたい、という気持ちが残っています。でも何も言わないというのはもう諦めてしまった、ということですね。

もしそうだとしたら、離婚のタイミングを計算に入れて、着々と準備していることでもあります。万が一妻に離婚を切り出されたら、生活は一変してしまいます。家庭崩壊、そして好きな子供をとられる可能性はとても高いです。

### ●問題解決三つのヒント

- ①「家庭は参加することに意義がある」面倒がらずに家庭に参加すること。
- ②子供を巻き込む。
- ③夫婦間のマナーの見直し。

### 【相談事例3】へりくつ夫の場合

「妻が子供を連れて実家に帰ってしまいました。妻や子供に対してちよつと厳しかったかもしれませんが」四〇代前半のサラリーマンの男性が困り果てて相談にやってきました。

ここでの問題点は、夫への不満ベスト三の「第一位 話を聴いてくれない」に繋がる点です。

元々、男性は論理的な考え方をするので、「へりくつ夫」になる可能性はとても高いです。でも常に自分にとって正しいことばかり家族に押しつけていたら…結局妻の話をお聴かなかつたということですね。特にメンタル面で弱い妻はうつ病になってしまうケースもあります。

ースもあります。

妻がうつ病になってしまったら…考えただけでも大変なことです。家事・子育ての負担、それに加えてくらくらい表情の妻が、家であなたの帰りを待っています。仕事どころではなくなっています。

### ●問題解決三つのヒント

- ①人はみな違う、と認識する。
- ②妻の両親を味方につける。
- ③メールや電話で繋がりを絶やさない。

### 【相談事例4】実家依存症の妻の場合

「妻は何か気に入らないことがあると、すぐに実家に帰ってしまい、迎えに行っても自分が謝るまで絶対帰って来ません」三〇代後半の公務員の男性が疲れ切った表情で相談にやってきました。

最近、実家依存症の妻の相談がとても増えています。夫婦生活というのはとても長い道なのです。そんな長い道の中で問題が起こったとき、どうにかなる問題とどうにもならない問題と、二つに分けられるとするのなら、実家依存症の妻の問題というのは、後者のどうにもならない問題です。

通常夫婦の問題は、(夫対妻)で解決できますが、実家依存症の妻の場合は、(夫対妻の家族)ということになるので、妻の実家の意向にそわない夫・言うことを聞かない夫は、敵扱いされています。

誰にも相談できない夫は、感覚がマヒしてしまい、何が正しいのか・何が間違っ

〈参考サイト〉

◇筆者のブログ「離婚大作戦」 <http://blog.goo.ne.jp/mikoba-may/>

◇筆者の男性専用HP <http://11224122.com/>

ているのかさえ、わからなくなってしまう、ノイローゼ気味になったり、うつ病の一手前のような状態になってしまうことも実際ありました。

●問題解決三つのヒント

- ① 選択ミスなので自分を責めない。
- ② 子供がいた場合早めに手を打つ。
- ③ 離婚を検討する。

【相談事例5】セックスストレスの場合

「セックスストレスで悩んでいます」という言葉から始まる相談を私は受けたことがありません。それだけセックスストレスはデリケートな問題です。でもカウンセリングを進めていくと、何と九割以上の方がセックスストレスです。そしていつも感じることは、妻はセックスストレスの状態を、夫より深刻に悩んでいるということなのです。

ただ、だからと言って、夫の風俗や浮気が公認されるかという点、それは別問題です。セックスストレスの妻ほど、自分に対する自信をなくしているのです。夫の風俗や浮気が発覚したとき大騒ぎをします。

なぜか？ 妻はセックスストレスを深刻に捉えていなくても、夫に愛されていないか？ という感覚は強く持っています。だからこそ大騒ぎをします。【相談事例1】と同じような状況になっていきます。

●問題解決三つのヒント

- ① 今までの夫婦関係を見直す。
- ② まずはお互いにコミュニケーションを意

識する。

- ③ もう一度恋愛気分です切り直す。

妻に足をひっぱられないために

妻が反乱を起こしたら「家庭崩壊」「仕事への悪影響」「精神疾患」など、これが妻に足をひっぱられた夫の未来像です。

あなたが「安心して仕事ができるのも、家庭が安定しているからこそ」このことを忘れないで下さい。あなたが困ったとき、助けてくれるのは身近な人です。そして身近な人とは「妻」のことです。だからこそ一番身近な妻を大切に。そしてこう考えてくると、男性の基本理念（お互いを尊重して放っておく）より、女性の基本理念（皆で仲良く助け合う）の方が夫婦や家庭にとって必要なことかもしれません。

「釣った魚にエサをやる」のではなく、「大切な妻に愛情をたっぷり注がせていただく」くらいの気持ちで妻と接することをお勧めします。

妻が喜ぶ8ヶ条

今よりもっと夫婦関係がよくなりますように、最後に「妻が喜ぶ8ヶ条」を伝授いたします。

◎第一条 特別扱いしてほしい。

妻にとって夫（家族）は一番大切な存在です。だからこそ夫にとって、自分は特別な存在でいたいと思っています。

◎第二条 話を聞いてほしい。

もう一度言います。「話を聞いてほしい」

です。決してアドバイスなどしてはいけません。

◎第三条 もっと抱きしめてほしい。

コミュニケーション第一主義の妻は、実はスキンシップも大好きです。

◎第四条 家事や育児を手伝ってほしい。

「家事や育児は参加することに意義がある」です。妻もさほど期待はしていません。合い言葉は「何か手伝おうか？」です。

◎第五条 ちゃんと評価してほしい。

主婦業は地道で孤独な作業です。また評価される基準もありません。たまには「お疲れさま」や「ありがとう」のひとつことを。

◎第六条 気遣ってほしい。

ほんの些細なひとことが嬉しいものです。また妻が病気などで弱っているときこそ、チャンスと心得よう！

◎第七条 明るく楽しい家庭を一緒に作りたい。

「ただしい」より「たのしい」家庭を目指して下さい。妻は何でも一緒にやりましたがってします。妻に誘われているうちが華です。

◎第八条 妻を名前で呼んであげましょう。

「ママ」「お母さん」「おくい」ではなく、名前で呼んであげて下さい。自分の存在認知にも繋がりますし、何よりも結婚前の幸せな気分になります。

縁あって結婚したふたりです。ひとつでもできそうなことがあったら、ぜひ実行して下さいね。