

まだまだ間に合う結婚大成♡幸①

「老後に差がつく ……妻の愛し方」

今回から二回にわたり、年間三〇〇人以上の相談を受けている現役夫婦問題カウンセラーが、今までの相談実績や体験、知恵などを結集させて、幸せな老後を迎えられるコツやヒントをご紹介します。

一回目は男性向け「老後に差がつく…妻の愛し方」、二回目は女性向け「老後に差がつく…夫の愛し方」と題して、事例などを交えながら、できるだけわかりやすくお伝えしていきます。ご自身に当てはまらないお話も出てくると思いますが、参考意見としてお読みいただければ幸いです。

人生の大成♡幸は結婚にあり

「成功者」という言葉があります。

では、あなたにとって人生の成功って何でしょうか？ 仕事で大成をおさめたり、地位や名誉を手に入れても、人生が成功したとは限らないようです。

家庭を放っておいて仕事で成功しても、寂しい老後を過ごしている方はたくさんいらっしゃいます。そう考えると結婚に成功してこそ穏やかな老後が過ごせるのではないのでしょうか。今からでもまだまだ間に合います。結婚大成を目標してステキな老後を手に入れましょう。

ローゴ（老後）は一日にして成らず

今は仕事が忙しいから…そのうち。こんなに家族のために頑張っているんだから妻はわかってくれているはず



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。「夫婦問題相談チェンジ」代表。夫婦の悩み相談を受け続けている現役のカウンセラー。男女の本質的な違い・育った環境の違いに着目して、講演や独自のセミナーで活躍中。理論より事例重視のわかりやすい内容。即実践できるノウハウを公開しています。

…だからそのうち。

こんなことを繰り返して、気づいたら定年を迎えていた夫。

やっと定年になってゆつくりできるから、これからは今までの分まで妻孝行して、妻とゆつくり余生を楽しもう…はたしてそのとき妻は、本当に夫と同じことを望んでいるのか？

・今まで一緒に旅行に行ったこともないのに…どこに行つて何をしたいの？
・今まで放っておかれて寂しかったから私なりに楽しむことをみつけたのに…今更私にどうしろって言うの？

一緒に行動することもほとんどなく、気の利いた言葉をかけることもなく、これといって会話も続かないような夫婦が、一緒に老後を楽しんで過ごすこと

がはたしてできるのか？

定年前も定年後も妻は何も変わりません。そして日々の積み重ねの延長線上に老後があります。

老後に関して、

夫と妻は違う風景を見ている

私は日々このようなことを感じています。

・老後を…妻と一緒にのんびり過ごしたいと思っている夫



・老後も…自分のペースで楽しく過ごしたいと思っている妻

・あなたは老後について妻と話をしたことがありますか？

・あなたはあなたの妻が、老後どんな過ごし方をしたいのか聞いたことがありますか？

・そしてあなたは妻が何に興味があつて、日々どんなことをして過ごしているのか知っていますか？

男性が陥りやすいある特徴

悪気はないけど「ひとりよがりや勘違い」をしてしまう。別に男性が悪いと言っているのではなく、コレは男性の特徴のひとつです。男性は自分が「コレはいい!」と感じると、妻も同じように感じていると思ひ込んでしまうような所があります。

例えば、先日我が家でこんなことがありました。我が家の夫はテレビのリモコンを私物化しています。リビングの中で常にリモコンを操作できるように状況です。二人で朝食中に私が興味深く観ていた番組のチャンネルをいきなり変えました。以前にもこのようなことが数回ありましたが、特に何も言ったことはありませんでした。でも今回はちよつと夫に聞いてみました。

私…今の番組観てただけけど…

夫…えっ? そうなの?

私…何で急にチャンネル変えたの?

夫…つまらないから。

私…私はつまらないと思っていないかもとか考えないの?

夫…だって俺がつまらないって思ったから同じようにつまらないと思ったんだ。

と、こうきました。

そこで再度聞いてみました。

私…じゃあ、今の観たいから戻してつて言ったらどうするの?

夫…すぐに戻すよ。

という返事でした。

これはあくまでも一例ですが、多かれ少なかれこのようなことは夫婦の中でたくさん起きています。今回のように妻が夫に疑問に思ったことを聞けばいいのですが、何となくギクシャクし始めていたり、聞きにくいタイプの夫だと、なかなか聞けないこともあります。すると夫婦間でお互いに、知らず知らずのうちに誤解を積み重ねていってしまふことにつながります。

妻の愛し方のコツ1

妻は自分と同じように感じていないこともあります。今回のようなケースはとりあえず一言「チャンネル変えて

もいい？」と確認しましょう。

妻は、夫が聞いてくれるという行為自体を、自分のことを気に掛けてくれている気遣いのできる夫と感じる

⇐

自分を大切に扱ってくれた

⇐

自分は愛されていると感じる

夫の常識は妻の非常識!?

人は皆それぞれ感じ方や捉え方が違います。そしてそれに輪を掛けて男女の本質的な違いというのも大きく関わってきてしまいます。なので夫が常識だと感じていることが、妻にとっては非常識と感じていることも実はたくさんあります。

会話に関する常識・非常識

例えば妻が「隣のご主人、入院したんですって!」と言ったとします。すると夫は「そう。」と一言答えるか、「そう、何の病気?」と言葉少なめに答えます。コレが夫にとっては常識です。では立場が逆だとしたら妻はどう答えるでしょうか? 「えっ!? そうなの? 一体どうしたの? どこが悪いの?」この病院に入院したのかしら? お見舞いには行ったほうがいいのかしら?」などといろいろな気持ちを伝えてきま

す。これこそが妻の常識です。

夫にとっては「何でもそこまで…」と感じることが、実は妻にとってはとても重要なポイントだったりします。たったこれだけのやりとりですが、夫は妻を大げさでどうでもいいことで騒ぎすぎると感じ、妻は素っ気ない夫の返事にももの足りなさを感じてしまいます。

妻の愛し方のコツ2

夫が「何もそこまで…」と感じたことにこそ目を向ける。

妻は、人のことを心配する夫の態度をみて夫は優しい人と判断する

⇐

夫は優しいから、私や子供たちにも優しくしてくれる(愛されている)

⇐

優しい夫で良かった! これからもずっと仲良くしていきたいと感じる

今回の注意点

夫が「隣のご主人、入院したらしいよ。」と言つても妻が「そう。」などと素っ気ない返事しか返してこなかったら、この夫婦は危険ゾーンに入っている可能性があります。夫の会話は情報交換。でも妻の会話は気持ちを伝えあうことが基本からです。自分の気持ちを伝えようとしないということは「夫

との関係は諦めた」ということかもしれません。

夫婦のすれ違いは会話のすれ違いから始まる

妻が結婚生活を続けていく上で一番重要度の高いのが、「夫婦の会話」です。でもそれをわかっていない夫が多すぎる。コレも現実です。もう一度言います。妻にとって、普通に会話もできない夫との未来はありません。なのでいつか見切りをつけられるか、冷めた関係が続けていくことになるか、どちらかになります。

妻との会話力アップ法

まず今までの会話を振り返って妻との会話がイマイチと感じたら、あえて今までと違うことにチャレンジしてみましょう。

夫と妻とは興味のある対象が違います。夫が興味があるのは「物や現象」です。でも妻が興味があるのは「人」です。なので「人」に対して、自分があまり興味がなく、どうでもいいと思うようなことを、あえて意識して話すようにしてみましょう。

例えばあなたが旧友と久々に呑みに行って帰って来たと仮定します。妻に「○○さんとの呑み会どうだったの?」と聞かれたら「楽しかったよ。」だけ

じやなくて…

1. 経過を話す

- ・どこで待ち合わせをしたのか
 - ・どこで呑んだのか
 - ・どんなお店だったのか
 - ・何が美味しかったのか
- など、簡単な経過を話すことによって、妻は何となく想像できるので会話につながります。

2. 人（今回は旧友）の説明をする

- ・旧友はどんな風に変わっていたのか（髪形・服装など）
- ・旧友の仕事状況



・旧友の妻や子供の話で聞いたことを伝える

など、夫がこんなことどうでもいいこと、と感じたことを話してみましよう。妻にとって興味のある話だったら会話もより弾みます。

3. 感じたことを話す

- ・どんな話題で盛り上がったのか
 - ・どんな話をしたのか
 - ・周りは混んでいたのか、空いていたのか
- など、自分の主観と事実として感じたことを話してみましよう。

妻の愛し方のコツ3

夫と妻は興味のある対象が違います。あえて自分にとって興味の無い、どうでもいいと感じる話にチャレンジしてみましよう。

妻にとって、夫は興味のある話がで
きる相手

⇐
会話が弾む

⇐
楽しい

ずっと一緒にいたいと感じる

あなたの老後は大丈夫？ 妻との老後危険度チェック法

1. 子育てや家事には協力した
2. 家族で出かけるとき、歩くスピードは妻子に合わせていた
3. 妻が病気のとき、ちゃんと対応できた

この三つのチェックポイントはどれもとても重要です。ひとつでも×があったら、これから努力して取り返していましよう。ではそんなことをふまへながら、実際にあった相談事例をみていきます。

【相談事例1】子育て編

五〇代の専業主婦の方が、こんなことをしゃべり始めました。「夫は子育てで大変なときに、全く家事や子育てを手伝ってくれませんでした。お休みのときも、子育てはお前の仕事だろうって言って自分の趣味を優先させて出かけてばかりでした。」

時期的に、子育てで大変なときと、夫が仕事で大変なときは重なることがとても多いです。もちろん夫にもいろいろな言い分があつたことでしょう。でもその女性相談者はこんなことも言っていました。「仕事で忙しいのはわかっていたので、ホンの一言でもいいから、お疲れさんくらい言ってくれたら離婚まで考えなかったかもしれない。」こんなことをおっしゃっていました。

■妻の愛し方のコツ4：まだまだ間に合う三つのヒント

1. 気づいたらマメに声をかける
2. 主婦の仕事の評価を上げる
3. 家事や子育ては参加することに意義がある

【相談事例2】お出かけ編

四〇代のパート主婦の方が、こんなことをしゃべり始めました。「夫はすぐせつかちで、歩くのがものすごく速いんです。子供が小さいときなどは引

きずるようになってしまい、ついていくことすら大変でした。」

仕事は別として家族を対象に考えると、ペースが速い人と遅い人がいたら、遅い人に合わせるのが、人としての優しさやマナーです。まして子供さんが一緒となると、より大変さが増すと共に、夫の家族への愛情すら疑いたくなってしまうす。

■妻の愛し方のコツ5：まだまだ間に合う三つのヒント

1. 家庭に仕事感覚を持ち込まない
2. 何か困っていないか、妻子に目を向ける
3. お出かけのときなどは、子供の面倒は夫が引き受ける

【相談事例3】妻が病氣編

三〇代の派遣社員の方がこんなことをしゃべり始めました。「夫は私が病氣のとき、自分の夕食の心配しかしな感じです。」

妻が病氣になったとき：あなたはいつもどんな対応をしていますか？ ココ非常に重要です。妻は常に夫や子供の世話をしています。だからこそ自分が病氣になったとき、世話をしてほしいと強く感じていますし、内心ではそれが当たり前だと感じています。ところが病氣の心配より、自分の夕食の心

配をしたり、平気で寄り道をしてきたりされることで、ほとんどの女性は、自分勝手・冷たい・そしてこんな思いやりのない夫とずっと一緒にいれるのかな？ などと考えてしまいます。

■妻の愛し方のコツ6：まだまだ間に合う三つのヒント

妻が病氣になったら…

1. 自分の食事の心配より妻子の食事の心配をする（自分はついだと心得よ！）
2. 何か約束があっても、断れるのなら断って即帰宅する
3. 主夫意識をもち、わからないことは妻に聞く

妻の愛し方

「妻の愛し方」などというと、ものすごく大変なことをしなくてはならない。などと感じてしまうかもしれません。実はそんなに難しいことはありません。ごくごく小さなことの積み重ね、これが一番重要です。

大きなモノをドカンと贈りたいのが男性なら、小さなモノを毎日受け取りたいのが女性です。そしてその小さなモノを続けることのできる夫に妻は愛情を感じ、安心していきます。

「妻の愛し方」などというと、やはり男性目線でひとりよがりや勘違いに

なってしまう危険性が出てきます。なのでそれよりも「妻が愛されていると感じること」に目を向けて考えていきましょう。

【提案1】とにかく何をやってたらいのか全くわからない方へ

まずは夫婦のマナーとして、挨拶をちゃんとしましょう。「おはよう」「いただきます」「ご馳走さま」「行ってきます」「ただいま」「おやすみ」コレが最初の一步です。

例えば食事のとき、「いただきます」「ご馳走さま」という言葉があるかな



いかでは、作った人の気分にもものすごく差が出ます。「いただきます」「ご馳走さま」の言葉には感謝の意味(愛情)が含まれています。

【提案2】とにかく忙しい方へ

ノートを二冊買って家族で交換日記を始めてみましょう。最初は情報交換からでもOKです。妻はココロの交流に愛情を感じます。

【提案3】子供さんを巻き込める方へ

「家族で幸せ報告会」を開いてみましょう。以前、あるタレントさんがテ

レビで紹介していたものです。話す内容は何でもOKです。「今日食べたプリンが美味しかった。」「今日会社でこんな良いことがあった。」などなど、順番に報告し合います。毎日・週一

などペースは工夫なさってみてください。夫が家族のために何かしてくれる、妻はココロに愛情を感じます。

【提案4】妻とより近づきたい方へ

一日一回21文字メールを贈りましょう。贈るは誤字ではありません。贈る気持ちを含めて送信しましょう。人を口説くときこの文字数が一番効果的だそうです。文字数はあまり意識せずに、二〜三行で良いと思います。妻は自分のために時間を費やしてくれることに愛情を感じます。

【提案5】老後もずっと妻と仲良くしたい方へ

読むだけでなく何かひとつ、実行してみましょう。

「できる、できない」が能力の問題なら、「やる、やらない」は本人次第です。まずはひとつでもやってみる。コレが結婚大成のスタートラインです。そして、やるかやらないかで必ず老後に差が出てきます。皆様の健闘をココロより応援しています。