



言葉ひとつで変わる！ 夫婦の関係 ——NGワードを言っていないませんか？

言葉には、ひとつひとつに力があり、どんな言葉をつかうかによって、人生が左右されてしまうことさえあります。ある言葉によって元気が出ることもあれば、ある言葉によって傷つくこともあります。

また、夫婦は長い時間を一緒に過ごすため、言葉ひとつでお互いに誤解が生じてしまうこともあれば、言葉ひとつで夫婦円満にもなれるのです。

今回は、私が配信しているメルマガ読者の方に以前アンケートを行ったときの資料をもとに、パートナーに言われて嬉しかった具体的な言葉、NGワードや気を付けるポイントについてお伝えします。

男性向け…
妻が夫に言われて嬉しかった言葉とNGワード

妻が、夫に言われて嬉しかった言葉とは？

男性は、元々あまり細々としたことに気

づきません。でも、女性が毎日やっていることは、家事や育児など細々としたことの積み重ねです。だからこそ、妻には気の利いた言葉を言おうなどと思わずに、ごくごく当たり前のことを、感じたときに口にして、言葉数を増やすことにチャレンジしてみてください。

では、妻はどんな言葉が嬉しいのでしょうか？

◆ 何気なく気づいて掛けてくれた言葉
「いつもありがとう」

女性は、家庭の中で毎日同じことを繰り返しているため、たとえば、お弁当を作ったときに「ありがとう」のひとことや、「いつも子供たちの世話をありがとう」「家計をやり繰りしてくれてありがとう」などと言われると、私のこと、ちゃんと見てくれているんだと感じて、引き続き頑張る活力になります。

「大丈夫？」

妻が「なんか体調悪くて…」と言ったら、夫がすぐに「大丈夫？」と尋ねることはワンセットだと思ってください。

また、妻のことでなんとなく気になったときなども、思い切って「大丈夫？」と声を掛けてみましょう。もし間違っていたら、妻は「私に気遣ってくれた」私のことを見てくれていると感じて嬉しいものです。

「頑張りすぎだぞ」

「頑張りすぎだぞ」を見てくれていると感じて嬉しくなる言葉です。また、いつも協力するよと、自分の味方になってくれているように感じる言葉でもあります。

「今日はなんかいい感じだね」

男性は、さほど、人自体に興味がありません。でも、今日の妻は、なんかいい感



小林 美智子

有限会社 ハッピー夫婦
夫婦問題カウンセラー

【こばやし・みちこ】

男女の違いや育った環境の違いからくる夫婦のすれ違いに着目して、夫の気持ち妻の気持ちがよくわかる、カウンセリング活動、講演活動、執筆活動を行っている。



じだな」と思ったら、深く考えずに「なんかいい感じだね」と、そのまんま伝えましよう。男性にとってはあいまいな言葉であっても、女性は十分嬉しいものです。

「その服、似合ってるね」

そう思ったら、そのまんま伝えましよう。女性は、人からどう見られているかが気になるため、「その服、似合ってるね」と言われると「そんなことないわよ」などと言いながらも、内心は嬉しいものです。

◆ 先回りして掛けてくれた言葉

「美味しいね」

シンプルですが、美味しければ「美味しいね」と言う。この当たり前のひとことが、嬉しい言葉なのです。何も言わないのは美味しいからでは伝わりません。

できることなら、妻から「どうだった？」と聞かれる前に言うことをおすすめします。女性は「美味しい」という言葉を聞いて、安心するのです。

「ごめんな」

夫の急な仕事で予定変更になったときなど、先にひとこと「ごめんな」と言ってもええと、妻は氣にかけてもらえたことがすごく嬉しいのです。

「俺がやるからいいよ」

「俺が持つよ」

女性は先回りしてやってくれることにすごく感激しますので、夫自ら、先に言ってくれる言葉には、グッときます。

「明日の朝食は任せて」

「日曜くらいはゆっくり寝ていいよ」

疲れているのはどちらも同じなのに、こんなふうに言ってもらえたと私のことをわかってもらえた。私を大事にしてくれていると感じてすごく嬉しくなります。

もし、食事が作れなかったら「朝、子供とコンビニに行くから寝ていいよ」

よ」と言っておきましょう。そこまで言わないと、妻は安心して寝ていられません。

もちろん、買うのは自分たちの分だけじゃなく妻も含めた家族の分ですよ（男性は、たまに自分の分だけや、自分と子供の分だけ買うことがあります）。

◆ 自分を認めてくれた言葉

「よくやってくれているね」

自分のやっていることをちゃんと見てくれている。評価してくれている。と感じて、ホッとする言葉です。

「家族が一番大事だから」

「家が一番ホッとする」

家族のために、一生懸命やってきたことを認めてもらえたような気持ちになり、今までやってきたことが間違いじゃなかったんだ。と思える言葉です。

「家のごはんが一番美味しい」

夫は、外で美味しいものを食べている。と思っている妻が多いため、こんなふうに言われると、もっと美味しいものを作りたいなってしまう。

「君といると落ち着く」

「君のおかげだよ」

「君が奥さんでよかった」

「君と結婚して本当によかった」

男性もそうですが、女性も家族のため



に頑張っている」という想いをもっている。そのため、このようなことを言われると「ちゃんとわかってくれている」と感じて、もっと頑張ろうという活力になります。

女性ホルモンは別名「不安ホルモン」とも呼ばれます。女性は男性より自分に自信をもちにくい面があるため、「自分を認めてくれた」自分の自信」にもなる超嬉しい言葉です。

ここまでお読みになり、どんなことを感じましたか？「なんか、よく耳にする言葉だから新鮮味がないなあ」と思われたのではないのでしょうか。

でも、あなたは、これらの言葉のうちいくつを、妻に伝えたことがありますか？

ここ1週間で、妻にどんな言葉掛けをしましたか？

男女平等とはいえ、やはり家事や育児は女性がメインになっている家庭が多いようです。それと同時に、家事や育児はなかなか結果が出るものではありません。そのため、女性は、結果より経過を大切にしますので、ホンの小さなことに気づいて掛けてくれた言葉がとても嬉しいのです。

さらに、話した自分も忘れていることを、夫が覚えていてくれたりすると、嬉しさが倍増します。

たとえば、妻が欲しかったり、買おうか悩んでいる物を夫が覚えていて、誕生日や

結婚記念日などにプレゼントしてくれたこと。妻が「長く歩くと、最近膝痛が…」などと話していたら、夫が「昨日、膝痛に関するテレビやってたから、録画したよ」などという言葉です。自分のことを気にかけてくれている」と再認識したとき、妻はより幸せな気持ちになります。

まずは、自分が言いやすい言葉を1日ひとつから伝えてみましょう。慣れてくれば、自然に言えるようになりますので、言える言葉をどんどん増やしてください。

女性にとって、言葉足らずの夫は、冷たくて無関心に見えてしまうこともありますので、このような小さな積み重ねが夫婦の会話になっていき、夫婦円満につながっていくのです。

妻に言っちゃいけないNGワード

夫婦仲を悪化させる、妻に言っちゃいけない言葉に、会話回避3つのNGワードがあります。

◆ 会話回避3つのNGワード

- ① 「それで」
- ② 「わかってるよ」
- ③ 「当たり前だろ」

この3つは、「それで」（話をさげぎる）「わかってるよ」（話を終わらせる）「当たり前だろ」（と決めつける）といった、夫が妻との会話を回避するための

ワードです。これらの言葉を聞くと、妻は「夫が自分の話を聞く気がないのだ」と感じてしまいます。

その他にも、夫が会話を回避していると思われるワードには、次のような言葉があります。

◆ 話をえぎりワード

「だから何」

「うるさいな」

「何が言いたい」

「また、その話」

◆ 話終わらせワード

「悪かったって言ってるでしょ」

「自分で考えれば」

「俺は疲れているんだよ」

「今度にしてくれよ」

「じつじつ、いつかばんにしてくれよ」

「ごめんごめん」（その場しのぎで、本当に悪いと思っていないし、バカにされているように感じてしまいます。「ごめん」は1回が鉄則です）

◆ 決めつけワード

「自己管理が悪いから病気になるんだ」

（弱っているときに言われると、ショックと共に、一生忘れられない言葉になります）

「君の生活はラクでいいね」

「そんなことわかってるよ」

「俺のほつが大変なんだよ」

「感情的になるなよ」

「大丈夫。俺はこんな言い方してない」と思った男性、結構多いのではないのでしょうか？

男性は、感情より理論を重視するため、一般論や正論を言いがちで、解決したい気持ちと重なり、ここまでひどい言葉はつかわなくても、悪気なく、話をさえぎったり断定的な言い方になってしまいう傾向があります。

その言い方を、妻は「言っていることは正しいけど、何もわからないのに勝手なことと言わないで！」と感じてしまい、夫婦関係が悪化してしまうのです。

女性向け…
夫が妻に言われて嬉しかった言葉とNGワード

夫が、妻に言われて嬉しかった言葉とは？

言葉に裏があるのは女性だけ！ 実は男性の言葉には裏がないので、人から言われた言葉もそのまんまストレートに受け取ってしまいます。

そのため、夫には、ほめかすような言い方ではなく、手短でわかりやすい言い方を心掛けましょう。では、夫はどんな言葉が嬉しいのでしょうか？

◆ 感謝の言葉

夫が嬉しかった言葉のダントツ1位が

「ありがとう」という感謝の言葉です。結果を重視する男性にとって、この「ありがとう」は結果をほめられているような気持ちになる言葉です。

夫に対して「ありがとう！」と思ったら、そのまんま口に出してみましょう。

「ありがとう」

「いつもありがとう」

「お疲れさま、毎日ありがとう」

「ありがとう助かった」

「あなたも疲れているのに、ありがとう」

◆ 喜びを伝える言葉

「わあ、ありがとう」

「ありがとう」の喜びバージョンです。男性は、自分がやったことで女性が喜んでくれることが嬉しいものです。「ありがとう」だけでも嬉しいのに、「わあ」が付くことで、より一層嬉しくなります。

「さすがだねえ」

「パパ、すごい！」

自分を大きく見せたい男性にとって、男心をくすぐる言葉です。また、こう言われると、男性はますます張り切ります。

◆ いたわりのやさしい言葉

「お帰るなれ」

ごくごく当たり前の言葉ですが、1日を締めくくるとても大切な言葉です。

「いつもお疲れさま」

疲れて帰ってきたときにこの言葉をかけられると、妻のやさしさにホッとしてしまいます。また、妻は一番の良き理解者だと感じる言葉です。

「忙しいみただけど体は大丈夫？」

いたわりの言葉は、やはり嬉しいですし、頑張る活力になる言葉です。

あなたがいてくれて
よかった



「大丈夫？ ムリしないでね」

自分をちゃんと見て心配してくれる人がいることに、ホッとする安らぎの言葉です。

「大丈夫！ 何とかなるよ」

仕事で行き詰まりを感じたり、リストラにあつたりと、何があるかわからない時代。妻からの励ましの言葉は心強いものです。

「私も働くから大丈夫！」 「大丈夫！

一緒に頑張っていこう」 「大丈夫！ ふたりならどうにかなるよ」なども、プレッシャーを抱える男性にとっては嬉しい言葉です。

◆頼りにする言葉

「○○できるのも、あなたのおかげね」

家族旅行に行ったとき「こうしてみんなで楽しく旅行できるのも、普段あなたが一生懸命働いてくれるおかげね」などと言うと、夫は今までの仕事の大変さや辛さも吹っ飛んでしまうでしょう。

「あなたがいてくれてよかった！」

「あなたがいてくれて助かった！」

頼りにされたい男性にとっては、グッとくる言葉です。また、こう言われると、男性は、もつと、妻子のために頑張りがなくなります。

「早く帰ってきてね」

早く帰ることを歓迎されているようで、とても安心するし、心癒される言葉です。

「信じているよ」

信頼を大切にして見守る男性にとっては、とても嬉しい言葉です。

「結婚してよかった！」

結果重視の男性にとっては、最高の言葉です。

男性は、結果重視なところがあるため、細かなことをたくさん言うよりも、夫が頼りになる、心強い、などと感じたときに、そのまま言葉にするとよいでしょう。

また、男性は、女性の笑顔に弱いため、言葉というより、目を見て笑顔で話せる言葉なら、何でも夫婦関係を良くする言葉だと思っている方が実は多いのです。

夫に言うてはいけないNGワード

夫婦仲を悪化させる妻からの言葉に、男のプライドをずたずたにする、夫に言うてはいけない3つのNGワードがあります。

◆男のプライドをずたずたする3つのNGワード

- ① 「ちゃんとっしょ」
- ② 「こんなこともできないの」
- ③ 「男のくせに」

3つのNGワードとは、「ちゃんとしてよ」（と指示口調で）「こんなこともできないの」（と子供あつかいして）「男のく

せに」(とどめを刺す)といった言葉です。これらは男性のプライドをずたずたにしています。その他にも、次のような言葉があります。

◆ 指示ワード

「こっちへ」

「頼んだことくらいやってよね」

「また忘れないでよね」

◆ 子供あつかいワード

「何もしなぐせに」

「これくらいできるじゃない」

「もう、勝手にすれば」

◆ とどめワード

「二度と〇〇でこめ」

「なんでこんなことくらいできないの」

「〇〇さんの旦那さんも、〇〇さんの旦那

さんも、できてるよ」

「器が小さくない？」

「〇〇さんの旦那さん、また昇格したんです」

女性は、夫に同じ過ちを繰り返してほしくなかったり、もっと頑張ってもらいたかったり、という想いから、悪気なく否定的で一方的な言い方をしてしまう傾向があります。が、言われた夫はプライドをずたずたで、結果、夫婦関係が悪化してしまうのです。

お互いに気を付けるポイント

男女に関係なく、夫婦関係を良くする言葉と悪くする言葉には、それぞれ共通点があります。

それが、良くする言葉は肯定的メッセージであり、悪くする言葉は否定的メッセージであるということです。

人は誰でも肯定的に言われると嬉しくなり、否定的に言われると反発します。

たとえば、あなたは、人から「やさしいね」と言われたらどう感じますか？ 嬉しくなるとともに、もっとやさしい自分になりたいと思うのではないですか。肯定的メッセージには、やる気を起こす力があるのです。

ところが「やさしくないね」と言われたらどうでしょうか？ イヤな思いがするとともに、どうせそう思われているなら、やさしくしようなど思えなくなってしまうのではないのでしょうか。否定的メッセージはやる気をなくしてしまうのです。そう考えると、本当はやさしくしてほしいのにパートナーに「やさしくないね」と言うことは、逆効果になってしまいます。

自分が嬉しい言葉は、パートナーも嬉しい言葉です。「良いところを言うこと」は「ほめること」にもつながります。ぜひ、パートナーの良いところに目を向けて、お互いに良いところを伝え合ってくださいね。

言葉より大切なこと!!

〆〆〆まで言葉について読んできたのに、言葉より大切なこと!! なんだそれ? って思いましたか。

たとえば、「いいよ」という言葉があります。やさしい口調で「いいよ」と言われたら、誰もが安心するのではないのでしょうか。でも、怒り口調で「いいよ!!」と言われても、全然いいじゃないし、誰もが反発して、イヤな気持ちになってしまってしまう。

同様に「わかったよ」という言葉も、やさしく「わかったよ」と言われたら、誰もがわかってくれたと感じるのではないのでしょうか。でも、ザツな言い方で「わかったよ!!」と言われたら、全然わかってもらえてないし、誰もがイラっとするでしょう。

このように同じ言葉でも、言い方や表情で、まったく違う展開になってしまいます。だからこそ、言い方や表情で誤解されないようにすることは、あなた次第でいくらでもできるのです。

ご縁があつて、愛し合つて結婚した大切なパートナーは、あなたのすぐ隣りにいます。そして、今の延長線上に老後があります。だからこそ、今を大切に、今できることを丁寧にひとつずつ積み重ねていってくださいね。今、やるかやらないかで、必ず、老後に差が出ます。言葉ひとつ、表情ひとつで、夫婦関係は変わるのです。