



BY.COUPLE RECIPE

Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

戦争

支配

無視

論破

夫婦関係に亀裂や溝を生む話し合いや喧嘩を今、終わらせませんか？



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

「愛」と「憎しみ」は紙一重？

「愛と憎しみは紙一重・・・」

だから、人を愛しすぎないほうがいい…みたいなことを言う人がいますね。

愛するから求めるし欲しい。しかし当然ですが全てが満たされるなんてありえない。

だから、その愛が裏切られたときに憎しみになる、という理論ですね。

確かにこれは誰だって大なり小なりあるものです。

そして、その憎しみに飽きた時や、憎しみが大きくなった時、その夫婦は別れることになるのかもしれませんが。

その代表となるのが**価値観の違い**です。

人間関係の築き方・お金に対する考え方・仕事の取り組み方などなど・・・ありとあらゆる出来事でこの価値観の違いは現れます。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

そして、深い関係であるほど、その違いからおこる「選択」や「行動」によって争うのです。

その繰り返しが憎しみになっていくのかもしれませんが・・・

なぜなら価値観の違いをクリアできないと争いしかうみませんから。

戦争・コントロール・冷戦

などなど、

争い、自分の思い通りに動かそうとし・・・無視をして向き合わなくなってしまうのです。

でも、もともとは

あなた達夫婦は互いが幸せになるために結婚をしたはずで
す。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

「健やかなるときも、病めるときも、喜びのときも、悲しみのときも、富めるときも、貧しいときも、相手を愛し、敬い、慰め合い、共に助け合い、その命ある限り真心を尽くすことを誓いますか？」

と結婚式のときに誓ったように・・・。

でも、なぜか多くの夫婦はちょっとした勘違いによって夫婦関係に亀裂や溝を生んでしまうのです。

そして、それをほかっておくと・・・
大きな問題になってしまうのです。

でもきっと大丈夫です。

その小さな勘違いに気づけば…なんとかできるはずです。

もちろんすべての人が大丈夫とは言えません。

ただ、、



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

**人は争いの中でも向き合う事
信じて前向きに進もうとすること**

を忘れなければ何か得るものはありますから。

このガイドブックはそんなあなたのためのものです。

愛と憎しみを超えた中に愛を見つけ出すために。

このガイドブックを是非活用してください。

そしてただ学んで「へえ～」で終わるのではなく実践をしてくださいね。

全部やらなくてもいいです。

このガイドブックには沢山のヒントとアプローチを紹介しているので。

下手すれば最初の 50 ページ以内の内容をやるだけでも変化があるはずですよ。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

ただ忘れないでください。

どれだけ方法論を学んだとしても、あなたのメンタル（心の状態）とマインド（考え方）がズレてしまうと誤った方向に行ってしまうことを。

- ✓人は誰だって過ちを犯すし
- ✓完ぺきではないし、違う・・・

でも、そこには変な悪意はないということを信じて取り組んでいきましょうね！



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

理想の関係って何？

と、その前に現代の理想の関係とは何か？についてお話しします。

時代が変われば夫婦の在り方も大きく変わるものです。

昔、心理学者や夫婦の専門家たちは・・・

理想の夫婦関係は友情にある

と言っています。

恋愛感情には3年が限界であって、そこからは恋の熱も冷める。

つまり・・・基本的には3年で冷めるわけです。

そこからは、どうやって関係を維持していけばいいのかというと、恋という感情論ではなく現実的に共に生きていけるという感覚が必要になってきます。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

昭和の頃はご飯を食べる事さえも厳しかったし、女性が社会に進出し続けることもできなかった。

そんな中では、男は稼ぎ続けて女は家事や育児をするというのは当然だったのかもしれない。

- ✓ **男は仕事をし**
- ✓ **女は家事や育児をする**

というように役割が決まっていたしそれが理想の関係だったのです。

更に出会いなんてそう簡単に作れるような時代ではなく一度結婚したら生涯寄り添うという選択肢しかありませんでした。

しかし現代では・・・

必ずしも一生を添い遂げる必要もなくなって、不安定な現代は男だからとか女だからみたいなのはなくなってきましたよね。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

そんな中で

✓男は〇〇

✓女は〇〇

という役割は夫婦で自ら選べるようになってきたのです。

そんな中で理想の関係というのは・・・

“これをすればいい”

なんてものは存在しないんですね。

最近はどうちかっていうと女性のほうが力があるように言われていますけど（笑）

ただ、昭和の時代でもおじいちゃんおばあちゃんでも超仲がいい夫婦もいるし現代でももちろんいます。

つまり・・・

時代の流れに左右されない良好な夫婦にはある共通点があるのです。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

その違いは一体なんだと思いますか？それはシンプルに



共通の目的をもっているのです。

例えば田舎の未だに円満なおじいちゃんおばあちゃんとかは、言葉を交わさなくても互いに畑を守るために互いに何か働きかけをしています。

おじいちゃんは畑を耕しに・・・

おばあちゃんはできた野菜をとりに・・・

他にも共通の仲間や友人がいてその関係を維持するなど・・・



Love War

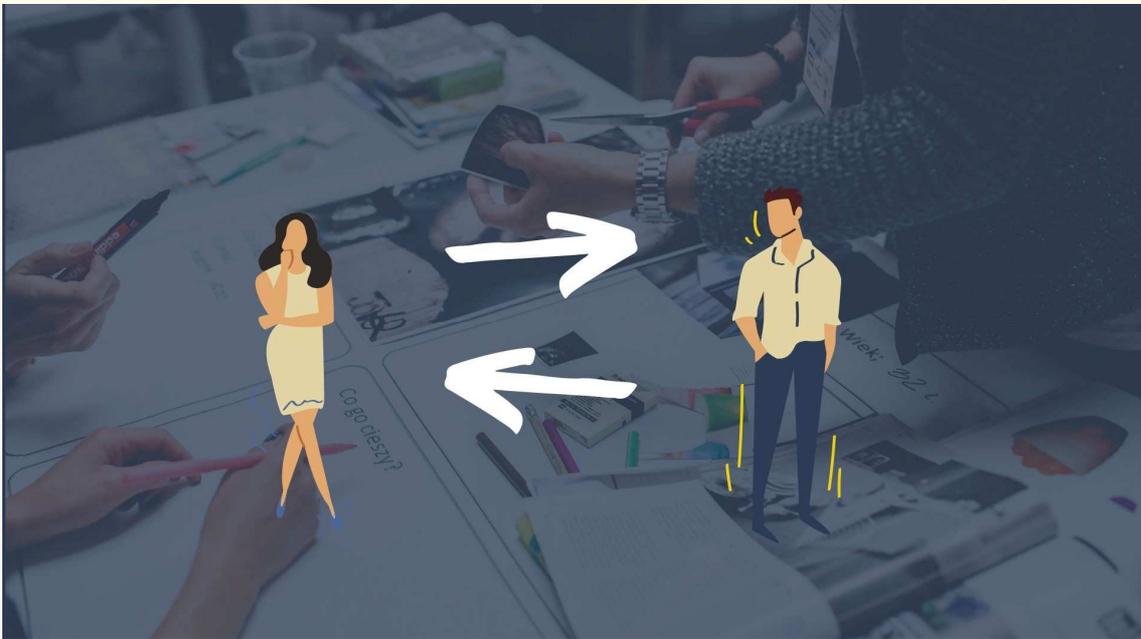
夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

とにかく共通の目的や問題解決のために互いが働きかけているのです。

だから言葉をそれほど交わさなくても、互いが相手のために何かをしてあげていると実感でき互いが相手のためになっていると実感できています。

その積み重ねの信頼関係があるのです。

しかし、うまくいかない夫婦というのは



互いの目的の為ではなく **自分の目的を実行してもらおうようなアクション**をします。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

はたまた、自分が犠牲になる事をしてしまう。

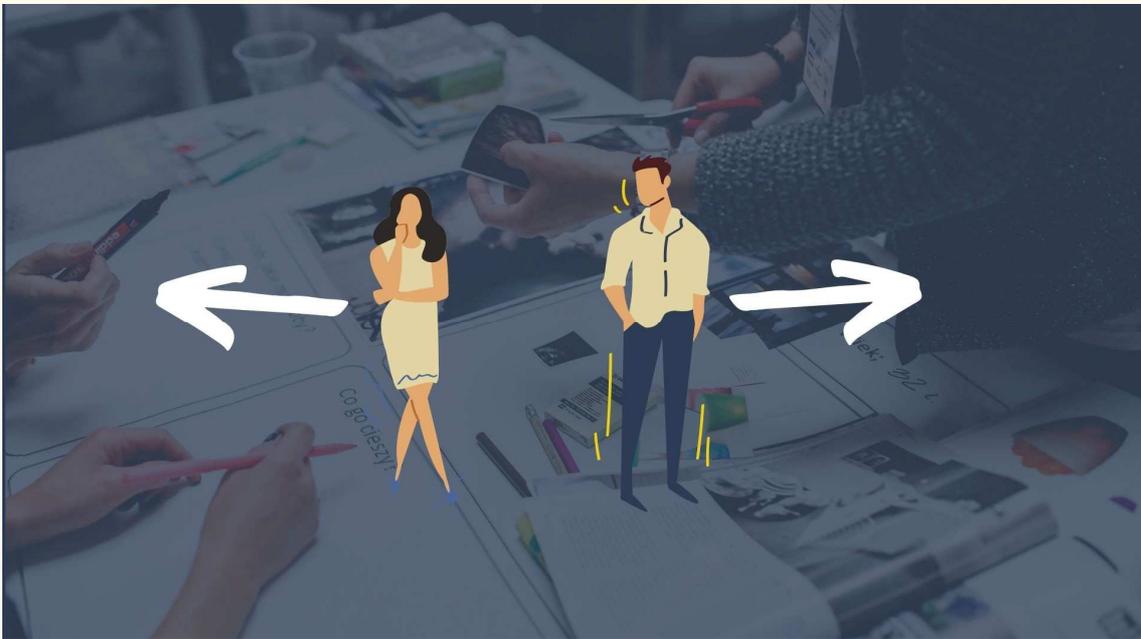
互いが互いのために働きかけているのではなく、

自分のために、相手を犠牲にするか？

自分を犠牲にして相手をダメにするのか？

相手に働きかけを強要・強制をしてしまうのです。

そして、そういった関係に疲れると・・・



互いが互いに関心を持たなくなり、何も共有できないためどんどん関係に亀裂や溝ができてしまうのです。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

以前ならばそれでもよかったですでしょう。

なぜなら、現在のようにありとあらゆる選択肢があるわけでもなかったの

- ✓ 「決まった役割」をやること
- ✓ 離婚する

この2つを天秤にかけた時に明らかに離婚のほうがデメリットがあったわけですから。

しかし、役割は自由に選べる多様な価値観の現代

そして、出会いもスマホさえあればいくらでもつくれてしまう現代では・・・そう簡単にはいきません。

きっと多くの人が、この話を聞いて・・・

「そうそう。」

と思ったはずです。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

「うちのパートナーは協力する気がないんだ。」

と心の中で思ったかもしれません。

でも実は、それはあなたにとっては『家族のため』・『子供のため』・『互いのため』とと思っていることでも、相手にとっては必ずしもそうとは限らないのです。

だから、あなたにとっては家族のため。
子供のため・互いのためと想着いても・・・

相手からみたらそうは見えないんですよ。

なぜなら人の価値観は人それぞれ違うから・・・

選択肢も無限にある中で「こうであるべきである。」なんて
ない

のです。

だから現代の夫婦関係に必要なもの、それは



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

互いに目的地を決めて、その目的に向かって役割を一緒に決めて進んでいく力

なのです。

- ✓ 旅行や休日をどう過ごすのか？
- ✓ 子供をどう育てるか？お金をどう使うのか？
- ✓ 亀裂や溝をどう埋めるか？レスをどうしていこうか？
- ✓ 浮気についてどう考えるか？どうしたらやめられるか？

小さなことから大きなことまで。

あなた達夫婦は、本来はチームメイトであり人生と言うプロジェクトを実行するメンバーなのですから。

「でも、私達はそんな夫婦でもないし離婚するかもしれない状態だから。」

という方もいるかもしれません。

でも、いいニュースがあります。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

これは離婚しそうな夫婦であっても・・・いや。
だからこそ取り組む価値があるのです。

諦める必要はありませんよ。

実際、今、あなたがパートナーの事が嫌いであったとしても
ですよ。

そんな関係を構築できてしまえば「嫌いな部分もあるけど感謝もしている。自分にとっては必要で大切な人」になること
だってできますから。

まずはこれを頭に入れておいてください。

- ✓ 共通の目的のために互いに働きかける。
- ✓ 共通の問題のために互いに解決していく。

そして、それを共に決めていける夫婦が現代の理想の夫婦関係であるということを・・・



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

そして、このガイドブックはその関係を構築する最初の一步になるはずです。

それでは・・・はじめていきましょう。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

Agenda

Chapter1：価値観の違いをクリアする話し合いの仕方 3 STEP

- ・何を話すか？よりどんな順番で話すか？
 - STEP1：理解する
 - STEP2：ゴールを設定する
 - STEP3：議論をして結論を導き出す

Chapter2：マインド・セット 5 箇条

- ・ココロの状態が全て
 1. まずは自分から自分を幸せにする
 2. 男は向き合う・女は解決
 3. 最も重視すべきは“関係”
 4. 自分が正しいなんてキツイ事はしない
 5. あまりものを渡そう！
- ・新たな答えを導き出すために

Chapter3：関係が悪化しない 6 種のコミュニケーション法

- ・まずはこれをできるようにしよう！
 1. OPEN EYE CONTACT
 2. プロミスリード
 3. Why?
 4. おうむ返し
 5. I・You メッセージ
 6. IF メッセージ

Chapter5：理解編

- ・100%わかるなどありえない。だからわかろうとし続けることが大事
 1. 目的を明確にしよう！
 2. 3つのリスクを消す
 3. 感情と出来事を分離する



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

4. タイムラインで見る
 5. 共感できる部分を見つけ出す
 6. 前向きな視点で見る
 7. 謝罪と感謝
- ・9割近くはココで終わる。重要な1割・2割に力をいれる

Chapter6：ゴール設定編

- ・あなたにとって？相手にとって？互いにとって？今一度確認。それって重要？
 1. そもそも何が夫婦関係において重要か？
 2. 議論の上で絶対に必要なゴールの要素
 3. 共通のゴール（問題・目標）を設定する
 4. プラスの未来・マイナスの未来
 5. 共通の障害を作る
 6. もし、共通の部分が見つからないのなら…

Chapter7：夫婦の議論編

- ・ロジハラになる人・ならない人の違い？
 1. 議論のゴールは
 2. プレイヤーとサポーター
 3. 議論の仕組み
 4. 反論主張はどう対応する？
 5. それぞれの違いを活かす事
 6. 共にコミットをする
 7. 定期的なフィードバックと安心環境
- ・議論は重くなるほど集中して取り組む

最後に

- ・「愛」はあなたと相手との間にあるもの
- ・「思い」を「形」にしていこう！



BY.COUPLE RECIPE

Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

Chapter1

価値観の違いをクリアする 話し合いの仕方 3 STEP



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

何を話すか？よりどんな順番で話すか？

さて、これまで僕は色々な夫婦・カップルの喧嘩の仲裁や相談にのってきました。

中には浮気相手と 3 人での話し合いという昼ドラで殺人がおきてもおかしくない状況にはいったことも。

性善説を信じるサイコパスになった僕からすればもう平気なんですけど…その経験を経てわかったことがあります。

それは多くの夫婦やカップルは・・・

- ✓より関係に亀裂や溝が入りヒートアップしたり無視につながる・・・
- ✓自分だけがスッキリして相手が不快感をためてしまう・・・
- ✓本当に大事な問題なのにいつまでたっても兆しが見えない・・・
- ✓どうでもいいことでいつまでも同じような喧嘩をしてしまう・・・
- ✓もっと仲良くなる実感がなくただただ共に一緒にいるだけ・・・

というような関係を作ってしまうアプローチをしているのです。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

そして、それを「当然だ。普通だ。」
とってしまっている。

だから突然大きな事件がおこって、てんやわんやしてしまう
ことになってしまいかねないのです。

そうってから、いろんなコミュニケーション方法を学んだ
り、ネットを見て

- ✓ 「強く言えばいい」
- ✓ 「とりあえず言うことを聞いておけ」
- ✓ 「いいパートナーでいましょう！」

みたいな曖昧なことをやってはダメです。

より関係は悪化してしまいます。

このようなループに入ってしまう人が沢山います。

この本でももちろん細かいテクニックなども解説はしては
いけますが・・・



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

でも、それよりも重要なのは『流れ』です。
何をするのか？よりもどの順番でするのか？

まずこれを忘れないでください。

例えばわかりやすいのが、初対面からバカにして暴言を言われるとあなたは思うのでしょうか？多分

「こいつとは関わらない方がいいな。逃げよう・・・」

となるはずです。

しかし、ある程度仲良くなって言い合える仲になると

「本当にドジだよねえ～」 「バーカ！」

という言葉でさえも冗談に聞こえて笑い合えるようになります。

しかし、これを初対面で言われると「なんなんこの人(怒)」
となる・・・



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

だから私達は初対面ではそれをしないわけです。

たとえ自分の中にドロドロした汚い部分があったとしても。

でも、なぜか多くの夫婦やカップルは

「付き合ったから」「結婚したから」という形があること
によって、嫌われない前提があるから

「言ってもいいんだ」となってしまうがちです。

逆に、なかには「嫌われる」「離婚される」といった恐れを
もっているから、

本当に思っていることを言えず、聞きたいことも聞けなくな
っている場合もあるでしょうが・・・

つまり、流れってすごい大事なんですよ。

何を言うのか？ばかり考えてしまいがちですが、それよりも
大事なのは「どの順番でやるのか？」です。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

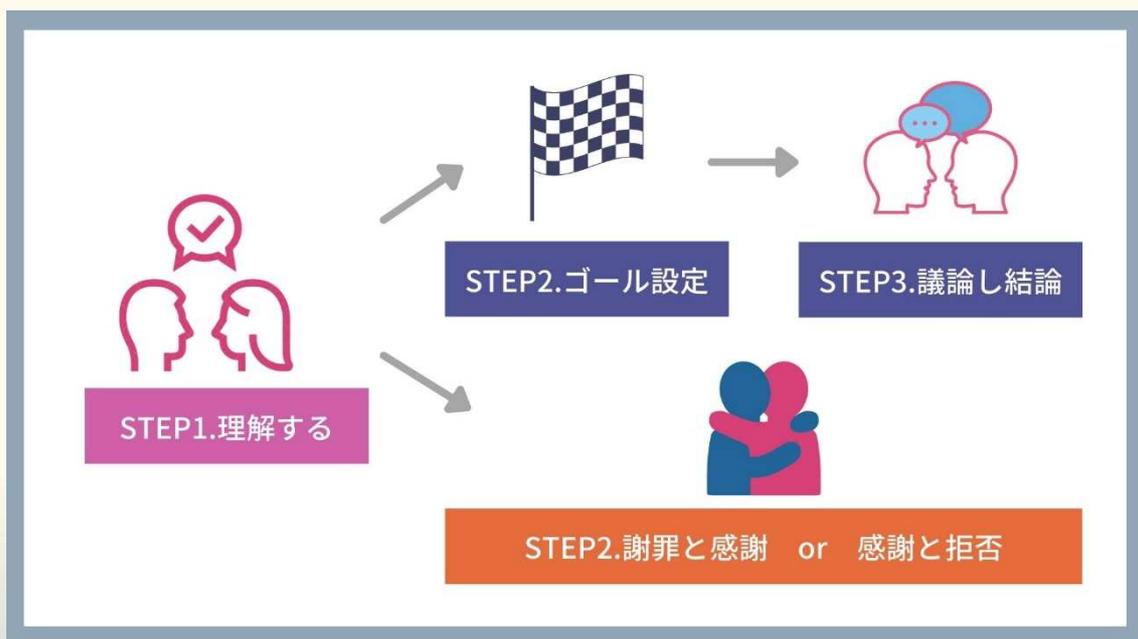
仕事も料理も順番を変えるだけでクオリティーや効率が変わるように、夫婦の話し合いも順番を変えるだけで話し合いや喧嘩がかなりスムーズになります。

だから、ここはすごい大事なことなので覚えておいてください。

これまで通りの話し合いや喧嘩の始め方は話し合いの仕方のパターンみたいなものは、まずは順番から変えましょう！

ということでその順番をここでは解説していきます。

それは・・・





Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

もっと細かく分けることもできますが、基本的にはこの順番でオッケーです。

とにかくにもこの順番を守る事。

それが大事で、この順番を守らないと関係に距離や亀裂ができてしまうので注意をしてください。

それぞれ具体的にステップを解説していきましょう。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

STEP1

理解する

まず最初のフェーズは「理解する」というフェーズです。

先ほど初対面では相手に合わせて共感をしたりしてから、
という話をしましたが、これと一緒に、どれだけ共にいる時間
が長かろうが相手とペースを合わせる必要があります。

でも、実際には多くの夫婦やカップルは、共にいる時間が長
ければ長いほど・・・

- ✓ わかってくれている・理解してくれていると思込み
- ✓ なんでわかってくれないの？理解してくれないの？と求めてしま
っている

こんな状態なのです。

しかし、当然ですが相手はあなたのことをわかっているわけ
ではないし、あなたもパートナーのことをわかっているわけ
ではないのです。

なぜなら人は環境や状況の変化によって・・・
そして日々いきることによって変化をするものですから。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

実際のところ結婚当初は相手の理解度は 40%と言われていますが、結婚して 10 年たった夫婦の理解度は 20%くらいしかない。

とされているわけです。

だから、わかってきている・理解してくれているというのは所詮理想論でしかないのです。

だから私たちは常に

「理解していない事・わかってない事」を前提に、

そして興味や関心をもって

「より理解をしようとし続ける事・わかろうとし続ける事。」

が大事なのです。

そして、夫婦関係の話し合いや喧嘩というのは、、、まずは「わかろうとすること」「理解しようとする事」からスタートするのです。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

これできない人は本当に細かい事で苛立ちを感じやすくなります。

例えばよくあるパターンとして、

ある奥さんは、子供二人の宿題を見てあげながら家事をしないといけなかった。

でもそれでは大変なので、旦那さんに協力してもらえるようお願いをした・・・と。

そしたらなぜか、子供がその奥さんの方に宿題のわからないところを聞きにきたのです。

旦那をみると、宿題を見てあげてと約束した旦那さんはスマホを見ている・・・！！！！！！

「なんで〜〜〜！約束したのに！！」

とキレてしまった。

そして、「この人は子供のことも私のことも大事に思ってな



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

「いんだ・・・」と意味をつけて悲しみに暮れてしまったのです。

しかし、

実は旦那さんは子供の勉強の問題の解き方を調べていて、その時に仕事のメールが来たから見ていただけだったのです。

実際には旦那さんは子供のことを気にかけていたのにも関わらず、家族のことを大事にしていなくて紐づけしてしまっている・・・

なんてことは山ほどあるわけです。

たとえば、そうでなくても・・・

自分や子供、家族のことを思っていない！
というのは拡大解釈ですけどね。

もしかしたら、仕事でなんとか結果を出さないと会社の売り上げが危険だってこともあるかもしれませんし。

それをわかろうともせず、理解しようとしてせずに、喧嘩を吹っ掛けてしまったり無視をしていたら・・・



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

いつまでたっても「わかりあえた」感覚は得られないのです。

そして・・・喧嘩したり議論する必要もないことで無駄な時間を浪費し続けることになります。

先ほどの例とかもそうですよね。

「なんで手伝ってくれないの！？あなたは私のことも子供のことも見ていない！ムキー！！」

というのはいいでしょう。

でも、そのまま終わらせてしまったら本当は、あなたや子供のことを考えているということを知ることができないし、

家族のことを思っていない人という洗脳をしてしまってることになりますから。

「あなたは〇〇な人」

というセルフイメージを植え付けてしまったら・・・
段々そういう人になっていってしまいます。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

あなたからすれば「もっと家族のことを思っしてほしい。」という願いが

「家族のことを思ってくれないように相手自身を洗脳している」行動になる

こんなのもったいなくないですか？そうならないためにも・・・

「理解するフェーズ・わかろうとするフェーズ」

をまずは乗り越えてください。

これができるようになるとパートナーはあなたと一緒にいる空間に安心感を感じてくれるようになり、余計な意思疎通の食い違いはかなり減るでしょう。

関係が悪くなることはありません。

そして無駄な喧嘩や言い争いはなくなって互いが互いの一番の理解者になっていけるようになるはずです。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

そしてそれは・・・積み重ねるほど「代えのきかかない存在」になっていくでしょう。

ヤブ医者とは問診しないから、何が原因かわからないまま治療をするから治らなかつたり病気はひどくなる。そもそも病気じゃないのに治療をしてしまう。

夫婦も一緒です。そもそも病気じゃないのに治療をしようとしたり、原因がわからないままやみくもに治療をしてしまっています。

だから、まずはヒアリングをするところから始めましょう。

Check Point

- ✓ 夫婦関係のボタンの掛け違っているところがわかる
- ✓ 余計な喧嘩や話し合いをしなくてもよくなる
- ✓ 理解やわかれば議論もスムーズに進む
- ✓ どんな大きな問題もまずは理解をしようとするところから



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

STEP2

ゴールを設定する

亀裂や溝ができていく夫婦のあらゆる小さな問題ほとんどはこのステップ1だけで解決するでしょう。

「いや！私にとってこれは凄く大事なの！」という人もいるかもしれませんが・・・

「それは夫婦の信頼関係を壊してまで重要なことか？」

「人生5年単位で考えて重要なことか？」

「1年後思い出して苦しむくらい重要なことなのか？」

と言われたら、そうではないことのほうが明らかに多いのではないのでしょうか？

- ✓ 毎日すべての電気を完璧に消すか消さないか？
- ✓ 毎日毎日絶対にお出迎えをするかしないか？
- ✓ 土日は朝から必ず家族で出かけなければいけないのか？

これらは、なんとかしようとする気持ちはあるくらいでよくて、決してルールで縛るほどのことではないのではありませんか？



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

では、「より互いにとって快適な関係を作ろう。という気持ちを持って実際に話し合えるような関係」と比べたならばどちらが大事なのでしょう？

言うまでもないですよ。

そのくらいの事でガチでキレたり、人生の終わりのごとく悲しんだり相手を責めたりすることはないはず。

「もっとこうしてくれたらうれしいな！」

くらいでいいわけです。

では重要な話の場合はどうでしょう？

- ✓ 大きな事件や長期的に問題になりえるような事柄
- ✓ あなたにとってとても大切な事柄
- ✓ 互いにとってよりよい未来を築いていくために重要なこと

その場合は、理解してわかりあって

「はあ～～なるほど。そゆことね！はい終了！」
みたいに、これで終わり！ではキツイですよ。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

重要な事柄の場合は議論をすることになるわけですが、、、この議論というものも勘違いしている人が結構います。

これは以前も話しましたが、そもそも議論を交わすというのは「どちらのほうの選択をするのか？」を決めるわけですよね。

つまりどっちが正しいのかを決めなくてはいけないわけです。

それはイコールで

- ✓どっちが正しいか戦争
- ✓どちらのことをきくか戦争

が始まる可能性が高くなるわけです。

確かに、理解・わかるというフェーズを超えていたら・・・かなりオープンに話すことができるはずですが、だからといって「大丈夫！」かと言われたらそうはいきません。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

- ✓ 自分の正しさを証明する・自分の思い通りにしようとする。
- ✓ 相手の正しさに合わせる・いうことをきいていればその場をやり過ごせる。

というのは、多くの人が本能的に生きる術としてもっていること。

なので、どうしてもこれまでのパターンにはまってしまう可能性があります。

あなたもパートナーも。

なので、いきなり議論を始めてはいけません。

それに、あなたにとっては「それが正しい！」ということでも、相手にとっては正しいとは限らないことなんて沢山あります。

そもそも正さなんて人それぞれ違うわけです。

人それぞれ価値観があるわけですから・・・



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

そして、それは自分が幼少の頃からこれまでの人生の中で積み重ねてきたものです・・・

それを頭ごなしに否定することは、その人の人生そのものを否定していることになってしまうのです。

「いや、私はあの人の人生そのものを否定してるんですよ！」

という人もいるかもしれません。

確かにその気持ちがわからないでもないです。

でも、そういう時思うんですよね。

例えば、僕がスラム街で産まれたとして、まともに働いて稼ぐ人や、価値を提供しようとする人と全く関わることなくもなく生きていて

つねに

誰かから何かを盗み

脅したり

時に人を殺したりして



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

・・そうじゃなければ生き残ることができないという環境の中で育ったとしたら、

果たしてまともに相手に価値を与えて稼ごうとできるようになったのか？と。

浮気をするかしないかが環境によってする確率が変わるように。

僕たちはどうしても環境に影響をされるのです。

それでも相手の人生を全てにおいて否定するのでしょうか？と言われたら僕の場合は NO なのです。

だからこそ、理解のフェーズ。

わかろうとするフェーズがあるわけです。

それに正しさというのは見方が変われば変わるものです。

例えば、マクドナルドは経済的には正しいですよ。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

飲食店ではかなりの売上や雇用を生んでいるわけですから・・・

でも、人間の健康という視点で見ると正しくはないわけです。

だからあなたにとっての正しさは必ずしも正しいわけではないんですよ。

そして、あなたのパートナーも。

だから、夫婦関係の議論は戦いになってしまいがちなのです。

では、その議論をすすめるために最も大事なことは何か？
というとシンプルに

「二人にとってのゴール」を設定すること

です。

つまり、



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

何のために議論をするのか？というゴールを設定しましょう！

ということですね。

これがないと、話し合いが途中で違う方向にズレてしまったり、

- ✓正しい正しくない？
- ✓言う事をきくかきかないか？

というこれまでのパターンにはまってしまいやすくなります。

そして話し合いをしても無駄になってしまいます。

ここでの理想は・・・

互いにデメリットをなくしメリットになるものをゴールにする

これが大事です。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

ここでの最大のポイントは「互いにとって」です。

例えば、よくある夫婦喧嘩で「なんで私のいうとおりにしてくれないの！」と言って、、、そしたらパートナーがやってくれたとしましょうか。

しかしこれはパートナーにとっては時間的・労力的なデメリットしかないし得られるものも何もありません。

消費しかない状態で得るものはゼロ。

なので、どうしても無意識的にストレスを抱えてしまいます。

そして、やったとしても自分の意志でやるわけではないので、パフォーマンスもでないし、習慣にしないといけないことならば絶対に習慣にはなりません。

だからといって、あなたも我慢すればいいのかということそうではない場合がありますよね。

特に重要な事は。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

だから、

互いにとってプラスになるゴール。

互いにとってマイナスを避けるゴール。

を作らないといけないのです。

ただ、もうおわかりのとおり・・・これは「互いにとって」なのであなたが何もせずに相手に全部任せるためにやるのはやめてくださいね。

人は自分にとっての利益がないと動かないし続かないもの。だからこそ夫婦は互いの“利益”を追求していこうとする姿勢が大事です。

一般論として自分のことばかり考えてはダメ！みたいなことを言いますが人は自分の利益を重要視します。

人の裏切りは「その時の環境の優先順位」からおこるもの。だからこそ、常に自分も相手もマイナスを避けプラスを得られるゴールに目を向けましょう。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

Check Point

- ✓ ゴールがないと途中で迷子になり戻ることができなくなる
- ✓ ゴールのない話し合いや喧嘩は、互いが納得する結論など出ない
- ✓ 私たち人間は、自分自身が最もかわいい生き物である。
- ✓ それは相手も一緒。だから・・・互いにとってのメリットを追求する
- ✓ その積み重ねは「何があっても乗り越えられる夫婦の確信」になる



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

STEP3

議論をして結論を導き出す

互いに理解をしあい・わかりあって、、、ゴールを決めたら、あとはそのゴールに向かうために

- ✓ どういう方向に進むのか？
- ✓ 何を選んだ方がいいのか？
- ✓ そして今すぐ何をしたいのか？

を決めていくのみです。

ハッキリ言いますがここまでが8割大事です。

ここまでこれば何らかの答えを導き出せばいいだけですから・・・

しかーし！そうはいかないのが人間です。

これまで、理解をしあってゴールを一緒に決めるなんてこともなく、習慣化していない人は議論になったらフとした時にまた元に戻ります。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

価値観の違いから出てくる

意見の違い・選択の違い・行動の違い

が表面化した時に、

「は？あんた頭おかしいんじゃない！？」

「なんだよ！お前だって！」

みたいになったり

「は？黙っていうこときいとればいいんだYO！」

などなど、これまでどおりのパターンにはまってしまいます。

そりゃそうです。

そんなに僕たち人間は賢くありません（笑）

どれだけ天才でもこれまでの習慣を変えることなんてそう簡単にできないし、



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

自分の正しさを証明したいし、自分の思い通りに全てが運んでくれたらいい・・・とっててしまいます。

それは被害者側にたっているほうが楽だからです。

だから、少しずつでいいのでできるようになっていきましよう。

たぶんこれは完璧には無理かもしれせん。
僕もたまーに熱くなっちゃいますから（笑）

だからこそ、まずは・・・

そういう時に**元通りの会話に戻れるようになる**ところから**スタート**です。

そして、それから議論をしていくわけですが・・・特に

何らかの超えられそうもないゴールを自分で設定して達成したことのない人

こういう人にとっては簡単ではないかもしれません。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

なぜなら、ゴールを設定をしたら・・・そのゴールに向かって何らかのアクションを起こさないといけないからです。

そして、大きな変化であるほど・・・

今までの自分の行動や考え方や物事の捉え方や選択

そのものを変えなければいけないというリスクが存在するのです。

でも、僕ら人間は怠け者細胞といって「これまでの自分を変えたくない」という心理が働きます。

それがこの議論の間に出てきてしまう可能性があるのです。

しかし、

- ✓問題を解決して得られるメリット
- ✓そのままにすると起こるデメリット

この2つの力の両方が必要になってきます。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

もちろん、相手が特に変わらなければならないと思っていたとしても・・・あなたも変わらないといけません。

いや・・・あなたが変わるのが先ですね。

なぜなら、相手を変えようとしても変えられないからです。

でも、あなたが変化・成長していく過程を見せてその楽しさを伝えていければ・・・

「このままじゃヤバイ！」

「なんか楽しそうだな。」

「自分もそろそろ変わらないとな。」

と影響をうけて初めて変わりたくなっていくようにできるわけです。

なので、まずはあなた自身がゴールを達成するために積極的にリスクをとった議論をしましょう。

間違っても・・・論破するためにはやらないでください。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

論破なんてしたって何も変わりませんから。

あくまで議論の上で大事なものは

**問題解決・プロジェクトの達成に近づくために一体どういう
選択をしていったほうがいいのか？**

であってそれ以外に重要なことはありません。

もちろん！そのゴールは実現したら嬉しい！楽しい！
というものがあるとベストですけどね。

もちろん1回だけで答えが出る事はないので何度も取り組
んでいきましょう。

これができるようになると現実的に「互いにとってよりよい
関係を構築」できるようにもなりますから。

安心感のある環境でオープンにゴール達成のために
いったいこれから何をしていこうか？

これがきまったら、後は定期的に進捗状況をシェアしあえば、



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

会話も増えるし一緒に進んでいっている感覚を感じられるはずですよ。

もちろん失敗もあるでしょう。

でも、そのたびに同じように議論をしていっていきることによって、更に信頼関係を深めることができるようになるはずですよ。

夫婦は共に障害を乗り越え、共に目的地にたどり着くプロジェクトを楽しく行うもの。そのキズナは婚姻届けよりも圧倒的に深く強いものになるだろう。

なんか難しそう・・・と思うかもしれませんが。

しかし、これは家族で旅行に行くときでも休日をどう過ごすのかを決める時と一緒にです。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

ただちょっと重い話になるからこそ難しく考えてしまっているだけ。ワクワクして取り組みましょう！

Check Point

- ✓ すぐにできなくても気にしない。人は簡単には変わらない。
- ✓ 議論になってこれまでのパターンにはまるならリカバリしよう。
- ✓ 相手を変えようとするならば自分が変わって影響を与える
- ✓ 議論は決して相手を論破するものであってはならない。
- ✓ 違う視点を持っている互いが議論をすることに意味がある。

ここまでの3つのステップを踏んだ「話し合い」や「喧嘩」をすること。

これが最大のポイントです。

この順番がズレてしまえば、もうおわかりのとおり、パートナーはココロも開かず完全ガード状態になってしまい、解決しなきゃいけないもの事も解決はできません。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

そして、一緒に何かを乗り越えられる関係も作れはしないのです。

ただ、忘れちゃいけない事が1つだけあります。

それは、あなたができる限りオープンな心理状態を作ることです。

イライラしてしまったり・・・

怒りの感情が出てきたり・・・

その感情に引っ張られてしまったら、これまでのパターンにはまってしまうだけです。

人間だから感情は出てしまうものです。

抑えてもストレスになってしまうだけ。

周り回って自分に帰ってきてしまいます。

だから、我慢をしろ！ということを行っているではありません。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

自ら「いま私イライラしてるな。」

と気づいて即座にリカバリができればうまく使うことができるでしょう。

敵だと認識している相手に対して人はココロを開きません。

ココロを開かないと本音なんて引き出せません。

本音を引き出してもその人の目指してるものは互いのためにならないことも多々あるでしょう。

ゴールは一緒でも手段は違うものです。

だから一歩ずつできるようにしていきましょう。

ある程度関係が維持されているのならば、休日どこかいくところからでもいいので実践をしていってください。

日常のほんのちょっとしたところから意識できれば慣れてくるはずですよ。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

もし、今離婚危機っぽいならば「本当に離婚危機なのか？」
を判断するために・・・

離婚危機ならばこれまでを振り返ってやれてなかったこと
を本気で取り組むつもりでやっていきましょう。

この流れ・・・すごい大事ななのでお忘れなく。

ある意味で細かい手法よりも明らかに大事ななので必須項目
として覚えておきましょう！！



BY.COUPLE RECIPE

Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

Chapter2

マインド・セット5箇条



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

ココロの状態が全て

さて、これから夫婦関係における価値観の違いに対してどのように対処していけばいいのか？という話をしていくのですが・・・

それ以前に大事な事があります。
それが冒頭にある「心の状態」のことです・・・。

誰だって心の状態が不快感を抱えていれば、、、

当然ですが、あらゆる出来事とか意見の「マイナス面」を見てしまうものです。

そもそも僕たち人間は男女関わらず、ネガティブなものに目がいくようになっています。

ニュースとかはいい例ですよ。

なぜ、人が「芸能」とか「経済」といったあらゆるニュースを見てしまうのか？



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

そもそもなぜ自分の人生に直接関係ないものに目がいつてしまうのか？

もうなんとなーくおわかりかと思います。

ネガティブなものに人は強く反応を示すからです。

このように日々僕たちはネガティブな情報に反応をしてしまうクセがついてしまっているので、心の状態が不快にとらわれているほど、、、

よくよく考えたら別になんでもないことであっても、物事のマイナス面に目がいつてしまうのです。

「ああ、今日は天気が悪いなあ・・・最悪・・・」

「挨拶してくれない・・・私のことどうでもいいのかな？」

「目を見てくれない・・・自分に興味ないんだ。」

みたいに。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

ココロの状態が不快になればなるほど、ネガティブな側面に目が行きやすくなってしまい、相手が好意的にやってくれたことでさえも悪意を探してしまうのです。

また、逆に自己否定にいつてしまう。

実際、恋愛でも夫婦でもそうですが、付き合ったり結婚をした時、「いい関係を作れる人」と「作れない人」の違いに

“メンタルの強さ”

があります。

メンタルが弱ければ弱いほど・・・
不快な感情をバラまいてしまいます。

会社でもそうですよね。

全員がキレていたり落ち込んでいたりするような空間にいと、その不快感の影響を受けて自分自身もオチやすくなってしまいます。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

なので、どれだけ優れた方法や効果的な方法も・・・

メンタルがやられていれぱうまく使えないっていうのは覚えておいてくださいね。

怒りを感じている状態でしなやかな動きができるなんてありえないし、

不安や恐怖でいっぱいの方に相手を受け入れることなんてできるわけがないのです。

だから、自分の心の状態をある程度、自分で整えられるようになりましょう！

ということで、ここではまずこれだけは覚えておいてほしいマインドについて解説をしていきます。

意識するところをちょっと変えるだけで・・・
あなたのココロの状態が少しはよくなるはずですよ。

それではいってみましょう！



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

■ まずは自分から自分を幸せにする

よく僕らは誰かのために、、子供のために、、社会のために、、
みたいな考えが素晴らしいと考えがちです。

しかし、実際のところ、この考えをもっていると本当の意味
で誰か幸せにすることはできません。

家族でもそうです。

この考えを持ってしまうと

「家族のため、子供のために自分を犠牲にする」

という選択をしてしまいます。

周囲には

「あなたは家族のためにそれだけ犠牲になって・・・偉いわね。」

なんて言われるでしょう。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

犠牲になっている本人も

「そうせざるを得ない状態だったから仕方ない。」

とも言います。

もちろんだうしようもないこともあるかもしれませんが、**基本的には犠牲になるような選択はしないほうがいいです。**

犠牲は、実を言うと、自らのメンタルを病むだけにとどまりません。

その精神的なキツさを隠すことによって子供にストレスが転移し、家族全体にまで広がるのです。

感情のウィルスは伝染するのです。

しかもその伝染力はコロナよりも脅威で、空気感染レベルで感染をします。

これは決して、ポジティブになれ！ネガティブになるな！

という自己啓発的な話ではないですよ。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

できる限り

自分が犠牲にならず、相手も犠牲にさせず、共に少しでもプラスになるように頭を使いましょう！

ということです。

そのためには、まずはあなたがあなた自身を幸せにするという考え方を持つ事が大事になってきます。

- ✓ どれだけ夫婦とはいえ他人
- ✓ 血の繋がりがあるとはいえ他人
- ✓ 自分のお腹から産まれてきても他人

なんです。

相手の脳みそに入ることなんてできやしないのですから、誰かがあなたのことを幸せにしてくれるなんて考え方は持たずに

「自分自身でまずはある程度幸せである状態」
を作りましょう。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

じゃないと、、、

夫婦の話し合いや喧嘩は必ず誰かを犠牲にすることになってしまいうし、喧嘩はどんどん不快ウィルスを伝染させるだけになってしまうのです。

だからこそ、まずは

あなた自身が多少の余裕がある精神状態

これを作れるようにしてください。

別にお金なんか使わなくても呼吸を意識するだけでも随分メンタルは和らぎます。

あなたの状態がいいほど頭も働くし、行動のパフォーマンスもあがるので、まずはあなたが余裕をもてるようにしてください。

余裕がない状態で誰かのために何かをする事・・・

それが犠牲を生み出します。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

そして、その犠牲はストレスを生み、突発的な怒りや悲しみ、不安を生んで周囲を浸食していってしまいます。

ここがわかっていれば

「それをやることは私にとってはストレスになり、そのストレスは家族にとってもあなたにとってもマイナスになる。だから私はやらないほうが良いと思う！」

ということだと言えるようになるはずです。

まずは、自分を幸せにしていくという考え方を取り入れてください。

あなたが犠牲になるのは最後の最後の手段、ということだけはお忘れなく。

犠牲になる時は「あなたのためにもなるもの」が存在しているものを選ぶようにしましょう。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

■ 男は向き合う・女は解決

このガイドブックはたぶん男性も女性も読んでいるはずで
す。

男女とでは喧嘩の仕方が違うから

「これは男性向けなのか？」

「女性向けなのかな？」

と、わからないかもしれません。

でも、大丈夫です。

このアプローチ方法はどちらの方にとっても使える内容な
のでご安心ください。

ただ、このガイドブックのアプローチを見ると一部の人は、

「だから女って面倒くさいんだよ！感情論ばかりで！」

「これだから男って女の気持ちがわからないままなのよ！」

みたいな事を思う内容があるはずで



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

喧嘩で言うと、

- ✓ 男性は解決策を求め
- ✓ 女性は気持ちをわかってほしいと思っている傾向が高い

だから、解決してさっさと終わらせたい旦那さんは、気持ちをわかってほしい奥さんに対して面倒くさいと感じて対応の仕方がわかってないし、

気持ちをわかってほしい奥さんはいつまでも同じ問題を解決しないみたいな状態が続きます。

ここでハッキリさせておきます！

両方とも大事ですからね。

そもそも

心の状態が心地いい方が、僕たち人間はIQやEQが上がり、アイデアも出やすく思考力があがります。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

そのためいい解決策が出てきやすいのです。

しかし、どれだけいい状態であったとしてもですよ。

問題があるのに「はぁスッキリした！」と放置していたら結局同じことで、何カ月も何年も同じストレスを感じ続けなきゃいけないわけです。

さて、どちらが正しいです？

そう・・・どっちも正しいのです。

それを男は〇〇だから！とか女は〇〇だから！

とかは、あくまで性質として理解しておくべきですけど、**そもそもどちらも大切なわけですから、どっちも大事にすべき**なのです。

そのためにあなたが身に着けるべき力、それは、



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

- ✓ 女性は解決を考える事
- ✓ 男性は向き合う力を養う事

なのです。

つまり

男性ならば女性の感覚を、女性は男性の感覚を少しはとりいれましょう！

ということです。

じゃないと、夫婦喧嘩は、、

- ✓ 感情をむき出しに自分が正しいと強く言った側
- ✓ 合理的に正しいとなった側

が勝つだけのものになってしまいます。

別に小さなことならばそれもいいでしょう。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

しかし、夫婦の危機に直面するような大きな問題がおこったときに、これでは何も解決しないし、心もスッキリしない関係になってしまいかねません。

だから、相手側に寄った視点をもつことが大事なのです。

そもそも、

自分が正しいことを言っていて、正しいことをしているという考え方や、相手が全部間違っているという極端な考え方自体が間違っている

のです。

あなたから見たら正しいってだけ。

正しさなんていうのは見ている視点が変われば変わるのは当然です。

国という視点で見たら死亡した 1 人の命よりも国民全体の死亡率のほうが大事だし、



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

法的には浮気をした側とされた側ならばされた側が有利ですけれど、必ずしも浮気した側が悪いとも言えません。

このように正しさなんていうのは
"見ている視点"によって変わります。

夫婦関係と言うのはこの見ている視点を近づけるところから始まります・・・

しかし、そういうところをおろそかにしていれば夫婦喧嘩は互いの関係を壊し何も解決しないままになるだけです。

だから、一歩ずつでもいいので相手に近づけていく、という感覚をもってください。

「いや、私は女性ですけど問題解決したい側だから大丈夫です
すね！」

という人いるかもしれませんが、大体その場合で夫婦関係がうまくいってない場合は・・・旦那さん側が感情優位になっているので逆を意識してください。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

ここで言っている男性と女性というのは・・

あくまで「男性性」・「女性性」のことです。

性別のことを言っているのではないのはお忘れなく。

(ただ、基本的に男性が男性性優位・女性が女性性優位になる傾向が高いというだけです。)



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

■ 最も重視すべきは“関係”

全ては解決しない。と言いましたが、一体何が重要な問題なのかがわからない、という方もいるかもしれません。

先に言っておきますがほとんどのことが重要でない事だったりします。

そもそも夫婦間におこる問題、夫婦に関連する問題というのはある程度は夫婦が協力し合って解決を導き出した方がいいですよ。

しかし、だからといって夫婦関係を壊してまで解決すべき問題かどうか？は考えた方がいいです。

その中で最も無駄なことのひとつとして

「家事手伝ってくれないから・・・この人は家族の事を思っていないんだ。」というような発言です。

家事を手伝ってくれない。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

これが問題であるのならば

家事をどれくらい分担しあうのか？

という話をすればいいわけで、家族の事やあなたのことを思っていないというのは関係ない話ですよ。

それは、あなたの意味付けです。

「いや、、、でも、どれくらい相手が自分を思っているのかって大事ですよ。」

という声が聞こえてきそうです（笑）

まあ、確かに気持ちは大事ですよ。
気持ちはないと辛いし苦しいですからね。

それならば、

「自分のことを思ってくれていないと感じてしまったんだ・・・」



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

ということを伝えればいいのではないのでしょうか。

「私はどうせ思われていない・・・」

「なんで思ってくれないの！」

なんて攻撃しても逆に余計に気持ちが離れていくだけです
よ。

あくまで**大事なものは常にいい関係をできる限り維持するア
プローチを考えるべきだし、考慮すべき**だと思うのです。

「気付いてほしい！」

「理解してほしい！」

とか思うのもわからないでもないですけど・・・わかるわけな
いんですよ。

大事なものは



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

「自分はわかってないし理解をしていない。」

ことを前提にして、わかろうとする事だし、理解しようとする事なんじゃないでしょうか？

まずは

- ✓ 関係を築く事
- ✓ 関係を崩壊させるようなことを減らす事

ここを前提に考えられるようになると、かなり喧嘩も減るし夫婦関係を通じて関係がよくなることだってできるはずですよ。

だからこそ以下の質問をしてください。

- ✓ 「いかにいい関係を築きながら自分の伝えたいことを伝えるか？」
- ✓ 「いかにいい関係を築きながら相手のことをわかっていくのか？」

を。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

そして・・・

全てを解決しようとしな

うまくいっている夫婦は全てにおいて対立をしないか？と言われたらそうではありません。

先ほども言いましたが夫婦関係の対立において大事なものは・・・

- ✓意見の対立を活かしあう事
- ✓意見の対立を統合する事
- ✓意見の対立をスルーする事

なわけです。

つまり、全てのあなたに降りかかる問題をパートナーに解決してもらおうとしたりするのはありえません。

全てを完璧に、全て正しくみたいにするのはNGです。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

完璧主義こそ最も基準が低いと思っておくくらいが丁度いいですね。

例えばですよ。

- ✓家に帰ってきたときに毎回「おかえりなさい」とお出迎えをする。
- ✓部屋の電気を寝るときに全部消す。

これは確かに、しないよりもした方がいいことですよね。

でも、これってあなた達夫婦関係に大きな影響を与えるほど重要な事でしょうか？

喧嘩をして相手を誹謗中傷し夫婦関係を壊してまで強要することなのでしょうか？

たぶん違うはずです。

小さな事なはずです。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

よく、離婚した夫婦に

「なんであんなどうでもいいことで相手を責めたり喧嘩をしていたんだろう。」

という人がいますが、

夫婦になると「同一化」という心理現象がおこりやすくなります。

つまり「私とあなたは一緒。」

だから、わかっている・理解しているのは当然だし、私がやっていることはやって当然だという心理がどうしても働いてしまうわけです。

でも・・・んなわけないですよね（笑）

あなたがどんな日常生活を送っているのを分単位で知っているなんてことはありえないし、わかっているけど感じ方・考え方が違うわけですから。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

そこにわざわざ夫婦関係を悪くしてまで時間を投資する必要は・・・ないですよ。

だからこそ、

- ✓ 長期的に重要な問題
- ✓ それ以外の問題

をわけて長期的な重要な問題だけに目を向けた方がいいです。

目先の緊急で重要な問題については、「先におこる前提で対策を練る」ようにしておいて重要な問題だけに目をむけるようにしてください。

更に・・・

「あなたにとってもパートナーにとっても問題になりえるもの。」

であるほど夫婦関係の対立の解消は早くスムーズにできます。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

実際のところ夫婦仲がいい人達は、夫婦の問題の 30%程度しか解決しないままで喧嘩が終わっています。

よくこういうことを言うと

「それは妥協だ！」

「私は妥協したくない！」

という人がいます。

でも、その妥協は

- ✓あなただけの妥協でしょうか？
- ✓それは夫婦関係を悪化させてまで貫く事でしょうか？

いかがですか？

前者にYESならばあなたが解決すべき問題だし、後者にYESならば離婚は覚悟しておけばいいと思いますが、どうでしょうか？



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

■ 自分が正しいなんてキツイ事はしない。

夫婦間の争いは互いの意見の違い・行動の違いからおこります。

この喧嘩がヒートアップしている夫婦は

- ✓ 「どちらが正しいか？」
- ✓ 「どちらのいうことをきくか」

という争いをするわけです。

しかし、そういう争いに疲れた一方が

「争いなんてやめようよ・・・」

といいながら、争うのが悪いことだと受動的な攻撃をし、
より夫婦喧嘩に油を注いだり・・・

無視ををはじめ、どんどん二人の関係に亀裂や溝を広げていってしまいうわけです。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

その根本的な原因はシンプル

「自分がいかに正しいのか？」

という争いをし、争いに巻き込まれているから

です。
一見、正しいと主張をし、言うとおりに物事が進む人のほうがいいように思いますよね。

実際に一般論として正しくても。

しかし、実際のところ正しさを主張し、正しさが通ってしまうほうが実は結構キツかったりするんですよね。

なぜなら、

自分は正しくいなければならない

という強迫観念と戦い、自分の言ったことに一貫性をもたせないといけないので、息をつく暇もなく常に緊張感一杯でストレスをためてしまうからです。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

- ✓失敗が常に許されない
- ✓ちょっと気を許すことも許されない
- ✓常に自分は正しくいなければならない

・・・それがなぜ正しいのか？一般論でしかないのに。

自分は、「本当はこうしたい」と思っても「〇〇でなければならぬ」「〇〇するべきだ」というのと戦うわけです。

本当は心の中で別のことを考えていても・・・

辛い時もあっても強靱な自分でいなけりゃいけないのです。

そんな事続けていたら・・・

心がいつか折れてしまいます。

もし、あなたが正しさを主張しその主張が通っているのならば、一見いいようにみえるかもしれないし、本人もいいと思っているかもしれない。

しかし・・・その先にあるのは



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

- ✓ 本当の自分の気持ちを表現できなくなる
- ✓ そして常識的な正しさに苦しむことになる
- ✓ 目に見えないストレスがたまり折れる

・・・という未来。

そして正しさという正義を振りかざし、誰かを悪人にするのです。

実際に、ほとんどの戦争はそれぞれの正しさの争いであり、悪人はあくまで違う正義が存在しているからおこりえるのです。

例えばあなたも、、自分の大切な子供を守るためならば・・・

たぶんあなたは誰かを結果的に裏切る行動をするはずです。

人はそれぞれの正しさを持っている。

それだけなのです。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

それを、もしあなたが誰からも正しく、家族の中で一番正しい人になっているのならば、それは自らを苦しめ相手を苦しめる可能性があることは覚えておきましょう。

夫婦関係も悪化してしまいますからね。

そして何よりも・・・

「僕は人生で一回も失敗もしていないし間違った事をしたことがない！」

という人もかなりキツイですからね。

こういう人、たまーにいますけど、「正解」か「間違い」かなんていうのは、**そもそも特定の視点で見たら正しいだけです。**

違う視点で見たら間違っていることなんて山ほどありますから。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

何よりも完璧にできている！って人って完璧主義ではあるものの、大体そういう人ほど**正解がわからない状態だと行動さえしません。**

つまり既に答えの存在してるものに手を出してしまうのです。

そういう人からすれば・・・

- ✓ 男とは〇〇をするもの
- ✓ 女とは〇〇をするもの

ということはできるかもしれませんが、**二人にとっていい関係を作るためにベストな選択は見つけ出せない**んですよね。

ケースバイケースには対応できないし、今までにない答えを見出さないといけないときに何も思い浮かばなくなってしまいます。

常に答えは外にあるわけなので、二人で一緒に答えを導き出すことがなかなかできないんです。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

なので、

- ✓ 誰かや何かに決められた正しさを捨てる勇気
- ✓ 完璧を求めず小さな失敗をしながらでも取り組む勇気

をもってくださいね。

夫婦関係に亀裂や溝ができていなければなおさらです。

そもそも、**あなたとあなたのパートナーの目指すべき道やそこに向かうためのルート・解決策などって誰かに決められるものでもないし、教科書にものってるわけでもない**わけですから。

正解を作っていくのです。

これは関係が悪化しているときほど大事な視点なので覚えておきましょう。

でなければ、、

自分のクビさえもその正しさで苦しめてしまいますよ。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

完璧主義が夫婦間の可能性を閉じてしまうこととなりますよ。

気をつけておきましょう！

柔軟にいきましょう！！



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

■あまりものを渡そう！

よく、夫婦関係が悪化しているけど、あなたは「この関係をなんとかしたい！」「気持ちを取り戻したい！」という心理状態になった場合・・・

相手に対して過剰に何かをしようとします。

- ✓ いい旦那でいようとする
- ✓ いい妻でいようとする

ほかによくあるのが・・・

- ✓ 相手のいうことをきこう
- ✓ 望んでいることをやろう

と、普段ならばやりたくないことも無理をしてやってしまうものですが、基本的にそれはやめたほうがいいです。

先ほど言いましたよね。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

「まずは自分自身で自分を幸せにしよう！」

と。

そんな中で過剰に無理をしたり、自分を犠牲にして相手の為に何かをしようとする、その無理をのちに取り返そうとしてしまうものです。

「あの時、自分はこれだけ我慢をして犠牲になって嫌なこともした。だから、これくらいのことをしてくれてもいいじゃない・・・！」

というように。

これは意識的に思うのではなく無意識的な反応として現れます。

それに余裕がなくなってしまうと、話し合いとかもううまく進まないし、極端な反応や極論にいきがちになってしまいます。

なので、あまり無理をしすぎないようにしてください。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

そのためには

自分の心の状態をガソリンタンクの中にどれくらいガソリンがはいっているのか？

というように、**心の余裕をどれくらいもっているのかを数値化してみる**といいでしょう。

今は50くらいかな。

なので10くらい渡してもいいかなあ。

というように。

今は10だから、手伝ってあげたい気持ちはあるけど、今は充電させてもらおう。

みたいに自分の余力をつねに作れるようにしておいてください。

余力がなくなりそうならば・・・



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

「ごめん。ちょっと今日はこれくらいしかできない」

というように言うっておくのも1つの手です。

相手に何かを与えるときはまずは自分の余力を意識してください。

この余裕がゼロになると、IQが低下して、相手の言っていることを極端な受け取り方をしてしまいかねません。

理解もできないし、わかろうともしません。
解決策なんて出せないのです。

だから、自分で自分の幸福度をあげると同時に、過剰に奪わせないようにしましょう。

体調が悪い時って機嫌もわるいですよね。

でも、相手はあなたに憑依できるわけではないのでわかりません。

そんな時に突然キレる人がたまーにいます。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

これ体力的な余力がない状態ですね。

でも、「ごめん。今日頭が割れそうに痛いからイラッとしてキレちゃうかもしれないけど気にしないでね。」

と言っておけば関係は悪化しにくくなります。

でも、これって自分の状態を把握していないとできないことなので、しっかりと自分の余力を把握するようにしておきましょう。

- ✓ 余った分だけ渡す。
- ✓ 多少は常に余力を残す。

ようにしておきましょう！



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

新たな答えを導き出すために…

さて、ここではマインドセットについて解説をしてきました。

これはどれだけ方法論を教えたとしても、あなたがそれを使おうとしても、使いこなせない心理状態になってほしくないからです。

これまで、こうやって話し合いや、喧嘩の原理原則からやり方まで書いておいてなんですが・・・

正直言って僕は・・・

マインドこそが全て。

だと思っています。

なぜなら、ありとあらゆる出来事って捉え方次第や考え方次第で受け取り方も変わってくるし、それによって選択や行動が変わるからです。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

貯金を全部使ってしまった＝貧乏＝終わった
と捉えている人と

なぜ使ってしまったんだ？＝学習

となる人とは、その後の選択も行動も変わるはずですよ。

前者は何かとんでもないことをしたり、ホームレスになったりする可能性があるんですが、後者は改善ができそうですね。

このように

とらえ方や考え方1つで見え方は変わる

のです。

別にこれは自己啓発じゃないですからね。

ポジティブ思考になれ！とかじゃないですからね。

ポジティブ思考を手に入れた人って、ただ単にネガティブな部分を見ないようにしているだけなんで意味ありませんから。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

ポジティブ思考の成れの果ては

「なんでお前はいつもネガティブなことを言うんだあ！」

みたいにキレルだけです（笑）

ではなくて、単純に

よりよくなることを諦めないこと

です。

もちろん人生生きていけばうまくいかないこともあるし、失敗だってするしつらいことも苦しいこともあるはずです。

それとどう向き合っていくのか？が大事です。

しかし、向き合っていくためには・・・いい方向を諦めないためには・・・**自分の心の状態を少しでもよくするために自分をもっと大切にしましょう。**



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

別に、誰かに幸せにしてもらおう！

とかじゃなくてですよ。

1日の間でも少しでもいいことを探したりするところから
でもいいですから・・・ちよつとずつ見つけていきましょう！

辛いなら泣きましょう！

苦しいなら味わいましょう！

悲しいなら浸りましょう！

辛くてもいいのです。

まずは感じきって気持ちを楽にするところからでいいです。

常に前を向かなくてもいいですから・・・でも、少しずつ少し
ずつちよつとでも喜びを見つけ出してみてください。

少しでも気持ちが楽になれば・・・

マインドもちよつと変わります。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

自分にとって悪い出来事でも、それ以上の喜びがあった時には気にならないように・・・心を少しでも軽くしてあげてくださいね。

その上でこのマインドセットを意識してみてください。

随分変わるはずですよ。

ということで、本題にはいっていきましょう！



BY.COUPLE RECIPE

Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

Chapter3

関係が悪化しない 6種のコミュニケーション法



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

まずはこれをできるようにしよう！

先に言っておきます。

細かい方法については後でステップバイステップで解説をしておきますが、、こっちのほうが重要です。

ある意味、

このコミュニケーション法ができるようになってれば信頼関係はそう簡単に壊れることはない。

というくらい大事なコミュニケーション法です。

読み進めていくと「あれ？聞いた事あるぞ！」と思う人もいるかもしれませんが。ハッキリいって滅茶苦茶簡単です。

覚える言葉自体は少ない。

でも、これを使いこなせている人って本当に少なく、使いこなせるようになるだけでコミュニケーションの質そのものが変わります。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

だから、細かいテクニック云々で混乱するのならば・・・

これだけは絶対に覚えておいて使いこなせるようになればいい！と思っておいてくれればいいです。

日常からお子さんや友人や両親相手に練習もできることばかりなのでやっていきましょう。

そして変化を感じてください。

たいした変化がないように感じるかもしれません・・・

しかし、慣れてくると相手が出してくる情報の質が変わったり、相談をされるようになったり、うまくいけば

「あなたほど話しやすい人はいない。」

と言われたりするようにはなれるでしょう。

そして、...



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

慣れれば慣れるほど「人は人、自分は自分」

と感じられ下手に周りに感情をもっていかれる確率も下がるはずですよ。

ここであなたにお話するのは以下の6つです。

1. おうむ返し
2. You・I・WE メッセージ
3. Why?
4. プロミスリード
5. IF メッセージ
6. OPEN EYE CONTACT

めちゃくちゃ効果的なので今すぐ取り入れてみてください！それでは・・・いってみましょう。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

①

OPEN EYE CONTACT

基本的に重要度が高いコミュニケーションであるほど、先に目を合わせる・顔を合わせる場所からスタートしないといけないというものです。

まずは目を合わせる・顔を合わせる。
その上で会話をしていく。

これが基本！と言われると「そりゃそうでしょ!？」となりますよね。

しかし、自分が落ち込んでいる時や凹んでいる時・・・

「自分はこんなに大変なの。」

と言うことを伝えたいときにはこれをしません。

スマホ触ってる時にいきなり自分語りをはじめてしまうんです・・・。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

相手は「聞いていませんよ！」と合図しているのに話し始めるから「これでいいんだ。」となるので、あんまりよろしくないですよ。

逆に、怒り心頭の時には、その顔は般若みたいな顔をしているので・・・相手は目を合わしたくないです。

なので、まずは目を合わせる・顔を合わせる。

というのを普段からしていないと厳しくなってしまいます。

本当に大事な話でさえも逸らすという習慣がついてしまっていますから・・・

ただ、だからって「目を合わせて！」というのも違います。

「確かに。私はどっちかしかしてませんでした・・・」

という人ならば難しいですよ。

じゃあ、どうすればいいのか？



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

というと、注意を向けるところからはじめることです。

とにかく「目を離せない状況」を作ってあげることがポイントとなります。

その中でも最も簡単な方法が、

- ✓ 「コレ聞いた方が自分にとってメリットだ」
- ✓ 「聞いておかないとデメリットになる。」

という一言を言うことです。

たとえばプリンが好きなら・・・

「そういえば最近〇〇プリンっていうのが発売されたらしいよ！」

「え？それってどこ？」

というように引き付けてある程度会話をしてから

「そういえば、最近悩んでいることがあるんだけど・・・」
というように本題に入ればいいでしょう。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

このようにまずはアイコンタクトをとりあうのを先にすることがポイントです。

そこから本題にはいっていきましょう！！



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

②

プロミスリード

これはさすがに聞いた事ある人は少ないでしょう・・・。

この言葉自体は覚えなくてもいいです。なぜならコミュニケーションの用語じゃないですから（笑）

直訳すると

- ✓ プロミス：前提条件
- ✓ リード：案内（導く）

という意味ですね。

つまり・・・前提条件を作って会話を導いていくという意味です。

僕たちは会話をしていく中でもともと話したかった事がズレていってしまうものです。

本来は1週間の仕事をシェアするはずだったのに、なぜかおいしいランチのお店の話になっていた。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

なーんてことは誰でもあるはずです。

そして、**会話を前提条件を作って進めていく人はほとんどいません。**

だから、、、コミュニケーションで不和がおこるのなら、大事な話の際、自分が知りたいことがある際、、、この前提条件を伝えるようにしてください。

そして意識し続けてください。
じゃないと会話がブレます。

例えば、あなたが「金遣いが荒い理由」を知りたいのならば、

「私はあなたに比べて出費を減らそうとする方だけど、あなたは私から見たら金遣いが荒く見えるから、何が違うか知りたい。」

というように伝えて、先に前提を作るようにするのです。

決して、いきなり自分の意見や主張をするものではありません。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

「なんでそんなに金遣い洗いの！？家族の事どう考えてるわけ?!」

というのは、あまりにも暴走しすぎです。

そのため前提をまずはあなたから作る。

もし、パートナーがいきなりキレてくるタイプならば、「それは何のために言ってるのかな？」というように前提を作ることからスタートして行ってください。

一度、前提を作れば会話の方向がズレて言い争いになりそうな時に、「ごめんごめん。理由が聞きたかっただけだったね。」と話を戻すことができます。

また、「あれ？〇〇のために話してるんじゃないかな？」と聞けばおさまりやすくなります。

話し合いや喧嘩には必ず前提条件を作る事。

これがすごく大事です。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

③

Why ?

「正直言って、僕はこの世の中が浮気なんて当たり前におこる社会であるべきだと思ってる。」

もし、あなたのパートナーがあなたに言ったとしたら・・・
あなたは一体どのように返すでしょうか？

「な、な、な、、、、何言ってるの！？浮気する気なの！？」

というのでしょうか。

あまりのショックで何も言えなくなってしまうのでしょうか？それとも「どゆこと！？」となって聞いてしまうのでしょうか。

たぶんここまで極端に言われると逆に興味を持ってしまう人も結構いるかなと思います（笑）

普通だと自分の意見・行動が違う人に対しては・・・
本能的に拒否的反応をしてしまうのです。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

だから非難轟々^{ひなんどうどう}になったり裏切られた気持ちになるのが普通かなと思います。

でも、この中で最もコミュニケーションがうまくいくパターンは「なぜ？」と興味や関心を持って質問をしてしまう人なのです。

冒頭でも話しましたが夫婦関係を構築するためには、まずは「価値観がどう違うのか？」を把握するところから始まります。

そこがわかれば何をスルーしてどう活かしあっていけばいいのか？がわかるのです。

でも、ほとんどのうまくいかない夫婦は

- ✓意見の違い
- ✓行動の違い

で瞬間的に本能的に反応をしてしまっています。

でも、大事なものはその裏にある「理由」にあるのです。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

例えば先ほどの「浮気なんて当たり前」という発言。

これは僕がココロから思っている事です。

でも、これは僕が浮気をしたいという意味じゃなくて

「浮気されるのが当然だと思っているからこそ、他よりも魅力的な自分になろう。他では代えが聞かない存在になろうとできる。」

という理由があるから思っているんですね。

「こいつはもう俺のモノだ。」なんて思ったら自分がクズになっていく感じがする・・・

だから、「他の男を選ぶこともある」くらいのほうが自分にとって相手にとってもいい関係作ろうとするわけです。

このように理由に目を向ける事ができれば余計な事で傷つくこともなくなります。

無駄な喧嘩も減ります。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

これ、夫婦間ではめちゃくちゃあるので気をつけてくださいね。

「家事を手伝うと言っていたのに全然手伝ってくれない・・・
この人は家族のことを思っていないんだ。」

「仕事の話をしてしても全然聞いてくれない・・・もう俺はただの
ATMなんだな。」

「セックスをいつも避ける。浮気してるんじゃない？」

とすぐに結びつけるのはあまりにも早すぎます。

もしかしたら、最近仕事で滅茶苦茶壁にぶち当たっているか
もしれないし、あなたの仕事の話があんまりおもしろくない
かもしれない。

セックスの後のピロートークがたりてないかもしれない。

本来は嫌な気持ちになることも・・・
喧嘩をして争うことも・・・

しなくてもよかったかもしれないのです。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

これ、本当に僕は毎回いろんな夫婦を見ていて残念に思っているんですよ。

無駄なカロリーを消費しちゃってる割に傷ついたり疑ったり不安になったり・・・

知ろうとすれば見えてくるものもあるのに。

もちろん、理由をしろうとしても本人でさえも理由が特定できない場合もありますよ。

でも・・・それでも知ろうとするのです。

そこまでやるのはかなりのスキルが必要になるかもしれませんが・・・

まずは「なぜ?」「どうして?」「なんのために?」という質問をすることで始めるから始めていきましょう。

これだけで随分変わります。

ただ・・・尋問みたいな聞き方はガードされるので注意して



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

くださいね。

「なるほど。それってどうしてなの？」

くらい普通に質問をしていきましょう。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

③

おうむ返し

よく、芸能人や営業マンやコンサルで結果を出す人達が、おうむ返しを使うだけでコミュニケーションが円滑にできるようになった。

という話をしています。

これはガチで効果的です。

ただ単に相手の言っていることをおうむのように返すだけで相手は気持ちよく話してくれるようになります。

「今日さあ、すごいムカつくことがあってさ。」

「そうなんだあ。すごいムカついたんだ！」

「そうそう！そうなんだ！」

というようにオウムのように返すというのは会話にリズムを生み出します。

なのでこれは相手の話を聞くときにクセづけてください。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

更に効果的に使うのならば、

相手を見て「相手の感情表現と同じ表現をする」ことです。

例えば、

- ✓ 声のトーンや高さ
- ✓ 表情
- ✓ 体の使い方

をマネをしておうむ返しをするだけでもすごい効果がありますので日常から練習してみるのもいいでしょう。

これをやると相手が話しやすくなるのもありますが、それ以上に相手の物まねっぽいことを意識するのでなんとなく相手の考え方や感じ方がわかったりするんですね。

だからやってみましょう。

しかし、おうむ返しというのはもっと効果的な使い方があります。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

それは、、、

ある程度相手が話したものを「まとめる」おうむ返しです。

「〇〇でさあ。」

「〇〇なんだね。それでどう感じたの？」

「そりゃもう〇〇だよ！」

「〇〇と感じたんだね。それでそれで？」

「〇〇で〇〇でさ！それで〇〇って思って・・・」

「〇〇があって〇〇と感じて〇〇だから〇〇したってこと？」

このまとめのおうむ返しがすごい大事で、これをしている人は相手が「私の話をちゃんと聞いてもらった」という感覚を感じるのです。

たとえ違っていても

「う～んそうじゃない。〇〇という感じかな。」

というように正解を教えてくれるのです。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

これができるように意思の疎通がうまくいかないみたいなのがなくなりますし、相手は聞いてもらった感覚をすごい感じられるのです。

更に、あなたにとっても

「へえ～、自分だったらこう感じるんだけど、この人はそんな風に感じるんだ。」

というのがわかるので興味がわきやすくなります。

普段からこれをやっている人は、相手のことがわからない・理解できないみたいな状態になりにくいし、

たとえそういうことが起こっても自然と相手のことが理解できるようになります。

相手の話なんて長すぎて全部覚えるなんてできないですよ
ね。

だから、わからなくなるんです。

そもそも (笑)



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

だから、まとめることによってシンプルにして頭の中に入れられる状態にしておくことがオススメです。

そして、意思の疎通もうまくいきやすくなります。

何よりも相手は「これほど自分のことわかってくれる人はいない。」となってくれるのでメリットしかありませんよ。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

④

I・You メッセージ

でも、パートナーと話し合っていると自分の意見とか主張とかどうしても言いたくなる時ありますよね。

それに・・・相手の話ばかり聞いているだけじゃコミュニケーションは成り立ちませんよね。

- ✓あなたがどう思ってるのか？
- ✓あなたがどう感じてるのか？
- ✓あなたはどう認識してるのか？
- ✓あなたはどうしたいのか？

をわかってもらうことも理解してもらうこともできませんから。

もちろん、あなたの主張はすべきだし自分の意見は言った方がいいにきまっています！

よく夫婦関係を維持するために多くの人は「自分の主張や意見を押し殺して相手のいうことをきく」みたいな選択をする人がいます。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

でも、これは絶対にNGです。

これをやってしまうと余計に夫婦関係はあなたにとってキツイものになるしパートナーの苛立ちレベルもあがってしまいます。

そこで大事なのが、、、

✓あなたは・・・そう思っているんだね。

✓私は・・・・・・と知っている。

✓あなたは・・・そう感じるんだね。

✓私は・・・・・・こう感じる。

✓あなたは・・・をするのね。

✓私ならば・・・をする。

というように、相手と自分をしっかりと分離して話す癖をつけてください。

これは相手の主張に巻き込まれないため、そして自分の主張をしっかりとするために使います。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

これを使いこなせるようになるだけで・・・

夫婦関係が不和になっている本当の原因を見つけたり、互いの違いの活かし方がわかったりしやすくなります。

しかも価値観の違いを受け入れている状態を作れるので喧嘩にもなりにくいです。

パートナーは家事を手伝ってくれない事＝家族を思っていない

あなたは仕事をしてお金を家に入れる事＝家族を思っている。

となっても「あなたはそう思ってるんだね。」と対応をして受け入れていることを示しながらも「でも、私はこう思ってしまうんだよね。」というようにしっかりと自分の主張ができるわけです。

この自分と相手を分離した表現をすること。

はすごーく大事なのです。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

「なんであなたは〇〇なの！」
というように感情表現をするのではなく

「私はあなたが〇〇したと思ってイライラした。」
と伝えるほうが伝わりやすいですね。

しっかりと感情は言葉で客観的な表現をしないと伝わりません。

キレていたら、キレやすい性格なのかな？頭おかしくなったのかな？と思われ危険人物に指定されるだけです。

そして、「あなたは〇〇だと思っているのね。」というように表現をすることで、しっかりと相手の話・意見を聞けるようになり、

でも、「自分は違う」ということをしっかりとわかりやすく伝えられるようになります。

自分の意見は言うべきです。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

もし、あなたのパートナーがコントロール欲求が強いと、あなたが言ったことによって態度が変わることもあります。

その場合は、「あなたがこう思ってるのはいいと思うよ。」「でも私はこう思ってるの。」というように伝えるべきことは伝えられるようになりましょう。

なんでもかんでもいうことを聞くとそれがパターン化します。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

5

IF メッセージ

でも、メリットやデメリットって思いつかない、
なぜ?なぜ?なぜ?って聞くのしつこくない?

など、どうしても慣れていないと言葉につまったり、うまく
言葉にできなかつたりしますよね。

そういう場合は「うまく言葉にはできないけど・・・」という
ようにつけたりするのもいいのですが、やっぱりなんとか伝
えたいという場合、聞きたいと思った場合。

IF (もし・・・)

はすごい効果的な言葉です。

例えば、もし、あなたがこの6つのコミュニケーション方法
を使わないとすれば一体どんな事がおこりそうですか?

・・・ちょっと想像をしてみてください。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

もし、WHY を使わず何も知らないままだったら・・・
もし、あなたの意見や主張を何も言わないままならば・・・
もし、前提条件を作らずに話し合いや喧嘩をしたら・・・

どんなデメリットがあるでしょう？考えました？

- ✓相手の真意を知れないかもしれない。
- ✓自分は大切にされてるのにその気持ちに気づかない
- ✓争いをいつまでも続けてしまう
- ✓浮気した本当の理由をわからないままになってしまう
- ✓無駄な喧嘩ばかりして関係を悪化させてしまう

などなど、人それぞれ色んなことが想像できるはずですよ。

このように「もし、、、」と続けることによって言葉が出てきやすくなるし相手に質問をすることもできます。

「もし、〇〇がずっと続いたら私は精神的に耐えられないと思う。鬱になったりパニック障害になる可能性もあると思う・・・それでも、あなたはそれを続ける？」

というように伝える事もできます。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

「もし、あなたが〇〇して私が〇〇しているこの関係続けたら私達どうなると思う？」

というように質問をするのもいいでしょう。

このように「もし・・・」はありとあらゆる状況で何かを想定することができる武器なので是非とも活用してください。

さて、以上6つのコミュニケーション法について解説しましたが、ちょっと勉強している人からすればなんら特別なものはないかなと思います。

知らなかった！という人もなかにはいるかもしれませんが。

ただ、これらをより上手に使うことによって夫婦間のコミュニケーションの不和はかなり減るはずです。

下手すればこれと流れの部分だけでかなり夫婦間の亀裂や溝はうまっていい関係を作れるようになるはずです。

まずは日常から習慣化しましょう！



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

これが当たり前になるだけで随分変わってくるはずですよ。

もちろん！しつこいようですがあなたのご機嫌が大事ですよ！

不安や恐怖や怒りに支配されている状況だとこれらの方法は使い切ることにはできませんから。

それにあなたが人生を楽しんでいる状態って、相手に与える影響が前向きになるのです。それだけで夫婦関係変わりますからね。

ということで今すぐこの6つのコミュニケーション方法。

是非やってください！！



BY.COUPLE RECIPE

Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

Chapter4

理解編



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

100%わかるなどありえない。 だからわかろうとし続けることが大事

さて、ここからが最初のステップで実際にパートナーと関わっていく段階に入ります。

これまであまりコミュニケーションをとらず何かを一緒にやることもなかった夫婦・・・

または、浮気やお金の問題などがおこって一気に夫婦関係に溝ができた夫婦にとってここはかなり緊張してしまうかもしれません。

確かに・・・そういう時ほど「何を話そう・・・」と考えてしまったり「怒らせたら、嫌な空気になったら嫌だな。」と思っただけで何もできなくなってしまうがちですよ。

そういう場合はまずは自分の状態をできる限り「快」の状態にもっていきましょう。

自然を見に行ったり、運動したり、ウィンドウショッピングをしたり・・・支え合える前向きな仲間に出会ったりして、



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

自分の状態を前向きにしていってくださいね。

もちろん！普段からある程度コミュニケーションをとって
るなら・・・

そんなに難しくはないと思います。

ただ、ポイントがあります。

それは、

**全てを理解しようとするのではなく「たった1つでも理解し
ようとする事」**

です。

どちらにしても僕らは相手のことがわかったと思っても・・・
全てがわかることなんてないんです。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

- ✓ 何をしたのか？してるのか？
- ✓ それは何を考えて選んだのか？
- ✓ どう思ってそれを考えたのか？
- ✓ どう感じてそれを思ったのか？

そこまでは目に見えませんよね。

確かに、何をしたのか？は監視をすればわかりますが、

何を考え、何を思い、どう感じているのか？なんてわかりようがないですよ。

そもそも、本人さえもわかってないことなんて山ほどあります。

だからすべてを知ろう！と思ってもそれは無理で。
全てを知った！と思ってもそれはほぼほぼ外れます。

だから、**わかろうとし続ける事。**

がポイントだし、そのために今あなたがすることは、



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

「たった1つでも理解をすること・わかること」でも十分である

ということです。

この理解のフェーズのクリア項目はそれだけ

そのつもりで取り組んでください。

理想はあなたの思い込みを壊せるようになることですね。

「あなたは自分は愛されていないと思っていた」ならば、「そうじゃないんだ。」ということを見出すればいいわけです。

これが繰り返しおこれば・・・

「どうせ相手の事について自分が感じた事なんていのは、ほぼ勘違いだから・・・とりあえず聞いてみよう。」

というようになります。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

慣れてこれば、喧嘩腰で言ってきた相手に対しても

「ちょっとは手伝ってくれてもいいのに・・・」

「だから俺は〇〇してるだろ！なんなんだよいつもいつも！！」

(なるほど、この人にとっては〇〇が私達のためにやってくれることか。ということは私達のためにという気持ちはあるんだ。ならば・・・)

「うん。確かにそうだね。いつも〇〇を頑張ってるもんね。そこまで〇〇のこと考えられるのってすごいと思う。私ならできないや。でも、いつも〇〇ばかりで私との時間をとりたいたいと思ったりしないの？」

「そりゃ思うよ。」

「じゃあさ・・・あなたの〇〇の時間削ってみない？」

というようにすることもできるようになります。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

喧嘩をふっかけられても、それを上手にいなすことができれば結果的に喧嘩にはならなくすることもできるのです。

もちろん最初はここまではできないでしょう。

しかし、これを当たり前にできるようにするためには「**自分の誤った思い込みや勘違い**」を取り除けるようになることです。

え？その気持ちが嘘かもいれないって？

確かに（笑）

この場合、それもあるかもしれません。

でも、大丈夫！これ嘘であろうが本当であろうかは実は関係なくって、

人は前向きな意味の「あなたはこういう人間だ。」と言われると、そうなるうとしていくという傾向がありますから。

まあ、それは今はいいですから・・・



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

とにかく今は

自分の勘違いだったんだ！！

ということを実感するところからいきましょう！！

それでは、スタート！！



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

1. 目的を明確にしよう！

まず、話し合いをする際や喧嘩をする際・・・知りたいことがある時には目的をきめる必要があります。

つまり「何のためにこの話し合いをするのか？」を決めてください。

基本は最初に伝えるのがいいですが後でもいいかもしれません。

が、まずあなた自身の目的を強く意識することがとっても大切なのです。

ただ、ここで勘違いしがちなのがこの目的を「自分だけの目的」に設定しがちです。

例えば、パートナーが離婚をしたいと考えているのに
「離婚したくない！だから気持ちをとり戻す話をしたい。」
という目的はあなただけの目的ですね。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

もし、これを相手に伝えたらどう思うのか？は、もうおわかりですよ。そう・・・

「いやいや、離婚したいんだってこっちは！」

という思いが逆に強くなってしまいます。

確かにあなたの最終目的は

「離婚をしたくない。」

ではあります。

しかし、これには**相手の意思がありますから、それを縛ることはいくら夫婦であっても親子であったとしてもできません。**

「できるならば、〇〇したい・〇〇したくない」以上にはなりません。

だから、そこにつながる疑問に思う目的を選ぶのです。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

離婚ならば

「なぜ離婚したいと思ったのか？」

「なぜ〇〇をしたのか？」

それを聞かせてほしいというように、その目的につながる相手の気持ちや考えを聞くことを目的にするのです。

まずは理解のフェーズではここでオッケーです。

これならば、提示してもいいですよ。

「〇〇の時、私は〇〇って感じたんだけど・・・その時のあなたの考えた事とか思った事を聞かせてくれないかな？」

というように。

それならば、パートナーも「ならいいかな。」というように思えるしあなたも理解をすることにつながります。

あなたの目的→そこにつながる疑問点（気持ち・思い・考えた事）



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

ここを話し合いや喧嘩の目的として設定していきましょう。

そして・・・あなた自身この新たに設定した目的を強く強く・・・
もっと強く意識して集中してください。

でも、なかにはそれでも拒否されそうな場合があります。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

2.3 つのリスクを消す

もし、あなたがパートナーに対して

- ✓ 「話し合い」
- ✓ 「聞きたい事がある」
- ✓ 「家族会議」

みたいなことを言って警戒をするのならば・・・そもそも使えない・・・と思うかもしれません。

これなぜかわかりますか？

あなたのことが嫌いとか愛していないとか家族だと思っていないとか浮気相手のほうが大事とかそういう意味では決してありません。

ただ、あなたとの話し合いに対して「リスク・デメリットが多い」と感じているのです。

これが続くと確かに嫌いな気持ちほうまれていきます。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

でも、正確に言えばあなたが嫌いなのではなく、あなたとの話し合いが嫌いというだけなのです。

その中で代表的なのが以下の3つです。

1) 時間のリスク

「いつまでこの時間が続くのか？」といった他にやりたい事があるという時間のリスク。

2) 予測のリスク

「どうせこうなるんでしょ？」「どうせああなるんでしょ？」というパターン化していることにうんざりしているリスク

3) コミュニケーションリスク

否定や批判や軽蔑などのコミュニケーション。問題を提起しても無視されることにたいして嫌気をさしているリスク

この3つのリスクを排除することを先にしましょう。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

もちろん状況によっては他のリスクもありますが、最も典型的なリスクとしてはこの3つなので、全てを排除するようにしてください。

「〇〇について話したいんだけどいい？」

ではなくて

「〇分だけ〇〇について聞きたいんだけどいい？いつも△△（予測・コミュニケーション）になるからその時はその時点でやめていいから・・・」

というようにリスクありませんよ！ということを宣言した上ですすめていきましょう。

「ああ、ならちょっとくらい付き合ってもいいか。」

となりやすくなります。

このようにリスクをまずは取り除いてあげる事がすごい大事です。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

あなたの状況に合わせてパートナーが感じているリスクを先に取り除いてあげてください。

そしてこのリスク排除はあなたのためでもあります。

これまでの関係悪化をするコミュニケーションパターンをやめることにつながるし、時間をきめることによってだらだらと要点が何かわからないような会話をしなくてもよくなります。

- ✓ 時間内に伝えるべきことを伝える。
- ✓ 時間内に聞きたいことを聞く。
- ✓ 時間内に結論を出す。
- ✓ 時間内に次の目的を決める。
- ✓ 時間内にいつまでにするのかを決める。

ということを先にコミットすることによって、その時間内に終わらせようとする意識が働きます。

コミュニケーションも一緒です。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

パートナーが、嫌気がさして心を閉ざす前に、こちらから終わらせる宣言をすることによって注意を払うことができるようになるのです。

こういう制限を作らないから・・・関係悪くなるパターンのコミュニケーションをやめることができないんですから。

自分のためにも相手の為にもこれはやっておくことをオススメします。

相手がキレルタイプならば逆にこれをやればいいです。

「〇分で終わらないなら無視するけどいい？」

みたいに。

完全ガードをしてしまうのならばこれはオススメだし

「え？いつもと違うぞ！？」

となるので以前よりもこれだけで集中してきいてくれるはずです。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

3. 自然体で質問をする

まず、あなたが最初にするのはパートナーに自ら話してもらって安心感を感じてもらうことです。

そのためにあなたはパートナーの話を聞かないといけません。

ここでどんよりした空気感が出すとキツイです。

「うわあ、この場所から逃げたい！」

みたいになります。

もちろん、これはあえて出して向き合ってくれるか？をテストをする分にはいいんですが、難しそうならばもっとナチュラルにかかわるのがいいでしょう。

ポイントは好奇心です。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

あなたが何かに興味がある時にどんな感じで相手に質問をするのか？をイメージして、質問ができるかどうかのポイントです。

「私はあなたの話に興味ありますよ！！」

というメッセージを伝えるかのように。

もちろん僕たちは人間、ショックなこともあるかもしれないから、そうなれないこともあるでしょう。

でも、できる限りそうあろうとしてください。

感情的になりそうならば、その場からいったん離れればいいのです。

「知りたい」

のならばやはり好奇心があるほうがいい質問ができるし、相手も話しやすくなります。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

なるほど！そう感じるんだ！
へえ～、そう思うんだ。
だから、そういう行動するんだ！

というように。

もちろん最初から簡単にはできないことだし、人間だからショックなことはショックだし、嫌だと感じたことは嫌だから感情的になってしまうのはわからないでもありません。

でも・・・ほとんどの人は
「何が？」「どこが？」「他には？」
さえも知らないまま感情的になってしまいがちです。

例えば、「なんか、あなたのいいところなくなったよね。」と
言われたとしたとしましょう。

この言葉を聞いてなんか不快な気持ちになったりする人が
います。

でも・・・



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

「具体的にどの部分が？」

「何を見てそう思ったのか？」

「他には何かあるのか？」

さえも聞いていないのです。

もし、この「変わった部分」が自ら変わりたいなと思って変化をしたことならば“狙い通り”なはずです。

もっと言えば

「その相手がいいと思っていた部分にはどんなメリットがある？」

「その相手がいいと思っていた部分にはどんなデメリットがある？」

もあるわけです。

このようにそもそも嫌な気分になるのは「誰かに自分を全て肯定してほしい」という気持ちの表れなわけです。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

そして、その裏側には「自分自身で自分のいいところも悪いところも肯定的に見えていない」から、誰かに証明してほしい・・・という心理が隠されている可能性が高いのです。

でも、、そんなふうには自分のすべてを肯定してもらえないことなんて・・・ありえませんか（笑）

そうして肯定してくれる人を「自分の味方だ！」
否定してくれるような人を「自分の敵だ！」

となるから人は争うのです。

しかし・・・理由を聞けば見えていなかった視点というのが見えてくるし、

「気にしなくてもいいんだ！」

「ただの意見の違いなんだね。」

ということも沢山あるのです。

逆に相手の考え方がわかるからいいことなんです。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

「へえ～～そんな風に考えるんだ。その考え方もありかもね。」

くらいに思えればそれでいいのです。

そうすると、相手は「この人は自分のことを理解してくれている」というようになって、結果的に争いにはならないのです。

それに大体わざわざ否定してくる人って・・・

「あなたを応援している可能性」もありますから。

まあ、中には本人の課題の場合もありますけどね（笑）

なので、やっぱり理由を知ることがすごく大事で、**そこを知るために好奇心を最大限もってほしい**なって思います。

だから常にニュートラルになろう！

好奇心をもって関わってみよう！

としてみてください。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

そして、これをできる限り維持して難しそうならば、タイムリミットをつけて休憩するくらいが丁度いいでしょう。

「ごめん。5分だけ待って！」

みたいに。

重い話であるほど・・・ここは意識しましょう。

まだまだ関係がいい状態ならば「ちょっと聞いてみたいな。」くらいのところからスタートしてくださいね。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

3. 感情と出来事を分離する

これは、パートナーの話を聞くときにはとっても大切にしてほしい考え方です。

話をするとき・相手の話を聞くときに意識するとコミュニケーションが劇的に変わります。

正直言ってこれを日常からできている人は

“相手と常に信頼関係を構築しやすい”

ので是非是非やってください。

どういうことか？というと・・・相手の話を聞くときに

- ✓ **出来事**・・・何をしたか？何をいったか？誰としたか？
- ✓ **感情**・・・思考・感情・反応

この2つにしっかりとわけて相手に伝えたり、相手の話を聞いたりするのです。

例えばですよ。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

あなたがなんか寂しい感情を感じていて、その寂しい感情をなんとかしたいなと思っていたとします。

その時にほとんどの人は「寂しい」という言葉を使わずに…

「なんであなたは〇〇してくれないの？」

というような言い方をします。

これは感情をなんとかしたいのに出来事を伝えているわけなので、当然ですが相手はただ文句を言っているとしか見れません。

これ、どうなるかわかりますよね。

相手にされずにより寂しさが増すのです。

それならば、

「あなたが〇〇（出来事）な時に私は〇〇と思って寂しいと感じてしまった（感情）の。」



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

と伝えた方が明らかに伝わるわけです。

また、特に男性の場合は出来事で解決しようとしています。

なのでアドバイスをするわけですが。

女性は気持ちの解消だけできれば自ら解決策を見出すことも多いので、ただただ気持ちを聞いてあげればいいのに、解決しようとするからうまくいかないのです。

**まずは気持ちの理解を示すこと
その上で出来事は後になる**

のです。

大体の夫婦の亀裂や溝は

出来事からくる気持ちの意味付け

によってうまれています。

そのため、ここを解消しないと何も進まないんですね。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

だからこそ、聞くときも伝えるときも、出来事と感情を分離する事はどちらかがしないと何もスタートしないのです。

【伝えるとき】

〇〇があって〇〇した（出来事）

その時〇〇と思って〇〇と感じた（感情）

【聞くとき】

✓出来事：いつ、どこで、だれが、何を、なぜ、どのようにした？

✓感情：何を思って、どう受け取って、何を感じた？

というように出来事と感情をしっかりと分離するクセをつけて、足りない情報を伝えたり聞いたりしていきましょう。

「あ、ちゃんと伝わってないな」と言うときは伝える

「イマイチわからないな。」と思ったら聞く。

を繰り返していくことがポイントです。

話し合いとか喧嘩の場合はまずは聞くところから意識していきましょう。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

意識するのはたった2つ。

- ✓ 出来事・・・5W1H
- ✓ 感情・・・感じた？思った？なぜ？

これだけです。

たぶん、ここさえできていれば無駄に関係を悪化させることはなくなるはずです。

例えば、「**そんなんありえん！**」と思ったのならば、それをそのまま伝えるのではなく、

「今の〇〇の話を聞いて私の考えだとありえない！**思ったんだけどそれってさ・・・**」

というように伝えられるはずですよ。

「え？何がありえないの？」というように会話は広がりますよね。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

このように出来事と感情の分離をして伝える・聞くをすることはコミュニケーションを円滑にすすめるポイントなのです。

これができない人ほど感情に振り回されたコミュニケーションをしてしまいます。

これこそが・・・

自分の頭の中で考えている事・思っている事をオープンに伝えるということです。

決して感情的になる事はオープンになることではありません。
ん。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

4. タイムラインで見る

そして、もう一つ相手の話を聞く上でポイントがあります。

話し合いや喧嘩で会話を進めていくと、先ほどの質問だけではわからないことなんて沢山出てきます。

例えばですね、

家族で誕生日やクリスマスのイベントをやるべきだとあなたは思っているけど、あなたのパートナーはこういうイベントに全く力を入れないし協力もしてくれない。

としましょう。

ここで、あなたは「**なんで誕生日とか祝わないの!**」と攻めたとしたらこれは今の現象しか目がいていませんよね。

もちろん、それを聞くのも大事です。

しかし、同時に



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

「そもそもいつから祝わなくなったのか？」

「小さい頃はもともとどうだったのか？」

を時系列で過去に戻って聞いていくと見えてくるものがあります。

小学生や中学生の頃も誕生日もクリスマスもまともになかった。。

仕事をし始めて毎日毎日働いていて正月もクリスマスもお盆さえもなかった。

という人にとっては、イベントはどうしても重要度低くなってしまいますよね。

そんな人に「なんでやらないの！」なんてキレたり「家族の事思っていないんだ。」というのはあまりにも筋違いになってしまいます。

それならば**楽しそうと思ってもらう方が効果的**です。

なので、見えない場合・・・過去を聞きましょう。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

他にも「どうなりたくて」「何をさけたくて」という未来の質問も有効です。

しかも、この時系列の質問は・・・

相手の言っていることがどんどんわからなくなってくるときに意識するとなお効果的です。

たとえば、パートナーがあなたや家族に対して突然冷たくなったとしましょう。

あなたからすれば、その冷たさは「あなたが冷たいと感じた瞬間」から始まっていると思いますよね。

だから、なんであの時にあんなことをしたのか？
という会話になるかもしれません。

ですが、相手からすれば、相手が冷たくなる前にあなたが何かを言ったり・したりしていたかもしれません。

はたまた、数年前から積み重ねてきたものがあつたかもしれません。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

だから、

“そもそもその現象は何を起点に始まったのか？”

を知るために過去に戻る質問から時系列でおっていきことができるようになります。

この時系列で物事を見るということは自分ひとりでもやってみてください。

浮気をされたとしていつから浮気が始まったのか？

は聞きますよね。

でも、

その浮気につながる関係の亀裂や溝はいつからあったのか？

は知ろうとしません。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

実はこれを聞くことは、浮気からパートナーの気持ちを取り戻すためにも実はかなり使えたりもしますが、、、、

とにかく時系列で考えてみる。

ということを意識してみてください。

するとこれまで見えなかった部分にきづくことができます。

そして、自分ならばとてもじゃないけど耐えられそうにもないパートナーの過去を知ったりすることもあると思うんですよ。

そういう見えない部分に目を向ける上で時系列はかなり役立つはずですよ。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

5. 共感できる部分を見つけ出す

さて、ここまでできれば、ある程度上手に相手のことを以前よりも知る事や理解することができるようになるかなと思います。

そうすると相手もあなたも話しやすい空間ができるし、相手のことを以前よりも親近感をもって関わることができるようになるでしょう。

でも、どうしても僕たち人間って・・・

共感できる部分がないとつながりを感じにくいものです。

それはあなたも相手もそうですよね。

「そうそう！わかるう！」

「うんうん。俺たち一緒だよね！」

という部分があるほうが絆みたいなものを感じられるし、つながりを感じられて安心感を感じるはずです。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

人は共通点・共感・共有するものがあるほど強いつながりを感じるし、それがないとつながりは薄く感じてしまうもの。

これは、人間という生物が本能的にもっているものですから・・・

イジメも科学的には、この生物の本来持っている本能から「似ている部族」だけの集団をつくりそれ以外を敵とみなすことから生まれているのです。

しかし、全てが同じ人間などいない。

だから、迎合^{げいごう}したり・おだてたり・空気を読んで共感したり・・・という手段をとって人間関係を作ろうとするわけです。

でも、関係が深くなるとそれはできないし、

深い関係なのに思ってもないことで相手に合わせても「嘘」だとわかってしまうので、本当の意味で関係を深めることなんてできない

のです。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

だから、関係が深くなる過程で、、、

- ✓互いの共通する部分
- ✓互いの相違な部分

は必ず存在するし、どちらかといえば細かく見るほど相違のほうが多くなるのです。

その相違を否定や批判や軽蔑的な見方をしたり、自分と同じようにしようとすることは無駄です。

関係を悪化させるだけ。

愛情だって人それぞれ表現方法があるのに「私の、俺の愛情表現をしろ！」って言ったってそんなん無理ですよ。

「あなたのその表現方法っていいね！」と相手自ら感じれば、その時はじめて、その表現方法をやるかもしれませんが。。

と話がちょっとそれましたね。

えっと、相違の方が多いいということですね。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

で、相手を理解しようとかわかれようとする過程では沢山の相違が見つかるはずですよ。

でも、これをするとながりに感じられない。

のならば、共通点という宝探しをしてみてください。

やることはすごい簡単で、これまでの質問項目の中で共通する部分を探すということです。

- ✓ 出来事：5W1H
- ✓ 感情：反応・思い・感情

この中で誰もが共通するのは感情なはずですよ。

例えば、自分の意思を無視して誰かに従わないといけないという精神的ストレスはわかりますよね？

何もかも思い通りにならなくてムカつく気持ちを誰だって感じたことがあるはずですよ。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

孤独を感じて寂しい気持ち、誰も認めてくれないんだという気持ちも・・・。

だから・・・○○（なんらかの行動）する。

○○（なんらかの行動）の部分は共感できなくても、そういう気持ちが芽生えること自体は誰でもありますよね。

そこは共感をする。

もちろん、「考え方」や「行動」や「選択」や「ゴール」などについても共感できる部分を探せばなおいいですけどね。

ただ、気持ちはなんとなく誰しも共感できる部分はあるはずです。その気持ちに対して共感した上で

- ✓ 出来事
- ✓ その対応
- ✓ 反応
- ✓ 考え方
- ✓ ゴール



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

このどれかで見つけ出せばそれは宝物ですよ。

関係性に亀裂や溝ができるほど、共感できる部分はどんどん減っていく傾向があるので、たった1つを見つげ出すことだけでも全然いいですよ。

それに・・・

「できるならばいい関係でいたい。」

「できるならばいい話し合いがしたい。」

「できるならばよりよい解決策が見つかるほうがいい。」

「できるならばわかりあいたい・理解しあいたい。」

「できるならばストレスはないほうがいい。」

これって皆思っている事だと思うんですよ。

なので、共通点や共感が全くないとかってないんですけどね。

だから、見つけだしたり、うみだしたりすることがとっても大事です。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

I（私）とYou（あなた）の間でWe（私達）

を見つけ出しましょう。

「私はこう。」

「あなたはこう。」

でも、その中にある

「私達これ大事だよね！」

「私達こう感じるよね！」

というものを見つけ出しましょう。

すべてを一緒にしたって何の相乗効果もうまれないし一緒にしようとしたってそんなの無理。

あなたの、、、そして相手の存在価値がなくなるだけですよ。

**「全て一緒」ではなく「違う」・・だからこそ、人は交換を
しあえるのです。**



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

でも、つながりを感じられないとキツイので何がなんでも探
してみてください。

そしてそれを言葉にしあってください。

その瞬間に相手もあなたもつながりを以前よりもすこーし
感じられるはずです。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

6.前向きな視点で見る

ハッキリ言ってこうやって相手と向き合っていくのって結構しんどいはずですよ。

しかも辛い事や悲しい事ばかりの会話になると生きている事さえもきつくなる場合もあるでしょう。

面倒くさい・・・だから話すことさえも諦めてしまいかねません。

内容によっては疑うし、人そのものを信じられなくなるし・・・絶望しか見えないかもしれないし、憎しみさえ湧いてくる。

これはなぜか？

人はそもそも知らないという事に恐怖を感じるからです。

「知らない」「わからない」＝恐怖

なのです。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

そもそも人は未知のものに対してはわからないからこそ、リスクを強く感じてしまうため、危険だと本能的に反応をしてしまうのです。

だから、話し合いというものは長くなるほど・・・

「わからない」「知らない」ことが増えていくような感覚を長く感じなければならないので、辛いし苦しいと感じてしまうのです。

僕たち人間は物事のネガティブな側面に目が行くようにできていますから・・・

「わからない」「知らない」が続くとどんどん物事の悪い側面・ネガティブな側面に目が行ってしまいます。

だからこそあえて言うておきます。

人は悪意をもっている人などそうはいないことを。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

「サイコパス」で、「マキャベリスト」で、「サディスト」みたいな、人に害があるような遺伝子を持つような人は10000人出会っても出会えないくらいですから。

それにそういう人も悪意があるってわけではないんですけどね（笑）

「いや、でもこの人は私のことをこれだけ傷つけた。」

「いや、この人は本当にヤバイ人で・・・」

とか言われた事何度もありますけど、実際に関わってみると全然そんなことはなかったみたいなこと本当によくあります。

ただ単に、**自己防衛・不安対策・混乱**

のどれかから攻撃的になってしまっているのです。

僕は基本的に人は善だと思って関わっていて、どんなことがあったとしても人の悪意を信じるより善意を信じることを決めています。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

まあ、だからこそこういう仕事ができるわけですが（笑）

だからってあなたも人は善であるということ信じろ！な
ーんて言うつもりはありませんよ。

ただ、他人ならばまだしも・・・

あなたが選んだ人が・・・あなたが夫婦になると決めた人の悪
意を探すのはやめませんか？

人は誰だって弱いところもあるしダメなところだってある。

たとえば悪意があったとしても、

それは自己防衛をしていたり・・・

不安で怖くて怖くて仕方なかったり・・・

どうすればいいのかわからず混乱してたり・・・

という、誰もが感じたことのある感情を感じているだけで、
愛されたいし認められたいしつながりを感じたい。

ということを感じて向き合ってみませんか？



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

悪意を探すのではなく好意的な部分を探してみませんか？

ただのボタンの掛け違いであるということがわかれば、あとはその掛け違いをなおせばいいのです。

裏切りもウソもそうです。

人が人を裏切るのは、「へっへっへ。こいつをだましてやろう。」ではなくて大体の場合は環境的に裏切りがおこりやすいだけです。

明日メシが食うことができなくて子供が死にそうならば・・・

たぶん多くのお母さんは誰かからお金を盗むという選択をとるでしょうし。

あとは、「ちょっとした罪」ならいちいち警察にはいかないでしょう。

嘘だってそう。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

その場の空気を壊さないために、嫌われないために、関係を切りたくないがために嘘をついた事なら誰だってあるはず
です。

本当は「この人ガチで嫌いだな。」と思っているけど笑顔で
「素敵ですねえ〜」なんて言ったことはあるはずですよ。

このようにほとんどの人に悪意はないのです。
あなたから見たら悪意があるように見えるだけなのです。

でも、どれだけ悪意がないと思いついてもそれは難しい
ですよ。だから前向きな側面を見つけられるまで向き
合ってくださいね。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

7.謝罪と感謝

さて、ここまでありとあらゆる質問をしていくとなんとなく一くわかってくるはずです。

「〇〇だと思っていたけど〇〇だったんだ。」

「〇〇だと受け取っていたけど〇〇だったんだ。」

というように。

これがわかってくると、あなたの勘違い・受け取り方の違いによって起こったことであったり、

それが相手のいいところだということがわかったり・・・思いはあるけど手段は違うと実感したり・・・

そして何よりもただのボタンの掛け違いによって関係が悪くなったということがわかってくるはずです。

そこに気づいた時点でかなり関係はよい感じになるはずですよ。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

もし、何年も向き合わず理解もしようとせず、わかろうともせずボタンの掛け違いで距離や亀裂ができてきたのならば・・・

わかった瞬間・理解した瞬間、互いにそれを感じられた瞬間に

- ✓これまで多くのすれ違いをしてきたあらゆる感情
- ✓それが互いを思い合っていたという喜び

がつながって何とも言えない気持ちになり、涙を流すこともあるかもしれません。

たぶんすれ違いが多かった夫婦ほど・・・

自然と「ごめん。」「ありがとう。」

という言葉があふれ出てきます。

でも、小さなすれ違いの場合は「あーそうだったんだ。」
「ならよかった！」というくらいで終わるかなと思います。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

でも、できるならば・・・

- ✓ 勘違いしたことに対する謝罪
- ✓ 思いを受け取る感謝

が出てきたのならば言葉にして伝えた方がいいですよ。

ボタンの掛け違いをそのままにして関係に亀裂を生んでしまった責任が自分に一部でもあると思うのならば言葉で伝えましょうね！

「言ってくれたらよかったのに。」

「聞いてくれたらよかったのに。」

というのはナシですよ（笑）

謝罪というのは決して土下座をする必要性はありませんからね。

軽くでいいです。

あなたの勘違いだったんだということに気づいたのならば、それは悪意の中に好意的なものを見つけ出したってことです。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

そして何よりも、もし・・・何もわからなくても・・・
最初はうまく聞けなかったとしても。

教えてくれたことに感謝はしておいたほうがいいです。

定期的に「ごめん」と「ありがとう」は繰り返し使う
ことが大事です。

もちろん、ただ単に言葉にすればいいことではありません
からね。

嘘になってしまいますし口だけだって思われます。

とにかく定期的に「ごめん」と「ありがとう」を使えるよう
になりましょう。

ただ、**謝罪の比率が明らかに大きいのは大問題**です。

ポジティブな言葉かけが3割を超える夫婦は基本的に仲が
悪くなる傾向が高いと言われるように「ありがとう」を増や
していくようにしていくとなおいいでしょう。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

「ごめん」と「ありがとう」はできる限りセットで。
そして日常は感謝を多めにしていきましょう！



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

9割近くはココで終わる 重要な1割・2割に力をいれる

さて、いかがでしたか？これ、全部やらなくてもいいですからね。

この中であなたの現在の夫婦関係で使えそうなところからスタートしてください。

まず、ここで最も大事なものは

**「気持ちだけを受け入れる」「気持ちだけを受け取る」
という視点**

です。

大概の場合、夫婦関係が悪化するのには、何らかの出来事によって、そこに意味をつけてしまって・・・

- ✓ 気持ちを受け取れなくなる
- ✓ 気持ちを受け入れられなくなってしまう

からです。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

家に帰ってきたときにお出迎えをしてくれていたのが、してくれなくなった時・・・

それを「愛が冷めたんだ」と受け取る。

貯金がなくなっていて生活できるかどうか不安な時に
変な儲け話に目がいき投資をした時。

それを「ありえない！」と言って受け入れられないわけです。

ここで人間関係を壊してしまう人は

- ✓その選択・行動・意見を受け入れられない・受け取れない
- ✓その気持ちや考え方でさえも受け取れず・受け入れられない。

これがセットになってしまうのです。

だから**人格的な否定**になってしまいます。

ではなく気持ちは受け入れる。その上で選択や価値観については議論をするようにすればいいのです。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

オッケーですか？

これ、すごい大事です。

ほとんどの夫婦関係の亀裂や溝は、ほぼほぼ9割型ここまでで解決（埋められる）ようになっていけるはずですよ。

つまり、ほとんどの人がここまでできれば夫婦関係はほぼほぼ改善できるということです。

しかーし！！

理解できたからってそれで終わりじゃないほどの問題を私達は抱えているんだ！ どうにかしてもらわないと困る！ みたいな問題もあるはずですよ。

実際に、このレポートを読んでいる方の中にはなんとかしなければいけない問題を抱えている人もいますよ。

でも、それらも全て

「理解しよう！ わかろうとする姿勢」



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

からしか始まらないということは覚えておきましょう。

ということで次のチャプターでは、「解決しなければいけない問題の場合、どのように議論をしていけばいいのか？」について解説をしていきましょう。



BY.COUPLE RECIPE

Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

Chapter5

ゴール設定編



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

あなたにとって？相手にとって？互いにとって？

今一度確認。それって重要？

あなたは今このガイドブックを読んでいるはずですよ。

しかし、今あなたのお子さんが「ママー！！お腹すいたあ〜〜！」と言ってきたとしましょう。

そのとき僕があなたに

「目を離すってことは集中してないってことですね！本気で夫婦関係をなんとかしたいと思ってないことですよ？！」

と言ってきたらどうします？

狂ってるんじゃないの？と思いますよね。
状況見て言ってんの！？と。

そしたら僕は言うでしょう。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

「は？先生に向かってなんて態度だああ！！」

そうしたらあなたはこう思うはずです。

「うわあ、なんでこんなの買ってしまったんだ！この人精神的にかなりおかしい！！サイコパスなんじゃないの！？」

と（笑）

でも、僕はテキストだけであなたと関わっているのであなたの状況も何も知りません。

しかし、僕はあなたの状況を知っていく中で無茶を言っていることに気づいていくのです。

そして・・・

「勘違いしていました・・・すいません。」

と謝ることになるでしょう。

実は夫婦間のほとんどの争いは、この勘違い・受け取り方の違いからうまれています。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

この例の場合は、僕はかなり狂っていますが（笑）

ネットも知らずに毎日がストレスだらけで、視野が狭く、先生呼ばわりして傲慢であり、熱血タイプで、ガチで夫婦関係をなんとかしたい！という人間なら同じことがありえるかもしれません。

“理解をしようとする・わかろうとする”

というのは、正にこの勘違いや受け取り方の違いをなくしてくれるので夫婦関係はこれだけでかなりよくなるはずですよ。

- ✓ 出来事：家事を手伝ってくれなかった。
- ✓ 意味付け：だから私のことを思ってくれてない。
- ✓ 感情：寂しい・孤独・辛い

というのが、「家事を手伝ってくれなかった。」という出来事だけになります。

そして、この出来事の部分が解決する必要があるのなら・・・

ここから議論をしていきましょう。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

理解やわかりあう部分を無視して議論をすると、感情的なつながりはなくなってしまう。

そして互いを無視した議論になってしまっただけでは**“よりよい結論”**は出ませんので、絶対に理解のフェーズをこえていきましょう。

しかし、たぶんですが・・・

ほとんどは理解のフェーズで終わって、議論をする必要性はありません。

というのも、8割以上の夫婦喧嘩や話し合いは解決する必要がないからです。

きつとこのなかには「え？」と思う人もいるでしょう。

例えば、先ほどの例・・・

- ✓ 出来事：家事を手伝ってくれなかった。
- ✓ 意味付け：だから私のことを思ってくれてない。
- ✓ 感情：寂しい・孤独・辛い



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

寂しさや孤独や辛さの原因は、“意味付け”から来ているわけで、だから違っているということがわかれば、家事の手伝いについてはどうでもよくなる。

「いや、でも育児もやらなきゃいけないからかなりキツイ！」

のならば、もっと冷静に話せますよね。

「今の状態だと〇〇や〇〇など、物理的に家事がキツイからどこか手伝ってもらえないかな？」

と言えるはずです。

曖昧に家事を手伝ってほしいみたいな言い方にはならず、普通に聞けるようになるし、協力を仰ぐことができるようになるはずです。

なので、ここまでできていれば・・・

ほとんどの夫婦関係の問題は解決しやすくなるはずですよ。

そして、もっと言えば**何が重要なのかを判断しやすくなります。**



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

理解してくれようとする人
わかろうとしてくれる人

に対して人は好意的になるので、パートナーも協力的になる
しあなたも協力したいなって思いやすくなる。

下手すれば離婚寸前であっても戻ってきやすくなります。

ただ、とても重要な問題の場合。

やはり議論が必要になってきます。

このチャプターではその議論の方法についてステップバイ
ステップで解説をしていきましょう。

と言いたいところですが、議論をいきなり始めても、また繰
り返しになってしまいます。

そうならないために・・・**ゴールの設定が必要**になるのです。

では、、いってみましょう！



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

1.そもそも何が夫婦関係において重要か？

そう…重要な部分については議論しよう！と言ってもそもそも何が重要で何が重要でないか？判断できない人もいるかもしれません。

特に多い人は「え？これもあれも重要じゃん！」ってなりませんからね。

細かい事が気になってしまう人の場合はどうしてもそうなってしまうですね。

なので、そういう人ほどこれやってください。





Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

これは**重要緊急マトリクス**というもので、自分の人生にとって何が重要なのか？を見極められるようになるために作られた表です。

そもそも僕たち人間は、思っている以上に長期的に物事を見る事はできません・・・目先のことばかりに対処しようとしがちです。

でも目先の事でいっぱいになっていると長期的に重要な部分を無視してしまうのです。

洗い物をしてくれない＝家族のことを思っていないと思う事で

「あなたは家族のことを思っていない・・・」

「なんでやってくれないの！」

と文句を言って、あなたは家族のことを考えていない人間である”ということを植え付けているみたいな・・・。

- ✓ **短期：家族を思っしてほしいと伝える**
- ✓ **長期：家族を思っていないという思い込みを強化している**



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

このように目先の緊急なものだけをなんとかしようとするほど、長期的に重要な部分を忘れてしまうんです。

そうならないためには、

- ✓ 緊急で重要な事は・・・予測できるので先に準備をしておく
- ✓ 緊急だけど重要でない事は・・・やらない OR 合間に取り組む
- ✓ 重要だけど緊急ではない事は・・・1日数分から取り組む
- ✓ 緊急でも重要でもない事は・・・休日にやる

というように分類するといいでしょ。

もちろん、あなた個人にとって重要な事があるのでそれも考えるべきではあります。

しかし、それでも夫婦関係の大半の問題だと思っていることは、やってみると意外と少なかったりするのです。

だからまず議論をする余地があるかどうか？はこのマトリクスに一度当てはめることをオススメします。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

- ✓ 緊急で重要ならば・・・すぐに議論をする
- ✓ 重要ならば・・・・・・少しずつ議論をしていく

このようにするといいでしょう。

ここで注意が必要なのは

「あなたにとって緊急か？」ではなく「夫婦関係にとって緊急か？」という視点で判断する

ということです。

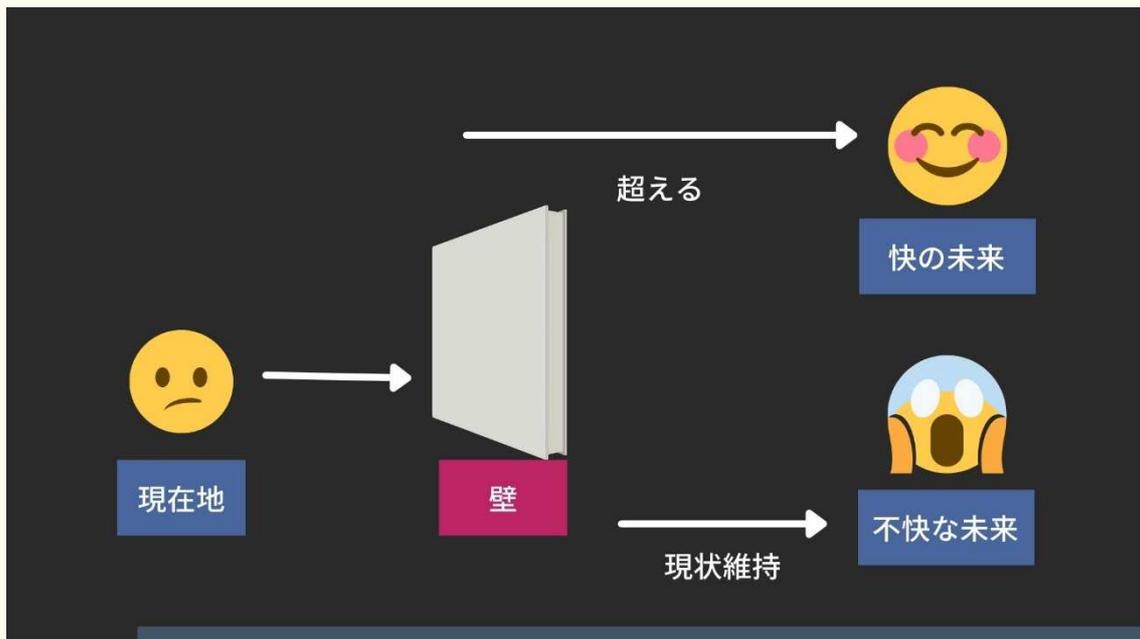


Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

2.議論の上で絶対に必要なゴールの要素

それでは、議論の全体的な流れについて解説をしていきます。
ということでまずは下記をご覧ください。



まず、既にあなた達は何らかの問題に対して何らかの解決策や結論を出すために議論をすることになります。

そして、その議論は

- ✓互いにとってよりよい未来
- ✓互いにとって問題のない未来



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

を生み出すことが目的になります。

少なからず互いにとって、

- ✓ マイナスの未来
- ✓ 相手かあなたかどちらかがマイナスを背負う未来

であってはいけないわけです。

これがないとそもそも議論が成り立ちません。

どちらが正しいか間違いか？

どちらが楽をするか？

しかなくなるので、自ずと対立を生むわけです。

だから、**まずあなた達を作るのは共通のゴール・共通の問題**になります。

ここができてしまえば・・・変な争いはなくなるのです。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

「問題を解決できないマイナスな未来」・「問題を解決したプラスの未来」があると、解決したいという強い動機が生まれるので余計な争いはなくなりやすくなります。

その上で…

- ✓問題は何か？
- ✓その問題にどう取り組むか？
- ✓まず何をしていこうか？

この3つを一緒に決めていくようにしましょう。

議論とは基本的にどちらの方がベストなのか？を決めていくことが大事ですがその議論が亀裂や溝を生む理由はシンプルで・・・

どっちが正しいか争いをするからです。

そして、その争いが生まれる理由が“共通のゴール”がないからなんですね。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

だから**まずはゴールを決めて**、その上で互いに意見を出し合
って、どちらがベストかを決めていくのです。

意見をただ出し合えば、そこに目的はないので、、、そりゃ対
立をうんで当たり前なわけです。

だから・・・この流れをまずは知っておいてください。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

3.共通のゴール（問題・目標）を設定する

ということで、

議論を対立させないために最も重要な共通のゴール（問題・目標）を設定

していきましょう。

これは理解やわかりあうというステージを超えているのならば、ある程度明確になっているパターンのほうが多いでしょう。

なので、

「私達にとって〇〇って問題だよね。」

「私達ってこんなふうであったほうがいいよね。」

と言った時に相手が「YES」と答えてくれれば、その時点で共通のゴールが設定されたということになりますね。

でも・・・



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

- ✓あなたにとっては問題や目標である。
- ✓しかし、パートナーにとってはそうではない。

という場合。

つまり、あなたにとっては重要なことではあるけど、相手にとっては重要でない場合は、どうすれば？と思われるかもしれません。

その場合はシンプルで「あなたにも問題あるよ。」ということをお伝えればいいわけです。

例えば、僕はできる限り週に3回は山登りをしています。

僕にとって自然に触れる事
体に負荷を与える事
頂上で景色を見てのんびりする事

これらは僕にとって精神衛生上・健康上とっても大切にしている事で、ここを奪われた場合は、仕事する気もなくなるし、だらけるクセがつくし、腰の痛みが発症するわけです。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

しかし、相手からすればただ趣味をやっているように映るので、

「いやいや、山登ってる暇あるなら〇〇してよ！」

と思われがちなはずです。

もし僕に対して強制的に山登りを止められたら・・・

たぶん僕は、発狂まではいかないまでも、物事を前向きに考えられず発想力もでないし、余計に体を悪くして動かなくなるでしょう。

つまり・・・

僕に山を登らせない事は互いにとってデメリットが多いわけですね。

愚痴を聞いてあげる余裕もなくなるかもしれないし、手伝ってあげるという余力もなくなるかもしれないし、仕事もうまくいかない・・・などなど

間接的に色んなデメリットがうまれるわけです。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

まあ、

「やめてくれ！」

なんて言われた事ないですけど（笑）

ただ、もしあなたにとっては大きな問題だと感じるものがあるけど、パートナーは問題だとも思っていない場合は、

あなたにとっても間接的なデメリットがあるんだよ。

ということ伝える事によって共通の問題・共通の目標にすることができるようになるはずです。

もちろん、あなた自身でなんとでもなるもの場合はこれをやる必要性はありません。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

4. プラスの未来・マイナスの未来

目標や問題が決まっても、重要な問題であるほどその問題はすぐには解決することはほとんどできないかなと思います。

例えば、これまでの人生の中で料理をしたことがない人が、冷蔵庫の余りもので料理ができるようになるためには・・・

「やってよ！」

と言うだけでは、その場ではやっても・・・
続けることなどできやしません。

その最大の理由は

誰の強制もなく、やることを自分自身で決断していないから
です。

では、どうすれば決断できるか？というと

- ✓ やらないと自分にとって将来的なデメリットが大きい。
- ✓ やることによって自分にとってのメリットがある。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

この2つがセットで必要になるのです。

これがないと決断が弱い状態なので自ら行動をすることなんてありえないし、話し合いだって本気で取り組めないんです。

その場の空気が悪くなる程度ならば、デメリットなんてたいしてないですよ。

また、今この瞬間がキツくてもなんとか耐えればこの嵐はおさまるみたいに思っている人も結構います。

それが続けば今度はそれが普通になり・・・

あの頃苦痛だったことに慣れていって「どうしたいか？」を忘れていってしまい・・・

知らず知らずのうちにストレスをためてなんとかそんな自分を正当化してギリギリで生きていく・・・

そして・・・**運が悪ければある日突然こときれて崩壊をする。**
ということにもなりかねません。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

だから、そうならないために何らかの目標を掲げたり夢をもとうみたいなことを言ったりするんですが・・・

ほとんどの人が行動さえできないし、続けるとなるともつとできないし、工夫するとなるとさらにできない。

そんな中で「あれをやって!」「こうしろ!」では、行動できるわけがないんですよね。

だから、全力で行動をしてもらうためには、

✓ 求めている未来・・・プラスの未来

が実現できなければ

✓ 避けている未来・・・マイナスの未来

が待っているというようにしたほうが行動しやすいんです。

人はマイナスをさけるためには瞬発な行動ができますが、長期的には続きません。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

だから実現したい未来につながる事で長期的にも続けられるように意識をしています。

例えばですよ。

夫婦関係で言うと、できる限り互いに家庭に協力をしあっていると実感できる関係を作ることによって得られるメリットはなんだと思います？

では、それができなかつたらどんなデメリットがあります？

考えてみてください。

.....

....

..

どうです？



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

協力し合える関係ならば、きつともっと日常から自然と色々なコミュニケーションができるし「ありがとう」と言えるし、自分の存在価値も感じられますよね。

何かを達成した時には共にハイタッチして喜べるかもしれません。

でも、それが無いのならば・・・たいした会話もせず、お互いに共有するものはほとんどなく、ただただ作業のように日々を生きることになるかもしれません。

このように共通の何らかのゴールを設定したら・・・

それができない事に対するメリットとデメリットを一度出しましょう。

- ✓もし、それが実現できたらどんないいことがある？
- ✓もし、それが実現できなかつたらどんな最悪な事がある？

と。

そして・・・



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

その時の感情はどんな感情なのか？をシェアして味わい尽くしてください。

そうすれば

「なんとしてもこの問題を解決しよう！」

「なんとしてもいい結論を出そう！」

とできるはずです。

状況によってはあなたが提示してもいいでしょう。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

5.共通の障害を作る

そして、

- ✓現状維持を続ければ最悪な状況が訪れる
- ✓現状を変えると素敵な未来が待っている

というように感じてもらう事がポイントです。

これによって始めて**共通の障害・共通の問題がより浮彫になる**はずです。

「今のまま続けるとなんかこんな未来になりそう・・・」

というように問題・障害がイマイチ見えない場合は、現状維持が互いにとってのマイナスの未来になるということを伝えましょう。

- ✓「今のままの関係だと私達将来どんな最悪な関係になる？」
- ✓「今のままだとあなたも私も望んでないほうにならない？」
- ✓「このままだとこれだけは嫌だって言ってたほうにならない？」



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

みたいな質問もアリですね。

このように、現状維持のままだとヤバイというように感じてもらわないことには、話し合いや議論は何も進まないままになってしまいます。

僕たち人間は現状維持をしようとします。

別に今自分を変える必要はない！

と、誰もが思っています。

というのも、自分を変えようとするのは、それは、ある意味でこれまでの自分の人生を否定することになります。

我々人間は誰だって自分の人生が間違っていたと思うのは何よりも嫌ですから。

だから、

- ✓ 現状維持のままではヤバイ。
- ✓ 現状維持だと最悪の未来。
- ✓ でも今変えれば理想の未来に近づく。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

と思わないと選択や行動を変えようとさえしないんです。

だから、今のままだと最悪な未来なほうに向かっていく可能性が高いということを実感してもらわないといけないのです。

そうやって

「確かにそうだね。」

「確かにそうだわ。」

と互いになることによって**共通の障害**になるのです。

- ✓それぞれの理想の未来
- ✓それぞれの避けたい未来
- ✓共通のゴール
- ✓共通の障害

これが一致すればするほど、議論はスムーズにいきやすくなるのです。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

もちろんただの共通のゴールだけでもいいのですが、これら全てが一致したほうが楽ですね。

純粹にどうするか？

だけでよくなりますからね。

なので、まずはこれらの質問を聞いてみて、これらの要素の中で1つだけでも共通のところを探し当ててください。

夫婦関係を悪くするものから現状を変えようとする力。

これが凄一く大事です。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

6.もし、共通の部分が見つからないのなら…

とはいっても、人それぞれ価値観や考え方は違うもの。

ある親は

「子供には苦勞をさせたくないからいい大学には行って安定した職についてほしい」

というゴールを設定する人もいれば、

「やりたいことをやればいいさ」

という親もいるわけです。

意外と夫婦って正反対にいくことが多いです。

そもそも、子供も本人の選択で選ぶのがベストなわけですから、親がどうこういうのは違うし、ルールが多い家庭は子供の成功確率が極端に減ります・・・。

まあ、それはいいんですが、このように



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

正反対すぎてどうしようもなくなっちゃうことってありますよね。

となると理解を通じて得たつながりが消えてしまう・・・

そうすると、これまでのつながりを捨てて昔のパターンに陥る可能性が高くなってしまいます。

じゃあ、そういう場合どうすればいいのか？

その場合はシンプルに

「人類すべての人が共通する目的」

でまたつながればいいのか。

「え？人類すべての人の共通の目的！？そんなんあるの？」

はい。あります。

それはシンプルに幸せであることです。

幸せだと感じられる状態を僕らは常に求めているし追いかけて続けるものですよね。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

人は何かに満足しても、また問題が起こり、障害があってまた不満を感じる生き物なので 100%幸せなんて状態はないでしょう。

でも、それでも不幸を避け、幸せを求めるのが人間です。

そして、何よりもその幸せを手にしたときの感情を追い求めているのです。

となると・・・

先ほどの子供の話だと、

「子供にはどうあってほしいのかな？幸せ？喜び？」

「あなたはどう感じていたいのかな？嬉しい？苦しい？」

「あなたも私も幸せでありたいと思ってるよね？」

というように質問をすることによってつながりを復活させることができるのです。

つまり・・・



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

全てにおいて共通の部分がないのならば、「幸せという抽象的なものを目的」にして「手段」について議論をすればいいのです。

そして、

今のこの対立関係を続ければ、互いにとっての幸せなんて手に入らない

というようにもっていくことができれば・・・なんとかしようと思えますよね。

もちろんここまで抽象度をあげなくてもいいです。

少しあげるだけでも十分です。

例えば先ほどの例。

家事を手伝うか手伝わないか？の議論をしたいのならば、1つ抽象度をあげて「協力しあえる関係か・そうでない関係か？」というようにゴールを作ればいい。

コントロールしあっている関係ならば、



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

「相手が望んでもないのにやらせたいか？」

「自ら望んであなたを支えてほしいのか？」

無視を続ける関係ならば、

「言いたいことを我慢し抑える関係がいいか？」

「言いたいことをいいながらも関係が壊れないの
がいいか？」

このようにちょっと抽象度をあげることで共通の
ゴールを設定することができるようになるはず
です。

共通点がないのではないのです。

人は目的やゴールに対しての手段が違うだけ。

そして、日々生きていく中で手段がゴールになつたり、諦めて
ゴール自体が変わったりして忘れていくもの。

そして、優先順位が違ってたりするものですから・・・

だから、諦めずに見つけ出す姿勢がとっても大切ですからね。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

もちろんどうしても見つけられないという場合もあるでしょう。

そういう時は一度話を中断させて、振り返って何度かチャレンジしてみてください。

理解をしていれば、普段の日常会話から求めているものとか避けているものはなんとなく見えてきますから。

焦らずに結論を出すのが必ずしも得策とは限りませんので、あなたのココロが折れそうになる前に一度休憩しましょう！！



BY.COUPLE RECIPE

Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

Chapter6

夫婦の議論編



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

ロジハラになる人・ならない人の違い？

最近、僕は若い子達と仕事をするのですが・・・そんな中で冗談ではありますが「それ、ロジハラですか？（笑）」とか言われたりします。

あなたは知ってます？**ロジハラ**。

ロジックハラスメントの略で、正論を突き付けて相手を追い詰めるハラスメントのことを言うみたいです。

ハッキリいって僕は合理的で論理的です。
感情面でも合理的だったりします（笑）

メンタルトレーニングで言うと、不快感はIQや身体能力までも低下させるので、できる限りいち早く快適な状態にもっていったほうがいいと思っています。

そのため、確かにロジハラになりえる可能性は確かにありますが、それは無駄に相手を追い詰めるからであって、僕が本気でロジハラだと言われないのには理由があります。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

と言いつつ実は影で

「あの人、ガチでロジハラだよね！」

とか言われてたりするかもしれませんが（笑）

基本、僕は相手が本当に求め・避けているものを変えたいと思っている時や、結果を重視する時じゃないとロジックは使いません。

相手が求めてもないちょっとしたことをロジックで解決しようとしても何の意味もありませんからね。

まして大切な人なら

愚痴や文句も大切な人なら 2 時間。

同じような愚痴や文句でも 3 カ月

向き合うこともできます。

本人が気付くまで付き合う事ができるのできっとロジハラではない・・・と信じたい（笑）

ロジハラって基本、相手を追い詰めるだけが目的です。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

だから、結果的に相手の為にもならないし、自分がマウントをとって高揚したいだけだからロジハラになるんです。

議論も一緒です。

「論破してやったぜ！」「はい。論破～～」

とか言う人って、ただただ自分の主張を通したいだけで、相手のゴールなんて考えていません。

ただただ自分の正しさを証明したいだけなのです。

これはする方もされる方も避けるべきですね。

でも、あなたならばもうそれができるはず・・・。

なぜならあなた達は共通のゴール・共通の問題意識をもっているからです。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

- ✓離婚を避けるためにどうすればいいか？
- ✓浮気相手か？自分か？どう選べばいいのか？
- ✓お金はどうやって使うのがいいのか？
- ✓子育てはどういう方針でいけばいいのか？
- ✓会話をしていくためにどうしていけばいいか？

ありとあらゆる議論は、そこにゴールがある限りゴールに近い案が正解なのです。

あなたが正解。

パートナーが正解。

とかはどうでもよくて、互いによりよくなる方が正解ならば、、、これまでの習慣が出る事があっても最終的にはゴールに近づけるほうを選べるはずです。

大事ななのは

- ✓互いのゴールに近づくため
 - ✓相手の問題なら相手のゴールに近づくため
 - ✓自分の問題ならば自分のゴールに近づくため
- なのです。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

そのための議論であるのならば・・・
絶対に論破とかなんて言わないはずですよ。

これまでの習慣でやっちゃう人もいるかもしれませんが
(笑)

だからこそゴール設定を先にしているのです。

だからこそ・・・

ゴールを設定してから議論をしていきましょう。

そして、議論の中でゴールを強く意識して、常にゴールを
中心に考えていきましょう。

ということで・・・

議論について解説をしていきましょう！



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

1. 議論のゴールは？

「議論」を辞書で見ると、

自分の考えを述べたり他人の考えを批判したりして論じ合う事。

と言われるので一見いいイメージがない方もいるかもしれませんが。

なので、これはできる限り避けたい！と思うかもしれませんが、大事なはその**目的**です。

そもそもなぜ議論をするのか？この目的自体が「議論」の人は論破とか批判・否定的な行動になってしまうんでしょね。

でも、議論の本来の目的は・・・

“いかなる選択をすればよりよくなるのか？を決める行為”
なのです。

会社ならば大きく言えば売上をあげるため。

細かくしていくと、顧客の満足度を高めるため、商品を認知



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

してもらうため、などなど、なんらかの目的意識があって議論をするわけです。

つまり・・・夫婦関係における議論とは・・・

互いの人生がよりよくなるためにするわけですね。

まずはここを外してしまうと議論の意味がなくなってしまうから注意をしてくださいね。

そして、主に議論は以下の3つの結末を迎えるはずですよ。

1. あなたの案でいくのか？
2. 相手の案でいくのか？
3. それとも第三案か？

この3つですよ。

そして、最も大事なのあなたの案が通るのか？相手の案が通るのか？ということよりも



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

「どちらがゴールに近づくのか？」

ですからね。

なので、意識は
自分の案を通す事・相手の案を通す事
ではなく、

第三案を見つけ出せたらいいなあという感覚で議論をするのがポイントです。

もちろん自分の主張は自分にとって正しいと思っているからするわけだし、相手にとって相手の主張は正しいと思っているからするもの。

ただ、なんとしてもその主張を通す事ではなく、問題を解決し、よりよい未来に近づけるためであること。

ここは忘れてはいけないことです。

だから、互いの解決策ではない第三案を見つけ出すつもりで議論をすることが大事です。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

そして、新しい案を出すためには自分だけの考え方だけでは足りないので自然と相手の話を聞けますよね。

では、第三案はどう生み出せばいいのか？
というと以下のことを意識すると出てきやすくなります。

✓ 互いの主張を組み合わせる事はできないか？

(例：A：子供には自分の意思で楽しんでくれればいい。
B：いい大学はいい職について。
A+B＝勉強を楽しくしてあげるためにはどうすればいい？)

✓ 互いの主張を分割し相乗効果を生み出せないか？

(例：A：勉強を楽しいと思ってもらう役割
B：どの勉強をさせてあげるかをみつける役割)

✓ 得意を活かすことはできないだろうか？

(例：A：遊ぶようにプレイするのが得意＝これを遊びにできない？
B：プランを練るのが得意＝プランニングできない？)

✓ 対立しかうまないと別視点で見る

(例：A：浮気をしたい VS B：浮気をしてほしくない
※浮気以外に夢中なことはなに？そこから浮気しない環境にするには？)

このように物事の考え方をちょっとだけ考えるだけでも解決策というのは導き出されやすくなります。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

ただ、この第三案を見つけ出すためには・・・

自ずと相手の主張を聞く必要があります。

そして、「それがどう問題解決につながるの?」「それがどう目標を実現してくれるの?」という理由を知らないといけなくなるので自然と相手の話も聞くようになるのです。

このように、議論というのはあくまで解決策・ゴールの達成のためにやるべきことであるということをお忘れなく。

そうでないと、議論の過程で議論を戦わせるような状態になるだけです。

どっちが正しい・どっちが間違ってるというくだらない論争にならないためにも「第三案を見つけ出す」という意識をもって議論に望んでくださいね。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

2. プレイヤーとサポーター

共に解決したい問題だと言っても、たとえば旦那さん給料の問題が生活に影響をしている場合。

その解決策を一緒に考える場合、

“どちらかがプレイヤーとして解決することになる”

となるはずですよ。

その場合一方がプレイヤーであり、一方はサポーターという役割回りに回りますよね。

他にも何かを手伝うにしても、手伝ってもらうにしてもサブでありプレイをするのは本人。

夫婦とは言え他人。

入り込みすぎてパートナーとはいえ代わりに何かをやってしまうと「やらなくてもいいよ！」と言っているような状態になってしまいます。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

これは議論でも実は一緒に、プレイヤーとサポーターに分ける事がすごく大事です。

サポーターは自ら先陣をきって行動するようなことはしないし**“意思決定”**もしません。

あくまでサポーターはサポート。
プレイヤーこそが主役である。

ということをお忘れてはいけません。

これは、議論でも一緒に最終的に決定権を握っているのは「プレイヤー」であるということです。

つまりサポーターは意思決定を手助けするのが仕事ですね。

相手が何かをしなければならぬ場合、

たとえば、「パートナーが週に1度、仕事帰りに買い物をしてくれると家事がすごい効率的になって、結果子育てにも余裕がもてる」という結論が出た場合。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

プレイヤーはパートナーになりますよね。

そのため、「どう？」というように聞いて相手にコミットをとるようにしたほうがいいです。

このように、しっかりと相手と自分とのラインを決めることがすごく大事です。

そのため**主語を意識して話してください。**

1. I・・・自分（あなたがベストと思うもの）
2. You・・・相手（相手がベストと思うもの）
3. We・・・私達（共にベストだと思うもの）

「私達の抱えている〇〇の問題を一緒にクリアするためには、私が△△して、あなたが□□しないと難しいと思うんだけどどうかな？」

というように、「誰が？」というのを意識しましょう。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

A：私を買ってきてほしいものをLINEする。

B：そして、あなたが仕事の帰りに買ってくる。

目的：それによって私達夫婦の子育てが楽になる。

というように、「私」「あなた」「私達」と3セットになると協力関係を結べるようになりやすくなります。

たとえば、これがですよ。

A：あなたに□□をやってほしい。

B：その間私は何もしない。

だと、

目的：私が楽をするために。

と思われるのです。

相手は、あなたのために犠牲になりなさい！と言われているような印象を持ってしまいます。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

そりゃ協力してくれないし協力してくれたとしても・・・
嫌々だったりして結局長続きしません。

積極的にやりたいとは思えない。

仕事で、母親として、誰だって何らかの犠牲になっているはずですが、家庭で本来は共に人生を歩むはずの人に「犠牲になれ！」と言われて犠牲になりたいなんて誰だって思いません。

だからこそ、しっかりと分類して相手の意思で動いてもらえるように意識しながら話していきましょう。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

3.議論の仕組み

さて、ここまではあくまで心構えというか常に意識しておくことについて解説をしましたが、ここからは議論の仕組みについて解説をしていきましょう。

議論というと難しく考えるかもしれませんが。

しかし、やることはそんなに難しくなくて、ここだけおさえおけばいいです。

わかりやすく図にしますね。





Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

結論：「〇〇になるために」「〇〇を解決するために」

：〇〇をする

- ・理由・・・なぜなら、、、〇〇だから。
- ・証拠・・・データ、、、データ・科学
- ・事例・・・例えば？

この順番で話しましょう。

少なからずここで注意してほしいのは、証拠まではいりませんが理由はしっかりと伝えることです。

「なぜなら？」これの弱い人は相手に伝わりません。

これはよく、人を説得できる人とできない人の決定的な違いと言われていますが、理由をセットにできる人とできない人とは相手が了承する確率が全然違います。

何かをお願い事をするとき。

「ちょっと洗い物手伝って！」

というのと



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

「これから子供迎えに行かなきゃいけないから洗い物だけ
やっておいてもらっていい？」

と理由をセットにする場合と、理由を言わない場合ならばど
ちらがやってくれる確率が上がるのか？は言うまでもあり
ません。

なので、理由はセットにするようにしてください。

実は、昔はやっていたけど付き合ったり結婚したりすると
なぜか「理由」を伝えなくなります。

「わかってるでしょ？」となるのですが・・・わかるわけが
ないんです。

だから理由を言ったほうがいいし、相手に何かお願いされた
ときにも「それはなぜ？」と聞いた方がいいです。

話し合いも一緒です。

主張よりも大事なものは理由です。

例えばですよ。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

「これから子供迎えに行かなきゃいけないから洗い物だけ
やっておいてもらっていい？」

と言った時

「あ、ちょうど仕事で電話しなければならないから、お迎え
に行く方がタイミングがよくて嬉しいな。」

ならば、あなたが迎えに行くという選択以外ができますから
ね。

このように理由を聞くことによって両方共に納得できるよ
りよい結論を出しやすくなるのです。

なので、最低でも主張にたいして理由はセットにしてくださ
い。

そして、その理由に対してもっといい案があるのならば「そ
れならば・・・」という提案をしていきましょう。

とは言っても根拠が弱い場合もありますよね。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

「仕事で昇進するために、とにかく頑張ればいい。」
→これは曖昧すぎる。

「会話を増やすために、帰ってきたら時間を作る。」
→人間の意思の力に頼りすぎてるかも？

後者は一見できそうなのですが、ちょっと難しい部分もあります。

試しにやってみる分にはいいですが成功確率は低いかなと。

そういう時に根拠を探してみるといいでしょう。

たぶん、それだったらですが、テレビを捨てるとか会話の内容をポジティブなものにするために「**今日あったいいことをシェアする。**」というようなものにしたら続けられそうです。

ただ、この感覚は夫婦によって変わるので「いけるかな？」と不安ならば根拠をしっかりと言葉で表現したり、データを調べてみるのがいいです。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

そして、わからないときや曖昧な時には

「例えばどういうことをするの？」

と問いかけてみるといいでしょう。

曖昧に終わらせてしまうと具体的に何から始めたらいいのかわかりませんから。

あとは、議論では、以下の3つは注意しておいてくださいね。

✓ リスペクト

相手に意見や主張に対してリスペクトをもつ姿勢を持ちましょう。

✓ 話題がズレたら戻す

人は会話の中で話題がズレていったりします。そのため話がズレた時にはもとに戻してください。

✓ 目標・問題に対しての真摯さ

「あなたの正しさ」や「相手の正しさ」や「常識」とかそういったものよりも、**目標や問題解決をまずは重要視**してください。

これら3つのことは必ず意識しておいてくださいね。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

しかし、議論をしていくと当然ですが批判・反論は絶対に出てくるものです。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

4.反論主張はどう対応する？

議論の中では必ず互いの意見に反論がおこります。その時についついでてきてしまう心理、それが、

自分自身が否定されているという感情です。

あなたの主張や意見、理由に対して何らかの反論はおこるのですがこれは価値観が人それぞれ違うからです。

これはある意味で「相手のことを知るチャンス」でもありますし、「全く違う視点での解決策」になりえる可能性もあります。

なぜなら、、、反論や批判は「あなた自身」ではなく、「あなたの主張や意見」に対してしているからです。

だから理由を知る事、

- ✓ 「なぜ？」
- ✓ 「どうして？」
- ✓ 「何か理由はあるの？」



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

というように聞いてください。

聞くと、たいした理由がない場合もありますからね。

その場合は単純に目標や問題解決に向かっていない状態なだけなので、

「それで具体的にどうやって問題が解決するの？」

「でも、それだとこんなデメリットもあるけどそれはどうするの？」

というように深掘りしていけばいいです。

このように・・・

議論やディスカッションには、必ず反論や批判的な言葉にも理由や根拠がある。

ということは頭に入れておいてください。

何らかの問題を解決したり、現状を超えて目標を達成するわけなので、当然ですが現状のままではいけないわけです。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

そんな中で反論や批判を恐れていたなら何も変えられませんからね。

だから反論をしてくること。

否定的な意見や批判的な意見を言う事。

は“相手も本気でこの問題を解決したいと思っているんだ”
と思って会話を進めていきましょう。

これがなく、なんでも「はいはい」となっている時は、これまでそういう関係を作ってしまったという事なので問題は別にある可能性があります。

- ✓ 本人の過去からそうなのか？
- ✓ 夫婦になってそうなったのか？

によって変わってくるので、また違ったゴールや問題を設定するところから始めた方がいいでしょう。

また、そこに「恐怖」や「怒り」などの感情が乗っかっている場合もいっしょです。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

反論や批判がおこっているのは健全です。

それだけ真摯であるという証拠なので、**否定や反論・批判に対して感情がのっからないように注意**をしながらすすめていきましょう。

あなたも相手も。

- ✓ 「ちょっと時間をおこうか？」
- ✓ 「ちょっと背伸びをしようか？」
- ✓ 「水を飲もうか？」

こういったものをいれるだけでもかなり軽減されるのでやってみるといいでしょう。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

5.それぞれの違いを活かす事

ゴールを忘れずにあの議論の流れで進めていけば、だんだん何をすれば？というのが見えてくるはずです。

ただ、

どういう方向で行くのか？だけではなく、

具体的にどんな行動をしていくのか？更にいえば、明日からまず何をしていくのか？

までできればいいで、具体的にどんな行動をしていくのか？決めていきましょう。

そこでのポイントは、

- ✓私は〇〇をする
- ✓あなたは〇〇をする

ということを決める事です。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

何度もお伝えしていますのでもうお分かりだと思いますが、
そもそも僕たち人間はどれだけ一緒に見えても違います。

その違いをこれまでは“否定や批判”をしてきたかもしれませんが、
これからは**否定や批判をするのではなくて活かす**の
です。

そこで目を向けるのは・・・

“違い”は“強み”であると捉える事ですね。

特技や突き抜けている考え方や特殊な価値観など、それぞれの
の違いというのは、

- ✓あなたにはできない事が相手にはできるという事
- ✓相手ができないことがあなたにはできるという事

なのです。

例えば、僕は物事を多角的に見るクセがあって



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

「この視点でみたらこれは〇〇」

「でも、この視点で見ると〇〇になるよね。」

というようにいくつもの見方をするのですが・・・

僕からすればそれは普通なわけです。

でも、この僕にとって普通の事が、関わる多くの人にとって・・・

- ✓嫌な人に対する見方を変えたり
- ✓生きづらい世の中を楽にする力に変えたり
- ✓暗闇の中に光を見つけ出す力になったりコミットする力に変えること

こういったことにつながっているらしいんです。

でも、僕からしたらこの部分はデメリットでもあって、何か始めるときにちょっと遅いんですよ。

色んな見方をしてしまうから（笑）



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

踏み出せないし、落ちるときはとてつもなく落ちる（笑）

でも、一度進むことを決めたら1度や2度の失敗も逆に問題発見ができたと思って喜ぶくらいなので、達成するまで突き進めるんですけど・・・

ただ、デメリットではあるわけです。

しかし、それは強みでもあるわけで、この能力は活かし方次第なのです。

つまり・・・あなたのパートナーもあなたも一緒に何らかの強みをもっているんですね。

- ✓他の人よりも少し優れている部分
- ✓他の人よりも少し違った考え方
- ✓他の人よりも少し違った価値観

というのは誰だってもっているのに、

それを活かした事を使って協力しあえれば、あなたも相手の為に本当に役立てることを無理せずできるし、感謝もされて存在価値を感じられます

よね。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

そしてそれを互いに感じられれば・・・

あなたにとっても相手にとっても自分は必要な人間で役立っているって感じられるんです。

相手がここいくぞ！と決断できるタイプであなたのほうが計画を練るのが得意ならば・・・

「子供が遊びに行きたいって言ってるけどどこがいい？」

と聞いて相手に選択肢をいくつか出してもらって、そこからあなた主導で計画を練っていく

とかできますよね。

このように互いの強みを活かす関係は、

「ここよかった！ありがとう！」

「ここは失敗だったね！次どうする？」

と自ずと1つのゴールに向かって互いに協力関係になっていくわけです。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

だから、互いの強みをいかに活かすのか？

を意識してみてください。

自分ができることをできない相手に求めたって、それって結局「自分は凄い！相手はダメだ！という関係を作ってしまうだけです。

それならば、自分の強みを活かして相手に感謝をされるようにして行って・・・

相手の強みをもっと発揮させられるようにしたほうが絶対にいい関係になれます。

と言っても・・・

私の強みって何だろう？

相手の強みってなんだろう？

と思うかもしれません。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

でも、理解や議論をしていく中でなんとなく見えてくるはずですよ。

最初はできなくても少しずつやってみてください。

まずは、相手と自分の違いを探す事。
そして、違いを強みとして伝える事。
更に、自分の強みを認識する事。
そして、それを活かして感謝し合う事。

と言うようにステップアップしていきましょう。

あなたはあなたで素晴らしいし、あなたのパートナーはあなたのパートナーで素晴らしい部分は必ずありますから。

なので、ここでやるのは・・・

「〇〇（問題解決・ゴール）のために、私達は△△（方向性）をしていこうと思う。」

というボヤっとやることを決めてから、
そのために具体的な行動を出す事です。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

「あなたは、よく〇〇とかで〇〇が得意じゃない？だったらそこはお願いしてもいいかな？私は〇〇をするから。」

という提案をしたり、

「〇〇のために何からはじめる？」

というように質問したりしていきましょう。

この〇〇にうまるものはできる限り具体的にしていけるのがポイントですよ。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

6.共にコミットをする

そして、結論が出たら最終確認をしていきましょう。

やることはシンプル。

「△△（方向性）のために□□（行動）していく。」

これを互いにコミットしていきましょう。

そして、その時にちょっと本気度が低いなと思ったら最後に全てまとめるのが効果的です。

もし、これが解決しなかったらどうなる？

もし、このゴールを実現できなかったらどうなる？

そして・・・

もし、これが解決したらどうなる？

もし、このゴールが実現できたらどうなる？

というのを確認するといいです。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

「え？前この話したやん！」と思うかもしれませんが・・・
人は忘れるものです（笑）

なので、これまでの理解・議論の流れをまとめましょう。

これ・・・実は結構喜ばれます。

なぜなら相手の話を覚えているわけですから・・・

とは言ってもこの「確認」の部分って下手したら**追い詰める**
みたいなイメージがあるかもしれません。

なぜなら相手にも自分にも決断をしてね！って言ってるわけですから・・・

スムーズに決断できない人は実際に行動していきましよう
となった時に抵抗しちゃうんですね。

自分ではできる限り変えたくないから。

大きく変えようとするほど反発エネルギーはうまれます。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

現状維持を続けたい、
という心理がうまれてしまいます。

だからこそ、人は自分を変えず誰かを変えようとするのでし
ょう。

そのため、そうならないためにもコミットが弱い時には、こ
れまでの流れを確認しましょう。

自分も変わらざる得ない

という状態にしてあげることがポイントです。

もちろん「うん」と言うまでに考える場合もあるので、じっ
くりと待ってあげてくださいね。

コミット＝決断＝何かを決めて何かを断ち切る

ことです。

これって簡単ではないですからね。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

そういう経験を一度もしていない人からすれば、簡単にできることではありません。

それはあなたも・・・です。

それが大きな決断であるほどそうなりますからね。

これまで文句を言いながらも「OK!」してきたことならばそれは互いの責任なので。

そうして、「よしやろう!」ってなったらコミット完了です。

できる限り相手の意思で OK を出してもらうのが重要なのでコミットは本人にしてもらいましょう。

ちなみに軽いことならばそこまでする必要はありませんからね。

「よし! やってみよう!」

くらいの感覚でオッケーです。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

成功体験をして「こっちのほうがいいなあ」となれば、これまでのよくない習慣は変えられますから。

コミットは、正にガチで何とかしたいときに互いにやってくださいね。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

7.定期的なフィードバックと安心環境

さて、、、ここまでで議論は終わりです。

もしかしたら・・・

「はあ、よかった！これで全て終わりだあ！」

となるかもしれません。

もちろん何らかの解決策・行動変化は見られはずだし、これまで結論の出なかった議論も、これならば一歩でも進むようになっているはずです。

中途半端な話し合いもなくなるはず。

あなたが、前向きな答えを見つけ出すために向き合うことができれば・・・大きな変化を感じられるでしょう。

しかし、これはあくまでキッカケでしかありません。

当然、翌日から無視ならその話し合いは無意味ですよ。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

せっかく同じ目的を持ち
せっかく同じ問題を抱え
共に近づこうとできるようになった。

なのにも関わらず、そのあと全く接点を持たなければ、、何
も変わらないし関係も元通りになるだけです。

そうならないためにも、せっかくのつながりを日常からちょ
っとでもいいのでシェアできる環境を作りましょう。

まずはあなたから・・・

「今日〇〇やってみただけど〇〇だった。」

というようなシェア。

または、

「この前やると決めていた〇〇だけど、やってみたらいい感
じだった。」

という



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

「よかった部分」をシェアしたり、逆に何度かやってイマイチだったのならば

「実際に〇〇を何度かやってみただけど、、、もうちょっとこうしたほうがいいかなって思うんだけどどう思う？」

「これ、やればやるほどストレスになってて、完全に自分に向いてないかもしれないんだけど・・・ほかに方法あるかな？」

みたいにマイナスのニュースであっても肯定的な行動ができるようにシェアするのもいいです。

大事ななのは、

- ✓失敗したことも
- ✓マイナスなことも

シェアできるような安心環境です。

1 度の失敗で全てを否定するようなことはしないでください。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

もし、ついついそんなことをしてしまうのならば・・・そうならないような環境づくりをしたりするのもいいでしょう。

- ✓ 晩酌をする
- ✓ 一緒にデザートを食べる
- ✓ 基本的に楽しい場にする
- ✓ そのついでにシェアをする

というように、互いの良い関係を維持しながらシェアできるようにするといいでしょう。

大事なのは定期的にコミュニケーションをする事、

そして、**ちょっとしたことでも共に何かに取り組む事**です。

- ✓ シェア
- ✓ 共有

で安心環境を作りましょう。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

議論は重くなるほど集中して取り組む

たぶん先ほどのチャプターまで、できるようになっているあなたならば、きっとできるはずです。

相手をわかろうとし理解しようとしてできるようになったあなたならば・・・シェアもできるだろうし共有もできます。

そして凹んでいる時は暖かく見守り
うまくいったら共に喜び、

これまでのような、

相手に恋を探したり相手に愛を求めたり愛があるかないかを探したりするんじゃなく・・・

「互いの関係」に恋やトキメキをもてるようにしましょう。

でも、その道は小さな一歩の積み重ねなのです。

ただこれらの手段はいいとしてもゴールさえ見失わないように注意してください。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

ポイントは軽やかで柔軟なマインドを持つこと。
そして、ゴールを見失わない事です。

これさえ忘れなければ遠回りすることがあっても必ず何らかの結論にたどり着くことができるでしょう。

しかし、あなたが

ゴールよりも一時の感情や自分の価値観

のほうを優先しはじめた瞬間に議論は終わります。

だから重い議論であるのならば集中して取り組んでください。

ちなみに**人の集中力はもって 50 分**です。

なので、集中力がきれてきたと思ったら一旦休んで休憩してから取り組んでくださいね。

最初はどううまくいかないかもしれませんが、じっくりゆっくり取り組んでいきましょう。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

何らかの結論や行動というゴールに向かって行ってください。それでは、これでこのチャプターは以上になります！！



BY.COUPLE RECIPE

Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

最後に



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

「愛」はあなたと相手との間にあるもの

さて、いかがでしたか？

このLove war というガイドブックでは夫婦間の争いとなる価値観の違いをいかに超えていけばいいのか？違いがある中でいかに互いを認め合い尊重し合って協力しあっていけばいいのか？

について解説をしてきました。

「ちょっと難しそう・・・」

「そう簡単にできない・・・」

と思うかもしれません。

しかし、少しずつでもやってもらえれば随分夫婦関係は変わるはずですし、少なからず無駄に悪化することはなくなるでしょう。

そしてあなた自身も楽になるはずです。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

さて、ここまで読んだあなたならばこのガイドブックが示す道というものがなんとなくわかったはずですよ。

冒頭でも言ったように・・・

二人の間にある目的・問題に向かってともに働きかける関係を作ることです。

しかし、僕たちは

自分自身の思う目的や問題を相手に解決してもらおうとし、

相手の思っている問題や目的についてはただただ否定・批判・軽蔑をしてしまいます。

そうやってどんどん二人の距離を広がらせてしまっている・・・

僕はそんな夫婦やカップルを沢山見てきて凄く切ない気持ちになっていたんです。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

もともとは誰よりも好きだった・・・
結婚して幸せになりたいと思っていた・・・
よりよい人生を歩むために結婚をした・・・

はずだったのに、

この人とならば幸せになっていけると思っていたはずなのに・・・
そのために誓ったはずなのに、

そんな相手との関係を自ら壊し、諦めていき、離婚はしなくても関係には溝や亀裂しかない。

そんな夫婦を沢山みてきたし、

実際に離婚寸前や浮気やDVなどなどの事件になっても、機嫌を損ねないために媚を売ったり言うことをきいたり、キレてしまったり・・・

結局、関係性自体は何も変わらない。
ただただ立場逆転になっただけ。

これはただ単に何を目指せばいいのかさえわからない。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

ということがわかったのです。

愛がほしくて愛されたくて…愛と言う名の犠牲を払い自分以外の愛を受け取れず、裏切りだと感じてしまい憎しみを募らせ、別れるわけにもいかないからそれでも共にいる。

しかし、そこをクリアするためにはどうしても対立おこってしまいます。

なぜなら、我々人間は価値観が違うから。

そこを認め合い尊重しあえるようにするためには、ご覧のように面倒くさい事が多いし、実践するとわかるのですが、**自分の正しさを否定されているようにも感じてしまう**のです。

でも、そこを超えれば・・・
何かが見つかるはずです。

このガイドブックではその超え方について解説をしました。

もしかしたら最後までやる必要もないかもしれないし求めなくてもいいかもしれません。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

一見本気の浮気に見えても・・・

理解の段階だけで「浮気の要因は夫婦関係にあった」と気づいて、あなたとの関係をよりよくしようとし始めることもありますから・・・

なので全てが必要とは思ってません。

ただ覚えておいてほしいことがあります。

理想の関係を実現すると、あなたとパートナーに愛があるのではなく、互いの関係の間に愛があるような感覚を感じる事ができるということを・・・

先ほどの例もそうですよね。

本気の浮気だと思っていたのが、「パートナーからの愛情が不足していたと錯覚していた」ことから始まっていたのですから・・・

浮気の中に愛情を見つけ出しているわけです。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

そういうことに互いに気づいた夫婦は、互いの関係をよりよくすることに力を注ごうとするのです。

そうして互いに互いの関係のために活動する。

そうなる・・・その目的や問題にこそ愛があるのではないかと感じ始めるのです。

愛はあなたにも相手にもあるわけではありません。

互いの中にあるものです・・・

それを育むことこそが良好な関係を構築するために必要な事であり、その繰り返しこそが何よりも貴重な体験なのではないでしょうか？

もちろん簡単ではないかもしれませんが僕だって完璧にそれができてるとは言いません。

でも、近づけることに意味があるのではないのでしょうか？



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

「思い」を「形」にしていこう！

どれだけ愛していたとしても、大切に思っていたとしても・・・それだけでは何も育ちません。

大事なものは形にすることです。

このガイドブックは少なからずそのキッカケになったのならばうれしく思います。

どうだったでしょうか？

参考になりましたか？役に立ちましたか？

よかったら感想をいただけると嬉しいです。

このガイドブックはこれからも不定期でバージョンアップしていく予定ですから、是非良かった部分、もっとよくなるとすれば・・・など送ってくださいね。

僕も少しずつでもいいので形にしていこうと思います。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

既におわかりのように・・・このガイドブックはハッキリ言いますが夫婦関係だけに使えるものではありません。

どんな人間関係にも使えます。

職場でも、子育てでも、友人関係でも・・・

このガイドブックの内容はどこでも使えるので、今すぐ実践できなくても日常から少しずつ習慣化してみてください。

少しずつですが確実に人間関係は変わるはずです。

僕たち人間はたった一人で生きていけるほど強くはないし、全てにおいて正しく間違いのないほど完璧でもありません。

特別に優れているわけでもない・・・。

だからこそ私達は誰かに頼り、誰かに頼られ、そして協力をしながらよりよい未来を創ってイけるのです。

支え、支えられ存在価値を感じながら一人では創ることができなかつた・・・



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

解決することができなかったものをクリアしていくことができるんです。

そして何よりも

お金よりも、美よりも、権力なんかよりも・・・人間の幸福感に最も影響力を与える“良好な人間関係”を手に入れる事ができるはずです。

それがパートナーでなかったとしても・・・
僕は正直いいと思っています。

だからこのガイドブックを何に使うのか？はあなた次第だし、どうせならばありとあらゆる場所で使ってほしいと思っています。

練習からでもいいので、読んで満足するんじゃなくて是非使ってください。

決していいこと言っているなあ・・・！で終わらせないでください。



Love War

夫婦の争いを愛に変換するガイドブック

もちろん最初は失敗するでしょう。

でも、トライ&エラーをしていくことによって少しずつ上達し、少しずつあなたの関係は変わっていくはずですよ。

- ✓あなたの人生がよりよくなっていくこと。
- ✓あなたの夫婦関係がよりよくなっていくこと。
- ✓あなたの問題が解決をしていくこと。

願っていますよ。

頑張ってくださいね！応援しています！

それでは最後までお読みいただきありがとうございました！またお会いしましょう！！