

本レポートをダウンロードしていただき、ありがとうございます。

このレポートでは、

- ・ 夫婦喧嘩ばかりでもう疲れた・・・
- ・ わかってもらえない、理解してくれない。
- ・ 何かこのままではいけない気がする。
- ・ ボタンの掛け違いがおこってる
- ・ どれだけ頑張っても報われない。

などなどの小さな夫婦の亀裂や溝。

または、モラハラや浮気、DV、セックスレス、仮面夫婦、別居などの冷え切った関係にお悩みの方々が、これらの問題を解決し、良好で居心地の良い夫婦関係を築くことができるようになった方法を紹介しています。

ここでご紹介するのは、単なる机上の空論ではなく、実績に基づいた具体的な方法です。

問題解決のための効果的な手法を実践し、より良い関係を築くための実用的なアプローチをお伝えします。

読むことで絶望的な関係であったとしても・・・

これならばこの辛い日々から抜け出す事ができる！

そして、どのような方向性で解決をすればいいのかも見えてくることをお約束します。

私たちは3ヵ月で夫婦の抱えている問題を解決したり、このアプローチを何度か実践した方は夫婦の問題や悩みを最短1日で解決できるようになっているのです。

なぜなら、これこそが夫婦の本質だからです。

それを今、このレポートで公開するのです。

ただ、

具体的な解決策や手順を知りたい方、

「誰かに解決してもらいたい」

という方には向いていません。

主体的に問題解決に取り組む意欲がある方が対象です。

質問や相談はメールで受け付けていますが、同様に主体的に解決にとりくみたい方のみ対応させていただきます。

**夫婦関係の問題は個々の状況や根本的な
原因が異なるため、100%の確実性はありません。**

もちろん、ここで話すのは
実証済みの方法ではありません。

ただ、誤ったアプローチが関係を悪化させる可能性もあるため、こ
の点をご理解ください。

このレポートがご自身のニーズに合わないと感じた場合は、メルマ
ガの購読解除をご検討いただくことをお勧めします。

円満な夫婦関係とは・・・・・・・・・・・・・・・・

夫婦不仲を解決すべき5つの理由・・・・・・・・

全ての根源は価値観の違いとすることに関して・・・・・・・・

必ずやるべきことは何か？・・・・・・・・

夫婦関係修復の3ステップ・・・・・・・・

不仲を修復する最短ルート・・・・・・・・

これがないければ夫婦関係の修復は無理！・・・・・・・・

特別特典のご案内・・・・・・・・

はじめに

「夫婦のキズナは小手先の方法論では築けない！」

これがこのレポートで伝えたい核心部分です。

もともと私は昔。

夫婦関係のオンラインサロンを運営し計 1000 名以上の夫婦の問題を解決するお手伝いをしてきました。

もちろん。

沢山の夫婦関係のあらゆる精神的な問題から浮気やモラハラなどの問題も解決をしてきたのです。

しかし、NLP のコーチングやカウンセリングに限界を感じた事によって一旦やめたのですが、ある日。

日本メンタルコンサルティング協会と出会って「このメソッドならば本質的な解決ができる」と確信し現在はメッセンジャーとして活動しています。

実際、ニチメコでは 3 カ月で夫婦のあらゆる問題を解決しています。

例えば、

- ・ **会話がな、ココロが離れていっている。**
- ・ **浮気や不倫による信頼の崩壊**
- ・ **DV や暴力による恐怖と不安**
- ・ **セックスレスや仮面夫婦による疎外感**
- ・ **別居による孤独感や不安**

こうした問題に悩む方々が 3 カ月で、感情的な距離を縮め、良好な関係を築くことができるようになり、相手と深い理解と尊重しあえる関係を実現しています。

皆さん、もともとは本当に頑張っていて、本当は泣きたかったり苦しかったりするのを堪え、自分のやりたいことも我慢し犠牲になっていらっしやいました。

中には、あまりにも当たり前になってしまい問題の深刻さに気づかず、深刻な状態に陥ってから相談に来られる方もいます。

お話を聞く中で、

「自分の関係がこんなに冷え切っていたとは気づかなかった」

「このままだと本当にどうしようもなくなる」

と気づいた方々も。

そんな我慢強く、自分を犠牲にしていた真面目で誠実な方々が、今ではその息苦しい関係に 3 カ月で終止符を打ち、居心地の良い関係を築けています。

しかも、

夫（妻）と無理に話し合ったり関わりを持たず友人や知人に相談せず自己肯定感を下げることなく。

です。

夫婦関係の問題は、深刻化すると自己肯定感を崩壊させ、精神的な負担を強いることがあります。

「もう何をしても変わらない・・・」

そう思っていた方々が、

「確かにここを解決すれば問題がなくなる」

と確信し、その後 3 カ月で解決していくのです。

「それなら、夫（妻）と向き合って話し合い、わかりあって問題を解決しなければならない」

と思うかもしれませんが、そんなことをしなくてもいいのです。

夫（妻）と無理に話し合いをしたり、関わりを持たなくても、やるべきことを実行するだけで解決できるのです。

よく「冷え切った関係は互いに依存し合っているから、向き合えばいい！」という話を聞きますが、実際に冷え切った関係に直面すると向き合うのが難しいことが分かります。

「よし！向き合おう！」

と思っても、意見は対立。

そして

「お前（あなた）はダメ！」

のような人格否定が始まり、暴言になり無言になってしまいます。

「やめて！」

と言っても関係や状況が悪化するだけです。

そんな中で、夫（妻）と無理に話し合いをしたり、関わりを持たずに問題を解決し、居心地の良い家庭環境を実現するなんて、信じられないかもしれませんが、実際には可能なのです。

その理由は一言で言うと、相手に与える影響を変えるからです。

たとえば、いくら良好な夫婦のコミュニケーション方法を学んでも、言葉と感情が一致しなければ感情のほう伝わります。

職場で上司が不機嫌になると、場の雰囲気が一気に重くなることがありますよね。

これは、コミュニケーションが言葉だけでなく、感情や思考も交換するためです。

そのため、夫婦関係を良好にする方法を学んだとしても逆効果になるだけ。

必要なのは、思考や感情からアプローチすることです。

だからこそ、私が運営していたサロンも、日本メンタルコンサルティング協会のコンサルティングも、思考や感情にアプローチすることで、9割以上の方が問題を解決し、居心地の良い関係を築けるようになっているのです。

このレポートを作った理由

そもそも、なぜ私がこのレポートを作成したのかというと、最近、夫婦関係の問題を抱えているクライアントが急増しているからです。

具体的には、浮気、DV、モラハラ、セックスレス、仮面夫婦、別居、離婚寸前など、さまざまな問題に苦しんでいる方々が増えてきました。

コンサルタントの中にも、夫婦関係の問題を抱えている方が多く、そんな中で 1000 名以上の夫婦のサロンを運営していた私がニチメコにはいったのです。

実際にコンサル内容を知り

「これまでのNLPコーチングやカウンセリングで至らなかったのはここだったんだ！この方法ならば本質的な解決が可能である！」

と確信が得られたんですね。

そして、これこそが夫婦関係に必要であると思ったんです。

だから、今私はこのレポートを書いているんです。

皆さん、結婚する時

汝、病める時も健やかなる時も、常にこの者を愛し、守り、慈しみ、
支え合うことを誓いますか？

という誓いとは裏腹に、多くの人が理想とは程遠い現実には直面して
います。

理想的な夫婦関係はなかなか実現せず、毎日が不快で苦痛に感じる
ことが多く、そうした現状が「**これが普通**」と受け入れてしまっ
ているケースが少なくありません。

このような現実に対して、あなたなりにどうにか良い関係を築こう
としている・・・

でもそれは報われない。

その苦しみははかり知れません。そんな辛い状況に対して、何とか
解決の方向性は示せないか？と考え、このレポートを作成しました。

ただし、夫婦関係の問題に対する具体的な原因や解決策は、一人一
人異なります。

浮気や DV、モラハラなど、さまざまな問題に対する原因や解決法

は一律ではなく、各家庭の状況に応じて異なります。

そこで、私自身が 1000 名の夫婦の問題を解決してきたアプローチ。
ニチメコが 3 カ月で離婚の危機ともいえる状況を乗り越えたアプロ
ーチ。

ここをお伝えすれば、方向性は示せるのではないか？

そう思ったのがキッカケです。

**「方向性を間違えるとそもそも無駄なことばかりしてしまうし関係
は余計に悪くなってしまいます。」**

でも

**「方向性を間違わなければ無駄もなくなり精神的な繋がりをもちな
がら問題を解決できるようになるのです。」**

だからこそ、真剣にこのレポートを読んでください。

きっとあなたのお役に立てるはずです。

それでは、いってみましょう。

円満夫婦とは

円満な夫婦はそれほど多くはありません。

一見、他から見たら円満夫婦でも、気付いたら離婚をしている夫婦もいるし表向きは円満でも裏では完全に無視の仮面夫婦だっています。

Yahoo 知恵袋を見れば、
夫婦の相談なんて山ほどあります。

- ・ **家事や育児に非協力的であったり**
- ・ **仕事への理解がなく足を引っ張ったり**
- ・ **喧嘩や無視が続いたり**
- ・ **会話やセックスレスが続いたり**
- ・ **一緒にいるのに孤独を感じたり**
- ・ **モラハラや浮気などの問題がおこったり**
- ・ **D Vや別居...離婚の危機に陥ったり**

実際、不仲な夫婦は沢山います。

そんな方々でも私たちのクライアント
さんは円満夫婦になっていってるのです。

では、そもそも円満な夫婦というものはどういうものなのでしょう
か？

いくつか例をあげていきます。

別居して毎週一緒に旅行を楽しむ夫婦

たとえば、DVやモラハラが酷くて精神的に病んでいた方は3カ月
でDVやモラハラがなくなって良好な関係になりました。

それからというもの、話し合いの末

「私たちにとって円満を維持するためには別居がいい。」

という結論に至りました。

今では、互いに週末には一緒に旅行に行くのを楽しみにしていてす
ごい仲がよいそうです。

浮気相手に本気になった夫が今では...

他にも、最初はただの浮気だと思っていた浮気相手に本気になって
しまい相談に来たTさん。

夫の家に嫁ぎ義理の両親との問題。

ワンオペで必死に育児と家事をこなして
きた状態からの絶望。

やめさせようとするほど平行線
どんどん浮気相手にのめりこんでいく。

そんな状態から無理にやめようとさせなくても夫自ら浮気相手と別れる決意をし、今では二人で協力してやりくりができるようになったのです。

くだらないことで毎日笑いあえる。

自分も夫も楽しいと思える家庭を築いていっています。

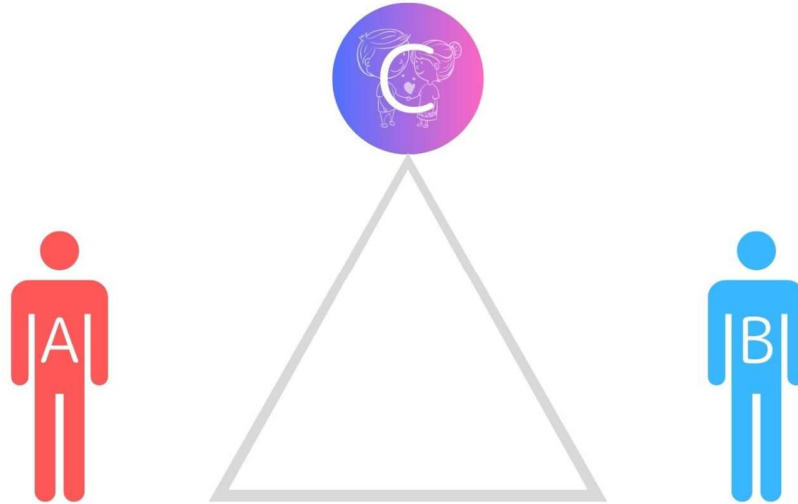
いかがでしょうか？

**こんな事実を知るだけで、
私たち夫婦もなんとかできそうな
気になるのではないのでしょうか。**

もちろん。

可能です。今あなたがどんな夫婦関係でも関係ありません。

円満な夫婦関係とは何か？



本当の意味での円満夫婦というのは、「 $A \times B = C$ 理論」で説明がつかず。

A : あなた

B : パートナー

C : 私達

ちょっとわかりにくいですね。

例えば、互いに休日にどこかに行くとしましょう。

そういう時、

A : あなたの意見

B : パートナーの意見

C : 行く場所・何をするか？

ということになります。

つまり、何かをする際に自分だけでなく相手の意見を尊重しあいながら二人の答えを導き出すわけです。

他にも何らかの問題がある際は

C : 私達にとって何が理想か？

B : パートナーはCのために何をするか？

A : あなたはCのために何ををするのか？

まずは互いの理想像を一緒に作ってから、何を行うのかを決めていきます。

夫婦円満ではない人達はこれгаできません。

A or B

ならば、円満夫婦でも時にはやっけてはいます。

しかし、大体の不仲な夫婦は、

A vs B

になります。

そして、その状態を放置したまま関係を続けていってしまいます。

当然、これでは円満になりようがなく二人で一緒にいる意義や意味を感じなくなっていくてしまうのです。

つまり、一人の考えでは導き出せないものを二人だからこそ作っていくことができている状態が夫婦円満です。

こういう夫婦は、おこりうるあらゆる問題や課題を共に乗り越えていき信頼関係を構築できるのです。

しかし、不仲な夫婦はこれをやらないし目指しもしません。

不仲を解決すべき5つの理由

さて、ここからは今あなたが夫婦の不仲や問題を解決するメリットについてお話していきます。

1)幸福度があがる。

私たち人間にとって、最も幸福度につながるのはお金でも持ち家をもつことでもありません。

信頼をおける人間関係。

を築いている人ほど年齢を重ねるにつれ幸福度はあがるというハーバード大学の研究で証明されています。

国連発表の世界幸福度報告書では幸福の75%は良好な人間関係が含まれている。

そして、夫婦というのは正に

あなたに最も直接影響を及ぼす
人間関係であることは言うまでも
ありません。

つまり、不仲を解消し円満な夫婦になることは
当然ですがあなたの幸福度を高めてくれるのです。

そして、

当然ですがあなたのパートナーの幸福度も
あがらないと円満な夫婦とは言えません。

あなただけがハッピー！
パートナーだけがハッピー！

は良好な人間関係。

円満な夫婦とは言えないのです。

そして、その幸福度は当然ですが・・・

2)子供にいい影響を与える

事につながります。

これは勘違いしてほしくないのですが、
夫婦関係が悪いと子供はスクスク育たない
というわけではないです。

ただ、幼少の頃に両親からしか
夫婦関係の築き方について
学んでいない事を考えると・・・

全く影響がないわけでもないですけどね。

ただ、夫婦関係が子供の
幸福度に影響をすることは
ないというのが最近のデータ
です。

どちらかというと・・・

「母親のストレス」

が子供のストレスに影響を及ぼすのは
間違いありません。

だからこそ、我慢をして子供に喧嘩を
しているところを見せないようにしている
親がいますが・・・

これ、関係ないんです。

ポイントは

子供に見せようが見せまいが
母親の感情が子供に直接
伝染してしまうのです。

それとは違い父親のストレスは
子供には影響はないそうです。

ただ、夫婦が不仲だと

不仲な関係→母親のストレス→子供に伝染

するわけなので、結局のところ不仲な夫婦関係から
円満夫婦になることによって・・・

結果的に子供のストレスが減るのです。

ストレスが減ると当然子供はスクスク育ちます。

プレッシャーやマイナスな出来事にも強くなってパフォーマンスを出せるようになるので不仲な夫婦関係を修復することは子供のためにもなります。

3)他の人間関係がよくなる

夫婦関係は最も難易度の高い人間関係です。

恋愛とは違うのは当たり前だし

友達なんかよりも難しいです。

なぜなら、**利害を共有**するからです。

この利害というのは、必ずしもお金とか家とかそういった物理的なものだけでなく感情も含めた利害です。

他人ならば、

「距離をおく」

「嫌だから逃げる。」

「時間を置く。」

ができますがそれがなかなか難しい。

どれだけ相性がいいと思って結婚したとしても、この相性は簡単に悪くなるのです。

どんな夫婦でもこれはおこります。

なぜなら、価値観が一緒の人間なんてこの世にはいないのですから・・・対立は必ずおこるしそれを無視したらどんどん心は離れていくでしょう。

問題も解決しません。

それを超えられるようになりキズナを育めるようになると・・・

当然ですが、

- ・ **上司や部下**
- ・ **友達**
- ・ **取引先**

などの人間関係も劇的に変わるのです。

当然ですよ。

最も難しい夫婦という人間関係を良好にすることができるようになれば、他の人間関係なんてイージーになるのは間違いありません。

ちなみに、私は以前 1000 人規模の
夫婦関係を修復したい方々のコミュニティーを
運営していましたが

このコミュニティーのメンバーの存在が何よりも
大きかったです。前向きに問題を解決するために
自分を成長させようとし応援しあえる人と関われる
ことが何よりも力になります！

こんな声を何度もいただきました。

夫婦関係の相談をしてもほとんどの方が
共感をするか？アドバイスをするだけ

パートナーが悪い！

あなたが悪い！

どうせ変らない！

そんなもんだ！

わかるわかるっ～！

自己正当化をするかその場限りの
ストレス発散にしかになっていない方が

非常に多い。

しかし、

応援をしてくれる。

背中を押してくれる。

話をただ聞いてくれる。

それだけでも力になる事に気付いた方々が
沢山いらっしゃいました。

実際、こういう仲間が増える人達は自ずと
夫婦関係もよくなっていった気がします。

4)今までにない選択肢が見える

円満な夫婦であるほど
これはおこります。

つまり、

一人では導き出せない選択肢が
二人だからこそ見出すことができる
のです。

私たちは自分の価値観に縛られています。

この価値観の縛りを解いて
違う視点で物事を見せてくれるのが
パートナーなのです。

たとえばですよ。

愛情表現 = S E X

だと思っていた旦那さんがいました。

しかし、この方の奥さんはセックスが嫌い！
と言って断っていたのです。

この話題になると喧嘩が絶えず
余計に関係は悪化していき
スキンシップまで避けられる
ようにまでなっていました。

そうなると思那さんは当然

「もう奥さんは私のことを愛していないんです！」

という思い込みが強くなる。

そして、奥さんも

「私はセックスが嫌いだ！」

という思い込みをどんどん強固にしていくのです。

しかし、カウンセリングを受ける事でこの方は

**「ああ、、、妻はセックスが嫌いなんじゃなくて、そこに至る日常の
関係のほうが大事なんだ。」**

という事に気付いたのです。

これまでは、とにかく H したい！

やれればオッケー！

という感じの H の仕方だったのですが、
ここがわかってからは彼のアプローチは
劇的に変わりました。

それによって彼は性というものの

これまでと違った楽しみ方や満たされ方を
体感したそうです。

これは正に

一人では見出すことができなかった新たな選択肢

です。

円満な夫婦というのは、これが日常から頻繁におこります。

「なるほど！そういう考え方もあるのか！」

「そういう選択肢もあるんだ！」

「そんな見方したことなかった！」

ありきたりの日常が、全く違うように見える。

乗り越えられなかった壁も乗り越えられる道が見える。

一人では見つけられなかった選択肢が見つかる。

そんなことがおこるのです。

そして、不仲な夫婦関係を修復する人達ほどこの「パラダイムシフト」はおこる傾向が高いです。

5)二人ならば乗り越えられると感じられる。

円満な夫婦であるほど

「互いに協力をしあう関係」

になっています。

これは、旦那さんが家事を手伝ってるとか
個人事業主だから手伝うべきであるとか
そういう話しではありません。

そもそもですよ。

どう考えても普通は、一人よりも
二人のほうが楽になるものなんです。

互いに一人暮らし。

よりも二人のほうが、

- ・ **やることは減るし**
- ・ **生活費は抑えられるし**
- ・ **苦手な事を一人でやる必要もないし**
- ・ **もっとよりよくなるし**

・仕事もスムーズにいく

ようになるはずではあるんです。

しかしですよ。

それがなかなか難しいのが現実です。

その理由に関しては後でお話をしていきますが
不仲を乗り越えることができ円満夫婦になれば
あらゆる問題や障害を乗り越えられる。

という確信が以前よりも強くなるのです。

円満な夫婦も対立がないわけではありません。

しかし、彼らはその対立を協力に変える力を
もっているから円満なのです。

でも大丈夫です。

今、あなたの夫婦が不仲であるのならば
それをクリアして円満夫婦になれば・・・

その過程で協力関係を築いていく。

事ができるようになるはずです。

実際、クライアントさんたちはこれができるほど

- ・ 協力しあい
- ・ 感謝しあう
- ・ 更に協力したくなる

というプラスのサイクルにはいるのです。

家事を全くやらない！

やる気がない！

と勝手に思い込んでいたけど円満になってから

楽しく家事をやっているのを見て驚いた！

という方はたくさんいらっしゃいました。

ということですよ。

もしかしたら、

あなたのパートナー見る目は勝手に思い込んでいるだけのもの。

である可能性があるのです。

実際、モラハラだと思っていた旦那がただ本気で訴えかけていただけだった！

浮気をされ愛されていないと思っていたが、妻はただ夫に愛されていないと思い込み寂しさを感じていただけだった。

ということは本当に多いです。

なんとももったいないことだろうと思います。

だからこそ、

夫婦の不仲は乗り越えることは
どういう形になれどやったほうが
いいのは確かなのです。

離婚するだけならばまだいいかもしれませんが、
最後の最後までどっちが悪いか戦争！どっちが
間違っているか戦争をして奪い合うような
最悪な離婚になりかねないのです。

しかし、不仲な状態からでも良好な関係を築けるようになれば
そんな関係になることもないしもちろん！別れの可能性も
なくなります。

円満夫婦になれば・・・

我慢したり合わせたりする事なくオープンに気持ちを伝えられ
喧嘩をするのではなく議論ができるようになり
対立をすることなくキズナが生まれ
モラハラなんてする気もなくなり
浮気をする隙もない関係になるし
レスなども解決することができるようになる。

のです。

何よりもその過程であなたの幸福度もあがるのです。

だから、今あなたが夫婦関係が不仲であったとしても
円満夫婦になることを目指すことはチャレンジするべき価値
があると言えるのですがあなたはどう思いますか？

そして、ここからはいよいよ夫婦が不仲になる原因についてです。

全ての夫婦不仲の源はコレ

全ての夫婦の心が離れていき
問題をおこす全ての原因を
一言でいうと

“価値観の違い”

からうまれます。

家事、育児、仕事、休日の過ごし方という日常。

そこでこの価値観の違いからうまれる
対立がニーズを満たせなくなったり
ジャッジをし心の距離を広げていき、

浮気やモラハラやレス、金銭的な問題になり
また価値観の違いによって解決せずに
酷くなって離婚をする方向に向かっていく。

更にその離婚も争いをうんで
別れていくのです。

だから、離婚の理由の1位は10年以上変わらず

「価値観（性格）の不一致」

なのです。

	男性	女性
1位	性格（価値観）が合わない	性格（価値観）が合わない
2位	精神的に虐待する	生活費を渡さない
3位	異性関係	精神的に虐待する
4位	家族・親族と折り合いが悪い	暴力を振るう
5位	浪費する	異性関係
6位	性的不調和	浪費する
7位	同居に応じない	性的不調和
8位	暴力を振るう	家庭を捨てて省みない
9位	生活費を渡さない	酒を飲み過ぎる
10位	家庭を捨てて省みない	家族・親族と折り合いが悪い

他の離婚の理由も一緒です。

どれだけ話し合いをしても尽くしても
耐えて頑張っても解決できないのは
価値観の違いからきています。

しかし、この価値観の違い。

当然ですが、どんな人でも必ず一致しているなんてことはありえないのです。DNAも、親も生まれも育ちも違うわけですからすべての人が一緒なんてありえないんです。

最初は

「この人相性がめっちゃいい！」

とっていていても、生活をすれば

「この人との相性最悪！」

となるのは普通のことなのです。

となるとこう思いますよね？

**「全人類、価値観の違いがある中で
不仲な夫婦と円満な夫婦の違いは何？」**

と。

それは、..

この価値観の違いをどうクリアしているのか？

ここに違いがあるのです。

すごいわかりやすくいうと、不仲な夫婦の方々はこの価値観の違いが起きた時に大体

- ・ Y E S . . . 合わせさせる・いうことをきかせる
- ・ N O 合わせる・いうことをきく
- ・ S T A Y . . 無視をする・スルーする

という3つの選択肢しか持ちません。

そして、その時の感情は「不快な感情」を抱きます。

この3つの選択肢はどんな関係を築くのか？

ちょっとイメージしてみてください。

.....

.....

.....

そうです。

「主従関係」か「無関係」

ですね。

もちろん！

たとえば家事をメインでやっているパートナーの手伝いをする時は、基本的に主は「パートナー」ですから主は相手がいいし、仕事の相談をされても考えることは一緒にできてもやるのは相手ですから、そこまで介入する必要はないですよ。

だから、この主従関係や無関係

が悪いわけではありませんよ（笑）

しかし、それしかない関係になってしまっている夫婦ほど不仲になります。

私達のクライアントさん達も一緒です。

自分を責めるか相手を責める！

その二択以外の新しい選択があったなんて…

ずっと怒りが原動力でした。だから、ずっと夫に対しても怒っていてモラハラだったのだと思います。

しかし・・・この怒りの根底に被害者意識があったこと。

それが自分の優劣感を感じられる唯一の手段になっていることに気付かされました。

今でもその怒りを手放したくない・・・

という気持ちは出てくるのですが、コンサルタントさんはその気持ちも否定せず受け止めた上で「どうしたいですか？」と言ってくれるので自分で選んで手離せてきているのが実感できます。

おかげ様で最近は「夫の笑顔を見ている自分が好き。」という気持ちができたり「夫のいいところを見つける」ことが自然とできるようになってきています。これからもどうぞよろしくお願いいたします。

ロボットでした。

妻の言うことをどんな理不尽なことでも受け取ってロボットのように生きていました。

自分の意思や願望もわからず 幸せかどうかすらもわからなくなっていたのです。

しかし、それは無意識的に我慢をしていたことに気づき。最近では、今では自分の感情や思いがわかるようになって、これからが本当の自分の人生の第一歩を歩き出している気分です。

最近は何気ない日常の中に幸せを見いだせるようになって妻のいうことも自然とよく聞けるようになっていい関係になってきています。

自律神経失調症に....

夫とわだかまりがあり常に虚しさを抱える毎日。外出することにも強い緊張感があって家からでなくなっていき、不安や心配を毎日抱えて自律神経失調症（胸痛、動悸、胃腸の不調、冷え性、呼吸が浅い）になりつつありました。

しかし今では、今までは、ただモヤモヤしていて、身体が不調を訴えていることしか自覚できなかったが、自分自身が「本当はどう生きていきたいのか？」という本来の目的にフォーカスできるようになり毎日を楽しめるようになっています。

最近コンサルタントさんと話して今は「犠牲の生き方」そのものを見直すことに取り組んでいます！これからもどうぞよろしくお願いいたします。

あなたも似た経験をしたことはないですか？

あるはずですよ。

でも、この主従関係や無関係ならまだしも・・・
なんとかしようとする。

更に、

主従関係争い。

無関係なのに介入する争い。

までいきます。

当然ですが、更に二人の距離は離れていくでしょう。

お小遣い少ない！もっとあげろ！

もっと働け！給料もってこい！

は主従関係争いに近いですね（笑）

ご飯を任せていて作ってくれてるのに、

感謝もなくお前の飯はまずい！

は無関係ではないですが

介入はしすぎかなと。

しかし、価値観の違いをクリアできる人達はこの違い結果的に

- ・ 知ろうとし
- ・ 尊重し
- ・ 活かしかう

方向に使うという選択肢ももっているのです。

**つまり、正に A vs B や A or B ではなく
C という第三案を導き出すんです。**

たとえば旅行。

旅行に行くときは、最初。

「どこに行くのか？」

をまずは決めるはずです。

その時、

旦那さんは「北海道」

奥さんは「沖縄」

と言ったとしましょう。

完全に意見が対立してます。

ここで、不仲な夫婦というのは
どちらかが相手に無理に合わせたり
いうことを聞かせる選択肢をとります。

一方がストレス

一方が優越感

に浸るだけです。

しかし、円満な夫婦は

「理由や動機」

を互いに知って互いに楽しめるような
第三の選択肢を模索します。

その結果、

沖縄になるか北海道になるか？

今年は沖縄にし来年は北海道にするか？

それとも違う場所になるのか？

時期を遅らせたり早めたりするか？

はわかりません。

でも、ちょっと対立をしても結果的に
互いがポジティブな方向になる結論を
見出せるようになるのです。

これが日常からできている夫婦は
当然ですがあらゆる問題をクリア
できるようになりますよね。

いいですか？

これが価値観の違いをクリアする。

ということです。

これができる夫婦であるほど夫婦仲はよくなります。

- ・ 認め合い
- ・ 尊重しあい
- ・ 感謝をしあい
- ・ 協力しあっている

だから

- ・ 大切にされていると感じ
- ・ わかりあえていると感じ
- ・ 愛し合っていると感じ
- ・ 一緒に生きていると感じられる

のです。

今、あなたの夫婦関係が不仲ならば・・・

これができるような関係になることができれば

関係は修復されます。

いや、修復どころではありません。

以前よりも円満だと感じられるでしょう。

このように、夫婦の不仲の要因も価値観の違い
円満な夫婦の要因も価値観の違いからうまれている。

ここを頭にいれておくのがポイントです。

人は違うからこそ価値があるし
価値があるからこそ交換をして
満たしあえるのです。

必ずやらなくてはいけない事。

ここまでこのレポートを読んできたということは夫婦の不仲を修復し円満な夫婦になりたいと本気で思っているからだと思います。

というのもここまでで既に1万文字以上のボリュームになっているからです。

ここまで読んでくれたあなたにお伝えすべき大事なことがあります。

それは、価値観の違いは

「方法論でなんとかすることは難しい」

ということです。

もちろん、方法論はあります。

しかし、夫婦関係は

「小手先の上っ面のテクニックは通用しない。」

のです。

毎日のように接している夫婦。

たとえ、どれだけ不仲から夫婦円満になる方法があったとしても、それを実行することは難しいのです。

まだ浅い関係。

短期的な関係。

ならば通用することでも、夫婦は長期的な関係なので嘘はバレることになります。

どれだけ挨拶をしても、

「おはようっ！ ♪」

と

「オハヨウ・・・」

では与える影響は違いますからね。

それよりも、自分の内面。

つまり、感情の状態やマインドを変える事。

こっちの方が大事なのです。

そして、これは夫婦関係においては
必ず内面に現れるのです。

何度も言いますが**夫婦関係は長期的な関係**です。

だから、少しずつ変っていくのが普通なのです。

でも、安心してください。

少しずつ関係がよくなっていくほうが、あなたのパートナーも自然
と「**これからの夫婦関係に対する期待感や可能性**」を感じて影響を
されていくのです。

そして、もう1つ。

こういう話をすると

**「うちのパートナーが価値観の違いを
クリアする気がないから....」**

という考えは捨ててください。

「なぜ？」

明確な理由があります。

それは、このような考え方を持つと

- ・ **価値観の違いはどうしようもない。**
- ・ **価値観の違いはクリアできる。**

という対立が生まれるからです。

言葉にしなくても

「あなたのせいで私たちは不仲な夫婦なんです！」

というメッセージを無意識的に
訴えてしまうのです。

そして、

これがあなたにとっての
逃げ道にもなってしまいます。

というのも、先ほども言いましたが
夫婦関係は長期的な関係です。

1日で不仲から円満！

になることはありません。

そりゃ、相手の協力があれば早く不仲な関係は
克復できるとは思いますよ。

でも・・・

そんなことはそうそうありません。

**カップルカウンセリングがあまり効果がなく、
リバウンドしやすいのもこれが理由です。**

一方だけが本気なのはいいですが
相手にも変わろうとさせると
また争いは酷くなるだけです。

「自分自身の意思で取り組む」

から結果が出やすくなるのです。

でも、安心してください。

あなただけでも、不仲な夫婦を修復できるし円満な夫婦になっていくことは全然可能です。

なぜなら、人は影響をされるからです。

あなたが幸せな関係を築けるようになる。

そこに影響をされてパートナーも変わっていく。

こちらのほうが成功確率は高いのです。

いいですか？

この順番を覚えておいてください。

少なからず

あなたの幸福度は高くなるのでやらない手はありません。

それに私自身。

あなたにはそうなってほしくないな。

とも思っています。

パートナーのせいにして自分は何も変わらず
何も成長することなく結局何もよくなってない。

なんだか悲しくなりません？

**だから、ただ読んで満足するだけで終わらずに
このレポートの感想を送るだけでもいいので
自分に集中して一歩を踏み出してほしいのです。**

不仲夫婦関係を修復する 3 ステップ

はい。

それでは、ここまで理解されたら
いよいよ具体的な夫婦関係の修復を

すすめていきましょう。

全部で3ステップです。

**前向きな今のうちに
一歩でも行ってください。**

基本的にこの手順を進めていけば
不仲から円満になっていけるという
基本的な流れです。

ノートを用意して手を動かしながら
何を行っていくのか？

自分の夫婦関係やライフスタイルにあわせて
何を行うのかを決めて1つでも行ってください。

STEP1.心の状態を整える

まず、あなたの心の状態を整えられる
ようにすることが最初の一步です。

私たち人間は、メンタルの状態によって
知能指数があがったりさがったりするし

スポーツ選手のようにパフォーマンスが
変わってきます。

恋愛でも夫婦でもメンタルが
やられがちな人は、それだけ
関係を悪化させてしまうのです。

不安だから疑う・・・

その疑いが相手に警戒される。

心を開けなくなる。

ストレスになっていく。

というように、心の状態を自分で一定
整えられるようにならないと当然ですが
夫婦関係は不仲になりやすくもなります。
きっとこのレポートを読まれている方の中にも
メンタルが不安定な方もいるでしょう。

これは整えることができます。

実際、心の状態を整えられるようになるだけで
喧嘩が減ってモラハラや浮気も解決した方も
いるくらいです。

心の状態が不快な状態が多いと、

当然ですが、

- ・ **相手の悪い部分が目立ち**
- ・ **捉え方もネガになり**
- ・ **よくなる方向も見えなくなる**

のです。

そんな心の状態だと当然ですが円満な夫婦になることはほぼ不可能でしょう。

でも、そもそも私たち人間は物事の悪い側面を見るのが得意です。

だから、ここはかなり意識しないとイケません。

例えばですよ。

パートナーの愚痴とか女性の方はよく言っている方がいます。

仕事ならば男性も言っているかもしれません。

でも・・・

これはかなり危険です。

愚痴はほとんどの場合。

嫌な出来事を感情こめて話しますよね。

そして、大半の人はその愚痴に
共感をしてくれるはずです。

**そして、「私なんて!」「俺だって!」
という愚痴大会が始まるわけです。**

これは何をやってるのか？

**物事の悪い側面を見て不快な感情を
感じるのを習慣化し強化している。**

のです。

相手の悪い部分がより目立ち

**不快な感情をいるだけで感じ
それをどんどん強化してしまってる。**

わけです。

それならば思いっきり一人で泣いたりキレたり
したほうがずっとましです。

このように自分の心の状態を悪くする習慣を
やめるところから始めるだけでもずいぶん夫婦
関係の悪化は止められるはずです。

STEP2.悪化するパターンを見つける

心の状態が整えられ感情的になっても
自分で整えられるようになったら・・・

続いてパターンを見つけます。

不仲な関係の夫婦は、この関係が悪化する

パターンをもっています。

これをいくつか見つけていくのです。

浮気やモラハラ、離婚などの問題がある場合はキッカケから見つけていくのですがまずは日常のパターンを探しましょう。

- ・ オープンに話し合えるか？
- ・ 気持ちは伝えられてるか？
- ・ 話し合いはうまくいくか？
- ・ どういう時に対立するか？
- ・ 悪い側面で見えてしまう時は？
- ・ 不快な感情を感じる時は？

これらの質問に答えてその時のパターンを洗い出していきます。

すると、

なんかいつもこういうパターンだな。

というのが見えてくるはずですよ。

そしたら、、、

STEP3.パターンをやめる

その夫婦の不仲を招いていたり
助長してしまっているパターンを
やめるのです。

まずは夫婦の問題を解決できず亀裂や溝を生む
パターンに歯止めをかけること。

これがすごい大事です。

で、大体的場合。

このパターンが悪化する原因が
価値観の違いによる対立が原因です。

その中でも不仲な夫婦は、

パートナーに対してジャッジ

している場合が多いです。

- ・ **この人は裏切っているという決めつけ**
- ・ **自分の主張の方が正しいという押し付け**

をしていると夫婦関係は不仲な
方向に向かって当然なのです。

- ・ **警戒心**
- ・ **攻撃**
- ・ **自己防衛**

になってしまいますからね。

そのため、この夫婦関係が悪化するパターンを

感情、思考、行動・言動から止めていくことで
悪化しにくくするのです。

この3ステップが終わってから、初めて良好な関係を
築いていくパターンを身に着けていく。

価値観の違いを乗り越えて認めあい
尊重しあって協力をしていく。

というステージに移っていく。

というのが、着実に少しずつやっていく
典型的なやり方になります。

最初は練習として

簡単な日常のパターンから変える

そして、大きな問題や心が離れた原因を解決していく。

というのが基本的なパターンです。

とにかく何か1つでもいいので、
考え方をやめてやめるのです。

ただ、言動や行動をやめちゃだめですよ。

我慢をすることになるので
ストレスになります。

そして、その我慢したストレスは
態度や表情に現れて嘘臭くなるだけです。

だから、

- ・ **心の状態**
- ・ **考え方や捉え方**
- ・ **行動や言動**

をセットで変えるのです。

そしたら今までと違う結果が出ます。

そして、また新たなシクリくるパターンが
見つかるまで試行錯誤をしていくのです。

そこからでもいいので始めていきましょう。

単純に夫婦関係を不仲にするパターンをやめるだけで
緊張感やイライラを感じる関係からは抜け出すことが
できるので何か1つ行動をおこしてくださいね。

不仲を修復する最短ルート

ここからは「抜け道のルート」の話をしようと思います。

実はここまででかなりのボリュームがあります。

にも関わらずここまで
読んでくれてありがとうございます。

ここまで読み進めてくれたあなたには

確実に不仲を解決して良好な夫婦関係を
実現してほしいなと思ってます。

そんなあなたのための

「抜け道ルート」

になります。

さて、私たちは3カ月で夫婦のあらゆる問題を
解決してきましたが、その過程で

「価値観の違いをクリアする」

ことができるようになっていきます。

それができれば、認め合い尊重しあいながら問題を解決できるので、
モラハラや浮気やレスなどは自然と解決ができるようになります。

では、その抜け道ルートは何か？

それは・・・

「細かい価値観を生み出す源。」

ここを変えることです。

信念体系

とも言えはわかるでしょうか。

そもそも、価値観と言っても細かく分類すれば色々あるのですが、夫婦関係を悪化させてしまってる価値観の源となっているものがあるのです。

例えば、

- ・ 異性と話すだけでも浮気
- ・ 家事を手伝わないと家族のことを考えてない。
- ・ Hは愛情表現だからしたくない = 愛情がない
- ・ 暴言や否定は全てモラハラ
- ・ すぐにやらない人はやる気のない人

などこういった価値観は細かいものを出せば山ほどありますよね。

しかし、これらの価値観を生み出し関係を悪化させる

源があるのです。

これは人それぞれ違います。

「人を信じてはいけない。」

という場合もあれば

「失敗をしてはいけない。」

という場合もあります。

このような、夫婦を不仲に導いてしまっている「信念」を見つけて
変えることができれば一気に夫婦関係は変わるのです。

これまでの不安や恐怖

不快感からも解放されるのです。

それはそうです。

同じ現象でも見ている視点が変わっていて、世界が違って見えるよ
うになっているので細かいルールとか価値観は自然と解決できるよ
うになります。

慢性腰痛の 98%の原因が骨でも筋肉でもなく
"思い込み"が原因だったというのと一緒です。

どれだけ整体をやっても接骨院に行っても
針をやったとしてもその場限りよくなった
気がする。

でも、

- ・ 腰に負担与えているなど感じる習慣。
- ・ 日常、腰に良いと思える習慣

を身に着けて 3 ヶ月もあれば腰痛はかなり軽減するのと一緒です。

私の場合はかなりの腰痛持ちだったんですが
1日 10 分のストレッチで 1 ヶ月半で腰痛が
なくなりました。

マッサージも整体も接骨院も
いかなくてもよくなったんです。

また、痛くなりそうになったら

3日ストレッチをすればまた元通りですから(笑)

正にこれと一緒にです。

夫婦関係が不仲になる独自の思い込みを
解消することで、価値観の違いも自然と
クリアできるようになるのです。

ただ、これは一人では行えません。

また、肯定だけをし話を聞くだけの
カウンセラーやコーチでもできません。

しかし、私達日本メンタルコンサルティング協会の
カウンセリングでは「根本的な原因」を見つける
ことができます。

根本原因が見つければ、

夫婦関係を不仲に悪化させている

細かいルールも

細かい価値観も

乗り越えるのを邪魔してしまっている根本的な原因。
信念を見つけ出すことができるようになるのです。

この電子書籍を読んでもくれたあなたには、
根本の原因を見つけるカウンセリングを
割引価格で案内していますので機会があれば
よかったら参加してください。

これをうけるだけでも十分、**「夫婦関係の不仲は自分だけでも十分
解決できる！」**と思えて方向性が見えるはずです。

おわりに

いかがだったでしょうか？

もし、あなたが

- ・ 喧嘩ばかりで争いが絶えない
- ・ 会話をしてても平行線でわかりあえない
- ・ 家庭内別居レベルの仮面夫婦になってる
- ・ お金や子育ての問題を抱えている。

- ・モラハラや DV をされている
- ・浮気をされている
- ・浮気相手に本気になってしまった
- ・別居や離婚を迫られている
- ・でも、何も解決していない。

という関係ならば、このレポートは本質の中の本質です。

なので是非意識してください。

不仲な夫婦関係の修復に少しでも役立ったのならば嬉しいです。

難しい話をしているようですが
あまり難しく考えなくてもいいです。

単純に

まずは自分の幸福度をあげる。

だけでもずいぶん夫婦関係はよくなりますからね。

あとは、じっくりと自分と向き合って
パートナーを観察をしてください。

余計な方法論は必要ありません。

是非、諦めず乗り越えてもらえれば嬉しく思います。

中には今。

離婚の危機くらいギリギリの状況の方かも知るかも知れませんが、そんな大きな問題でも超えることができれば、その後のあらゆる障害も楽に乗り越えることができるようになりますから。

とにかく私はあなたの幸せを応援していますよ！

頑張ってください。