

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。

# 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ー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、

- ・ 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ゃいました。

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、多くの方が理想とは程遠い現実直面しています。

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と？

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よ。

それでは、いってみましょう。

**なぜ、夫婦関係は不仲になるのか？**

**なぜ、夫婦の問題が解決しないのか？**

多くの夫婦が良好な関係を築く事ができずにいる最大の理由は対立関係になるからです。

そして、その対立が夫婦の中であらゆる問題を引き起こすこととなります。

最初は小さな対立だった。

表面的には、争って勝ったり我慢したりスルーをしたりしても、その亀裂が溝になり大きな問題を引き起こしている場合がほとんどです。

**そして・・・離婚の危機となる問題がおこる。**

しかし、その対立はどんどん広がって何も解決しないままになる。

そして・・・どこかの段階で冷え切った関係になり離婚をしていく。

それはなぜでしょうか？

実際、昔も今も離婚の理由 1 位は、

	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

**「価値観（性格）の不一致」**です。

そして、精神的な虐待も生活費を渡さないなどの問題も本質的に言

えば全て価値観の対立からその行動を助長させてしまっている部分があるのです。

例えばですよ。

あるクライアントさんは、奥さんがセックスを避けていてよくケンカになっていらっしやいました。

**「うちの妻はセックスが嫌いなんです。無理なんですかねえ～～。」**

とおっしゃっていましたが、実際にこの奥さんはセックスが嫌いなわけではなかったのです。

これはかなり多いパターンではあるのですが、

**旦那さんの価値観はセックスの優先順位が高かった。**

しかし、

**奥さんの価値観は関係性があるからセックスがあるというように優先順位が低かったのです。**

つまりですよ。



もし、この旦那さんが奥さんとセックスをしたいと思っているのならば

- ・ **セックスレスの不満を伝えたり**
- ・ **セックスレスで喧嘩をしたり**

しても、余計に関係性が悪くなりレスが加速をしてしまうのです。

これは、日常の夫婦生活である

- ・ **家事**
- ・ **育児**
- ・ **仕事**
- ・ **休日の過ごし方**
- ・ **子育て**

などから

- ・ **映画を見てどう感じるのか？**
- ・ **仕事とどう向き合うのか？**
- ・ **男とは？女とは？**

という日常的な会話。

そして、

- ・ 浮気
- ・ モラハラ
- ・ 仮面夫婦
- ・ 喧嘩
- ・ 別居
- ・ 離婚

すべてにおいてこの価値観の不一致によって解決しなければ感情的なつながりを得られるような事はないのです。

それを何とかしようとして多くの夫婦は

- ・ 自分に合わせさせようとしたりいうことをきかせたり
- ・ 相手に合わせたりいうとおりにしたり

します。

中には罰する人もいるかもしれません・・・

また、他の異性やギャンブル、大食いでそのストレスを発散したり・・・離婚をしようとする人もいます。

でも...

でも...

でもですよ。

よーく考えてみてほしいのです。

## 価値観が不一致なのは当然。

そうなのです。

そもそも私たち人間は、どれだけ相性がピッタリだと思って結婚をしたとしても、、、

生まれや育ちが違うわけですから、当然一緒に生活するまでになると違いが出てくるのは当たり前のお話なのです。

決してなんらおかしい事じゃない。

価値観の不一致は当然なのです。

そして、この価値観の不一致から、意見や主張の違いや選択の違いが出るから話し合いをしてもわかりあうことも問題が解決するわけでもないのです。

結局のところ

- ・ 合わせるか合わせさせるか？
- ・ 譲るか譲らせるか？

それか、

・この対立が嫌だから関わらないか？

しかないんです。

つまりですよ。

あなたの夫婦関係に亀裂や溝ができて、問題を抱え、それを解決できないままになってしまうのは・・・

**「価値観の違いをクリアできない。」**

のが本当の原因なんですね。

小さなところで言えば・・・

夫が家事や育児をどれくらい手伝うのか？電気を消すのか消さないのか？お小遣いはどれくらいか？休日はどう暮らすのか？

話し合っても、全く何も解決しないし話せば話すほど、伝えれば伝えるほどわかりあえない・・・

怒りや悲しみを感じる。

自己肯定感が下がっていく。

それが、浮気やモラハラ、レス、仮面夫婦などの問題がうまれる。

そして、

- ・モラハラかモラハラでないか？
- ・夫婦にとって浮気が重要か？
- ・レスが夫婦にとって重要か？

という価値観の不一致がどんどん広がっていくのです。

たとえば、

- ・ダメな事をダメというのは正義である。
- ・ダメというのはモラハラである。

という価値観の不一致から、いつまでたっても話し合いをしても平行線になるし、モラハラする側が攻撃をどんどん正当化し、される側はどんどん自己肯定感をさげていってしまうのです。

そして、それが・・・

**別居や離婚につながる。**

しかし、このこれまで価値観の不一致をクリアできていない二人は当然ですが・・・

最悪な形で別れていってしまうのです。

ただ、だからといって

困ったことに我慢をしてパートナーに合わせればいいじゃないか！？相手に合わせればいいのではないか？

と思うかもしれませんが・・・

我慢をすると知らず知らずのうちにストレスをためてしまいます。

突然、

**「もう離婚したい！」**

**「絶対に許さない！」**

**「恨みを晴らしてやる！」**

という衝動にかられて破滅的な行動をとってしまう。

という人もいます。

このように夫婦の不仲になっていく原因は決して「価値観の違い」にあるのではないのです。

それは当たり前なのです。

不仲の本当の原因は

**「価値観の違いを乗り越えることができない」**

ことにあるのです。

実際、私たちのクライアントさん達は

いかがですか？

身に覚えがあることはありましたか？

たぶんあると思います。

価値観の不一致があった時。

- ・ いらだちを感じたり
- ・ 相手に合わせるか合わせられるかの二択しかなかったり
- ・ 悲しみを感じたり
- ・ 怒りを露わにしたり
- ・ 話すほど亀裂や溝が広がったり



がおこってしまいます。

でも、これを方法論ではどうしようもない問題なんですよね。

困ったことに。

なぜそうなるのでしょうか？

# 最大の原因は「哺乳類脳」優位

私達人間の脳は誰しも・・・



 爬虫類脳	<b>生命維持のための本能</b> 呼吸・飲む・食べる・性行動など命を維持するための安全意識
 哺乳類脳	<b>衝動的な感情</b> 喜びや愛情、怒りや恐怖、嫌悪など情動。仲間意識
 人間脳	<b>論理的な未来思考</b> 知能・記憶や言語、創造力や倫理など。目的意識。

- ・ **爬虫類脳（反射脳）**・・・**生存と繁殖に関する事**
- ・ **哺乳類脳（情動脳）**・・・**社会関係に関する事**
- ・ **人間脳（理性脳）**・・・**言語・論理的思考に関する事**

と3層構想でできています。

そして、夫婦関係が悪化してしまっている人は、哺乳類脳の働きが異常に高くなっている場合がほとんどなのです。

すごくわかりやすく言うと、

ほとんどの哺乳類は群れで行動しますよね？

爬虫類とは違いますよね。

そして、感情が豊かです。

この哺乳類脳は・・・

母性的な欲求は本能の源泉とも言われています。

そして、私達が結婚をするのも、遺伝子を残す行動も全てこの哺乳類脳が関係しているのです。

犬が子供を守る行為。

これも哺乳類脳とも言えます。

しかし、この哺乳類脳。

社会生活を送るために必要ではあるものの・・・

デメリットとして

**「仲間以外は敵である」**

という反応を示してしまう習性があります。

つまり、同じ方向性に向かって同じ行動を起こさない人間は敵だと認識をし攻撃的になってしまうのです。

哺乳類の動物でもありますよね。

下手すると群れのルールを破ると殺されることだってある。

人間でいえば

- ・ 田舎のいじめ
- ・ 魔女狩り
- ・ 宗教から抜ける人

とか誰だって見た事があるはずです。

このように、夫婦関係をよくしたくてもよくなるない夫婦というのは、正にこの哺乳類脳が働いてしまっているのです。

そして、この脳は、、、

胎児の時期から思春期にわたり急速に発達し、その後の人生全般に影響をしてしまう。

そして夫婦関係に影響を及ぼすのです。

つまり、

あなたが幼少の頃に親密な人間関係で  
哺乳類脳を育まれ人間脳を育めなかった！

のが科学的に言えば夫婦関係が冷え切り問題をおこし解決できない  
最大の理由でもあるのです。

普通に考えても夫婦関係の築き方というのは、ほとんどの人が「**両  
親**」からしか学んでいませんよね？

私の場合は基本。

**「喧嘩ばかりの両親を見てそれをイヤだ！」**

と思ったので最初の頃は奥さんの言いなりになってましたね(笑)  
当たり障りのない仮面の関係。

そりゃ離婚をして当然です。

つまり、あなたが夫婦関係を良好にできず大切にされないのは、決  
してあなたのせいでもパートナーのせいでもないのです。

## 夫婦関係を修復する3つの方法

では、ここまでを踏まえた上でどのように人間の本能ともいえるべき哺乳類脳をなんとかして夫婦関係のあらゆる問題を解決することができるのか？

その科学的な方法を3つ紹介していきます。

実際、日本メンタルコンサルティング協会ではこれら全てのアプローチに対応しているのですがどれも効果的です。

今すぐ簡単にできる方法を含めて紹介していくので是非実践をしてください。

### 1.理想のあり方を追求する

まず、最初にあなたにオススメするのがあなたが理想の夫婦関係を実現した状態のように振る舞う事によって相手に影響を与えるアプローチです。

心理学では

**Face it (フェイクイット)**

と呼ばれています。

やり方自体は非常にシンプル。

よく自己啓発などでは、目標から逆算して今行う行動を考えよ！という考え方があるのですが、そうではなく

**「今自分が理想を実現しているとしたら？」**

という前提で考えて、判断をしたり行動をするのです。

例えばですよ。

あなたの理想が認め合って尊重しあえる関係になることだったとしましょう。

イメージするだけで気分がよくなりますよね。

**「あなたのそういうところ好きだよ！」**

**「いつもありがとうね！」**

**「忙しいそうだからこれやっておいたよ！」**

**「今日は大丈夫？無理しなくていいよ。」**

「たまにはゆっくり休んだら？私やっつくよ！いつも手伝ってくれてるから！」

このように自分が満たされる理想を実現していたとしたらあなたは  
どういう気持ちで、どんな思いをもっているのでしょうか？

少なからず。

孤独や悲しみに暮れるようなことも  
イライラしてキレてるなんてことはないですよ。

きっと、あなたも柔らかく暖かい気持ちでパートナーに接するはず  
です。

無理に優しくしよう・・・

とするのではなく、自然と優しさがにじみ出てくる態度、行動、言  
動ができてるはず。

別に頑張ってるわけでも耐えているわけでもなく  
自然とできるようになっているはず。

普段ならば



**「なんでそんなこというのっ！！ヒドイッ！！」**

という怒りを荒げるような言い方ではなく

**「どうしてそういう言い方するのかな？」**

という包み込むような伝え方になる。

とかですね。

これで何が変わるの？

と思う人もいるかもしれませんが、

- ・ **感じ方**
- ・ **捉え方**
- ・ **思い方**

1つで伝え方やニュアンスが変わったり

一言を付け加えたりするだけで、

相手に与える影響は変わるのです。

私もこれはやりました。

望む状態を実現している自分をイメージして

自分ならばどのおうにこの状況でふるまうのか？

だけでなく

- ・ どういう気持ちなのか？
- ・ どういう捉え方をするか？
- ・ どうやって受け取るのか？
- ・ どう考えるのか？

ということまでリアリティーをあげて行って、今、そうであるようにふるまっていくのです。

これまで

愚痴や文句を言われていた時に、イラッとして反論を示していた。  
でも、

**「理想の自分ならば、もっと平和的にするよね。  
まずは、全部受け止めるつもりで穏やかに  
しっかりと相手の話を聞いてあげるだろう・・・」**

となった。

だからそれをしてみたらどうだろう？

というようにすることによって、相手は穏やかにオープンに話してくれるようになって気持ちも楽になるとかは普通にあることです。

そして、これ続ける事によって関係がよくなっていく。  
というアプローチです。

今すぐこれを使うのならば、  
あなたのやることは以下の3ステップです。

**STEP1.理想の夫婦関係を明確にイメージ**

**STEP2.理想を実現したあなたを明確にする**

**STEP3.理想を実現したかのように振る舞う**

非常に簡単です。

ただ、これは当然のことですがかなりリアルにイメージできるようにならないといけないし続けなければ意味がありません。

**「今日の話し合いすごい穏やかになった！じゃあこれでOK！」**

となつて翌日はいつも通り

**「は！？なんであんに言われなにかんの！」**

とキレていたら元通りですけどね。

しかし、このちょっとしたことであったとしてもパートナーの反応が変わるという体験はしておいたほうがいいので試しにやってみましょう。

正に理想を実現したあなたのように振る舞う。

もっと言うと、

理想を実現するあり方を追求するのです。

いいですか？

**あなたの理想の夫婦関係はどのようなものですか？**

**それを実現したあなたは今のあなたとどう違いますか？**

**どういう人だと思われているのでしょうか？**

**どれくらい心の余裕をもっているのでしょうか？**

**優しいですか？怒っていますか？**

ちょっとはイメージできたのではないのでしょうか？

Face it は非常に強力ではあります。

理屈的には。

**哺乳類脳である「部族思考」を  
人間脳である「目標思考」に  
意図的に変えるのです。**

しかし、そもそもこの理想を描くアプローチは心の状態が安定していて一定の問題を解決・解消ができていないと途中でほとんどの人は挫折してしまいます。

イメージしても自分に都合のいい未来をイメージしてしまうし、理想と今の現実の差に落ち込むことになってしまいます。

そのため、まずは抱えている問題や悩みを解決できるんだ。

という感覚を得る方が先です。

ただ、今あなたが抱えている問題や悩みは、その先に「素晴らしい未来」につながっているという感覚はとっても大切です。

なので理想の夫婦関係を思い描く。

問題を解決した先の居心地のよい未来を思い描くことはやっておいたほうがいいです。

さて、あなたはどんな夫婦関係になることが理想なのでしょうか？

是非、イメージをしてみてください。

今、きっとあなたは夫婦関係に絶望的な気持ちをもっていて理想なんて思い描けない！

と思っているかもしれません。

しかし、絶望的な状況であるからこそ・・・

**あなたが本当に求めているものは何か？**

**あなたの人生にとって重要なものは何か？**

が見えやすくなっているのは確かなはずです。あれもこれもなんでもありますよ！では本当に大切なものは見えなくなってしまいます。

でも、今のあなたは違うはずです。

最悪な状況であったり先が見えない状況であるからこそ「これだけは求めている」ものを明らかにしていきましょう！

それがこの方のように今の夫婦の指針になるはずです。

いつも諦めそうになった時。

「もともと、穏やかで温かい夫婦関係を目指していたんですよね？」

という言葉に支えられています。

私の理想や目標を私よりも信じてくれる人の支えがなければ、ここまでできませんでした！ありがとうございます！！

## 2.ルールを手放す

さて、先ほども言いましたが夫婦関係に感情的、現実的な問題や悩みを抱えている場合。

最初に行うべきは

**「理想の追求」**

よりも

**「今抱えている夫婦の課題を解決すること」**

だと言いました。

まず、あなた自身が理想の関係に近づけていくことができる！というようになるためには、冷え切った関係を温かいものにして問題を解決する事が大事です。

では、私たちの夫婦関係を精神的にも現実的にも解決できない最大の要因は何か？

**“マイルール（あなたのルール）”です。**



冒頭でも言ったように夫婦関係を悪化させる原因は

## 価値観の違い

ではなく

## 価値観の違いを乗り越えられない事

でしたよね？

価値観の違いを我慢したり相手に無理に合わせさせたり合わせたりする事で関係は悪くなっていく。

逆に、この違いを互いに活かしあい互いにいいと思った価値観に影響をされていくと良好な関係になっていきます。

**でも、まずは関係が悪くなるのを止める必要があります。**

そこで重要になってくるのが価値観の中でも相手に強制や強要をしてしまう強い価値観である

**“あなたのルール”**

を手離していく事なのです。

確かに、この社会ではルールはとっても大切です。

しかし、こと夫婦ではこのルールというものが多ければ多いほど人は争いを生むだけなのです。

例えばですよ。

- ・ 暴言を吐いてはいけない
- ・ 人格否定をしてはいけない
- ・ 怒ってはいけない。
- ・ イラッとしてもいけない。
- ・ ムカッとしてもいけない。
- ・ 陰口もたたいてはいけない。
- ・ ブラックジョークも NG

というルールがあった場合。

たとえ平穏なほうである私であったとしても・・・相当なストレスを抱えて生きていくことになります。

**「しないほうがいい。」**

のは確かですが「してはいけない！」までいくとそれだけで抑圧を感じてしまうのです。

**「なんで電気消さないの！！本当にあなたという人はダメな人間！」**

**「なんでお前は仕事で一生懸命働いた俺にそんな事をいうんだ！これだから専業主婦は！！」**

みたいになる。

相手の意思を削ぎ、相手の選択の邪魔になるため夫婦関係はどんどん悪い方向に向かってしまうのです。

このマイルールというのは・・・

**「相手をジャッジ」**

してしまうものですからね。

細かい事で言えば、沢山あります。

**「本気であなたに訴えかけている」**

つもりでいっていることが、相手から見たら「怒っている」という決めつけがおこったり、ルールを相手に伝える事で自分の価値観を相手に押しつけることにもなる。

他にも

**浮気・・・私や家族を愛していない。**

**子育て・・・子供のことはどうでもいい。**

**別居・・・私を捨てる**

なども一緒です。

ルール（価値観）から感じる感情や思考が話し合いを一步も進めなくさせて争いをうんでしまうのです。

それが夫婦関係に少しずつ亀裂や溝をうんでしまいます。

実際、このルールの多い家庭で育った子供は発育に悪影響を与えるというデータもでていくらい。

当然ですが夫婦関係にも影響を及ぼします。

そして本人も自分のルールで自分を縛り付けてしまって自ら苦勞をしている人もいます。

例えば、

- ・ キッチンが妻のスペースである。
- ・ 誰かを頼ってはならない。
- ・ 愚痴を言ってはいけない。

というルールを持っている奥さんが、

**「旦那が家事を手伝ってくれない！」**

と旦那さんに不満をもったとしても、これらのルールを持っている奥さんは相当なストレスを抱えるのは言うまでもありませんよね。

このようにルールというのは、夫婦関係を悪化させる問題をおこし、心に亀裂や溝を作ってそれらを解決できないままにする。

そして・・・自らも子供も破滅に導いていく。

非常に怖いものなのです。

しかも、恐ろしいことにこれは頭の中で怒っていることなので本人は気付くことができない。

それどころか正しい！

とさえ思ってしまうのが怖いところなのです。

これが変れば・・・

当然、感情も考え方も変わるので  
自然と表情・態度や言葉も変わるので。

だから、夫婦関係を元の状態に修復をすることを考えるのであれば「**夫婦関係を悪化させているルールを知り手放す**」ところから始めるのが基本中の基本なのです。

育まれた哺乳類脳を少しずつ手放すようなものですね。

実際、私が以前行っていたオンラインプログラムでは、このルールと手放すだけで 1000 名以上の浮気、モラハラ、仮面夫婦、別居、離婚を言い渡されているような夫婦の問題を解決してきました。

これまで私は妻にモラハラをしてきましたが、なぜか止められませんでした。

しかし、お話を聞いてもらう中で「自分の主張や意思」に対して否定的な意見や態度をとった時に「自分のことを否定している」と受け取ってしまっていることに気付くことができました。

あの時、「表面的な否定という意見だけであなたのことを心から心配してくれている人の気持ちに気付けないなんてもったいなくないですか？」という言葉。すごい響きました！

私は、これまで妻なんだから家事を完璧にやらないと！と思って生きてきました。

夫は優しさで

「そんなに無理しなくてもいいのに・・・」

と言ってくれてたのに、夫のような怠けている人に言われたくない！

手伝いもしない頼りない夫！

と跳ねのけて逆ギレしていたのです。

でも、よくよく考えてみたら私が水回りは私のエリアだから入ってくるな！

という思いを持っていてそれが態度に現れていたことを思い出しました。

そりゃ手伝ってもくれませんよね（笑）

なんか、自分で自分自身を、夫を苦しめていたんだなぁとしみじみ思いました。

プログラムに参加する前は、浮気をした夫とどれだけ話し合っても平行線でした・・・そしていつも喧嘩になり私は怒りと不安ばかりの日々だったんです。

しかし、おっしゃるとおり正に私たちの話し合いは

私が、浮気は悪い（やめて！）と言い続けるだけで、既に浮気をした夫からすれば

「浮気は必ずしも悪くない。」

となっていたのです。

だから、私が何度も何度もとめることで

「この浮気はただの浮気じゃないんだ！」

↓

「浮気はお前のせいだ！」

となっていたんだということがよくわかりました。

確かに浮気は、私はいやですが、ルールにして罰しようとしても、やり直したいのならば逆効果だということがよくわかりました。

これまで私は否定や批判はいけないというルールをもっていた気がします。

だから、違うと思っても共感してた相手の望むことはきいてきました。

でも、それが私を苦しめている事

「どうなりたい？」

と聞かれても何も思い浮かばない理由だということがわかったんです。

そして、モラハラの方も私と似ているということに気がきました。

などなど、このように自分の心、脳の中にある価値観。

がいかに関係に影響をするのか？

伝わりましたか？

これを本来 1 人だけで行うのはなかなか難しいかもしれませんが。しかし、1 つ気付いて一旦手離してみよう！としてみるだけでもちょ



っとした変化はあるかもしれません。

**あなたの夫婦を、、、**

**あなた自信を、、、**

**あなたの家族を、、、**

苦しめているルールは何でしょうか？

是非、今一度思い起こしてみてください。

### 3.人生脚本を書き換える

人生脚本？なにそのちょっとスピリチュアル的な言葉は？

と思う人もいるかもしれません。

しかし、この人生脚本というのは心理学者のエリックバーン博士が提唱した概念です。

最近では科学的に研究が始まった AC（アダルトチルドレン）もこの人生脚本の概念と似ていますね。

この人生脚本というのは、先ほど説明したマイルールの大元となるものです。

**ベースとなる価値観。**

ですね。

そもそも論、私たち人間は幼少の頃から思春期のころまでにこのベースとなる価値観が出来上がるとされています。

正に哺乳類脳が育まれている時期ですね。

それが後の人生の細かいルールや価値観に影響をします。

そのベースとなるのが人生脚本という概念なのです。

すごい分かりやすい例でいえば、

**「雨の日は気分が悪い。」**

というもの。

たぶんこれは誰も持っているのではないのでしょうか？しかし、赤ちゃんの頃はきっと雨が降ったからと言って機嫌が悪い！なんてことはなかったはず。

しかし、両親などを見て「**雨 = 気分が悪くなる**」という価値観が知らず知らずのうちに刷り込まれていった。

だから今のあなたは

**「雨 = 気分が悪い」**

と反射的に反応をしているのです。

まあ、雨なら人生にそれほど影響はありませんけどね。

このように私達は幼少の頃から何らかのベースとなる思い込みを知らず知らずのうちに刷り込んでしまっているのです。

そこからあらゆるルールが出来上がっています。

特に夫婦や家族になるとこれは顕著に現れることとなります。

そもそも

**夫婦とは？**

**家族とは？**

**人とは？**

**男とは？**

**女とは？**

を学んだのがあなたの幼少の頃から思春期だからこそ特に影響が大きいのです。

そのため、細かいルールをなんとかするよりもそのルールを生み出している源となっている **「根本原因」** を解決する。

というアプローチもあります。

先ほどのルールだと日常のちょっとしたところから解決をしていくのですが、根本原因からアプローチをすることで色んな問題を解決することができるようになります。

わかりやすく言うのですよ。

ルールから変える場合は、

- ・ 家事を手伝うべきだ
- ・ 育児に協力的になるべきだ
- ・ 夫婦ならわかるべきだ
- ・ 男ならば堂々とすべきだ

というような細かいルールをなんとかするのはなく

**“人は信じてはいけない”**

という大きなテーマを変えるのです。

そもそも論。人を信じてはいけないという価値観を強く持っている人であるほど何かにつけて相手を疑ってしまいます。

疑いの目で見ると相手は疑われない行動をしはじめる。

委縮しているから能力を発揮できない。

自己肯定感が下がるので前向きに物事をおこなうことができなくなる。

本人なりに手伝おうとしている。

**しかし、人を信じていないからダメなところが目立ち、ただ知らなかったことさえも嘘をついたと思ってしまう。**

みたいになってしまうのです。

つまり、この大元の根本原因を見つけてその思い込みを書き換えれば、ありとあらゆる小さな問題も解決することができるようになる。

というアプローチです。

**ちょっと意味がわからない？**

いいです。

今はわからなくても。

ただ、あなたの持っているルールには、そのルールを生み出す根底的な価値観があるというのだけ分かっておいてもらえればオッケーです。

ここが変れば・・・

当然ですが夫婦関係も劇的に変わるし、これまでの人生の中でおこってきたあらゆる問題や障害。

行き詰っているものも解決することができるのですが、これは当然ですが一人でなんとかできるものではありません。

心理や脳の専門家がマンツーマンで徹底的にサポートをしないと無理です。

私も、これまで資格をもちカウンセリングやコーチングをやってきましたが、確実に根本的な価値観を見つけることを考えたら..数時間はかかるので性格的に向いていません(笑)

かなり大変です。

どれくらい大変なのか？というと、

腰痛の原因が腰にある！

ではなく、

**日常のどのような習慣にあるのか？**

**どういう時に姿勢が崩れるのか？**

までヒアリングして見つけよりも大変です。

しかし、日本メンタルコンサルティング協会のコンサルタント達はそれができます。

正にあなたの脳にある回路を書き出して根本となる原因を徹底的に探してくれるのです。

通常のコーチングやカウンセリングでは、結構曖昧にしがちなところを明確に示してくれます。

**もし、本気で夫婦関係を修復したい！**

**抱えている精神的な辛さをなんとかしたい！**

**問題を解決したい！**

と思っているのならば参加してください。



ニチメコのクライアントさん達は、この根本から解決するから 3 カ月で下記のように夫婦関係を劇的に変えているのです。

夫との価値観の違いから、小さな問題が積み重なっていき次第に口を聞かない状況になりました。離婚したいけど子どものこともあって離婚できない。そんな悩みを聞いてくれる人が近くになくて、ンサルティングお願いしました。

ただ話を聞いて欲しいというよりも、この問題を改善して以前のように夫と心で繋がれるようになりたかったのがコンサルティングをお願いした決め手です。

子どもの頃のことや兄弟との関係を聞かれ、親に甘えられなかったこと、しっかりしなきゃと頑張ってきたことを思い出しました。そして妹に思ったネガティブなことを、夫にも同じように思っていることを指摘され驚きました。

夫との間に起こっている問題も、実は私の過去の体験や考え方の癖が作り出していることを教えていただき、根本改善ってこのことなんだとワクワクしました。次回も予約したので、続きが楽しみです。今後ともよろしくお願いします。

コンサルティングを受ける直前まで、夫に暴言を吐かれて頭の中がぐちゃぐちゃしていましたが、お話をして少し気持ちが楽になりました。

すごいタイミングだったと思います。今日まで「やられたらやり返す！」ってずっと思って生きてきました。

でもそれは復讐で、問題の根本解決にいたらないことも分かっていましたが、そうするしか自分の感情を収める方法がわかりませんでした。感情は収めるのではなく、書き換えるものだって初めて知りました。これからはもっと自分に優しく寄り添って自分を大切にしていこうと思いました。

夫とは家庭内別居状態が2年続いています。経済的なことを考えると離婚には踏み切れず、かと言って関係が改善されると思えず、ずっと悩んでいました。

今回、勇気を出して思いきってコンサルを受けて良かったです。夫のことを聞いていただき、質問に誘導されるままに答えていましたが、幼い頃の記憶が自然に出るとは思わなかったのが驚きました。

けれど、ゆっくり自分の過去の思いと向き合えて、感情を出し切れたと思います。

まさか父と夫が重なるとは思いませんでしたが、説明を聞いて納得しました。自分の心の整理をして、逃げずに夫と向き合ってみようと思います。そう決めたら心が軽くなりました。

そして、こんなにも体が軽くなるのかと、不思議な感覚を味わっています。私のためにお時間をくださり、本当にありがとうございます。感謝しています。

見てもらえばわかるように・・・

幼少から思春期の頃の出来事と今の夫婦関係が関連していると認識しているのがわかるはずです。

これは、正に人生脚本（過去に知らず知らずのうちに学習した価値観）が正に現在に影響しているいい例です。

本質的な解決をするならばこれが確実です。

このように人生脚本を書き換える事ができれば、あなたの態度、姿

勢、言動、行動、判断、感情が変わって夫婦関係だけじゃなく人間関係全般が変わるのです。

## 最後に

さて、ここまであなたにあなたの夫婦関係の問題や悩みの原因とその解決方法について解説をしてきました。

- ・ **夫婦関係の問題は方法論では解決しない。**
- ・ **そもそも価値観の不一致からうまれてるから**
- ・ **その価値観の不一致を乗り越える事**

そして、解決策として

**方法1 : Face it (理想のあり方を今実現する)**

**方法2 : ルールを手放す**

**方法3 : 人生の脚本を書き換える**

3つの方法を紹介をしてきました。

もしかしたら意外なところが原因だったかもしれません。

解決策に関しては？なのかもしれません。

しかし、最初にお話したように・・・

夫婦関係と言うのは、見せかけは通用しません。

どれだけ営業スキルを持っている人でも、人たらしでも、昔モテていたとしても関係ないんです。

自分に嘘がつけないように  
夫婦関係に嘘は通用しないんです。

そんな中で、小手先で

- ・褒めましょう！
- ・いい妻（夫）になりましょう！
- ・耐えて我慢をしましょう！
- ・家事や育児を手伝いましょう！
- ・もっと話を聞きましょう！
- ・忘れましょう！
- ・思いやりをもちましょう！

なんていうことをやっても無意味どころか逆効果になりかねないのです。

しかし、だからといって大それたことをしなくてもいい。

ちょっとした

- ・ 捉え方
- ・ 感じ方
- ・ 考え方
- ・ 見方

を変えるだけ、実際の行動で言えば

- ・ 伝え方
- ・ 一言付け加える
- ・ 表情
- ・ 声のトーン
- ・ 相槌

を変えるだけで夫婦関係は劇的に変わるので。

まだ、嘘だと思いませんか？

たぶん、このレポートをここまで読んでいるあなたならばなんとなくわかってくれたはずですよ。

決して難しいことではないですよ。

あくまで「何を行えばいいのか？」「なんて言えばいいのか？」は枝葉の部分になります。

もっと大事なのが本質です。

その本質を見落とすことで誤ったことをしないためにも  
このレポートを作ったのです。

このレポートを理解するだけでも  
夫婦不仲が少し良くなった！  
と言う方も沢山います。

浮気やモラハラの問題が解決した  
と言う方も一部います。

離婚や別居を免れた・・・

という方は報告をもらってませんが、本質は一緒です。

**いかがでしょうか？**

夫婦関係の問題や悩みが頑張っても耐え忍んでも  
解決しない理由が伝わりましたでしょうか？

夫婦関係に希望をもてない。

そんなあなたの後押しになればうれしいなと思います。

**さて、今後ですが引き続き  
私の経験に基づくノウハウをメルマガで  
配信をしていきます。**

また、企画なども定期的に行います。

ここでお話した内容も深掘してお届けしていきますので  
楽しく学んでもらえるかなと思います。

ではまた！

次回のメールでお会いしましょう！