夫婦関係修復

実践ガイドブック

３ヶ月で94%の修復率を実現した夫婦の問題を解決する協会メソッド



今までのままの関係でいいですか？

- 本音を言えないまま、我慢を続けていませんか？
- 話し合うたびに、余計に関係が悪くなっていませんか？
- 相手の機嫌や態度に、振り回されていませんか？
- 「自分さえ頑張れば」と、一人で抱え込んでいませんか？
- 何度改善しようとしても、同じ問題を繰り返していませんか？
- モラハラ、不倫、仮面夫婦、別居など大きな問題はおきていませんか？
- 夫婦カウンセリングをうけて何か変わりましたか？
- このまま何年も、今の関係が続いても大丈夫ですか？

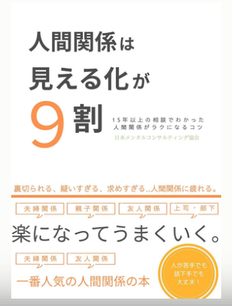
自己紹介・協会紹介



コンサルタント：落合 則康
日本メンタルコンサルティング協会®
夫婦関係改善コンサルタント

- 2007年よりメンタル・人間関係の支援を開始
- これまで1,128名の夫婦関係の問題に対応
- 不倫・モラハラ・別居・仮面夫婦・経済問題など幅広い相談に対応
- 「根本原因」から改善するコンサルティングを提供
- 3ヶ月で94%の方が関係修復・関係改善へ向かう変化を実感

amazon kindle









クライアント数

そのメソッド通りに進めていくことで、**1,128名の夫婦の94%**の方が
3ヶ月で関係修復・関係改善へ向かう変化を実感しています。



オンラインコミュニティー


統合カードゲームの開発


パーソナルメンタルトレーニング

1,128名の夫婦関係に悩む人と向き合ってみつけた共通パターンとは？

誰が見てももうだめだと思う夫婦関係から...

Before
参加前

- 夫の不倫が発覚し、離婚まで考えていた
- モラハラで、まともに話し合うことすらできなかった
- 別居し、夫婦として終わりかけていた
- 会話はあるのに、本音を言えない仮面夫婦になっていた
- 相手への怒りや復讐心で、毎日苦しんでいた
- 離婚を突きつけられ、何をしても裏目に出ていた

After
3ヶ月後

- 不倫相手と別れ、家族を大切にするようになった
- 別居状態から、再構築へ進んだ
- 何でも話せる夫婦関係を取り戻した
- 本音を安心して伝えられる関係へ変わった
- 離婚を考えていた状態から、夫婦として修復できた
- モラハラ的な言動が減り、会話が穏やかになった
- お互いを責め合う関係から、気持ちを理解し合える関係へ変わった。

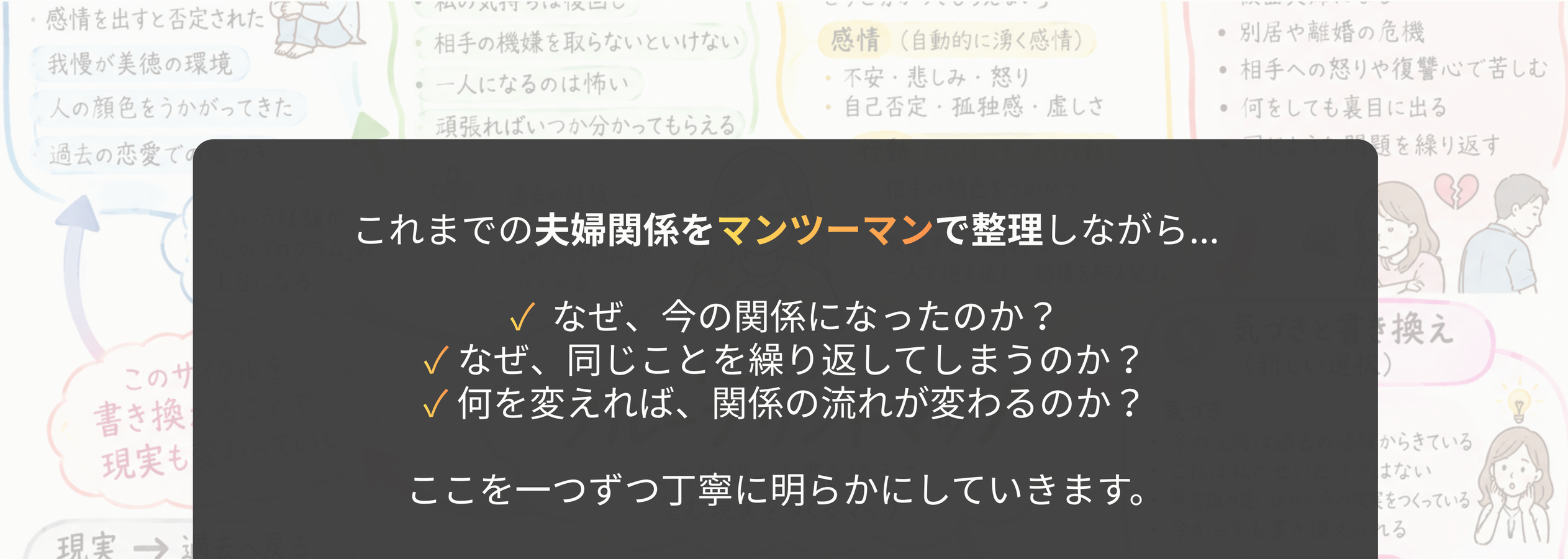
「もう無理」と思える状態でも、関係が改善する可能性はあります。

なぜ、そんなことが可能なのか？



「マンツーマン」で夫婦関係を悪化させている原因を特定する

何度話し合っても・我慢しても・相手に合わせても
同じ問題を繰り返してしまう
それは、目の前のことだけを解決しようとしているからです



これまでの**夫婦関係をマンツーマンで整理**しながら…

✓ なぜ、今の関係になったのか？
✓ なぜ、同じことを繰り返してしまうのか？
✓ 何を変えれば、関係の流れが変わるのか？

ここを一つずつ丁寧に明らかにしていきます。

夫婦関係だけではありません。たとえば…

何十年と
片付けられなかった人が
片付けられるようになった



対人恐怖で話せない人が
誰とでも話せるようになった



人の顔色を気にしていた人が
**自分の気持ちを
言えるようになった**



頼まれると断れずにいた人が
「NO」と言えるようになった



失敗が怖くて行動できない人が
新しい事に挑戦できるようになった



親との関係に何十年も
苦しんでいた人が
連絡を取れるようになった



周囲の評価ばかり
気にしていた人が
自分で決断できるようになった



あがり症で何をやっても
ダメだったけど今では
どんな環境でも普通に話せるように



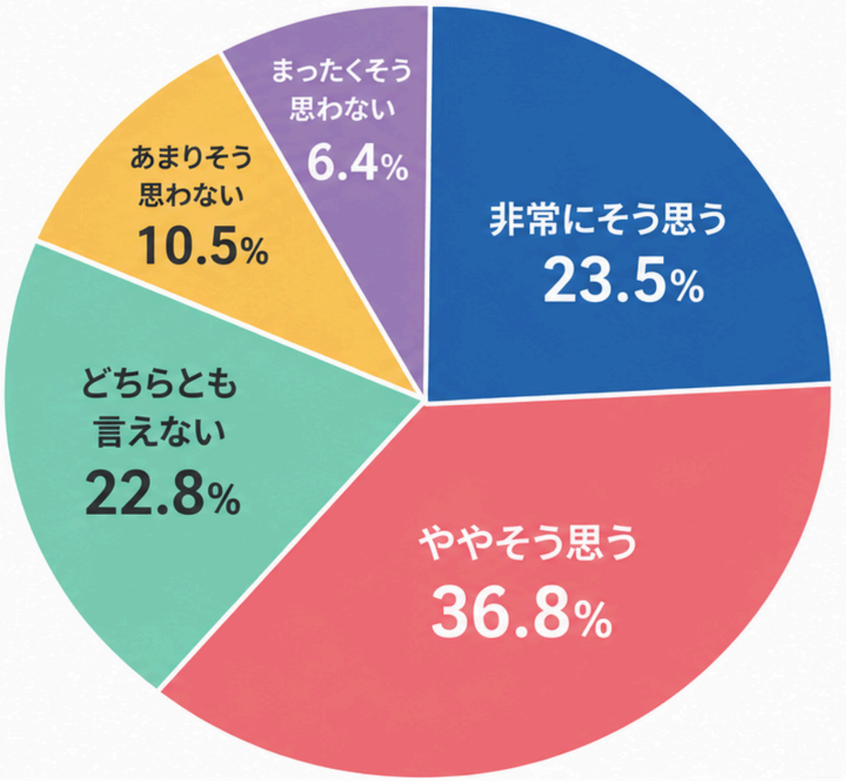
何十年何をどう頑張っても解決しなかった悩みや問題を**3ヶ月で解決**してきました。

なんと7割の人が「少なからず不満を抱えている」

夫婦関係に大きな問題がなくても、

「もう少し分かってほしい」
「昔より会話が減った」
「なんとなく距離を感じる」
「言いたいことを飲み込むことがある」
「特に不満はない。でも、すごく幸せかと言われると……」

そんな小さな違和感を抱えながら
夫婦生活を続けている人も少なくありません。



対象：既婚者 3,100人

出典：リクルートブライダル総研「パートナーシップ調査2024」

夫婦関係になんの不満を抱いていなくても
関係性が良好とは限りません。

大きなケンカもない・浮気もない・離婚を考えているわけでもない
「うちは特に問題ないと思う」そう感じていても…



1 本音を言わずに
飲み込んでいる



2 相手に期待することを
諦めている



3 ケンカにならないよう
距離を取っている



4 相手の機嫌を無意識に
気にしている



5 自分さえ我慢すれば
いいと思っている



6 一緒にいるのに、
どこか寂しさを感じる

こんな状態になっていることがあります。

我慢・頑張る・耐えなくても良好な夫婦関係になれるとしたら...

- ✅ 相手の顔色をうかがわなくてもいい....
- ✅ 言いたいことを飲み込まなくてもいい....
- ✅ 無理に優しくしようとしなくてもいい....

どちらか一方が頑張るのではなく、
お互いが自然体のまま、安心して本音を話せる。
違いがあっても、壊れることを恐れずに向き合える。
一緒にいることが、我慢ではなく安心になる。
そんな夫婦関係をつくることは可能です。

ケーススタディー１（モラハラ）



佐藤 美咲さん

「責められる毎日」から、自分の気持ちを取り戻せるように

「２ヶ月を過ぎた頃から夫の態度が変わってきました！」

夫の言葉に傷つきながらも、「私が悪いのかもしれない」と
自分を責め続けていた美咲さん。

BP28を通して、夫の反応に振り回される自分のパターンを整理し、少しずつ自分の感情と境界線を取り戻していきました。

「今までは夫の機嫌ばかり見ていました。でも今は、“私はどうしたい？”と自分に聞けるようになりました」
と、嬉しいお声をいただきました。

ケーススタディー２（妻の浮気）



山本 健太さん

妻の浮気に振り回される毎日から、自分を取り戻せるように

「初回コンサルを受けた時点で捉え方に変化がありました」

妻の浮気が分かってから「なぜ自分ではダメだったのか」「どうすれば妻の気持ちを取り戻せるのか」と考え続け、仕事中も頭から離れない状態だった健太さん。

BP28を通して、妻の行動だけに意識を向けるのではなく、自分の中にあった不安や執着、我慢してきた感情を一つずつ整理していきました。

「前は、妻が何をしているかばかり気になっていました。でも今は、自分がどう生きたいのかを考えられるようになりました」
と、涙ながらに話してくださいました。

ケーススタディー３（DV）



中村 由里さん

恐怖で動けなかった状態から、安全を優先する選択ができるように

「３ヶ月を終えて気づけば自分の人生を選べる私へ」

夫の威圧的な態度や暴力への恐怖から、「逃げたいのに動けない」「私さえ我慢すれば」と感じていた由里さん。

BP28では、まず安全を最優先にしながら、自分を責める思考や無力感のパターンを整理。必要な支援につながる準備も進めていきました。

「怖くて何も決められなかった私が、“自分を守っていい”と思えるようになりました」

と、大切な一歩を報告してくださいました。

佐々木　彩さんの事例を紹介します。



佐々木 彩さん

「夫を取り戻したい」と必死だった毎日から、
以前よりも大切にされる夫婦関係へ

夫の浮気が発覚してから、
「どうすれば夫の気持ちを取り戻せるんだろう」
「私の何がいけなかったんだろう」
と、自分を責めながら毎日夫の言動に振り回されていた彩さん。

夫のスマホや帰宅時間が気になり、少し態度が違うだけで不安になる。
関係を修復したくて話し合おうとしても、夫から距離を置かれ、次第に会話も減っていきました。

佐々木　彩さんの事例を紹介します。

Before

- 夫の浮気が頭から離れず、毎日不安だった
- 夫の言動に一喜一憂していた
- 「私がもっと変われば」と自分を責めていた
- 何度話し合っても夫から避けられてしまう
- 離婚になるのではないかという恐怖でいっぱいだった

BP28では、「どうすれば夫を変えられるか」ではなく、
なぜ夫の行動にここまで振り回されてしまうのか。

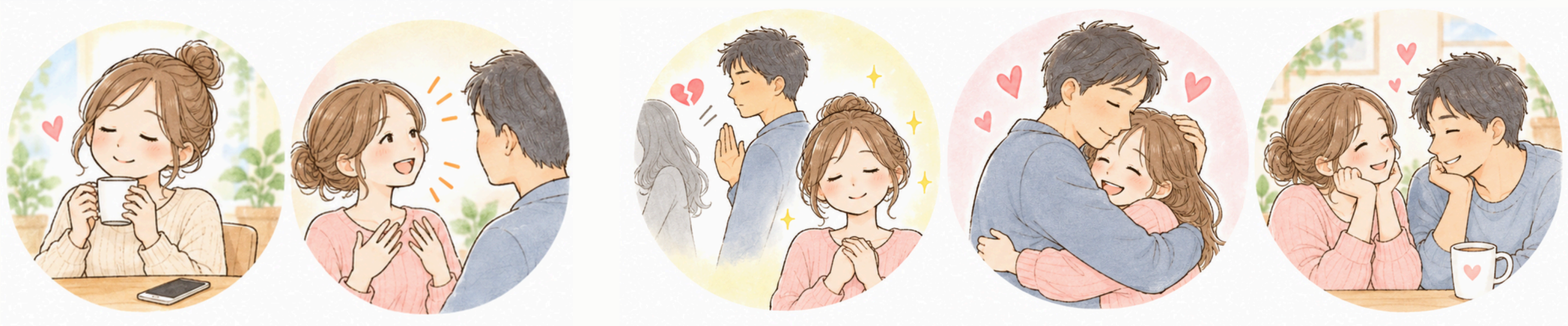
自分の中にある我慢、不安、愛されるために頑張り続けてしまうパターンを一つずつ整理していきました。

自分自身のブループリントと向き合い、無意識の感情や反応を書き換えていくことで、少しずつ夫への接し方にも変化が現れていきました。

佐々木　彩さんの事例を紹介します

After

・夫の行動を監視しなくても落ち着いて過ごせるようになった
・自分の気持ちを責めずに伝えられるようになった
・夫から話しかけてくることが増えた
・夫婦で食事や外出を楽しめるようになった
・夫が浮気相手との関係を終わらせた
・夫から「もう一度やり直したい」と言われた
・以前よりもお互いを大切にできる夫婦関係になった



佐々木　彩さんの事例を紹介します。

今では…
夫から「今日は何時に帰るよ」と自然に連絡が来たり、
休日には二人で出かけたりするようになりました。

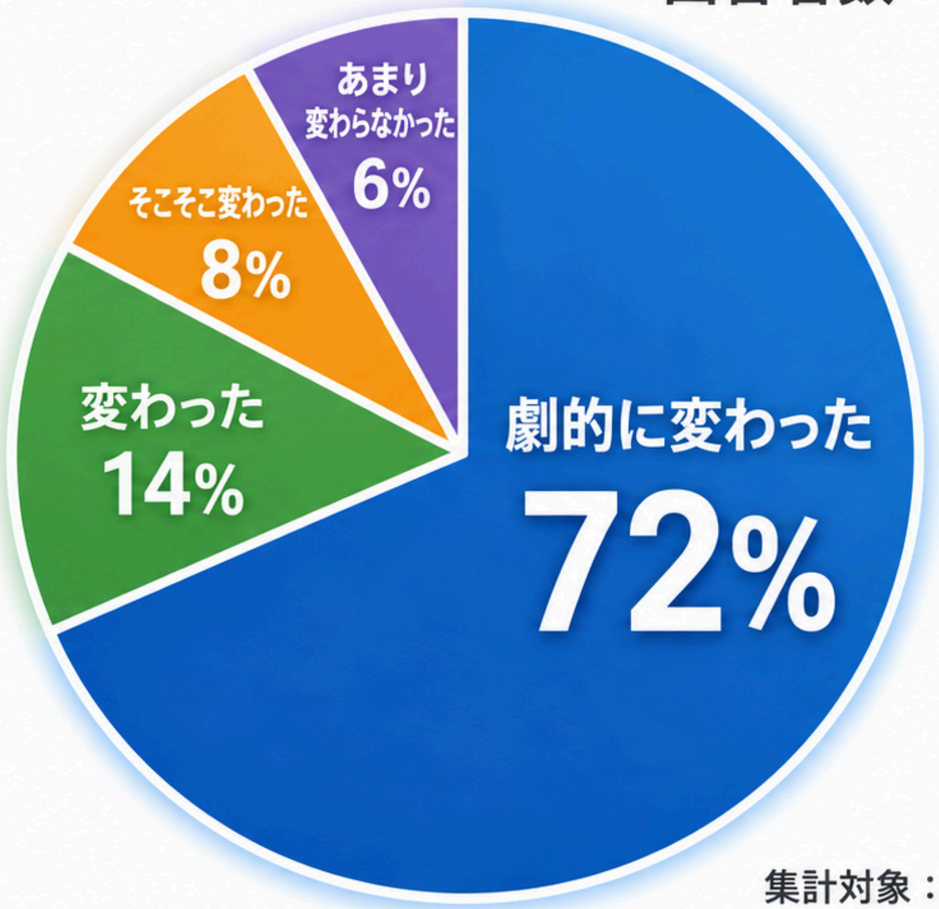
以前はほとんどなかった夫からの「ありがとう」や「ごめんね」という言葉も増え、
夫婦でこれからのことを話せる関係になっています。

最初は、夫を取り戻すことしか考えられませんでした。
でもBP28で自分自身と向き合っていくうちに、夫がどうするかよりも、
『私はどうしたいのか』を考えられるようになったんです。

不思議なことに、私が変わっていくにつれて夫の態度も変わっていきました。
今では夫の方から話しかけてくれたり、一緒に出かけようと誘ってくれたりします。
浮気が発覚する前よりも、今の方が夫婦として本音で話せています。
あのとき諦めなくて本当によかったです

９４%の方々が修復

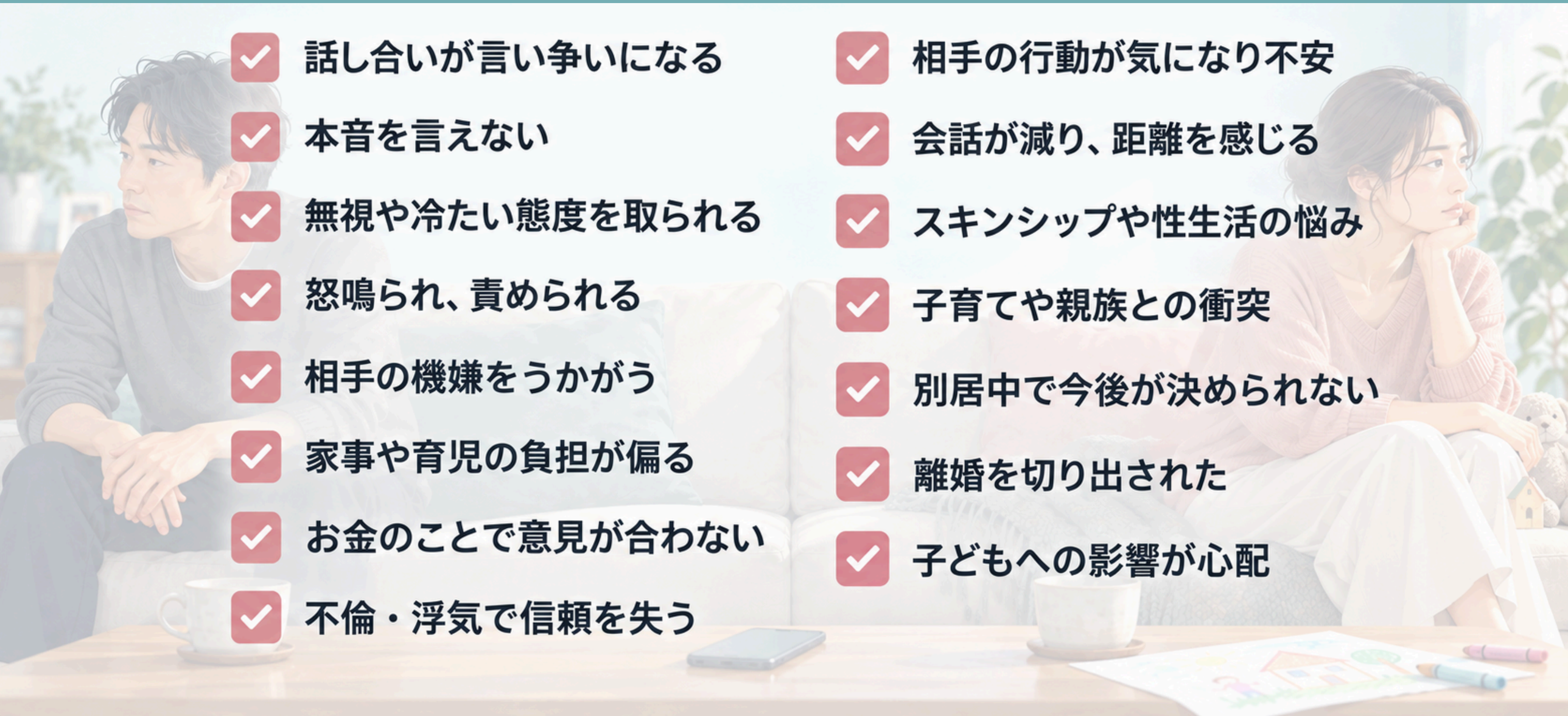
回答者数：1,128人



- 劇的に変わった …… 72%
- 変わった …… 14%
- そこそこ変わった …… 8%
- あまり変わらなかった …… 6%

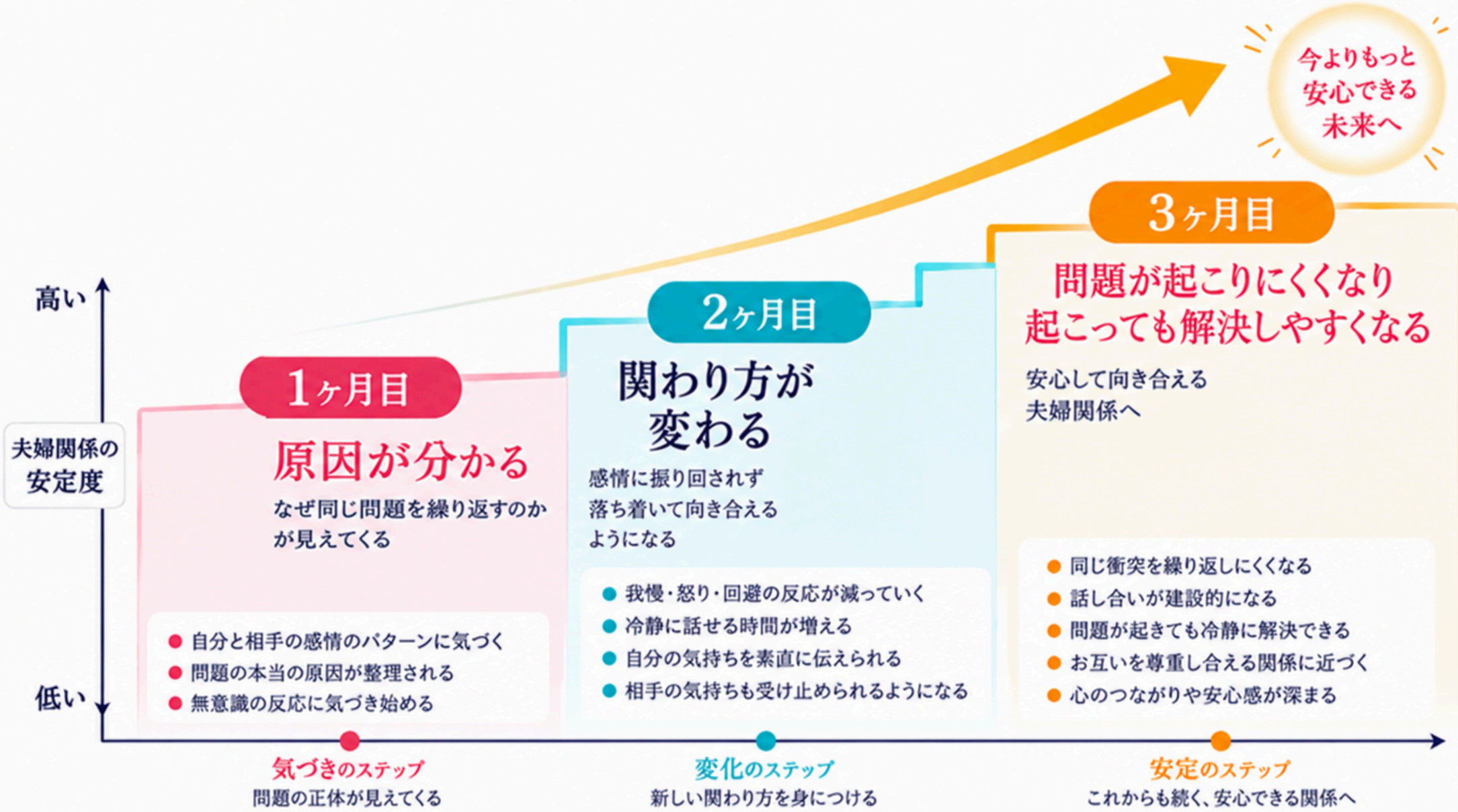
集計対象：1,128人

で…どんな問題を抱えている夫婦が多い？



- 話し合いが言い争いになる
- 本音を言えない
- 無視や冷たい態度を取られる
- 怒鳴られ、責められる
- 相手の機嫌をうかがう
- 家事や育児の負担が偏る
- お金のことで意見が合わない
- 不倫・浮気で信頼を失う
- 相手の行動が気になり不安
- 会話が減り、距離を感じる
- スキンシップや性生活の悩み
- 子育てや親族との衝突
- 別居中で今後が決められない
- 離婚を切り出された
- 子どもへの影響が心配

３か月後…夫婦関係に問題は？



もし、夫婦関係がこうなったら？



夫婦間の事件（不倫、モラハラなど）を乗り越えられるようになったら？

相手の顔色を気にせず、本音を話しあえるようになったら？

「ありがとう」「ごめんね」が自然に言い合えるようになったら？

ケンカをしても、関係が壊れる怖さがなくなったら？

相手の行動に振り回されず、自分らしくいられるようになったら？

家に帰ることが安心につながる夫婦になれたら？

この全てを自分でできるようになったら?
その秘訣を、これから全てお話します

こんな方におすすめです



どれだけ冷静に話し合おうとしても最後には感情的な言い合いになる。



どちらが悪い・どちらが正しいという会話になってしまう。



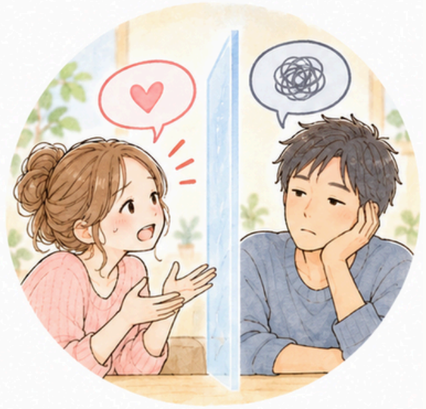
話し合いさえしたくなくなり逃げてしまう。



いつも言いたいことを我慢をし相手に合わせてストレスがたまる。



どれだけ言葉を尽くしてもわかってもらえない/理解されない。



相手の冷たい態度や無視、威圧的な言動に苦しんで言葉が出てこない。

特に成果が出やすい人



別居・離婚を言い渡され
絶望を感じている方



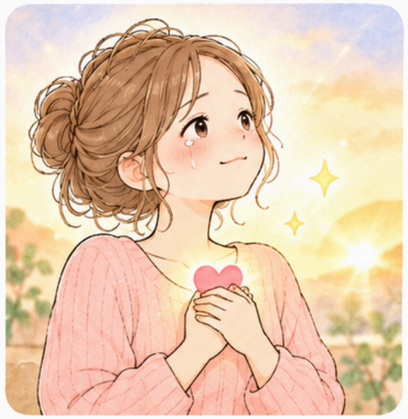
人を信じられなくなるほどの
モラハラや不倫がおこっている方



占い・カウンセリング・書籍など色々
試したけど関係は悪化している方



夫婦関係が子供にまで影響を及ぼす方



こんな状況だけどパートナーとの
関係をあきらめたくない方



離婚をするか？関係を続けるか？
決断をしたい方

こういう方は向いていません

- ✅ 相手や自分のせいにし続けたい方
- ✅ 相手だけを変えたい方
- ✅ 現状の夫婦関係でいいと思っている方
- ✅ 自分自身と向き合うことを避けたい方



夫婦関係に行き詰まりを感じている
あなたにピッタリ！

まずはなぜ今の夫婦関係が築かれたのか？
その根本原因を見つけて
次の一歩に踏み出しましょう！

DVを受けていた方の３ヶ月の変化

1ヶ月目｜「私が悪い」から抜け出し始める



中村 由里さん

夫から怒鳴られたり、威圧されたりするたびに、
「私が怒らせたからいけない」
「もっとちゃんとした妻になれば変わってくれるかもしれない」
と、自分を責めていた由里さん。

最初の1ヶ月は、自分の感情やこれまでの出来事を整理しながら、
「夫の言動と、自分の価値は別のもの」
だと少しずつ理解できるようになりました。

以前は夫が不機嫌になるだけで恐怖を感じていましたが、
「私は本当は怖かったんだ」
「ずっと我慢していたんだ」
と、自分の気持ちに気づけるようになりました。

DVを受けていた方の３ヶ月の変化

2ヶ月目｜夫の顔色ではなく「自分」を基準に考えられるように

ブループリントを深く見ていく中で、
「嫌われないように我慢する」
「相手を怒らせないことを最優先にする」
という、自分の中に長くあったパターンが見えてきました。

アンラヴェリングや課題を続けることで、夫が怒ったときにも以前のようにすぐ自分を責めることが減少。
「夫がどう思うか」ではなく、
「私はどうしたいのか」「私は安全なのか」を考えられるようになりました。

「今までは夫に何か言われると頭が真っ白になっていました。でも今は、一度立ち止まって自分の気持ちを考えられるようになりました」と話してくださいました。

DVを受けていた方の３ヶ月の変化

3ヶ月目｜「我慢するしかない」から、自分の人生を選べる私へ

3ヶ月目には、
「私は我慢し続けなくてもいい」「自分を守る選択をしていい」
という感覚が持てるようになりました。

必要な支援や周囲にも相談できるようになり、自分自身の安全とこれからの人生を具体的に考えられるように。以前のように恐怖だけで判断するのではなく、自分がこれからどんな人生を送りたいのかを基準に、行動を選べる状態へ変化していきました。

「3ヶ月前の私は、“私には何もできない”と思っていました。

今は、夫がどうするかではなく、私がどう生きたいかを考えられています。
何より、“自分を守っていいんだ”と思えるようになったことが、一番大きな変化です」

DVを受けていた方の３ヶ月の変化

1ヶ月目

「全部私が悪い」　→ **自分の本当の感情に気づく**

3ヶ月目

「夫を怒らせないようにしなきゃ」　→　**自分の気持ちと安全を基準に考える**

3ヶ月目

「我慢するしかない」　→　**自分の人生を自分で選べる**

クライアント事例：別のカウンセリングを受けていたけど…

実は由里さんは、BP28を受ける前にも外部のカウンセリングを受けていました。

そのときは、
「つらかったですね」「無理しなくていいですよ」
と話を聞いてもらうことで、その場では少し気持ちが楽になったそうです。

しかし家に帰ると、夫が不機嫌になるだけで**再び怖くなり**、
「やっぱり私が悪いのかもしれない」「どうしたら怒らせずに済むんだろう」
と、**いつもの状態に戻ってしまっていました**。

「話を聞いてもらうと楽にはなる。でも、現実では同じことを繰り返してしまう」
という感覚が残っていたそうです。

クライアント事例：BP28では、ここが違いました

BP28では、**ただ気持ちを聞くだけではなく、**

「なぜ相手が怒ると、自分を責めてしまうのか」
「なぜ怖くても我慢するという選択をしてしまうのか」

という、本人も気づいていなかった思考・感情・過去の体験のつながりを
ブループリントとして一緒に整理していきました。

さらに、コンサルティングの時間だけで終わらず

・毎週の課題
・アンラヴェリング
・瞑想やセルフワーク
・日々の出来事へのフィードバック
・望む未来ワークシート

を通して、**実際の日常生活の中で起きる反応そのものを少しずつ変えていきました。**

クライアント事例：大きな違い

由里さんからは、

「今までのカウンセリングでは、“分かってもらえた”という安心感はありました。でもBP28では、なぜ私はこうなってしまうのかが初めてつながったんです。

頭で理解するだけではなく、実際に夫が怒ったときの自分の反応まで変わっていきました。
3ヶ月前は怖くて何も決められなかったのに、今は“私はどうしたい？”と自分に聞いて行動できるようになりました。」

と話してくださいました。

話して楽になるだけではなく、「なぜ繰り返すのか」を明確にし、日常の中で新しい反応を身につけていく。

そこが、由里さんにとって大きな違いになりました。

なぜ、今変わるべきなのか？

- 夫婦関係の問題は関係性の問題だから
- その問題を相手か自分かのせいにするから
- その９割は無意識的な反応によって起こってるから
- あなたの反応さえ変われば相手も変わるから
- 相手を変えても違う形で同じ問題を繰り返すから

あなたが意識している言葉より、
無意識の反応のほうがパートナーに影響している



私たちは「考えて行動している」と思っています。
でも実際には、過去の経験や感情、思い込みなどが、
気づかないうちに判断や言動に影響しています。

過去の経験
（幼少期の体験・人間関係 など）

感情
（怒り・不安・さみしさ など）

思い込み
（〜すべき・〜に違いない など）

身体の反応
（心拍の上昇・緊張・ストレス など）

無意識の反応

言動・行動
（話し方・表情・態度・選択 など）

私たちの
認知活動の多くは、
意識にのぼらない
ところで処理されている
と考えられています。※

※Gazzaniga, M. S. (2011) などの研究に基づく

つまり、私たちの反応の中には、
自分でも気づいていないものがたくさんあります。



夫婦は共有するものが多い。
だからこそ、ぶつかる場面も多くなる。

夫婦は、生活・お金・家事・子育て・将来など、多くのことを共有します。
だからこそ、小さな出来事からお互いの反応が影響し合いやすくなります。

夫婦が共有するもの（例）

- **生活**（住まい・時間）
- **お金**（収入・支出・貯蓄）
- **家事**（役割・分担）
- **子育て**（教育・生活・しつけ）
- **将来**（仕事・老後など）
- **家族・親族**（両親・親戚との関係）
- **価値観**（生き方・大切にしたいこと）

たとえば…

小さな出来事

また片づけて
くれてないの？

夫の反応 ⟷ **妻の反応**

いつも私ばかり
やってる…

（責める／黙る／言い返す／距離をとる など）

問題を大きくするのは、出来事そのものではなく、
その後に起こる「反応のぶつかり合い」です。

反応の連鎖は繰り返され、
夫婦固有のパターンになります

ある出来事への自分の反応が、相手の反応を生み、
その反応を受けて、さらに自分も反応します。このやり取りは、一度きりでは終わりません。

出来事



たとえば
家事をしてくれていない

自分の反応



なんでやってくれないの？
（責める・イライラする）

相手の反応



そんな言い方しなくても…
（黙る・言い返す・不機嫌になる）

さらに自分も反応



やっぱり分かってくれない
（怒り・あきらめ・距離をとる）

また繰り返す



同じようなことで
何度もぶつかってしまう…

この繰り返しが、夫婦の反応の連鎖です

この繰り返しによって、
二人の間に「いつもの反応パターン」がつくられていきます。

小さなすれ違いの積み重ねが、やがて大きな夫婦問題につながります

日常のちょっとした出来事で生まれた反応が、相手の反応を引き出し、
同じパターンを繰り返すうちに、関係全体に悪影響を与えていきます。

1 小さな出来事（きっかけ）



・家事のやり方
・帰宅が遅い
・言い方がきつい
など

日常の中のささいなこと

2 自分の反応



イライラ
責める
黙る
皮肉を言う
など

無意識の反応で相手に伝わる

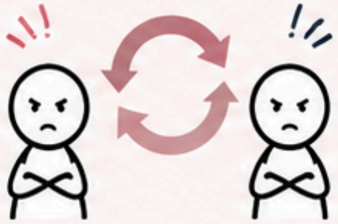
3 相手の反応



反発する
無視する
ため息
避ける
など

相手も防御的になり関係がこじれる

4 同じパターンを繰り返す



少し時間がたっても
また同じことでぶつかる…

繰り返すほど心の距離が広がる

そして、こんな大きな夫婦問題に…

- 不倫（浮気）
- レス（性的なすれ違い）
- モラハラ（精神的な支配）
- 子育ての対立（教育方針など）
- 経済的な問題（お金の使い方・将来）
- 別居（離れて暮らす）

小さなすれ違いの積み重ねが、
大きな問題につながってしまうのです。

だからこそ、問題が大きくなる前に、
今どのような「反応のパターン」を繰り返しているのかに気づくことが大切です。

だから、一般的な方法を試しても
同じ問題が繰り返されることがあります

「もっと話し合う」「感謝を伝える」「冷静になる」。どれも大切な方法です。
でも、反応のパターンそのものが変わらなければ、また同じ流れに戻ります。

よく試される方法



話し合う



感謝する



一緒に過ごす



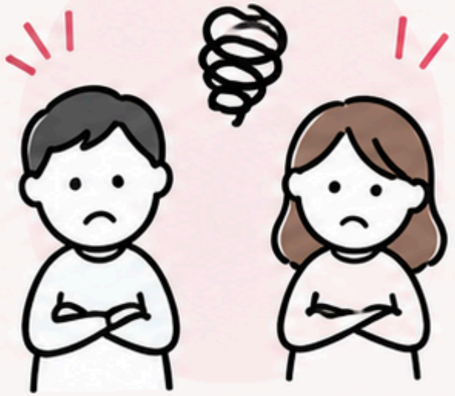
冷静になる

でも…

反応パターンが同じ

▼

また同じ問題へ



方法を知るだけではなく、
「何が二人を同じ反応に戻しているのか」を知る必要があります。

大切なのは、
「どの方法を使うか」より「何を変えるか」

カウンセリングやコーチング、性格分析、コミュニケーションの学びにも、それぞれ役割があります。
ただし、変えるべき反応が特定できていなければ、効果は限定的です。

さまざまなアプローチ



カウンセリング



コミュニケーション術



コーチング



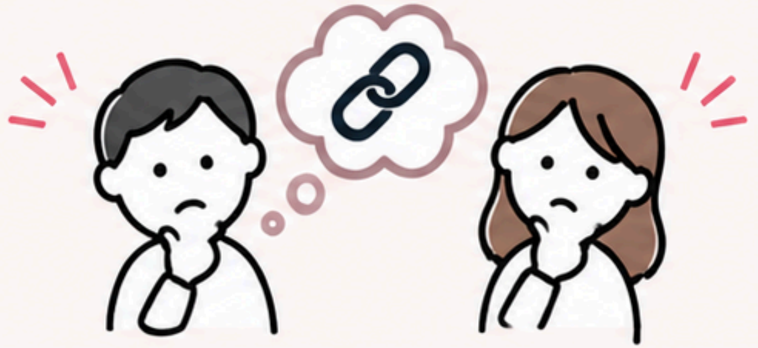
性格分析



アンガーマネジメント

共通して必要なのは…

反応パターンの特定



まず必要なのは、
二人の問題を生み続けている「反応の連鎖」を見つけることです。

だから、知るべきなのは
「反応の連鎖」とその原因

問題そのものを見るだけでは、同じことが繰り返されます。
まず、自分たちがどんな流れで反応し合っているのかを知ることが、解決の第一歩です。

出来事



自分の反応



相手の反応



また繰り返す



夫婦問題は、この連鎖が無意識に繰り返されることで大きくなっていきます。

まず必要なのは、
問題を生み続けている「反応の連鎖」と、その原因を知ること。

反応の連鎖がわかると、
反応を選び直せる

自分が何に反応しているのか、その原因に気づけると、
これまでと同じ反応をする必要がなくなります。反応が変われば、相手とのやり取りも変わっていきます。

これまで（無意識）

出来事 → 無意識に反応 → 相手も反応 → 対立 → また繰り返す



これから（意識的に）

出来事 → 自分の反応に気づく → 原因を理解する → 別の反応を選ぶ → 二人で問題を解決する



変えるのは、相手ではありません。
まず、自分の無意識の反応に気づき、選び直せる状態をつくること。

反応の連鎖がわかると、
夫婦関係にはこんな変化が生まれます

問題を生み続けていた反応の連鎖とその原因がわかると、
夫婦は「ぶつかる関係」から、理解し合い、支え合える関係へ変わっていけます。



1

問題を繰り返す
原因に気づける

感情の奥にある本当の原因が
わかるようになります。



2

解決できる道を
見出せる

どうすればいいのかが見え、
前に進めるようになります。



3

自分も相手も
責めなくてよくなる

「どちらが悪いか」ではなく、
二人のパターンとして理解できます。





4

落ち着いて話し合い、
わかり合える

感情に飲まれず、
お互いの気持ちを受け止められます。



5

対立を必要以上に
怖れなくなる

意見の違いも、二人の成長の
チャンスと捉えられるようになります。



6

これからの夫婦関係に
希望が持てる

今よりも、もっと良い関係を
つくっていけると感じられます。

夫婦は、問題を抱え続ける関係ではなく、
一緒に未来をつくっていける関係へ変わっていけます。

カリキュラム

STEP1　人生を動かしている「心の設計図」を見つける

STEP2　過去と現在をつなぎ、ブループリントの根っこを理解する

STEP3　望む未来と「新しい自分」を設計する

STEP4　無意識の反応パターンの解放

STEP5　新しい感情・思考・行動の回路へ書き換える

AFTER

90日間の変化を統合し、これからの理想の夫婦関係の設計図を完成させる

カリキュラム

夫婦関係を根本から見直す、5つのステップ



自分を知ることから、これからの関係を選び直していきます

STEP１.どの反応が夫婦関係を悪化させ解決の妨げになっているのかを知る

関係を良くする努力の前に、気づきたいことがあります

話し合う

感謝してほめる

専門家の意見を聞く

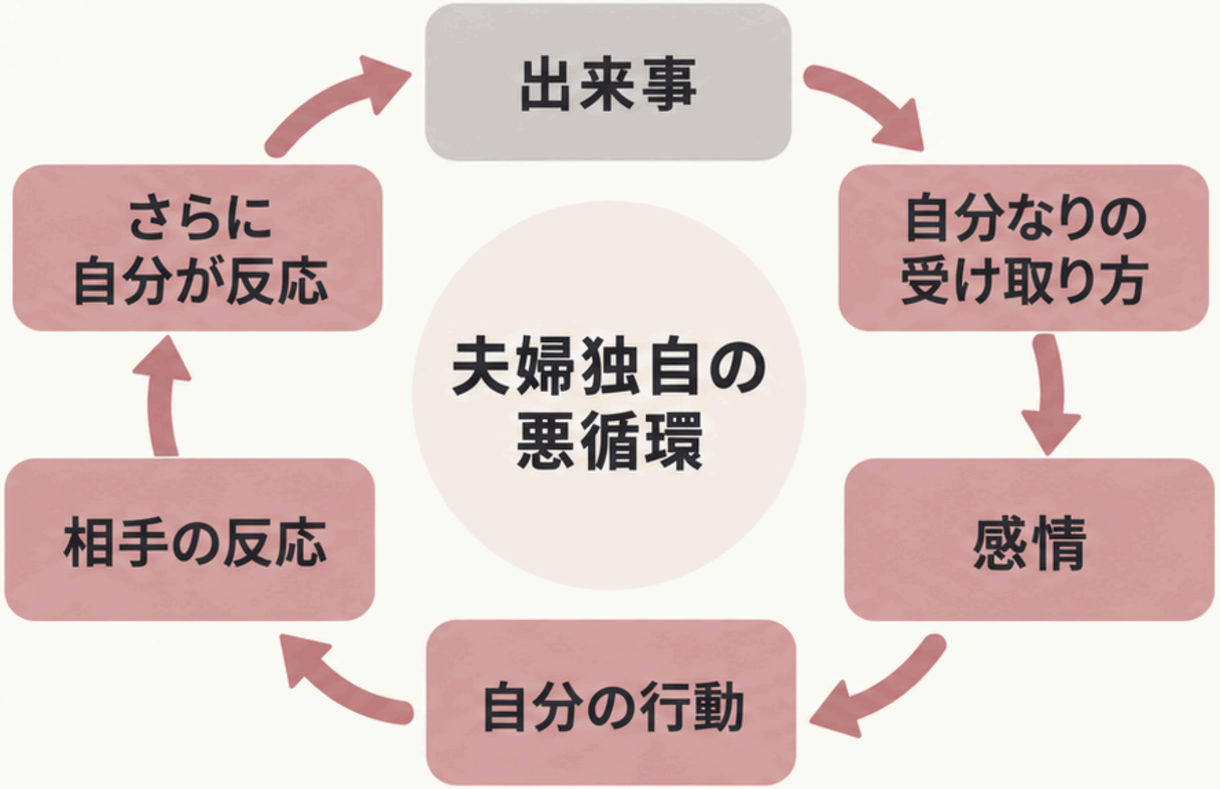
方法を変えても、反応の土台が同じなら

自分では見えていない
無意識の反応パターン

同じ問題を繰り返す背景には、無意識の反応があります

STEP１.どの反応が夫婦関係を悪化させ解決の妨げになっているのかを知る

同じ対立が繰り返されるしくみ



確認するポイント

- 何が起きた？
- どう受け取った？
- 何を感じた？
- どう行動した？

反応の流れをたどると、自分のパターンが見えてきます

STEP１.どの反応が夫婦関係を悪化させ解決の妨げになっているのかを知る

自分の反応の理由は、意外と見えにくい

内省の限界

行動の理由を正確に説明
できないことがある

Nisbett & Wilson, 1977



選択盲

選択が変わっても理由を
説明してしまうことがある

Johansson et al., 2005

理由を考えても正確とは限らない

分析によって判断が変わる
場合がある

Wilson & Schooler, 1991



習慣は自動的に起こる

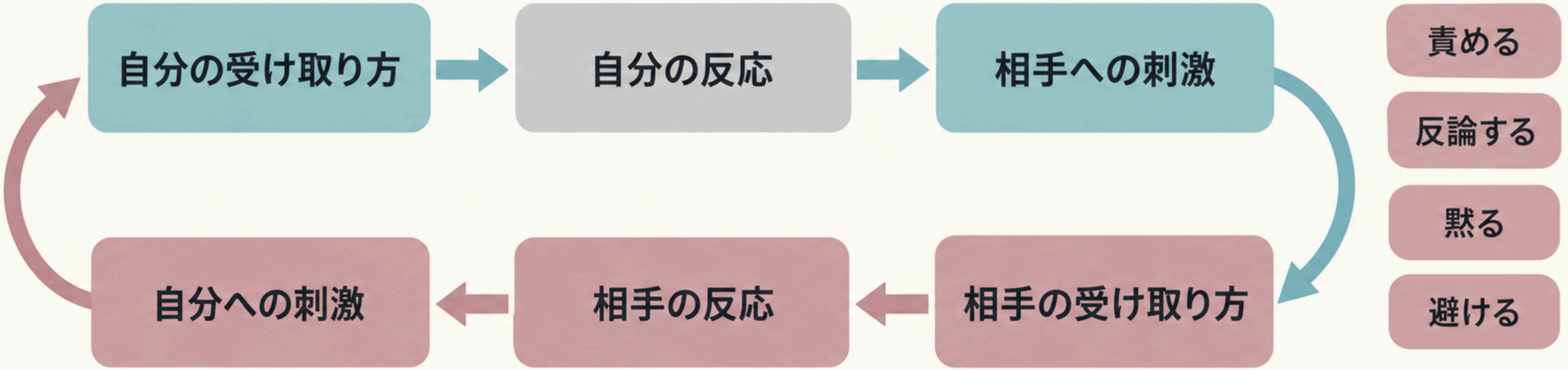
反応した後から理由づけ
することがある

Wood & Rünger, 2016

だから、実際の出来事に沿って反応を確認する必要があります

STEP２.その反応を生み出してしまっている根本原因を知る

「誰が悪いか」だけでは、繰り返す理由は見えてきません

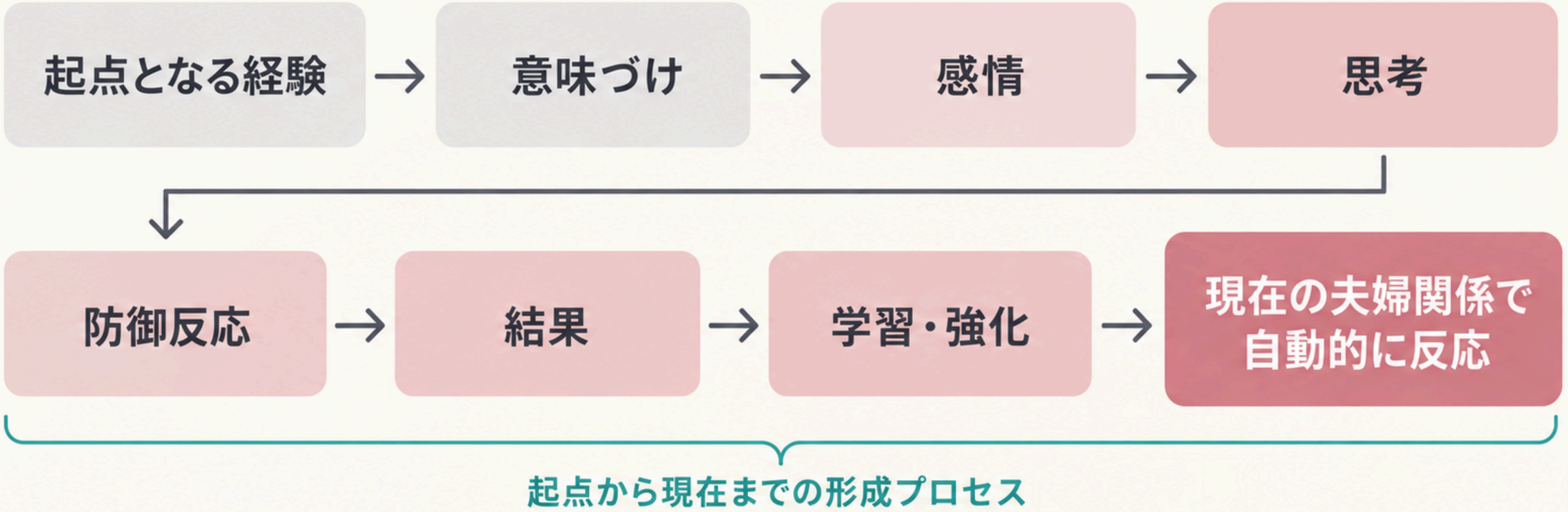


問題によっては、一方の責任が大きい場合もあります

問題を解決できない反応の連鎖が、関係を難しくすることがあります

STEP２.その反応を生み出してしまっている根本原因を知る

根本原因は、ひとつの過去ではなく“形成された流れ”



この流れが見えると、“なぜ私はこれほど反応するのか”が分かります

専門家と一緒に、“心の設計図”を可視化する

- 実際に起きた出来事
- 反応の起点
- 意味づけ
- 感情・思考
- 防御反応

→ 専門家と整理 →

あなた専用の反応マップ

どこから生まれたか
どう形成されたか
今どう現れているか

心の設計図（ブループリント）

性格診断ではなく、今の問題につながる構造を見える形にします

STEP３.本当に望んでいる未来を決める

過去の反応ではなく、“これからどう生きたいか”から選び直す

感情に引っぱられた選択

怒り　不安　諦め

どうするべき？

視点を変える

望む人生を基準にした選択

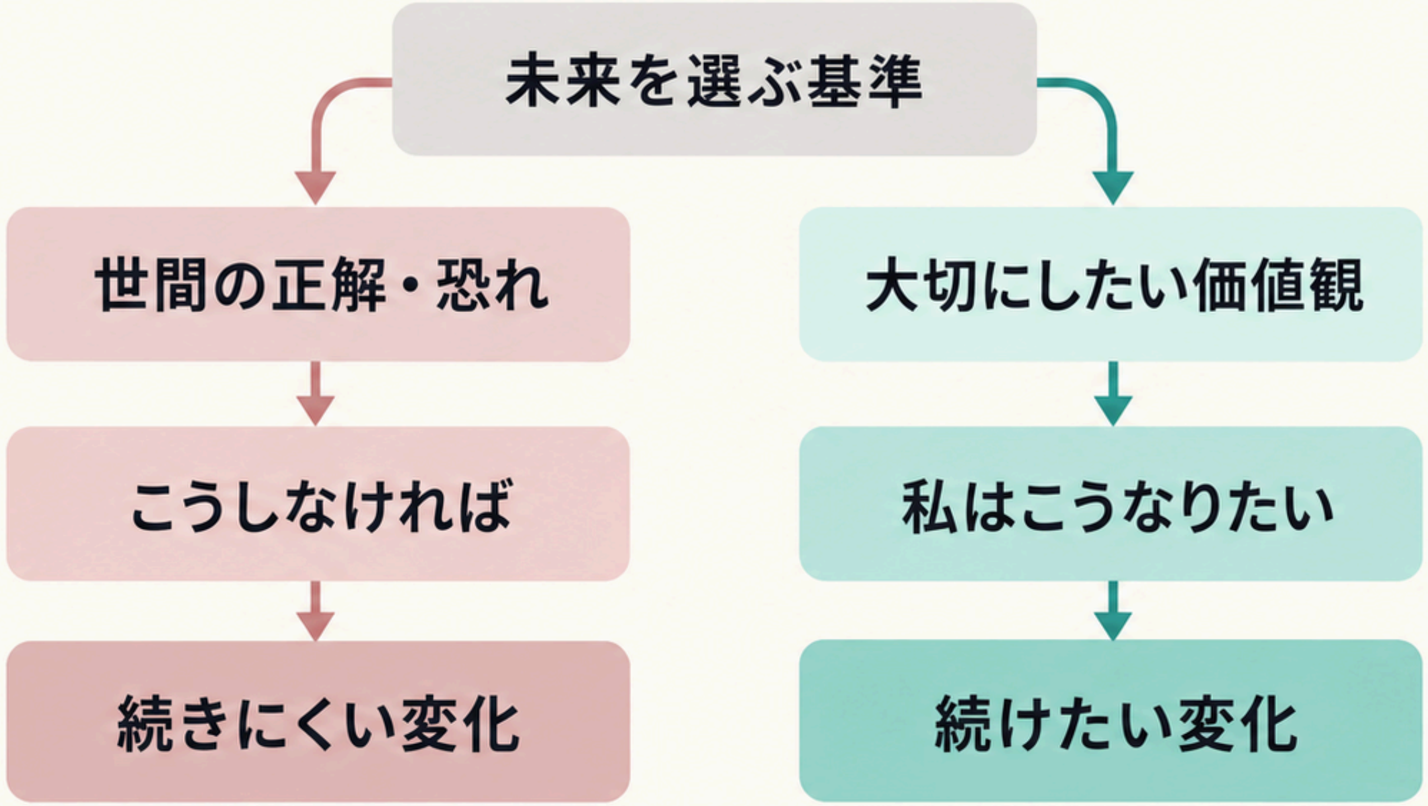
大切にしたいこと

私はどうしたい？

夫婦関係の答えを急ぐ前に、自分の人生の方向を明確にします

STEP３.本当に望んでいる未来を決める

“こうしなければ”から、“私はこうなりたい”へ



変化の土台は、自分が本当に大切にしたいものです

STEP３.本当に望んでいる未来を決める

今の反応を続けた未来と、変えた先の未来を比べる

同じ問題が起きたとき

今の反応を続ける

対立 → 距離が広がる → 会話が減る → 諦める → 関係が悪化

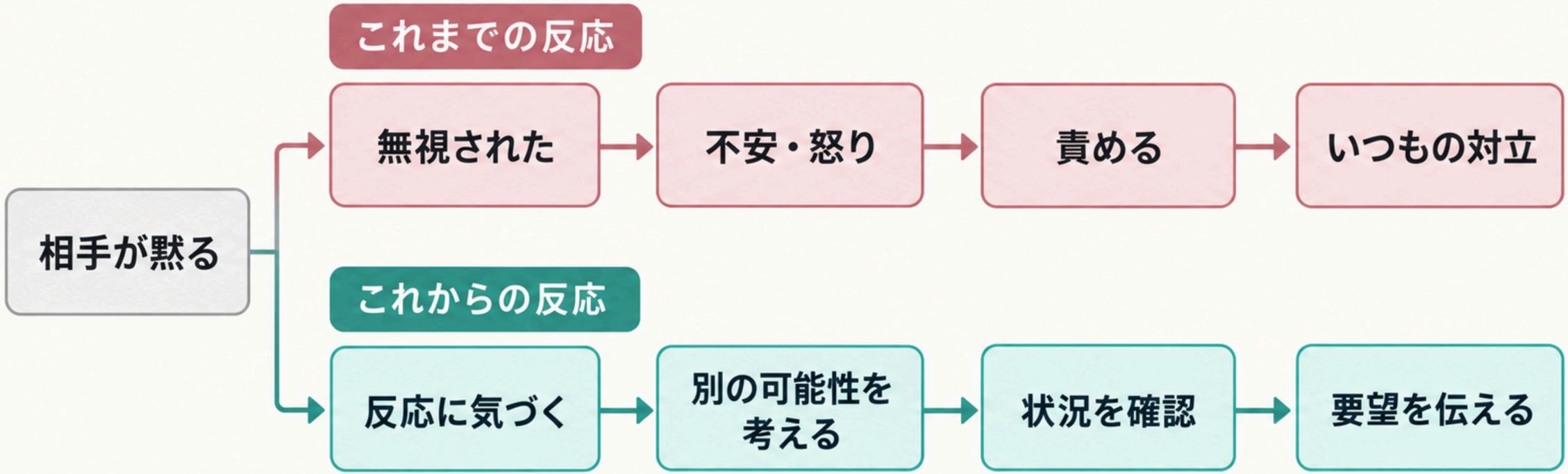
反応を変える

気づく → 本音を伝える → 尊重する → 一緒に解決 → 望む未来

“何をなくしたいか”だけでなく、“何を手に入れたいか”を決めます

STEP３.本当に望んでいる未来を決める

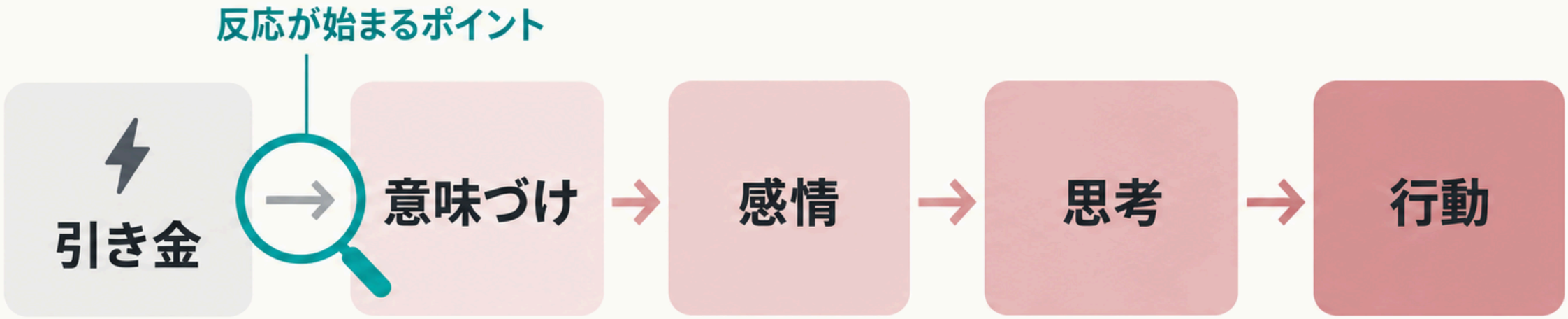
望む未来を、“次の場面で選べる行動”に変える



未来は、具体的な反応の設計によって現実になります

STEP 4 .無意識の反応を変えるトレーニング

自動反応は、考える前から始まっている



実際に起きた出来事を使って特定

表面の行動ではなく、連鎖が始まる地点を見つけます

STEP 4 .無意識の反応を変えるトレーニング

“心の設計図”から、今の反応につながる部分を見つける

心の設計図

- 起点
- 意味づけ
- 感情
- 防御反応

→

結びつきを確認



→

現在の夫婦関係

- 相手の一言
- 自動的に反応

過去を消すのではなく、現在に必要な反応を選べる状態へ

STEP 4 .無意識の反応を変えるトレーニング

古い意味づけに、“新しい現実”を加える

古い学習

本音を言う
↓
拒絶される
↓
黙る・責める

＋

新しい経験

落ち着いて伝えたら
↓
話を聞いてもらえた

→

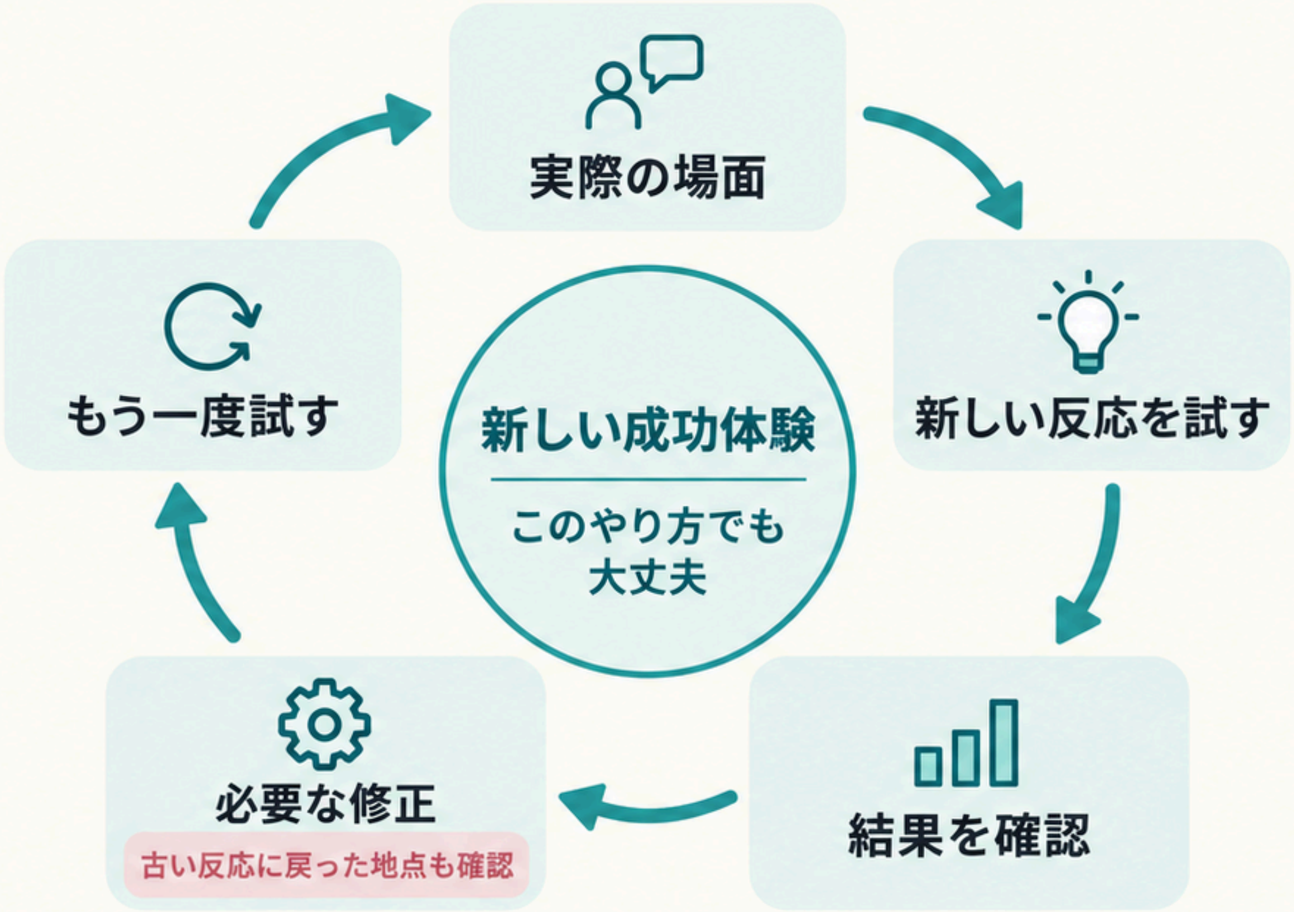
更新された選択肢

伝え方を選べば
↓
話せる可能性がある

予想と異なる経験を重ね、反応の選択肢を増やします

STEP５．新しい反応を決めてトレーニングする

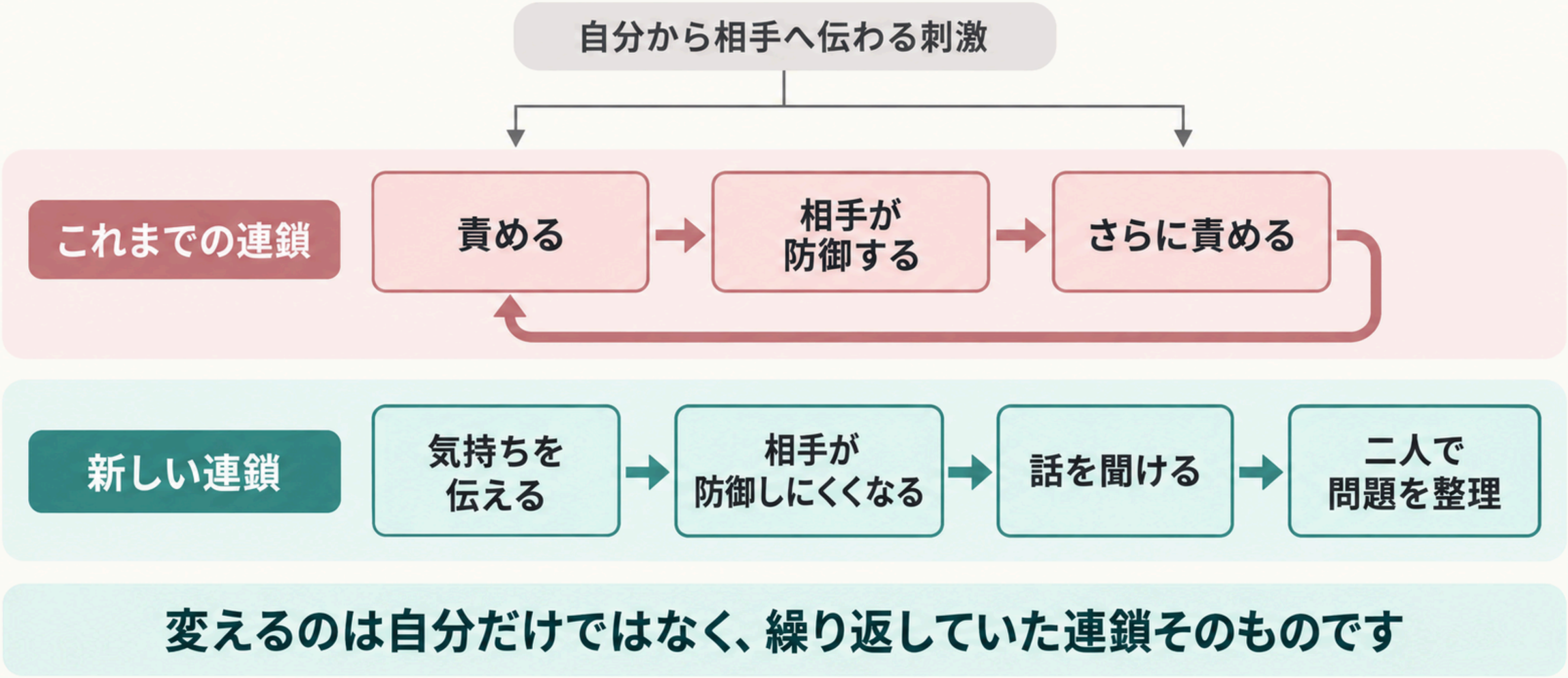
一度の気づきではなく、“新しい成功体験”を重ねる



繰り返すほど、新しい反応を自然に選びやすくなります

STEP５．新しい反応を決めてトレーニングする

自分の反応が変わると、二人の間の流れも変わる



変えるのは自分だけではなく、繰り返していた連鎖そのものです

STEP５．新しい反応を決めてトレーニングする

ゴールは、“問題のない夫婦”ではありません

対立すると関係が壊れる → 対立しても二人で解決できる

1. 問題が起きる
2. 自分の反応に気づく
3. 巻き込まれすぎない
4. 気持ちと希望を伝える
5. 相手の希望も確認
6. 二人で解決策を探す

問題が起きても、自分たちで関係を立て直せる状態をつくります

一人でも夫婦の問題を
解決するためには

“反応を変える
根本原因カウンセリング”

を試してほしいのです。



私達の反応は

無意識的です。

だからどれだけ自己肯定感をあげても
方法論を学んでも

問題は**何も解決することはありません。**



方法論や目先、表面的な解決先をやめて

問題を解決できる
夫婦関係になれる

そしてその先に初めて

理想の夫婦関係に

舵をきることができるようになる。



最も難易度の高い
夫婦関係をクリアできれば

他の人間関係は

もっと楽しく
あなたらしく

良好な関係を築くことができるようになります。



プロが丁寧に

心の設計図を作り

根本原因を見つけます。

希望がある方は

マンツーマンで

直接トレーニングをし

あなたの夫婦の問題を

解決できるようになりましょう!



そして、**ストレスなく自然体**で

良好な関係になっていける…

そして共に

理想の夫婦関係を

描きましょう！



これ以降のページは近々削除する予定です。

あなたの夫婦関係の問題を生み出す関係の構造、そしてそれを促す無意識の反応パターンとその根本原因を見つける根本原因カウンセリングの案内をさせていただきます。

近々このガイドブックの後ろのページは削除する予定です。

ご興味がありましたらお早めにご検討ください。


あなたには
2つの道があります。

１つ目の道は...

これまで通りに何が原因なのかわからないままの道

そして、何が原因かわからないから...結局どちらが正しいか間違いか？どちらが悪いかいいか？という心の戦いを続けて最悪の状態になって初めて気づく。

もちろんそれもいいでしょう。

しかし、人はわからないものに対して不安や恐怖を感じる生き物。それに加え夫婦関係が悪化する方向にまた耐え続けなければいけないかもしれません。



２つ目の道は...

関係を悪化させる夫婦の仕組みをしり根本原因を見つける

プロであるメンタルコンサルティング協会のコンサルタントがヒアリングをし、あなたは素直にその質問に回答をすることで夫婦の問題を引き起こし解決できない反応パターンを発見みつけその根本的な原因となる「心の設計図」を作ります。

原因がわかれば解決できる道は見えます。根本原因カウンセリングは下記です。

今すぐ詳細を確認する

