「夫婦の時間」を作ってみよう！

夫婦（パートナー同士）で対等にコミュニケーションを取り、パートナーシップを育んでいきたいと思いつつ、すれ違うことはあるものです。日常の連絡事項にばかり気を取られていたり、改めて話すことが恥ずかしかったりして、対話のテーブルが設定できていないケースもあるのではないでしょうか。深まる夫婦間のミゾ、放っておくと大変なことになってしまうかも?コミックエッセイ「夫婦のミゾが埋まらない」の著者　渡邊大地さんと琴美さんに「夫婦の会議」の開き方をお聞きしました。

夫婦ミーティングのきっかけは?

琴美さん（以下琴美）　2人目の妊娠中に夫婦のコミュニケーションがないことに不安を覚え「このままだと2人目は産めません」という告白をしました。それがきっかけです。

大地さん（以下大地）　1人目の妊娠中から子育ての本をよく読んでいたので、自分はいい父親だと自負があったし、子どもの様子などを積極的に尋ねていたので会話は多いし、コミュニケーションは取れていると思っていました。「夫婦の会話が全然ない」と言われて驚きました。

琴美　実は1人目の出産後、相手のことをどうでも良くなってしまったのです。興味も持てない、愛情も感じない。子どもを産む前はよく話をする夫婦だったのに、産後は完全に子どもにしか興味が持てなくなってしまった。これではこの先だめだ、子どもに関する連絡だけではなくて、自分の今の考えとか会話をして相手に興味を持たなきゃいけない。自分が変わるために、もう一度話したいと思いました。

大地　突然「週に1回夫婦会議をやるから」と言われました。会議というと大事な話をするイメージがあったのでそんなに乗り気じゃなかったんですけど、やってみたら意外とよかったのです。

渡邊家のケースから学ぶ「夫婦の時間」のコツ 子どもの話題以外で話してみよう

話題は子どものことを避けて、「5000円あったらほしいもの」「理想の家の間取り」「旅行の予定」「これまでに出会った一番面白い人」など、2人で盛り上がれそうな話題を選びましょう。会議は1時間までと決めて、時間内に話しきれる内容にしましょう。

渡邊家の夫婦ミーティングは・・・

- 週1回　毎週日曜日の夜8時から9時
- 子どもを寝かせて夫婦だけで
- 会議の時間はテレビを消す
- コーヒーとお菓子を用意。アルコールはなし
- 交代で書記をやる
- 最後に来週のテーマを決めノートに記入

琴美　小難しい話だと相手を責めたり、喧嘩になりやすいです。楽しい話をしたいと思いました。シュークリームなど好きなおやつを用意して、夫婦の時間を楽しみにできるように。二人とも幸せな気持ちで話ができるように準備をしました。

大地　事前にテーマを決めておくのは結構大事です。何言われるんだろ?って不安だから。「責められない」とわかっていたら安心ですよね。話題はとにかく盛り上がるものを選ぶといいですよ！答えを出さなくていいテーマがいいです。琴美さんは愚痴が溜まっていたというより、日中大人との会話がなくて会話に飢えていた部分もあったと思います。とにかく「話す」ことを大切にしました。

考え方が違う! と発見し、楽しめるようになる

夫婦は違うから面白いとわかってきました。そういう考えがあるんだと「違う」ことに助けられることもあります。夫婦で方向性を同じにするために話すのではなくて、価値観が違うとわかるために夫婦で対話をしているのです。

大地　どうでもいい話題で話すことになれておくと、ある時、真面目な話をしても抵抗感がなく、話を聞けるようになります。実は当時勤めていた会社が倒産したのです。男の人はそういう打ち明け話が苦手なところがあります。ある日突然、会社がなくなったから起業するというとびっくりすると思いますが、夫婦で話す習慣ができていたので、早い段階で建設的な話ができました。

琴美　思い込みで相手を見ていることがあります。自分がこうだから相手もそう思うはずだと。「自分の意見を通そう」「相手に改めてもらおう」と自分の要望を伝えるのではなくて相手に興味を持つということを会議の目的にすればいいと思います。自分本位になると夫婦ミーティングは成立しません。

●大地さんが感じたメリット

相手がイライラしていると家に帰るのが嫌だなと思うし、集中できず、仕事にも影響が出てきます。週に一回夫婦ミーティングをすることで相手のイライラの原因がわかるというのは大きいです。最初は、相手から責められる会議になると嫌だなと思ったけど、相手のため、家族のためではなくて、自分の心の健康のためにやるんだと気づきました。

●琴美さんからのアドバイス

夫婦ミーティングに期待を高め過ぎてもダメですよ。劇的な改善があるわけではないのです。私も第一子の出産後にはイライラしていても言えず、電子レンジの扉をバシッと閉めたり、わかって欲しいとアピールしていました。会話のチャンスを重ねることで、相手もただ知らなかっただけだったり、考え方が違うのだとわかってきて、それを面白く感じることができてきました。

会社に逃げられないのが今の「ステイホーム」

以前は日中イライラしても会社に行く、友人に会うなどして、互いに距離を取れていたと思いますが、ステイホームが日常となり逃げ場がないと感じる家庭もあると思います。順調な日々の中にも誤解することもありますし、話し合いの習慣があると普段の生活がしやすくなります。例えば突然「あなたは自由でいいわね」などと言われるとイラっとするけれど、日常的に話している間柄だと自然に聞くことができます。夫婦ミーティングで吐き出しておけば、ある日どちらかがいきなり爆発するという事態を防げますよ。

＜渡邊家の場合＞

いまは24時間一緒にいますが、例えば、お昼に相手の食事を作らない方が互いに幸せだとわかり、それぞれが好きなものを食べる過ごし方ができています。お互いに「どうにかしてあげよう」と思わないこと。すると「疲れない」です。夫婦ミーティングをしても喧嘩はしますが、何度も何気ない会話を重ねて徐々にわかっていくことを繰り返せるようになります。恥ずかしい話も話せるようになり、こんなこと言ったらバカにされるのじゃないか、と思わなくなりました。自分の本音を相手にぶつけても大丈夫という信頼が生まれました。「会議」と思うと憂鬱だから会議と名前をつけず、「二人の時間をもとう」という感覚がいいかもしれません。

その後 二人は産後サポート事業を起業

渡邊さんたちは、第二子出産と同時に産後ヘルパーの会社を起業。今は産前産後の家事サポートに加えて料理支援や人材育成事業、パートナー同士の理解を促進する両親学級プログラムの提供や講演、執筆など、子育てに取り組む家庭をサポートする事業に取り組んでいます。

詳しくは
アイナロハHP　https://www.ainaloha.com/

『夫婦のミゾが埋まらない 産後にすれ違う男女を変えるパートナーシップ学』
著者：渡邊大地　イラスト・漫画：青柳ちか　発行：株式会社KADOKAWA

産後、育児中にすれ違いがちな夫婦間パートナーシップ構築のヒントを、「夫目線」で紹介した話題のコミックエッセイ。渡邊さんたちが3人の子どもを育てる中で実際に体験し、多くの人の声を聞き、まとめた「夫婦のパートナーシップ学」が絵と文章でわかりやすく伝えられています。

パートナーにこの本を手渡して「夫婦の時間」を持ちかけてみるのもいいかも！?