

5

幸せな家庭をつくる
パートナーシップマインド冊子

ズレは大チャンス！
家庭の笑顔を取り戻す7つのヒント

b y : 白石はな

もくじ

第1章 パートナーシップの不調はチャンス
のサイン

第2章 男女平等＝タスク平等ではない

第3章 謙遜は美德…でも受け取り拒否は
関係を壊す

第4章 男女の特性を知れば、ケンカは減
らせる

第5章 事実と解釈を分けてみる

第6章 習慣の積み重ねが関係をつくる

第7章 パートナーシップは“選び続ける”も
の

第1章

パートナーシップの不調はチャンスサイン

夫婦の関係がうまくいかなくなったとき、多くの人は「もう終わりかも…」と不安になったり、離婚や別れといった“悪い未来”を想像してしまいます。

でも、私はこの「不仲」を、人生が壊れるサインではなく、もっと良い未来を手に入れるためのチャンスとして受け止めました。当時の私は、夫との関係がギクシャクし、お互いの気持ちがすれ違う日々。

正直、このままでは続かないのでは…と不安でいっぱいでした。でもある日、「これは夫のためじゃなくて、私のために立ち止まる時期なんだ」と気づいたんです。

夫婦のズレは、相手を責めるためのサインではなく、自分自身を見つめ直すためのサイン。

夫婦のすれ違いは、関係が終わるサインではありません。

それは「立ち止まって、自分を見つめ直そう」という、人生からのギフトです。

この視点を持つだけで、恐れはワクワクに変わり、未来は必ず良い方向に動き始めます。

第2章

男女平等＝タスク平等ではない

夫婦関係のズレを引き起こす原因のひとつに、「家事も育児も半分ずつやるのが平等」という思い込みがあります。

もちろん、家事や育児の負担を分け合うことは大切です。

でも、本当の平等とは“量”を同じにすることではなく、お互いの特性や状況を活かして役割を決めることです。

私も以前は、「私だって働いてるのに、なんで私ばかり…」という思いが強く、家事の分担を「同じだけやること」にこだわっていました。

多くの夫婦が、
「私の方が大変だ」
「いや、俺の方が大変だ」
と“どちらが大変か”を競い合っています。

でも、このブース（持ち場）で戦うやり方では、お互いの心がすり減るだけで、関係は良くなりません。

そこで私は視点を変えました。

- ・相手が得意なことは相手に任せる（口出しはしない）
- ・私が得意なことは私が担当する
- ・苦手なことは外注や道具に頼る

実際、家事も育児もまったく同じ分量で分けることは現実的にほぼ不可能です。だからこそ「助け合う」という気持ちを持つことが、何より大事だと気づいたんです。

すると、家事の負担感が一気になくなり、「ありがとう」が増えて、雰囲気も良くなっていました。

第3章

謙遜は美德…でも受け取り拒否は 関係を壊す

日本には昔から「謙遜は美德」という文化があります。

人に褒められても「いえいえ、私なんて」と言うのが礼儀とされ、自分の価値や成果を堂々と受け取ることに抵抗を感じる人が多いです。

一見、控えめで奥ゆかしい良い習慣のように思えますが、この“受け取り拒否”が、実はパートナーシップを壊す大きな原因になっていることがあります。

私自身も長い間、「そんなことないよ」「大したことないよ」が口ぐせでした。

夫が「ありがとう」「助かったよ」と
言ってくれても、
それを素直に受け取らない。

その結果、夫はこう感じるようになっていきました。

「褒めても喜ばない」「感謝しても響かない」

——つまり「自分は妻を幸せにできない」と。

どんなに頑張っても、何をしてあげても、妻が喜んでくれないと、パートナーはやがて心を閉ざしてしまいます。こうして少しずつ、私たちの心の距離は離れていきました。

そして、この受け取り拒否のクセは、無意識のうちに子どもにも伝わっていました。

「人のためにまず動くことが良いこと」

「自分のことを褒めたり、褒められて喜ぶのは調子に乗っているみたいで恥ずかしい」

そんな空気を、私自身が家庭の中で作ってしまっていたんです。

でも、それは子どもたちの自己肯定感を静かに削ってしまうこと。

喜びや感謝を素直に受け取れる子の方が、人のために動けるし、愛情も循環しやすいと今は感じます。

私は離婚を宣告された時、初めてこの事実に向き合いました。

パートナーシップの学びを通じて、

「感謝や褒め言葉を受け取らないことが、関係を壊す原因になる」

ということを知ったんです。

謙遜は悪くありません。

でも、度を超すと「私は価値がありません」というメッセージになり、相手や子どもの愛情を押し返してしまう行為になります。

「ありがとう」を素直に受け取ること。それは相手や子どもの好意を大切にし、信頼と愛情を育てる一番シンプルな方法です。

私もそこから少しずつ受け取る練習を始め、夫との距離は再び縮まり、家庭に笑顔が戻ってきました。

第4章

男女の特性を知れば、ケンカは減らせる

夫婦のすれ違いの多くは、性格や相性の不一致ではなく、男女の特性の違いから生まれます。

男性はシンプルに目的達成型、女性は感情や共感を大事にする傾向が強い。脳の働きやホルモンの影響で、この違いは自然に存在しています。

例えばよくあるのが、休日に子どもが熱を出したとき。ママは「こんな時こそパパも家族を優先して、そばにいてほしい」と感じますが、パパは「ママが一人いれば大丈夫」と判断して、予定通り出かけることがあります。

これは冷たいわけではなく、男性の問題解決志向と効率性の特性が働いているからです。

「入院レベルやすぐ対応が必要な状況なら別だけど、ちょっとした熱なら予定をこなしたほうが効率的」と考えるのです。

もちろん心配はしていて、帰りにお土産を買ってくることもありますが、その行動の背景には「目的を達成するほうが合理的」という発想があります。

さらに知っておきたいのは、男性にとって「仕事をする事」そのものが家族への愛情表現だということ。

女性は仕事と家庭を分けて考えやすいですが、男性は「家族を飢えさせないために働く」＝「家族を愛している証拠」と捉える傾向があります。

だから、パパが仕事や予定を優先するのは、決して家族をないがしろにしているわけではなく、「家族のために行動している」と本人は本気で思っていることが多いのです。

そういう特性なんだと受け止めることは、男女どちらにとっても大切です。同じように仕事の責任を背負っていても、男性は「成果や効率」を重視しやすく、女性は「過程や気持ちの共有」を大事にする傾向があります。

そういう特性なんだと受け止めることは、男女どちらにとっても大切です。同じように仕事の責任を背負っていても、男性は「成果や効率」を重視しやすく、女性は「過程や気持ちの共有」を大事にする傾向があります。

責任感は同じでも、見ているポイントや優先順位が違うだけ。

この違いを理解できると、「どうして分かってくれないの？」という不満が減り、お互いの努力や思いやりをもっと素直に受け取れるようになります。

私も以前は、この行動を「冷たい」「家族を大事にしてくれない」と受け取っていました。

でも、この違いを知ってからは、「これは愛情の有無ではなく、特性の違いなんだ」と理解できるようになりました。

そして、もし私が子どもを見ておくなら、

「必要な買い物をしてきてほしい」

「もし子どもが急変したら連絡するかもしれないからLINEをチェックしてね」と具体的にお願いすると、パパは喜んで応えてくれることが多いです。

男女の特性は、良い悪いではなく“違いがあるだけ”。違いを理解すれば、相手を責める時間が減り、感謝や笑顔が増えます。

これはもう、義務教育の教科書に入れてほしいくらい大切なこと。

お互いを「間違っている」とジャッジするのではなく、

「そういう特性なんだ」と受け止めることが、パートナーシップのケンカを減らす一番の近道です。

第5章

事実と解釈を分けてみる

夫婦の会話がうまくいかないとき、その原因の多くは感情の暴走にあります。内容は正しくても、感情的な言葉や態度が相手を攻撃してしまい、本題が伝わらず、ケンカに発展してしまうのです。

私も以前は、夫の何気ない一言にカチンときて、「どうして私ばかり…！」と感情を爆発させていました。その瞬間はスッキリしても、あとで必ず後悔。「また言いすぎた…」と自己嫌悪を繰り返していました。

でもある時、「相手を変えるより、自分の感情を整えるほうが早い」と気づいたんです。

感情コントロールは相手への優しさであり、自分を守る方法でもあります。

感情をコントロールする3つのステップ

1. 一呼吸おく

感情が高ぶったら、まず深呼吸して3秒待つ。その間に衝動的な言葉を飲み込むことができます。

2. 事実と感情（解釈）を分ける

例えば、LINEを送って既読だけだった場合。女性は「無視された」「大事にされてない」と感じる場合があります。

でも男性にとっては、それが「了解」のサインであり、特に仕事中はそれ以上の余裕がないことも多いのです。

男性はシングルタスク志向で、一度にひとつのことに集中しやすい特性があります。

つまり「既読だけ」は、冷たいわけでも、愛情がないわけでもないのです。

3.“私メッセージ”で伝える

「なんで返事くれないの！」ではなく、「既読だけだと、私は少し不安になるな」と主語を自分にする。

この3ステップを意識するだけで、相手を責めずに本音を伝えることができ、会話の質が変わります。

感情をコントロールすることは、自分を押し殺すことではありません。むしろ、自分の本当に伝えたいことを、相手に届きやすくするための技術です。

パートナーシップは、日々のやりとりの積み重ね。

感情に振り回されない会話は、信頼を深め、関係を長くあたたく保つための“土台”になります。

第6章

習慣の積み重ねが関係をつくる

夫婦の会話がギクシャクする原因のひとつは、相手の言動を“悪い意味”で受け取ってしまうことです。

その背景には、多くの場合「自己肯定感の低さ」があります。

自己肯定感が低いと…

- ・「今日は遅くなる」と言われると → 「私といるより仕事の方が大事なんだ」と感じてしまう
- ・家事をやってくれたときも → 「やり方が雑」と欠点ばかりが目に入る
- ・ちょっとした冗談も → 「バカにされた」と捉えてしまう

こうして、実際には悪気のない相手の行動を、“私を大事にしてくれないサイン”として受け取ってしまうのです。

私もかつては、夫の言動をすぐに「否定された」と感じて、防衛反応として怒ったり、黙ったりしていました。でも、それは夫が冷たいのではなく、私が自分を信じられない状態だったから。

そこで始めたのが、自分を認める習慣です。

自己肯定感を育てる3つの習慣

1. 小さな達成を自分で褒める

洗濯を回した、夕飯を作った…
そんな日常のことも「よくやったね」と自分に言う。

2. できていることリストをつける

寝る前に「今日できたこと」を
3つ書き出す。

3. 他人の評価より、自分の満足度を基準にする

相手がどう言うかより、自分が
納得できたかを大事にする。

自己肯定感が上がると、
相手の言動を必要以上に悪く受け取
らなくなり、
「ありがとう」や「うれしい」が増
えていきます。

パートナーシップは、相手を変えるよ
り、自分の“受け取り方”を変えるほう
が早いのです。

第7章

パートナーシップは“選び続ける”もの

多くの人が、パートナーシップは“相性”や“運”で勝手に良くなっていくものだと思いがちです。でも実際は、日々の積み重ねや小さな習慣が関係をつくります。

私も、関係が壊れるまで何もしなかった…わけではありません。本を読んだり、無料のYouTubeを見たり、情報は探していました。けれども、自己流でやっていた私は、ずっと“事故ったまま”でした。一時的に気持ちは軽くなっても、根本的には変わらなかったのです。

よくある「褒めましょう」「感謝しましょう」という表面的なアドバイスだけでは、

私たちの親世代から受け継いだ思考やパートナーシップへの思い込みは変わりません。

そのままだと、知らず知らずのうちに、同じ習慣や考え方を子どもたちに引き継いでしまいます。

本当に未来のパートナーシップを楽しむためには、この「受け継いできた思考の型」を根本から変えていく必要があります。

そこに気づき、行動できる人が増えることで、次の世代はもっと軽やかで温かい関係を築けるようになるのです。

だからこそ、私は心から願っています。

パートナーシップの悩みを、もっと気軽に、もっと早く相談できる世の中であってほしい。

一人で抱え込んで我慢で乗り越えるのではなく、

知識や経験を共有しながら一緒に整えていくことが当たり前になってほしい。

その思いから、この小冊子を作りました。

どうか、今悩んでいるあなたが「一人じゃない」と感じられますように。