

夫婦がうまくやっているといく鍵 その4

— 良好な夫婦関係を築く方法 —

精神科医 合川 勇三

— これまで、「なぜ結婚はうまくいかなかったのか」について、お話を伺いました。

では次に、良好な夫婦関係を築くにはどうしたら良いかをお聞きしたいと思っております。



夫は妻を愛し、妻は夫に尊敬を表そう

合川 夫婦関係はうまくいってればさらに良くなっていきますし、うまくいってなければさらに悪くなっていきます。「夫が妻を愛さなければ、妻は夫に対する尊敬を失っていく。妻が夫を尊敬しなければ、夫はもっと妻を愛さなくなる」という悪循環になるし、「夫が妻を愛すれば、妻は夫を尊敬するようになる。妻が夫を尊敬すれば、夫はもっと妻を愛するようになる」という好循環になります。つまり夫は妻を愛し、妻は夫に尊敬を

表すことによって、いつも好循環を保つようにすることが大切なんです。日々の小さな努力の積み重ねが重要です。悪循環に陥ってしまっている夫婦の場合、どちらから行動を起こすか、という事が問題になることがあります。夫婦関係を改善したいと思う方からやることですね。

— それには何か、良い方法がありますか。

合川 悪循環に陥っているとき、妻は「夫が愛してくれるなら…、尊敬してもいいわ」と言い、夫は「妻が尊敬するなら…、愛することを考えようかな」と言う場合が多いです。しかし、それでは始まらないのです。これは「夫が愛してくれないんだから、尊敬なんかしないわ」「妻が俺を馬鹿にしている限り、愛してなんかやるものか」と言っているのと同じです。そんな時、自分から行動を起こして、夫婦関係を回復していくためにチャレンジする価値はある、と思います。以前、ある先

生が「お互いに関係を良くしようと思うなら、回復しない夫婦はない」と言っていました。

言葉には力があります。夫婦関係や子育てにおいても、言葉の役割は重要です。私は精神科医をやっていますが、「言葉によって人は変わっていく。人は言われた言葉の通りになっていく」と感じています。子育てで「いい子だね」と言われると、いい子に育つ傾向があります。「お前は、悪い子だね」と言われれば、悪い子に育つ。親に虐待されて、「おまえなんか、生まれてこなければ良かったのに！」等と言われて育つと、本当に、生まれてこなければ良かったような生き方をしてしまうのです。

これは夫婦関係にも適用できて、妻に対して「愛しているよ」と言えば、愛したくなる女性になっていくし、「尊敬しているわ」と言えば、尊敬に値するような男性になっていく。逆に、夫に対して「本当にあなたはだめね」と言っていると、本当にだめな夫になっていきます。また妻に対して「愛しているよ」と言わずに不満ばかりを言っていれば、本当に愛がなくなっていくし、愛しにくい妻になっていきます。そのように、言葉によって人は変わっていきます。どのような言葉を使うのが、夫婦関係にとっては大事です。そのことを意識して、言葉を選んでいく必要がありますね。