

# やってはいけない 12 か条

- はじめに（必ずお読みください）
- 1 感情で行動してはいけない
- 2 無理やり引き裂いてはいけない
- 3 ケータイを見てはいけない
- 4 持ち物チェックをしてはいけない
- 5 行動を詮索してはいけない
- 6 証拠を突きつけてはいけない
- 7 子供にご主人の悪口を言ってはいけない
- 8 感情的に子供を怒ってはいけない
- 9 比べてはいけない
- 10 実家に知らせてはいけない
- 11 ご主人の上に立ってはいけない
- 12 正論を振りかざしてはいけない
- さいごに

## ■ はじめに（必ずお読みください）

はじめまして、夫の浮気相談室の金田秀子です。

無料メール講座「浮気解決の近道」にご登録くださいますと、ありがとうございます。

おそらく、今あなたは目の前にある不安があまりにも大きすぎて、何をどうしていいのかわからない状態なのではありませんか？

ここで、後先考えずに感情で行動してしまうと、取り返しがつかないことになってしまいます。

ご登録いただきました特典として、マニュアル『夫の浮気・解決法』から『第3章 やってはいけない12か条』を抜粋しました。

第3章は、やってはいけないことばかりが書いてある章です。

だからと言ってこの解決方法が、妻が行動を制限して我慢して、ご主人の言いなりになる方法というわけではありません。夫と妻という対等のパートナーシップを築くことを目指して、現状の関係を改善していくやり方です。

コミュニケーションで大事なことは、相手にどう伝わっているかということです。

やってはいけない行動は、「あなたは信じられません」「あなたは間違っています」「あなたはダメな人間です」こんなことをご主人に伝えています。あなたは、ご主人を否定するつもりはなくても、知らず知らずに否定していることになっているのです。

あなたがどんなにたっぷりと愛情を注いでも、このやってはいけない行動をやってしまうと、ご主人の心は離れたままです。これを意識するだけで、ご主人との関係性は大きく変わりますよ。

もしさっと読んで、「こんなことか」と思われたら、ちょっと待ってくださいね。

自分の胸に手を当ててひとつひとつ丁寧に考えてください。

本当にやっていないですか？

大丈夫ですか？

頭ではわかっている簡単なことだけど、できていないことはあるものです。

夫の浮気相談室に来る相談者で、「こんなことわかっています、ぜんぶちゃんとできています」という方は一人もいません。

反対に「全部やっちゃいました。大丈夫でしょうか？」とあわてて相談される方は、たくさんいます。

たとえ全部やっても大丈夫ですよ。そこから仲の良い夫婦になった方はたくさんいます。

まずは、やってはいけない行動をやめましょう。

そして、愛を注ぐ行動をはじめましょう。

## ■ 1 感情で行動してはいけない

感情にまかせて行動すると、冷静な時の自分ならば決してしないような行動をしてしまいます。そしてその結果、取り返しのつかないことになってしまいます。

3歳の女の子を持つシングルマザーのMさん、彼女のご主人の浮気を知ったとき、カーッと頭に血が上ってしまいました。ご主人の行動を探り、浮気現場に乗り込んでしまいました。もちろんそこは修羅場です。

そしてまもなく離婚が成立しました。

しかし、彼女は離婚をした今は後悔の念でいっぱいです。今もご主人の事を大切に思えるし、時間をかければ浮気のことでも許せたとし、これまでどおりのいい夫婦に戻れたような気がするそうです。

「あの時あんなことをしなければ、離婚しないで済んだわ。今頃は親子3人で仲良く暮らせていたのに……」

Mさんはお嬢さんにも申し訳ない気持ちでいっぱいです。ご主人は離婚した今でもお嬢さんを非常にかわいがっていらっしゃるそうです。

ここまで極端な行動ではないにしても、あなたの怒り、悲しみ、絶望、不安、不信といった気持ちをご主人に直接ぶつけてはいけません。あなたが感情的に大声で叫んだり、泣きわめいたりしても、残念ながらあなたの心の底にある本当の思いは今のご主人には伝わりません。

それどころか、この感情的な行動は必ずあなたに戻ってきてしまいます。Mさんの現状がまさにその結果です。

感情的になって行動をしているとき、ふと自分が今感情のままに行動しているということに気づく瞬間が必ずあります。

そうしたらまず、行動をストップしましょう。

そして、深呼吸をします。

それでもまだ湧き上がる衝動がある場合は、目をつぶってゆっくり 10 秒数えましょう。

それでもだめならご主人のいない別室に移動します。

ご主人からしてみたら、不思議な行動に見えるかもしれませんが、そのまま感情的になって悪影響が出てしまう行動を続けるよりはよっぽどマシです。

## ■ 2 無理やり引き裂いてはいけない

浮気相手とご主人を無理やり引き裂いてはいけません。

法的な手段に出たり、脅したり、親の力を借りたりしてご主人と浮気相手の仲を無理やり引き裂こうとする人はとても多いです。特に法的な手段に出た場合、ほぼ間違いなくご主人は浮気相手と別れるでしょう。

けれども、それはあなたにとってのゴールでしょうか？

違いますよね。あなたにとってのゴールは、ご主人と幸せな未来を歩むことのはずです。

あなたがご主人と浮気相手との仲を無理やり引き裂いた場合のご主人の心の中を想像してみてください。

別れさせられたご主人は、まだ浮気相手に未練が残ります。そして、ご主人にとってあなたは、その愛する浮気相手と自分を引きはがした憎むべき人になります。さらに一番大切なこと、ご主人が浮気をした根本的な原因は改善されていません。

その状態で、ご主人はあなたを愛することができるでしょうか？

我が家に安らぎの場を見出せず、家に居場所のないご主人は、家にいても幸せではありません。あなたも、そんなご主人と過ごしたところで幸せを感じられないはずです。

あなたが浮気相手とご主人を無理やり引き裂くのではなく、ご主人が自ら浮気をやめあなたとの生活に喜びを見出すようになる。そのためにできることをしっかりやっていきましょう。

### ■ 3 ケータイを見てはいけない

ご主人のケータイを勝手に見てはいけません。

ケータイチェックはご主人にとって、浮気と同じぐらい大罪です。自分が浮気をしているという後ろめたい気持ちさえ吹き飛んで、

「おまえがこんな女だから浮気したくなるんだ」

と開き直られてしまいます。

ケータイというのはご主人の心の中だと思ってください。事実を知りたいからといって、ずかずかと心の中に土足で踏み込んでこられては、たとえ妻でも許せません。しかもこの行為は

「私はあなたを全然信用していませんよ。」

と言っているのと全く同じ意味を持っています。

浮気の疑惑を持った時点で、ご主人のケータイの中にはあなたが見たくないような事実があるはず。見るまでもありません。万が一見ってしまったら、浮気現場に乗り込んだのと同じ心の動揺と戦わなければなりません。自分で墓穴を掘ることになってしまいます。

すでに見てしまっている人は、絶対にご主人に見たことを言ってはいけません。あなたの胸だけにしまってください。

そしてこれからは絶対に見てはいけませんよ。

## ■ 4 持ち物チェックをしてはいけない

お財布チェックを日常的にしている妻も非常に多いようです。お財布チェックをはじめとする持ち物チェックも決してしないでください。

あなたは、ご主人があなたのバッグをチェックしていたらどんな気持ちになりますか？そんな人を愛することができますか？ご主人は同じことを感じるのですよ。

ご主人が今現在浮気をしているとわかっているのなら、これ以上何かを突き止める必要はありませんので、持ち物チェックをしないでください。ご主人との関係を修復するのにケータイチェックや持ち物チェックで事実を明るみにする必要はありません。

チェックをしていることがバレて、ご主人の気持ちがあなただから離れていくのを避けましょう。

浮気を疑っているだけの方も同じです。女の直感是非常にすぐれていますので、浮気かなと思ったらかなりの確率でああなたのご主人は浮気をしています。

ケータイや持ち物をチェックするまでもなく、ご主人の行動や状況には浮気のサインがありますので、それで判断すれば十分です。疑わしい行動や状況をリストアップしておきますので、参考にしてください。

- ・ 言葉遣いや態度が冷たくなった
- ・ 帰宅時間が遅くなった
- ・ 出張回数が増えた
- ・ 休日の外出が多くなった
- ・ ケータイを触らせない
- ・ ケータイにロックをかけた
- ・ 家の中でもケータイを肌身離さない
- ・ 今までと違う香りがする
- ・ セックスの習慣が変わった
- ・ セックスの回数が減った
- ・ 洋服の趣味が変わった

- ・車に見知らぬ髪の毛が落ちていた
- ・助手席のシートの位置が変わっていた
- ・クレジットカードの請求書を会社宛にした
- ・急にプレゼントを買ってくるようになった
- ・妻の旅行や外出を嫌がらなくなった
- ・自分に都合が悪い事を怒ってごまかす
- ・パソコンにパスワードを設定してある

上記の行動や状況に当てはまる事が多ければ多いほど浮気は確実です。

もし、あなたの疑惑が間違いで、ご主人が潔白だったとしたらどうなるでしょうか。あなたはご主人のことを疑って荷物をチェックしてしまったことに自己嫌悪を感じるでしょう。さらにそれがバレたら、ご主人はあなたに信じてもらえなかったことにショックを受けるでしょう。

ケータイや持ち物をチェックする行動力は、もっと効果的なことに使ってくださいね。

## ■ 5 行動を詮索してはいけない

ご主人の行動を詮索してはいけません。ご主人の行動を束縛してもはいけません。

明らかに浮気相手に会いに行くとわかっている

「どこに行くの？」

「何時に帰るの？」

「夕飯は家で食べるの？」

と聞いてはいけません。

「行かないで」

と言ってもはいけません。

明らかに浮気相手のところから帰ってきたと分かっている

「こんなに遅くまでどこにいたのよ！」と攻撃すれば

「僕の勝手だろ！」と反発され心はどんどん遠ざかります。

どんなに腹が立っていても行動を詮索するようなことはせず、

「お帰りなさい。お仕事、遅くまで大変でしたね」

とねぎらってあげましょう。

そんなことをしたら、ご主人は浮気を許していると勘違いしたり、増長してどんどん悪い方向に行ってしまうのではないかと心配されるかもしれません。

けれどもご主人は「うまく騙せた」と思うより、後ろめたい気持ちになるはず。悪いことをしている自分を疑わずに信じてくれているという思いは、少しずつ感謝と信頼に変わります。

ご主人を詮索したり束縛するより、あなたの寛大な姿勢を見せるほうが、修復するためには、効果が大きいのです。

ご主人への対応は「見ざる」「言わざる」「聞かざる」が肝心です。

けれども、勘違いしないでくださいね。放っておくわけではありません。  
ご主人の心の中の変化には敏感に気づいてあげる必要があります。放っておく  
のではなく、見守って行ってあげましょう。

## ■ 6 証拠を突きつけてはいけない

既に浮気の証拠を持っていても、ご主人に突きつけてはいけません。知っている証拠はあなたの胸の中にしまっておいてください。

これまでに調査機関に調査依頼したことがある場合は、調べさせた事自体を知らせないでください。

ましてや、これから証拠を集める必要など全くありません。

何度も申し上げます。修復するのに浮気の証拠は必要ありません。ですから証拠集めはしなくていいのです。

「ケータイを見る」

「持ち物チェックをする」

「行動を詮索する」

これらは浮気の証拠を集める行動です。必要ありませんので、すべて慎んでください。

## ■ 7 子供にご主人の悪口を言ってはいけない

子供の前で父親の悪口を言ってはいけません。

もちろん父親が浮気をしていることを子供に知らせてはいけません。ほとんどの場合あなたが口にしない限り子供は知る方法がありません。

幼い子供や思春期の子供にとって、両親の不仲は心の成長に大きな影響を与えてしまいます。

2歳の子供が両親の夫婦喧嘩にストレスを感じ、自分の髪を抜いていたという話があります。2歳の子供でも両親が不仲であることをよく理解して、心を痛めるのです。

中学生、高校生の子供は母親のグチをこぼす格好の相手になります。とくに長女は同性であるためターゲットになりやすい傾向があります。しかし母親から父親のグチを聞かされる子供は本当に不幸です。

子供の体の半分にはご主人の血が流れているのです。平気な顔で聞いてくれている子供も、じつは平気なフリをしているだけで心には大きな痛みを覚えているはずです。

実際にあった例ですが、最初は母親のグチを聞いてくれていたやさしい高校生の長男が、ある時から不登校になり、自分の部屋に引きこもって家族との交流さえも断ってしまったという事がありました。

また、母親より先に父親の浮気を発見してしまった中学生の長女が非行にはしり、学校でも問題児となり、母親を悩ませていた事例もありました。

両方とも、両親の仲が改善されると同時に子供たちの問題も解消されました。

父親の悪口を聞かされて育てられた子供は、心に大きな傷を残します。そして、父親に対して嫌悪感を抱きます。そして、父親に反発し、家の雰囲気はどんどん悪くなります。

そんな家なので、ご主人は居心地が悪くなりますます帰ってこなくなります。

そうやってどんどん負のスパイラルに陥ってしまいます。

あなたは決して、ご主人の悪口を言ってはいけません。すでに子供が父親の浮気の実情を知っている場合は、あなたが安心させてあげてください。

「パパが遅いのはお仕事が忙しいからよ。」

「パパとママは今仲良くする努力をしているの。順調にすすんでいるよ。」

など、多少うそが混ざっていても仕方ないと思いますので、安心させてあげてください。

子供の前で両親が大声で罵り合っている姿を見せるなどは、もってのほかです。

母親がいつもニコニコしてゆったりとした気持ちで育てた子供は、心が安定し、まっすぐに成長してくれます。そしてそんな子供が家庭に与えるあたたかさは、ご主人の心も癒すはずですよ。

## ■ 8 感情的に子供を怒ってはいけない

「ご主人の前で感情的に子供を怒る」これは浮気の原因の中でも重大な原因のひとつです。

スーパーや電車の中で母親がヒステリックに子供を怒っている場面に遭遇した経験は、きっとあなたもあると思います。泣きわめく子供に激怒してますますヒステリックになり、拳句の果てに子供をたたく母親もいます。

そんなに怒らなくてもいいのに、と心を痛めてしまいますよね。

「子供を叱る」

と

「子供を感情的に怒る」

は違います。

子供を叱るとき、あなたは子供の将来のためを思っています。怒ったように見せたりもしますが、心の中は冷静で怒りも演技です。

子供を感情的に怒るとき、あなたの心の中で、子供の将来のためという気持ちはぐっと小さくなります。そのかわりに出てくるものは、子供があなたの思い通りの行動をしなかったことに対する怒りです。冷静さはありません。

あなたが感情的に怒っているのを見た人は、その「思い通りにいかなくてむしゃくしゃする」という部分をクローズアップして見てしまいます。そして「大人げない」とか「醜い」という評価を下します。

ご主人も同じです。子供を感情的に怒っている鬼のような形相の妻を見て、ご主人は妻を愛する気持ちが少しずつ、少しずつ薄れていきます。ほんとうに残念な事に、ほとんどの妻がこのことに気づいていません。

子供は冷静に叱ってください。子供が何か悪い事をしたとき、そこには必ず理由があります。

どうしてこんなことをしたんだろう？

これをすることで、子供は私に何を伝えたいんだろう？

まずそんな風に考えましょう。

子供が大きければそれを直接聞きましょう。あなたが怒らずに穏やかな口調で尋ねれば、子供は素直に自分の気持ちを表現します。

## ■ 9 比べてはいけない

男性はプライドの高い生き物です。女性からしてみたら、なんでそんなことが大事なの？と思ってしまうようなことにでも、プライドを持ちます。それはとても繊細です。

そして、男性は自分のプライドを傷つける相手を嫌います。一生忘れまいと憎むこともあります。

女性が男性のプライドを傷つけてしまう代表例が、「他の男性と比べる」ことです。

女性は結婚する前から無意識に男性を比べています。結婚相手の条件は、優しいこと、安定した職があること、さらに年収なども含め、胸の奥でひそかに比べます。その中で「この人なら幸せにしてくれそう」と落ち着いたときに結婚を決めます。

結婚前のこの比べる感覚をずっと引きずって、間接的に批判めいた事を言うと、ご主人のプライドは傷つきます。

「ユカちゃんのパパは昇進が早いわね。」

「真央ちゃんはパパがハンサムだからかわいい。」

「ジュン君ちはパパ若いのにマンションを買うそうよ。」

日ごろからこのような言葉を浴びせられているご主人は、その時はいちいち怒らずに聞き流しているかも知れませんが、確実に妻への拒否反応は蓄積されていきます。

もし比べるのであれば、ご主人が優れているところを比べましょう。

「運動会に来ているパパの中で一番おしゃれだったわよ。」

「挽きたてコーヒーを淹れてくれるご主人は、私の周りにはいないわ。」

このような言葉はご主人のプライドを高め、そう言ってくれるあなたをますます好きになります。比べるときはプラスの方向で比べましょう。

## ■ 10 実家に相談をしてはいけない

あなたやご主人の実家にはまだ相談したり、報告しないでください。

「絶対に知らせてはいけません」と言うわけではありません。場合によっては最後まで知らせずに済むこともありますので、もう少し待ちましょう。

親は結婚生活の先輩ですし、豊かな経験に基づいて的確なアドバイスをくれるかもしれません。また、母親たちは同じ女性として味方になってくれるかもしれません。あなたの親はあなたのことをやさしく受け入れてくれるでしょう。

しかし、あなたの親はあなたの話の内容から判断しますので、確実に「あなたが被害者、ご主人が加害者」という構図になってしまいます。この考え方はご主人にとっても、あなたにとっても、決して良い展開にはなりません。

ご主人の親は浮気をしたご主人に説教してくれるかもしれません。しかし、親に怒られて無理やり別れさせても、何もよい結果は得られません。

また、ご主人の親は息子がかわいいあまり、

「妻のあなたが悪い」

「浮気は男の甲斐性」

などと、反対にあなたが一方的に責められる可能性があります。

もちろんこのような反応ばかりではなく、親身に相談にのってくださり、良い結果を得られる場合もあります。しかし微妙な夫婦の問題はなかなか他の人には理解してもらうのは難しいです。

あなたは今、自分自身が変わることでご主人を取り戻そうと努力している最中です。相談や報告をするのはある程度の方向性が見えてからでも遅くありません。

## ■ 1 1 ご主人の上に立ってはいけない

「主人を正しい方向に導いてあげたい」

「迷ってしまっている旦那がかわいそう」

「主人に、本当に大切なものを気づかせてあげないと」

そうおっしゃる方がいます。けれども、これはとても危険な考え方です。

こういう発言をする方は、自分のご主人の上に立ちご主人が間違っていることをしたら注意しなければいけない、と考えます。

そして、ご主人を支配したりコントロールしようとします。

「信じているからね」とご主人に直接伝える方もいます。

これも、ご主人を支配する言葉です。

「私はあなたを信じているんだから、あなたはそれに足る行動をしなさいね」

というメッセージを伝えることになります。

多くの場合、ご主人はあなたのその支配的なところがイヤで他の女性に目が行ってしまっています。それなのに、さらにご主人の上に立って、自分が導かないといけないなんて思っていたら、ご主人はますます離れていってしまいます。

良い関係を保っている夫婦は対等です。上下なんてありません。

ご主人を尻にしている妻だって、大切なところはきちんとご主人のことを尊重し、支配なんてしません。

導いてあげるのではなく、ご主人と一緒に良いと思う方向へ行くんです。上から眺めて同情するのではなく、ご主人の隣にいきましょう。あなたが気づかせてあげるのではなく、素敵な時間を共に過ごせばご主人は自然に気づきます。

あなたがご主人の上に立つスタンスを保ち続けている間は解決は遠くにあるということをしかりと肝に命じてくださいね。

## ■ 1 2 正論を振りかざしてはいけない

浮気は良いか悪いかと言ったら、もちろん悪いことです。

けれども、だからと言って、あなたのご主人に「あなたは悪いことをしているから謝るべきだ」とか

「浮気は悪いことだから、すぐにやめなさい」と、正論を振りかざしても、ご主人はそれを受け入れることはできません。

社会的に正しいことは必ず受け入れられる、と思うのはやめましょう。

ご主人だって、浮気が悪いことはわかっていますし、自分が悪いことをしていることも重々承知のはずです。けれども、悪いことだと分かっているにしてもしてしまう大きな理由があるんです。

浮気が悪いことだということに焦点を当て、正論を振りかざしても今のご主人には効果はありません。

それよりも、その悪いことをした原因に焦点を当て、それをしっかり解決していくことが大切です。

## ■ さいごに

『やってはいけない12か条』、いかがでしたか？

これは、「たくさんやっていたら修復の見込みがない」というものではありません。

実は私は、この全ての項目をしていました。けれども、それをやめ、主人を尊重し愛情を注ぐ行動をしっかりと取るようにしたら、夫婦関係はぐんと良くなりました。

『はじめに』の項目にも書きましたが、どんなに愛情を注いでも、これらの「やってはいけない行動」を取ってしまうと、夫婦関係は後退してしまいます。

まずは、これらの行動をしないようにして、その上で尊重し、愛情を注ぐ行動を取って行ってください。

マニュアル『夫の浮気・解決法』には、ご主人のことを尊重し、愛情を注ぐ行動と思考について詳しく書いてあります。

また、カウンセラーの相談も特典としてついており、カウンセラーのリードのもと、ご主人の浮気解決がぐっと早まるための心のエクササイズを行ないます。

何がなんでもご主人の心を取り戻したい、愛し愛される夫婦になりたい、と思っている方は、是非ご覧ください。

[マニュアル『夫の浮気・解決法』](#)

<http://ottono-uwakikaiketsu.com/manual>

☆旦那さまの愛をひとりじめ☆を応援していますよ。

夫の浮気解決カウンセラー  
日本愛され妻協会・会長  
金田秀子