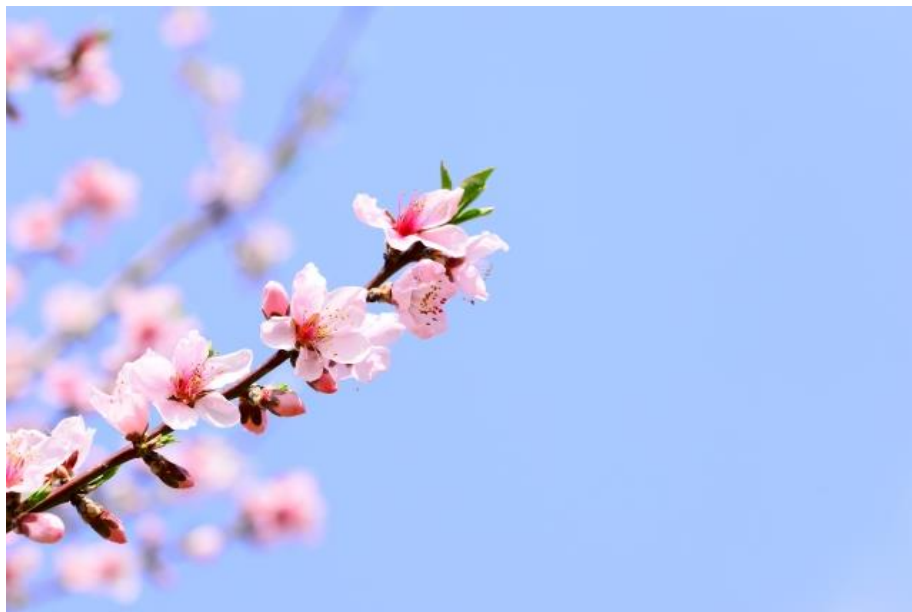




愛され妻勉強会3

もくじ

- ご主人が思い描く理想～より良い人生～
- ご主人の理想に入るには
- ご主人を受け入れる最大の行動は「支援」

■ご主人が思い描く理想～より良い人生～

人は行動をおこすとき、必ずその先にある理想を見ている

例)

・理想が大きい(遠い未来)

仕事をがんばる → 仕事で成功して贅沢な暮らしをしたい

貯金する → 世界一周旅行に行きたい

・理想が小さい(近い未来)

奥さんに話しかける → 今日の夕飯は蕎麦を食べに行きたい

仕事のあと急いで帰る → 早く帰ってお風呂に入りたい

● 同じ行動でも、その先の理想はいつも同じではない

「貯金をする」の先にあるものが「将来安心した生活をしたい」という理想の時もある。

「奥さんに話しかける」の先にあるものがいつも「蕎麦を食べたい」というわけではない。

● ご主人の理想に誰を入れるかを決めるのはご主人が決める

ご主人の理想は、奥さんが入りたいからといって簡単に入れるものでもなく、「あなたの理想に入れてください」と頼んで入れてもらうものでもない。

● どんなに夫婦仲が良くても、ご主人の理想の全てに入ることはできない

一人旅が趣味のご主人は、普段どんなに夫婦仲が良くても、一人で旅行に行きたいと思ったときは奥さんと一緒に行こうと思わない。

■ご主人の理想に入るには

ご主人が「誰かと何かしたいな」と思ったときに奥さんを入れたり、「奥さんのために何かしてあげたいな」と思ったりするのが、ご主人の理想の中に入るということ。

ご主人の理想に入るには、ご主人を受け入れる

- ご主人が受け入れてくれないと感じる奥さんの行動の例

- 話を聞かない

- 話に割ってはい

- 興味を示さない

- 無視する

- 支配する

- 命令する

- 旦那さんが受け入れてくれると感じる奥さんの行動の例

- 話を聞く

- ほめる

- 興味を持つ

- 意見を取り入れる

- 支援する

奥さんの行動が能動的であればあるほど、旦那さんは受け入れてくれていると感じる。

■ご主人を受け入れる最大の行動は「支援」

支援の3ステップ

1. 理想をきちんと聞く、知る
2. 支援するかどうかを決める
3. 旦那さんを支援する行動を考える

1. 理想をきちんと聞く、知る

心がつながる話の聞き方を使ってまずはきちんとご主人の理想を聞く。

- ・「そうだね」「そうだよね」
- ・バックトラッキング
- ・ミラーリング
- ・ペーシング

日常的に心がつながる話の聞き方を使っていれば、ご主人は自然に、理想を話してくれるようになる。

2. 支援するかどうかを決める

全面的に支援する

支援はするけど、少し変えてほしい

支援しない

上の3つから選んで決める。

ご主人の全ての理想を支援する必要はないが、支援する理想が多ければ多いほど、ご主人は受け入れてもらっていると感じる。

例)「オレ、小説家になりたいから、会社やめて毎日ずっと小説を書いていきたい」

・全面的に支援する

当面の生活は貯金から使い、自分もパートに出るようにする

・支援はするけど、少し変えてほしい

小説家になりたい夢は反対はしないけど、会社はやめないでほしい

・支援しない

小説家になること自体、やめてほしい

少し変えてほしいときや、支援しないときは、相手を責めず自分の気持ちを伝える。その際の注意点は、非難がましくないことと、一般論を持ち込まないこと。

「会社をやめちゃうと収入がなくなって、貯金を切り崩さないといけなくなるから、不安だわ。会社はやめないで小説家を目指してもらったら、嬉しい」

「小説家って、本が売れてる間は収入があるけど、売れなくなると収入がなくなっちゃうんでしょ？それだと、将来がどんな風になるか分からないから、不安だわ」

3. 旦那さんを支援する行動を考える

支援しているように見えて支援になってない行動

- ・ご主人が理想を達成するために、あれをやったほうが良いと、指図すること
- ・ご主人がしてほしくない行動を取ることに
- ・理想を達成するための課題や問題を奥さんが解決してしまうこと

例)旦那さんが、ダイエットして体重を 80 キロから 70 キロに落とそうとしている時
「10 キロ落とすには、毎日きちんと運動して、脂っこいものを食べちゃだめだよ」
「じゃあ、これから夕飯のメニューは、野菜中心で、肉はササミにするね！」