



結婚は、おそらく

人生の中で最も大きな決断の時であり、  
これから始まる結婚生活に対して

誰もが期待と不安を抱えていると思います

# ふたりのために

ジヨナサン・ベネディクト

は、けんかの仕方が下手だからです。

## フェアな解決を見出す

心理学者ジェームス・ドブソン博士は、上手なけんかの仕方についてアドバイスをしています。私たちは、相手ではなく、問題を攻撃すべきだというのです。夫婦が、問題解決のためにぶつかりあう時、相手に憎しみの感情を投げ付け、むしろ問題をこじらせてしまうのもよくわかることです。例えば、その問題が、付き合いが良すぎて、帰宅が遅く、家族のために時間を割けない夫だとします。あるいは、インターネットに使う時間が多過ぎて、子どもの面倒を見ないお父さんだとします。そういう場合、妻は、困った習慣を抱えた夫に、どう話せばいいのでしょうか。ここで、妻が陥りやすい過剰反応を吐き出して、夫を攻撃することです。例えば、こんなことを言います。

「あなたは、無責任で、いつもこうなんだから」

「自分勝手に、私の気持ちを分かってないのよ」

「あなたには、もううんざりよ。結婚なんかするんじゃないわ」

声の調子が想像できますか。これは、彼の人格と自尊心を攻撃しているのです。これは夫としてのアイデンティティを傷つけ、問題の解決には全く役立ちません。そうではなく、妻は、このように言ったらいいのです。

「あなたいつも遅く帰ってくるので、わたし困っちゃうのよ」

「二人の時間がほとんどなくて、さびしい（気持ちな）のよ」

「私一人で子どもの面倒を見て、すごく疲れているの。時には手伝ってくれると助かるわ」

違いが分かりますか。前者は、人を攻撃しており、後者は、問題そのものに焦点をあてているのです。人を励ましつつ、問題は処理するという風に、いつも区別をつけることが必要です。ひとつの悪意のこもったことを取り消すには、10倍から20倍ものほめ言葉が必要だと言います。人を傷つけ、おとしめるのではなく、問題の根源を処理するように注意すべ

幸せな日々を夢見る一方、「うまくやっていけるだろうか」という心配や戸惑いを感じる方も多いでしょう。確かに、長い結婚生活には、山の頂上に立つような体験もあれば、谷底に突き落とされるような体験もあり、そしてその中間の、様々な体験があります。しかし、失敗を恐れる必要はありません。夫婦二人が心から満足する結婚生活を送ることが、あなたにもできるのです。だれもが憧れるような理想的な結婚生活を送り、温かい家庭を築いてきた先輩たちが、数知れずいます。

その最も大切な鍵は、私たち夫と妻が結婚を聖書のパターンにあわせることです。夫はどうあるべきか、妻はどうあるべきか、聖書の中では明確な模範が示されていますので、自分をその原型に合わせれば、必ずうまくいきます。たとえ、夫か妻のどちらかひとりだけでも聖書のパターンに合わせる素晴らしい効果があります。エペソ5章22〜33節では、夫のあり方の模範はキリストであり、妻のあり方の模範は教会であると教えています。一言にまとめると「愛する」と「従う」です。

きです

## 思い込みによるすれ違い

ドブソン博士は、また夫婦の口論の原因として、思い込みからくるすれ違いをあげます。どちらも言い争いをしたいわけではないのに、夫と妻が違った期待を持っていたために、火花が散ることがあるのです。

例えば、二人の小さな子どもがいる夫婦がいたとします。夫は一週間懸命に働き、家でリラクゼーションできる週末を楽しみにしていたとします。一方、妻は一週間洗濯をし掃除をし、子どもに食べさせ、世話をしてきました。週末ぐらい一人で買い物を楽しみたいと思っています。この時点では、二人とも自分の願いを口に言い表わしてはいません。土曜日の朝になり、思ってもいなかった衝突があります。

夫は、朝寝をし、一日好きにする自由があると感じています。そして妻は、外出できないので欲求不満になります。どうしたらこのような衝突を避けられるでしょう。お互いを驚かせないように、

夫はキリストの姿を求めて妻を犠牲的に愛すること、妻は教会の姿を求めて夫に従うこと。これが結婚の基本です。夫は他の女性に目を止めるのではなく、自分の妻を忠実に愛すること、妻は夫を支配したり操ったりするのはなく、夫の助け手として従うことです。この愛することと従うことは、特に結婚生活に摩擦と対立が生じる時に不可欠です。そこで、上手な喧嘩の仕方について考えてみましょう。

## 上手な喧嘩の仕方

日本では、毎年約七十万組のカップルが誕生し、永遠の愛を誓います。しかし人々は、ますます安易に別れるようになり、離婚が珍しいことではなくなりました。

どうしたらこの傾向に歯止めがかけられるでしょう。さらに重要な質問ですが、あなたの結婚が悲しい結末にならないようにする手段はあるでしょうか。ひとつの大切な手段は、意見が衝突した時に、いかにそれをうまく処理するかを学ぶことです。なぜなら、多くの結婚が破綻する原因の第一

互いの計画や相手への期待についてよく話し合う習慣をつけるようにと、ドブソン博士はアドバイスしています。もし準備さえできていれば、私たちはどんな状況も処理することができるのです。

## 口論を上手に避ける

新婚一年目の夫婦は、初心者ドライバーのようです。初心者は、普通まっすぐ前を見ることができません。ひたすら運転すること、ギヤをチェンジすること、ウインカーを出すことなどに気をとられて、他の車のドライバーや歩行者が何を考えているかを思う余裕がありません。それで初心者マークの車は、傷や事故が多いのです。しかし、運転に慣れてくると、先を考慮することができるようになります。事故を避けられるようになります。そのように結婚生活が長くなれば、だんだん相手を傷つけるような衝突を回避できるようになります。

一年目は、夫も妻も違った意見を持っていて、自分の言い分を譲らないことが多いので、それがひどい口論に発展するのは目に見