えています。愚かなことに、私たちは時々、互いの平和を保つよりも、議論に勝つことを優先しがちです。夫は、家庭のリーダーとして、最初に引き下がり、和解への第一歩を自分から踏み出すべきです。もし彼が謝れば、対立は終わります。

多くの場合、口論の種は、どちらも譲れないような重要問題ではないのです。一方、大切な問題である場合は、自分の意見を押し通そうとするよりも、二人の一致点を見出す努力が必要になります。

ある結婚カウンセラーは、相手に邪魔されないで自分の意見を言えるように、スプーンのような手軽な小道具を使うとよいと言います（これは、相手を叩くためではありません）。スプーンを持っている人だけが話すことができ、相手は、片方が言いたいことを言い終わるまで口を閉じているという約束を交わすのです。言い終わったら、スプーンを相手に渡し、受け取った人が口を開き、相手は静かに耳を貸すのです。こういう工夫をすることによって、冷静に会話ができますから、緊張と怒りが沸き上がって、戦闘状態に入るのを止めることができます。

「口を開くと言い争いになり、歯止めがきかない」というカップルは、手紙を書いたらどうでしょうか。心が静まり、物事をもっと客観的に眺めるのに役立ちます。私と妻も、結婚一年目の頃、何度か言い争って対立していた時に、手紙を書いて互いの気持ちを伝えたことがありました。

「聞くには早く、語るにはおそく、怒るにはおそいようにしなさい」（ヤコブ 一章一九節）

お金の使い方

夫婦関係が気まずくなる原因のひとつは、お金の使い方です。お金は、社会でも重要な役割を果たしており、夫婦はお金をどのように得、またどのように使うかを十分に時間をかけて話し合い、一致を見出さねばなりません。

結婚してから私は、妻のベッキーが、お金について、かなりのしっかり者であることに気づきました。「子どもの時から、衝動買いをしたことは一度もない」と彼女は言います。実は、十代の時、時計屋さんの前を毎日通って目をつけていた時計がありましたが、二年たってやっとその気に入った時計を買ったのだそうです。注意深く貯金し、将来のために計画を立て、決してリスクのある出費はしないタイプです。彼女は結婚して間もなく、夫（つまり私）が、全く違うタイプの人間であることを発見したのです。私はもっと気前のいい性格で（これは、母ゆずり）あまり将来のことを考えもせずに、人のためにすぐお金を使ってしまうのです。私は、「経済的な問題が出てきたら、その時に解決すればいい、その時までは、お金は死蔵するためにあるのではなく、使うためにある」という主義でした。

結婚してほどなく、私たち二人は衝突し、口論から不信に陥り、互いに妥協して中間点を見出さなければならないことを知るまでに、かなり時間がかかりました。私は、お金を賢く管理することを学ぶ必要がありましたが、妻は妻で、お金を出し渋らないことを学ぶ必要がありました。

帰宅するのがつらい

結婚8年後、私には、職場から帰宅することがつらく感じられた時期がありました。そのころ、中学校で英語を教えていましたが、学校が面白すぎて家に帰りたくなかったのではありません。受け持っていた中二のクラスは、しつけがなっていない手のかかる生徒が多くて、午後の授業が終わる頃には、私はへとへとになっていました。外で働く人なら誰でもそうでしょうが、家ではゆっくりと、新聞を読んだりテレビを見たりしたかったのです。でも、それはかなわない望みでした。

私が帰宅して玄関のドアを開けると、私の帰りを首を長くして待っていた子どもたちが、飛びかかって来るのです。帰宅したら、ソファでのんびりとくつろげるどころか、その頃三人いた子どもたちが走り寄ってきて、あれこれとおしゃべりし、遊んでくれとせがむのです。

妻はと言えば、「おかえり！」と、にこやかに迎えてくれる時もありましたが、嫌なことがあった日などは、むずかる赤ちゃんをいきなり私に押し付けて、「さあ、今度はあなたの番よ、あたし、ちょっと気晴らしに散歩してくるから」と、さっさと出かけてしまうこともありました。

静かな我が家で、学校での緊張を解くどころではありません。ネクタイをとく暇さえないのですから。しかし、それが現実なのです。父親であることは楽なことではありません。正直に言えばあの頃、夕方になると、帰宅することを考えただけで、ストレスのあまり胸やけを感じるほどでした。

残念なことですが、多くの男性には、仕事が終わってもそのまま家には帰りたくない、という時期があるように思います。狭いアパートに帰ってうるさい子どもやヒステリックな妻の顔を見るよりも、同僚と飲みに行ったり、パチンコをしたり、街をぶらついたりしたいでしょう。

父親は、家庭の長であり、多くの場合唯一の働き手であり、子どもの保護者であるのに、家に帰ることを思うと気が重いのです。船に乗りたくない船長のようで、困りものです。どうしたらこのジレンマを解決できるのでしょうか。

耳を貸す

ある日、帰宅途中に、こんな考えが浮かびました。「子どもはぼくの注意を引きたがり、妻は話したがっている。それならネクタイをとってリラックスする前に、ぼくの方から時間をとってあげよう。家族と顔を合わせて話を聞き終わるまでは、自分の『仕事』は終わっていないのだ」と、自分に言い聞かせたのです。

いつものように疲れてはいましたが、その日は、「一日の最後の仕事をするぞ」という気持ちで帰宅しました。ドアをあけると、やはりそろって、私の帰りを待ち構えていました。

「パパー！」と言って子どもたちは走ってきます。犬も尻尾をふって駆け寄ってきました。私は愛犬をなでてやり、子どもたちが学校や幼稚園で作った作品を見ました。妻はその後ろに立っていました。

「今日はどうだった？」と彼女に声をかけ、一日の出来事を聞いたのですが、こうしたこと全てに、ほんの五分しか、かからなかったのです。子どもたちは間もなく部屋に戻って遊び始め、妻は台所へ夕食の仕度に戻り、犬もソファに戻って丸くなりました。私は、居間に一人残されたのです。これで、ようやく私のその日の仕事は終わったのだと思いました。家に帰るのがあれほどおっくうだった気分は消えていました。私に必要だったのは、家族のために自ら進んで僅かばかりの時間をとり、その話に耳を貸すことだったのです。

私はその日、夫また父親の役割について大切な教訓を得ました。それは、妻と子どもの話に耳を傾けるという役割です。家族は、自分たちの生活に関心を持ち、積極的に関わってくれるお父さんを必要としているのです。

私たち男性は、帰宅すると、殻に閉じこもってストレスから逃れようとします。妻が一日どれほど散々な目に遭ったかを聞く気にはなれません。自分の仕事上のトラブルを話しても仕方がありません。子どもと遊ぶ元気も残っていません。家族には、ただもう放っておいて欲しいのです。しかし、そうやって家に帰っても、家族の必要を無視して、家族との心の触れ合いをしないなら、現状は悪化して行くだけです。家庭問題の原因の多くは、とても単純なものなのです。ほんの数分、あなたの注意を家族に注げば、それで奇跡が起きるのです。

最近では妻の話を聞くのに、私は帰宅するまで待ちません。昼休みに電話をします。ことに、彼女が一日中子どもの相手をしていて、大人と会話するチャンスに恵まれなかった日などは、これがとても喜ばれます。

ジョナサン・ベネディクト著「ふたりのために」（1500円＋税）は、FFJのベスト・セラーとして親しまれています。分かりやすい結婚入門としておすすめします。