

## #アミカスに相談してみた #束縛系男子 #デートDV #happy #lifestyle

**お悩み**:付き合って3か月の彼がいます。彼はやきもち焼きで、私がいづ誰とどこへ出かけるのか、いちいち聞いてきます。会う友人の中に男性がいるとわかると、行くなと言ってきたり、みんなと会っている最中に電話をかけてきたりします。私のことが好きで心配してくれるのはわかりますが、息苦しく感じます。このまま付き合うのもイヤだけど、別れるのもちょっと怖いです。

**お答え**:交際中の彼の言動に息苦しさを感じておられるんですね。彼は、あなたがどのような人と仲良くしているか心配になっているのでしょうか。自分より親しい人がいることに不安になり、嫉妬しているのかもしれませんが。

だからと言って、それを理由にあなたの行動を制限したり、束縛したりするのはいけないことです。それはあなたから自由を奪うことです。

「デートDV」という言葉を知っていますか?交際中の親密な関係の2人の間で起こる暴力のことです。交際という

のは相手と対等で尊重し合うということが不可欠です。束縛=愛情という風に勘違いしている人がいるかもしれませんが、束縛=愛情ではありません。

あなたは彼と話し合える関係でしょうか?まずは一人で抱え込まずに、誰かに話してみませんか?一度アミカス相談室に相談してみてください。あなたの気持ちを大切にしながら一緒に考えていきます。

相談員

## アミカス相談室

毎日 10:00~16:30  
(休館日を除く)

☎ 092-526-3788



明日は  
もっと  
いい日

須藤 美香  
コラムニスト、コメディエーター。米国のポジティブ心理学を学び、独立。「自分らしく生きる」をテーマに、執筆やイベントのコーディネートを行う。  
ブログ [https://note.com/nika\\_sudo](https://note.com/nika_sudo)  
Podcast 「須藤美香の今日も待ってたよ」

みなさんは、ちょっと落ち込んだときやなんだか気分がアガらないとき、何をすると元気になるか?おいしいものを食べる、スポーツをするなど、「これが効く!」という自分なりの対処法を持っていると、ネガティブなムードをいたずらに長く引きずらずに済みますよね。

## 自分だけの「ハッピーリスト」をつくらう

とはいえ、いざ落ち込んでいるときは、そんな「対処法」も思い浮かばなかったりするもの。そういうときわたしがおすすめているのは、自分のご機嫌がいいときに、「Make me happy リスト(自分をハッピーにするリスト)」を、作っておくことです。

このリストはその名の通り、「自分自身をハッピーな気持ちにすること」をまとめたものです。お気に入りのカフェでコーヒーを飲む、友だちとおしゃべりする、花を飾る、子どもやペットと遊ぶ等々、自分をうれし気持ちや楽しい気持ち、ホッとしたり満たされた気持ち

ちにさせること(行動やモノ)を書き出してみましょう。カラフルな服を着る、興味のある分野の本を読む、旅行の計画を立てるなど、テンションが上がること、やる気が出ることも、いいですね。

スマホのメモ帳や手帳に書き込み、「ちょっと気持ちがアガらないな」というときにはこのリストを見てみましょう。今すぐできることがあれば、する。そして、「これは今は無理だけど、週末にしよう」と、計画することも大事です。人は未来に楽しみなことがあると思うだけで、気分が明るくなるものだからです。

## 「今より少しご機嫌」を目指して

気分が落ち込んだり、前向きに出来ないときは、人間誰しもあるもの。それを無理やりポジティブに持っていくとがんばるのではなく、自分だけの「ハッピーリスト」で、まずは、今より少しだけご機嫌になってみる。何かをしようと思える心、意欲やパワーは、そんなところから生まれてくるのです。



## 福岡市男女共同参画推進センター・アミカス

- 開館時間 9:30~21:30 (日曜日・祝日は17:00まで)
- 休館日 毎月第2・最終火曜日(祝日の場合は翌平日)、年末年始
- 図書休室日 毎月第2・第3・最終火曜日
- 交通アクセス 西鉄天神大牟田線「高宮駅」西口すぐ  
西鉄バス「西鉄高宮駅前」すぐ

〒815-0083 福岡市南区高宮3-3-1  
TEL 092-526-3755 FAX 092-526-3766 MAIL [amikas@city.fukuoka.lg.jp](mailto:amikas@city.fukuoka.lg.jp)



WEB

アミカス 検索

Facebookもやっています。

## Amikas Voice

自分を変える。未来を変える。  
Change yourself. Change the future.

08

2023 MARCH

「脳内離婚」されていた!?  
夫婦のパートナーシップって?

NPO法人  
ファザリング・ジャパン九州  
代表理事 森島孝 さん



## Interview

### いい夫婦関係を維持するために

**森島 孝**  
Takashi Morishima

NPO法人  
ファザーリング・ジャパン九州  
代表理事



#### PROFILE

大阪出身、2児（16歳、13歳）の父。大学卒業後、人材派遣会社、出版社、広告代理店を経験したのち、家族の時間、自分の時間をより優先させるために独立。主にNPOの事業支援に従事する合同会社Life laboを設立。父親の家事育児参画、働き方改革を支援する「NPO法人ファザーリング・ジャパン九州」共同代表理事、結婚・出産等で職を離れた女性の、ゆるやかな社会復帰を支援する「NPO法人ママワーク研究所」理事、「孤立させない場所づくり」の実現を目的とした「NPO法人アクションタウンラボ」理事等、様々なNPOプロジェクトに関わる。

NPO法人ファザーリング・ジャパン九州は「よい父親」ではなく、「笑っている父親」を増やすことをミッションに、2010年に発足した団体です。男性の育休や夫婦のパートナーシップに関するセミナー、親子ワークショップなど、さまざまな事業を展開しています。代表理事の森島さんに、夫婦のコミュニケーションについて伺いました。

#### ■森島さんの以前の生き方は？

会社員をしていた頃、「家事や育児は女性がするもの」と考え、家庭のことは全部妻に任せていました。子どもが生まれても変わることはなく、むしろ子どものためにももっと仕事を頑張ろうと思っていました。

ファザーリング・ジャパンを知り、工作上、営業ネタとして使えると思い、やましい気持ちで入りました。(笑)

それでも、僕の働き方は変わらず、夫婦のコミュニケーションはないまま、妻の気持ちが離れていっているのを感じていました。長男のアレルギーがひどく、妻は一人で子育てするのは大変だったと思います。後で聞きましたが、妻はこの頃、僕と「脳内離婚」していたそうです。

#### ■どうやって離婚を回避したんですか？

夫婦関係がとても危険な状態だった頃、僕は体を壊して入院し、仕事も辞めざるを得なくなりました。その時に家族との距離を感じ、こんな生き方はずっとできない、家庭を居心地のいいものにしたいと思いました。元気な時は夫婦関係の危機を相手のせいにしていたけど、病気になって自分の非を感じました。

その後、ファザーリング・ジャパンで知ったノウハウを使って、家事、育児を自ら進んで行い、妻へ「ありが

とう」「愛してる」と言葉をかけました。最初は「は？今さら何言ってるの？」という冷やかな態度で、浮気を疑われましたが。(笑) 関係が修復されるまで2年かかりました。

コミュニケーションを取るようになったら、徐々に妻が言いたいことを何でも言うようになりました。お互い言いたいことを言える環境を作ることが大切です。昔は諦めていて何も言ってくれなかったけど、言葉にしてくれたら一緒に解決できますよね。

#### ■お互い言いたいことを言っていたら、ケンカになりませんか？

コミュニケーションの基本は「傾聴、共感、賞賛」です。そもそも夫婦の会話に問題解決や論理的思考は要らないことが多いですね。ただ話を聞いてほしいだけで、結論やアドバイスを求めている場合があります。話を最後まで聞き、「そうだね」って共感する。「いいね」って褒める。言いたいことがあるときはその後に話すと、相手も聞いてくれるのではないのでしょうか。コミュニケーションが取れていると、その場で解決できて、大きな問題にならないんですよ。

また、将来の楽しみがあると、多少辛いことも我慢できます。将来子どもが巣立って2人になったとき、夫婦で楽しい時間を過ごしたい、子どもがいつでも帰ってきたいと思う家になりたい、と夫婦で話しています。将来のことをしっかりすり合わせておくと、うまくいくんじゃないかな。

#### ■いい関係を維持するためにやっていることはありますか？

月1回は必ず夫婦2人で外食することにしています。家以外で2人の時間をつくるということを意識的にやっています。空気を換えるために「家以外」っていうのがポイントです。おいしいものを食べながら話すと、話がいい方向に進みますし。



妻と一緒にカフェへ

家族4人で同じ時間を共有するというのも意識していて、夕飯は家族みんなで食べるようにしています。食卓をみんなで囲むのはすごく幸せな時間です。

#### ■最後にメッセージを

ファザーリング・ジャパンではパパたちに「相手を変えることはできない。自分が変わるしかない」とアドバイスしています。僕にとって、病気や育児は自分が変わる大きなきっかけになりました。自分にとって生きることとはどういうことなのか、仕事に忙殺されるだけの人生でいいのか、自分の生き方について考えることが必要です。

家族のつながりが強いと、仕事でも好影響が出ます。世の中の男性は、会社も家庭もしんどいと思っている人が多いと思います。会社はなかなか変えられないけど、家庭の雰囲気は変えることができます。家庭を変えるには、自分が変わる。自分が変わると、家族も変わる。自分の帰る場所がある、味方がいる、と思うと仕事で言いたいことが言えるようになり、好循環が起こります。

夫婦って、不思議です。他人なのに絆があって、一番信頼できる。多少不満はあるけど、ベストを求めず、今に集中してベターを目指す。どうせ一緒にいるなら、いがみ合うより楽しんだ方がいいと思いますよ。

#### 森島家の家事的ライフハック

- 完璧を目指さない。  
やらないことを決める。洗濯ものは量まない。個人のBOXに入れるようにしたり、ハンガーラックにかけたままにしたり。家事のやり方を見直す。
- その場ですぐやる。  
片づけは後でまとめてするのではなく、その場で終わらせる。先延ばしにしない。食べたら洗う。使ったら片づける。キッチンも汚れたらその都度キレイにする。そうすれば、大掃除いらず。
- すぐ捨てる。  
使わないものは、すぐ捨てる。過去に何かを捨てて、後悔したことがあるか考えてみる。
- 掃除道具を近くに置く。  
小さなモップをサッと取り出せる場所に置き、気付いたらすぐにホコリを取れるようにする。
- 家事は「責任者制」とチームワーク。  
家事は「責任者制」にし、その人の責任・管理の下に実行する。例えば出張のとき、その日はやらないのか、時間を変えるのか、誰かにお願いするのか、などを責任者が決め、あとはチームワークで乗り切る。