

「上手な夫婦喧嘩」を語る 四人の妻とのグループセッション

家庭問題情報センター・日本女子大学 岡本 吉生

夫婦間葛藤を扱う専門家は、しばしば、「上手な喧嘩」を勧めます。夫婦喧嘩は、ヒートアップして手が出るようではいけません。上手く扱えば、夫婦はお互いに自分のことを相手に開示し、夫婦の間のコミュニケーションは活発になります。カウンセラーは今回、心理教育の一つとして「上手な喧嘩」をテーマにグループセッションを行いました。

カ (カウンセラー) 今日は、結婚して五年未満の既婚女性の方にお集まりいただきました。簡単に自己紹介をお願いします。

A 今の家族を何年か経験して、いろんな問題や葛藤があったんですけど、他の方の夫婦関係について伺える機会が欲しくて参りました。

B 私は、結婚は三年前ですが、付き合っている期間がすごく長くて、だからだとそのまま結婚生活に入った感じです。私がそういう性格なので、きっちりしてないところをいつも夫に指摘されるんです。

夫婦のことはよく友達からも話を聞くんですけど、残念ながら悪い話ばかりなので、実際のところどうなのかなと思って参加しました。

カ 今日は「一応」上手くいつているご夫婦に来ていただいていることになっておりますので…… (一同笑い)。

C 私は結婚してもうすぐ二年になるんですけど、私も付きあっていた期間は一〇年くらいです。結婚してすぐに子どもができて、あまり夫婦で遊んだという記憶がありません。

子どもができてから、やはり子どもも中心の生活になって、夫婦の関係は薄くなっています。

上手くいつていないわけではないんですけど、少し夫婦について振り返りたいなと思った次第です。

D 私は三歳の娘がいます。晩婚ですが、好きだから一緒にいたいとか、ロマンチックなものではなくて、お互いに家庭を持ちたいという希望で結婚に至ったんですね。子どももすぐに産まれたので、二人きりの生活っていうのがなかったんですよ。夫の母とも同居していますので、甘い生活っていうのはなかった気がします (笑い)。

家族って集団の基礎だと思っんですけど、家族について深く考える機会は少ないと思っただけで、今日は参加させていただきました。

…… (中略) ……

カ 夫に期待するものが、お子さんがいるかどうかで変わってくるのがよく分かりました。先ほど、すれ違いから「夫婦喧嘩」が起これという話がありましたけど、皆さん、夫婦喧嘩はありますか？

C あります。良くも悪くも互いに言いたい事を言い合っています。怒る時も笑っている時も抑えてないですね。

カ 何でもストレートに言うんですか？

C 夫はそういうところを抑えません。男だから我慢するという感じではないです。

カ Cさんは我慢する？

C しません。だから喧嘩になる。

子どもの言い合いみたいなんです。玄関にたくさん出ていた靴を「ちよつと片づけてよ」って言ったら「言った人が片づけてよ」みたいな。そこから火がついて、「私が片付けも子どもの世話も全部しているのに！」って喧嘩になって。

力 お互いに言いつばなしですか？

C 夫から「結婚前と変わった、優しくなくなつた」って言われると、イライラして「またそんな事はかり言つて」って。

力 だけど、次のときには、「じゃあご飯食べにいこつか」とケロツとしていきます（全員が笑い）。

D 後にひかないのがいいですよ、話し切っちゃつて。

C そうですね、花火みたいな喧嘩です。

力 上手にやつてる？

C どうなんでしょうね、向こうが譲つてくれるのかも。

力 私は安らげる家庭を作りたいのですが、つい命令口調になつちゃうんです。「そういう態度に優しさを感ぜない」って（笑い）。

力 お互いに、嫌なところを指摘してくれるんですね。

D これまで気づかなかつたところで、相手の気持ちに分かると、自分も変えられるし、そんな喧嘩があると気づかされるから、凄くいいなつて思つちゃう。

力 喧嘩すると相手の考えていることがよく分かるんですね。

C 子どもへの悪影響が心配ですけれど。

力 昔は喧嘩はあまりよくないと言われていたけど、やり方次第ですか？ 上手なけんかの仕方ってありますか？

A やつぱり持ちこさないで、一回で完結するのがいいかしら。お互いに言いたい事を言つて「はいこれで終わり」みたいな。

力 うちは、私の方が感情をぶつけるんですけど、向こうはすごく冷静で返しがないんですね。表情が硬いと、怒ってるんだなとか推測するだけです。

力 私は言つてほしいんですよ、キャッチボールみたく。私はそれをひたすら待つだけ。

D じゃあ何か投げかけた時に、旦那さんがどう思つてるかは聞けない？

A 私も言わない事に慣れてきちゃつていて。成長したのかな。夫の性格によるものなのか分らないんですけど……。

C 私のところもそうなりたい。

D うちは結婚して五年経つんですけど、意見のぶつかり合いになります、喧嘩まではいかない感じです。熟年夫婦みたいになつてしまつています。

力 意見が譲れないと平行線になるので、大事な話題になるとシャットアウトするんです。

力 今のはなんとなく触れてはいけない話題ですね。

D そうですね。これを言うと……つていうのがなんとなく分かつてるので。一緒に生活してみないと分からない部分つてかなり多いので。この線を越えるとひどい喧嘩になるのかなつて。

力 言われたら傷つくところって誰だつてありますよね。生まれ育つた環境の中でつらい思いをしたり、触れては欲しくないところがあつたりするんですよ。

力 そこに踏み込めるかどうかは、夫婦の関係にどれだけ信頼感や安定感があるかによるのでしようね。

日本では「夫婦喧嘩は犬も食わない」と言われます。これは夫婦のいざこざに他人が口出しをするものではない、口出しをしても仕方がないという意味と考えられますが、今日、最も親密であるべき関係において疎遠であつたり暴力的だつたりしています。親密性への恐れから非婚を選択する人も増えています。夫婦喧嘩からお互いをさらに自身の触れ合いの大切さが問われている時代と感じます。

セッションは、さらに話題が広がり、結婚の動機などについて屈託のない会話が交わされました。夫婦の凝集性が一番高かつたのは激しい喧嘩をするCさんでした（ただし、満足度は低いと評価していました）。



家庭問題カウンセリングルーム