

(問題・質問形式で) 夫婦ケンカをしたときに感情的になって相手を傷つけない為には？

(1) その問題について感じる事・思うこと

ケンカをするとだいたい相手を傷つけるような言い方や行動を取ってしまい、あとで後悔する事が多いので同じことを繰り返したくない。

感情的になると思ってもいないような酷いことを言ってしまい、冷静になると罪悪感を強く感じる。

(2) 望ましい状態、欲しい結果

感情的にならずにお互いが相手の事を尊重し合える関係性の構築。ケンカしても、より相手との絆が深まる関係。

(3) 現状、あなたが抱えている問題は何ですか？

自分で解決可能？

①ケンカをするとお互いに一歩も引かない。

可能 不可能

②わざと相手を逆上させるような言葉を言ってしまっている。

可能 不可能

③自分は間違っていないという気持ちが強く、相手を理解しようと思えなくなる。

可能 不可能

④言いたい事を言ったらその場から姿を消してしまう。後悔させてやろうと思ってしまう。

可能 不可能

⑤自分に対して反抗される事が許せない。なめられたくない。

可能 不可能

(4) イメージ (解決したときどうなるの？できなかったときどうなるの？ ※自分の中で**解決理由**を明確にする)

①解決したとき⇒穏やかで安定した気持ちで過ごせる。夫婦仲が良くなることで絆や信頼も深まり、子供にも好影響を及ぼす。

②解決できなかったとき⇒毎回、後悔を繰り返して進歩がない。家庭に居場所がなくなる、子供に悪影響を及ぼす。

(5) あなたはこの問題をいつから抱えていますか？ 具体的には？

結婚する前の付き合いで半年位してからケンカが増えた。

(具体的には？) 同棲してからもっと増えた。今の彼女の前から同じような事があった。

特に相手との距離が近づくほどこういった問題が出てきやすい。自分の姉や母親に対しても同じような態度や言動を取っていた事があった。

(6) 1番最悪の状態だったのはいつですか？

子供が幼稚園になってから。色々と生活する上での考え方の相違が出てきた。特に会社が休みで家にいたり外出する時は

しょっちゅうケンカをしている。

(7) 誰のせいでこの問題は起きたのでしょうか？

お互いの考え方を理解しようとしていない。自分のプライドや変な意地が邪魔をしている気がする。男はなめられたらいけない等。

自分が相手の気持ちに寄り添う所までいけていないのが原因かも。

(8) この問題はあなたにどのような制限となっているのでしょうか？

本当は奥さんと仲良くしたい、良い旦那でいたいのに感情をコントロール出来ない。自分を尊重されていないという思いが

感情に火をつけてしまう。もっと旦那を大切に扱うべきという思いが根底にあるので、そうならないと、相手を傷つけるような言動や態度を取ってしま

(各0~100)

(9) 解決策 (※自分で解決不可能な場合は出来る人に任せる策を考える)	容易度	効果度
①相手の気持ちを理解するために、冷静な時に歩み寄るようにする。	80	90
②感情的になりそうな時はその場から離れる。	50	90
③プライドや意地が根底にあるという思いを打ち明ける。	70	80
④自分が正しいという思いを捨てる。	60	90
⑤相手への感謝や尊重する想いを忘れないようにする。	80	90

(10) 行動計画 (※小さなステップで考える)	いつまでに?
①イラッとしても売り言葉に買い言葉にしない。	次回のケンカの時
②感情的になったらその場を離れ、冷静になってから話す。	次回のケンカの時
③冷静な時に自分の奥底にある思いを伝えてみる。	来週の休みの日
④相手への感謝の想いを紙に書いて渡す。	来週の休みの日
⑤まずは自分自身を大切にす。	今日から

※望ましい状態、欲しい結果にフォーカスする参考ワーク

- あなたのゴールは何ですか？
家族仲良く笑顔が絶えない温かい家庭。
- ゴールが手に入ったらどのように分かりますか？ (どんな絵か、何が聞こえるか、どんな感じか)
お互いがお互いを必要とし、笑顔と愛情に溢れ、会話が相手を思いやる内容ばかり。
相手のやりたい事を1番に応援し、自立した関係。何か問題があったら力を合わせて乗り越える絆がある。
- ゴールは、いつ、どこで、誰と創りますか？
自分、嫁、子供たちと今から1日1日を大切に家庭を一緒に作っていく。
- ゴールを手に入れたらあなたの周囲、環境はどう変化しますか？
仕事に集中でき、関わる人との関係も良くなる。気持ちに余裕が出来るので
相手の立場に立って物事を考え、進められる。結果、自分にも返ってくる。家族にも還元できる。
- ゴール達成のために、あなたがすでに持っているリソース (資源) は？
家族に対する愛情。成長意欲や向上心。

そして、更に必要なリソースは？
自分を大切にする心。気持ちの余裕。
- 現在成果を手に入れるのを止めているものは何ですか？
焦りの気持ちと意地やプライド。仕事への影響。
- ゴールを手に入れる事は、あなたにとってどんな意味がありますか？ゴールを達成すると何が得られますか？
幸せの実感。責任を全うしている事への感謝を感じられる。
感謝と豊かな人生が得られる。
- では、始めの行動は？まず何から始めますか？
今、自分が家族に対して思っている気持ちを紙に書いてみる。
紙に書いたら嫁さんに伝えてみる。