

THE
WORLD
SEIKYO

ワールド セイキョウ

VOL.7

Designing Happiness



夫婦間の「伝え方」の「コツ」

夫婦間のトラブルで両者の話を聞くと、同じ事柄でも真逆の話をされることが少なくないとか。なぜ思いが伝わらないのか。『なぜ「妻の一言」はカチンとくるのか？ 夫婦関係を改善する「伝え方」教室』（講談社+α新書）の著者で、34年間で4万件以上の相談を受けてきた夫婦問題研究家の岡野あつこさんに聞きました。



人としての思いやりが
薄れがち

コロナ禍を経て「人生、何が起るかわからない。後悔したくない」と、自分の本心や経済面を、より大切にする傾向に変わってきたと感じます。

最近増えているのは、熟年離婚を前倒しする役職定年離婚。今はマッチングアプリもあり出会いが多く、寿命も延びたので熟年再婚も増加。若い人は離婚、再婚のハードルは

さらに低く、切り替えが早いです。

別れる原因はさまざまですが、目につくのは思いやりの欠如。仕事など社会的には気を使える人も「夫婦だから大丈夫」という甘えからか、許されると思ってしまう。隣人には笑顔であいさつするのに、妻（夫）にはムツとしたままとか。じゃあ隣人が稼いだり家事してくれたりしますかって話です。自分の一番そばで必要なことをしてくれる人を大切にできないと、すれ違いが始まります。

大嫌い、妻は大好きで、最初はお互い譲歩していましたが、関係が冷え込むと、夫は「俺の大嫌いなものを冷蔵庫に大量に並べてるってことは、俺を大切に思ってるんだな」と、なるわけです。

“夫婦だから以心伝心”
はない

「ありがとう」と感謝の気持ちを口にするなど「当たり前のこと」を続けています。それだけで、人の反応って全然違うんですよ。ある夫は「どうせ俺はATMだから」と。でも妻に聞くと、全然違っていました。「あなたは大切だよ」という思いは、言葉や態度で示さないと伝わりません。時には演技も必要（笑）。「大切に思われてるんだ」と安心すれば疑われないし、リクエストも通りやすくなります。

小さいなことの
積み重ねが大きい

ギャンブルや暴力などは別として、夫婦間がギクシャクするのは意外と、思いやりを欠いた日常の「ちょっとしたこと」の積み重ねです。食べ方、言葉遣い、態度、相手をいたわらない用件のみのLINE……。愛情のあるうちはまだいいけれど、徐々に「イラッ」がたまっていきます。

例えば「納豆離婚」のケース。夫は納豆

自分の主張をするには、相手の性格を見極めて言い方とタイミングを考える「傾向と対策」が必要です。伝え方が下手な人が多いですね。夫婦関係だけは「正しい、正しくない」だけで判断できないんです。「自分は正しいんだから、相手を納得させないと」は大もめになります。言えばいいってものではない。頭ごなしに否定すると相手は感情的になり、聞く耳を持つてくれません。分かっている方がいい方が知恵を使いましょう。お勧めしたい伝え方は「イエスバット話法」（次ページ）です。

「おはよう」「おかえり」などのあいさつ、

「ありがとう」と感謝の気持ちを伝えるのが照れくさいなら、せめて誕生日とか結婚記念日に「いつもありがとう」と、感謝デーをつくりましょう。気持ち伝えることで関係性のベースが盤石になります。一番大切なパートナーにどうしたら気持ち伝わるのか、考えてみませんか。



幸福のかたち

ルノアル兄弟



伝え方のコツ | TIPS



イエスバット話法 YES. BUT...

ビジネスではこの話法を使っていても、夫婦だと相手の意見をいきなり論破しがちです。頭ごなしに否定せず、まずは「なるほど、そうだね」と寄り添ってから「でもさ、こういう考えもあるよね」のように、さりげなく自己主張を。器を大きく構えましょう。



「家事とか手伝うから」

お互いが分担すべきことを「手伝う」と言うのは違和感あり

「言ってくればやったのに」

「やるのが当然」言わなきゃやらないのか!」と思われ逆効果

「今やろうと思ってた」

言い訳に聞こえるので、まずは一言「ごめん」と謝った方が得策



「そっちなそっちなだよ」

相手に言い返す時の話のすり替えは、大もめに発展する可能性大

「フツー○○」

○○するのは当たり前

「当然(常識)でしょ」という価値観の押し付けはカチンとくる

「好きにすれば／何でもいい」

「どうでもいい」と、相手に無関心で放り出された感じがする

WORLD SEIKYO vol.7

発行日 2026年4月20日

発行者 小島和哉

発行所 聖教新聞社

〒160-8070 東京都新宿区信濃町7番地

電話 03-3353-6111(代表)

印刷・製本 TOPPANクロレ株式会社

*

落丁・乱丁本はお取り替えいたします
© The Seikyo Shimbun 2026 Printed in Japan
定価は表紙に表示してあります
ISBN978-4-412-01727-6

本書の無断複製は著作権法上での例外を除き、禁じられています

ブックデザイン 株式会社 ザッツ・オールライト