



パートナーの気持ちが わからなくなった時は



結婚して数年、なんだか相手の考えていることがあまりわからなくなってきた…。そんな風につぶやいている方を見ることは決して少なくありません。

夫婦になり、一緒にいることが日常の一部になってくると、お互いがどこかしらで「自分はこう思っているんだから、相手もきっとこうだろう」と思い込むようになり、その状態と違う態度や反応を相手が取ること、イライラしたり不安になったり相手の考えていることがよくわからないといった状態になってしまう方が多いのだと思います。

結婚した時はお互いが「こういう家庭を作ろう」「こんな夫婦になろう」とそれぞれが描いた幸せを共有したりしていたのに、結婚して数年経つと「自分たちがどんな思いではじまったのか」「これから先はどんな家庭をつくり、どんな夫婦でいたいのか」ということを共有する時間を持つことが格段に少なくなるのではないのでしょうか。

同じ時間を夫婦として歩いてきた中で、ペースや方向性などが異なり、気がつけばお互いたまったく違うところに立っていた…なんてことは本当によくあります。

夫婦という関わりを続けていく中で、この立ち位置の違い・見ている

景色の違いを擦り合わせ、同じ位置に立ち、同じ方向を向けるように定期的にお互いの気持ちを確認することはとても大切なことだと思います。

パートナーの考えや気持ちがわからない時、私たちは「あなたはど
う思っているの?」と相手の気持ちをまず聞こうとしますが、もしそう聞
きたくなかった時はまず自分に向かって「私はどういう家庭を作りたい
かったんだろう」「どんな夫婦でいたいだろう」そして「その状態と
今はどのくらいズレていると感じているんだろう」と問いかけてみて
ください。

そして答えが出たら「私たちってこういう家庭を作りたい、こんな
夫婦になりたいって話してたよね」「今私はそんな状態からこんな
風にズレているなって感じているんだけど、あなたはどう思う?」と
いうように聞いてみてください。自分の感じていることをまず先に
伝えることで、パートナーも今感じている気持ちを素直に伝えやす
くなるはずですよ。



婚活ジェンヌ 吉村 みか

ツヴァイライフデザイン講師としても活躍。元舞台女優、実家は教会、
父親は牧師という環境に育ち、人の魅力を引き出すメソッドやクリス
チャンが学ぶ「幸せな結婚の極意」を多くの男女に伝えている。