

浮気・借金・うつ・暴言を防止

離婚に繋がる完 全NG夫婦喧嘩 チェックリスト



「旦那と喧嘩ばかりで疲れる、いったいどうしたら喧嘩せずに済むんだ
ろう・・・」

「もう喧嘩ばかりで嫌だ・・・こんなこと繰り返していたら離婚しちゃう
のかな・・・」

と旦那さんとの喧嘩ばかりで疲れていませんか？

確かに喧嘩しているって仲が悪いように感じますよね。

確かに喧嘩はやり方を間違えれば仲が悪くなるし頻度があがれば旦那さんとの関係も悪くなるし、子供にも影響をします・・・そうすると夫婦関係が崩壊して離婚どころか家族自体が崩壊してしまう可能性だってあります。

でも・・・

実は、夫婦喧嘩はあなたと旦那のきずなを深めるものにすることができますって知っていましたか？

旦那さんとの喧嘩をただの喧嘩ではなく正しい喧嘩ができれば

- あなたと旦那の違いを知り、お互いの理解を深められ
- お互いの違い活かしあって、よりきずなの深い夫婦に近づく
- ありとあらゆる問題を解決することができる

のです。では、一体どんな喧嘩がよくてどんな喧嘩がダメなのか？

いったいどんなふうに旦那と喧嘩をすればいいのか・・・？

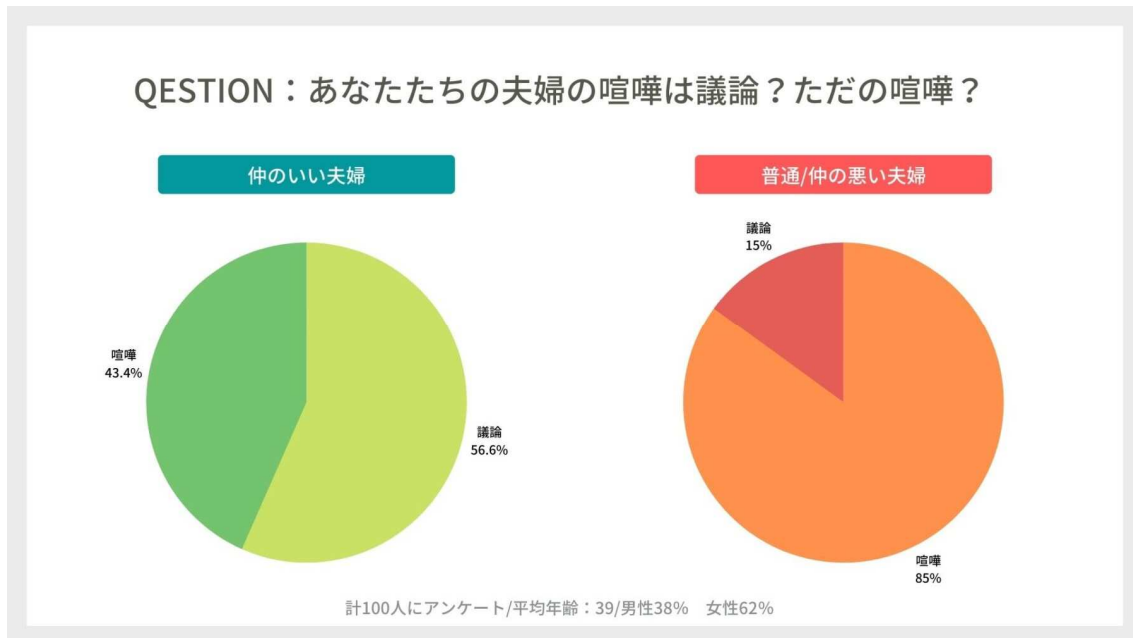
について解説します。

ここで紹介する9つのルールは、ゴッドマン研究所の離婚する夫婦の研究データをより詳細にしたリレーションシップコーチ・作家・講演者・メディアパーソナリティである Linda Salazar が実体験をもとに夫婦のレスピで独自で調査したデータをもとに旦那さんとの喧嘩で関係を悪化させないためのルールとして提示した内容です。

きっとあなたのお役に立てるはずですよ。

では早速その9つのルールについてくわしく説明していきますね。

旦那との喧嘩・・・夫婦仲はどうか？



そもそもなぜ夫婦は喧嘩をするのか？では、夫婦の喧嘩は基本的に“意見の対立”によってうまれるという話をされていて、この意見の対立はどんな夫婦でも絶対にあるものです。これは仲のよく喧嘩をしない夫婦でもする夫婦でも人間ならば絶対にあることです。

だから、喧嘩のきっかけとなるものは喧嘩する夫婦もしない夫婦も同じようにおこるのです。

「あ！あの夫婦は喧嘩してないからいつも同じ意見なんだ！」
なーんてことはないんですね。

逆に仲の良い夫婦はオープンに何でもシェアするため逆に意見が違う事が逆に多いくらいです。

しかし、なぜ彼らが喧嘩をしないのかというと単純に意見の違いに対してどう取り組むのか？という姿勢が違うのです。

- ・仲の良い夫婦：意見の違いを議論をすることによって解決する
- ・仲の悪い夫婦：どちらの意見が正しいか？を争うことによって喧嘩をする

全然違うのがわかるはずです。実際に当サイトのアンケート調査でも仲の良い夫婦は圧倒的に喧嘩ではなく議論をしている夫婦が多いです。

つまりですよ。

喧嘩の火種は明かに仲の良い夫婦のほうが多いのですが、その火種で対立をし戦いどちらが正しいか証明し、感情的になって喧嘩をヒートアップさせていくのが仲が悪くなっていく夫婦なのです。

まずはこの違いを知っておきましょう。

旦那と喧嘩するときに心の中にもっておきたい12 つのルール



リレーションシップコーチ・作家・講演者・メディアパーソナリティである LindaSalazar が提示した、旦那と喧嘩する時に意識してほしい12つのルールは下記です。

ルール1.人前で喧嘩しない

ルール2.子供の前で喧嘩しない

ルール3.傷つけるために喧嘩しない

ルール4.突然喧嘩を始めない

ルール5.過去のことを持ち出さない

ルール6.夫との『戦い』ではない

ルール7.パートナーを理解しようとする

ルール8.何の為の喧嘩か明確にしていない

ルール9.自分の正しさを証明しようとしな

ルール10.極端な結論になるのは避ける

ルール11.喧嘩によって理解を深め

ルール12.解決してない喧嘩は友人と共有しない

ではさっそくこの12つのルールについて詳しく説明していきます。

ルール1.人前で喧嘩しない

喧嘩をして互いの満足のいく結論にたどり着くことができない夫婦ならば最初のこのルールは守りましょう。

お互いに恥ずかしい状況に置かれるだけでなく、アナタたちの夫婦喧嘩を目撃する人にとっては「不快感」を与えます。

感情もウィルスのように伝染してしまう可能性もあります。

穏やかに議論ができるのならばいいですが、それができないのであるのならば喧嘩はエスカレートするだけ。そして周囲から「あんな夫婦になりたくない」というラベルを貼られ、二人の関係はより悪化することになるでしょう。

しかし、クールダウンをもたせることによってより建設的な会話ができるようになるでしょう。

ルール2.子供の前で喧嘩しない

あなた達夫婦に子供がいる場合、どうしても怒りが湧いてきたときに子供の前で喧嘩をしてしまうことがあります。

もし、あなたたち夫婦が建設的な会話ができ、仲直りができるのならば喧嘩を見せるのもいいかもしれません。

もしくは、「パパ・ママもう怒鳴らないで・・・！」と言われ、それで喧嘩が治まり仲なおりでできて子供に感謝ができるのなら子供の前で喧嘩をするのもあります。

しかしなたら、子供に「やめて」と言われても喧嘩が治まらないのならば、子供の前で夫婦喧嘩はしないほうが懸命です。

もし、解決しなければいけない問題の場合はそのままにはしてはいけないので、二人だけで話し合える場を設けましょう。

ルール3. 傷つけるために喧嘩しない

ほとんどの夫婦喧嘩は、「自分自身のためにしてしまうもの」です。

そのため、自分のために喧嘩をすると相手を傷つけてしまう喧嘩になりがちです。

相手がショックをうける言葉、相手が気にしている部分をついていかに傷つけようかを考えてしまいますが、それをしても何も変わりません。

自分に服従させるのが目的の夫婦関係であるのならばそれでいいですが、そうでないのならば傷つけても何も解決しないし、解消もしないことも知っておきましょう。

ルール4.突然喧嘩を始めない

夫がやるというしなかったこと、あと〇分といってもまだスマホでゲームをしている時など、怒りの感情がブワッとでてきて攻撃的になるかもしれません。

しかし、突然攻撃をされると人は咄嗟の防衛本能が働きます。

身を守るか攻撃的になるか？これは人それぞれですが、どちらにしても突然喧嘩を始めてしまっていい結論になることはないでしょう。

それならば、深呼吸して時間をとって「なぜ、やると言ったことをやらないのかな？もしかしたて強要していた？やりたくない？」というように静かに始めていきましょう。

ルール5.過去のことを持ち出さない。

喧嘩がヒートアップしてくると、いかに相手を論破しようか？叩きのめそうかという気持ちがでてくるかもしれません。

- それを言えば黙らせることができるから
- 言うことをきかせることができるから

といったような、過去の喧嘩で見事勝利を収めた出来事を持ち出してしまおうとするかもしれません。

しかし、これは問題解決になっていませんし関係はこじれるだけです。

そういった安易な方法に頼らないでください。

ルール6.夫との『戦い』ではない

例えば、あなたの旦那さんが仕事の面などで非常に困難を感じている時は大体敏感でせっかちな状態なはずです。

そんな中で喧嘩をしかけても何もよくなるのはもうわかりますよね。

夫婦は共に人生を生きるパートナーです。

そんなパートナーの状況を考慮にいれずに喧嘩をしようとししないでください。

相手の状況を考慮にいれた上で最も自ら協力してくれるようにするために、旦那さんと議論をしあう過程ではあなた自身との戦いでもあることは覚えておきましょう。

そもそも夫婦喧嘩でどちらが勝つか？負けるか？なんて不毛なことはやっても意味がないしのっかる必要もありません。相手がベストっぽいのであれば「確かにそれならばあなたのいうほうがベストだね。」くらいでいいのです。

ルール7.パートナーを理解しようとする

付き合い合った当初と結婚してから・・・長く一緒にいるとそれだけ相手のことを理解していると思込みやすいかもしれませんが、実際のところは長くいるほど相手のことがわからなくなってしまうのです。

調査による付き合い合った当初 40%・結婚して3年目 20%

そして、ほとんどの喧嘩というのは相手との意見の対立・価値観の対立からおこるもので相手を理解していないほどおこるわけです。

しかし、理解を深めない喧嘩をする人達が明らかに多い。だから喧嘩によって互いの心理的な距離や溝・亀裂がうまれてしまいます。

理解をすることで初めて理解をされる・・・理解をするから解決策や結

論を見出すことができるのです。

ルール8.何の為の喧嘩が明確にしていない。

そもそも喧嘩で疲れるのはなぜか？というとその喧嘩に対してゴールが存在していないからです。ただ単に聞いてほしいのか？相手が何を考えているのかを知りたいのか？何らかの解決策を見出したいのか？というゴールなくして喧嘩をしても争いになるだけです。

だから、何のための喧嘩なのかを決めることがすごく大事です。

もちろん、状況に応じて喧嘩のゴールは決めた方がいいですが、これがないと相手も「また終わりのない喧嘩をしないとイケないの？」と思いはじめます。

どこに向かうか全然わからない中でただただ歩き続けるなんてかなりキツイですよ。ストレスです・・・「いつまでこんなのが続くのだから

う・・・」と。そしてだんだんととりあえず聞いているだけになっていく
かもしれません。

ルール9.自分の正しさを証明しようとしな

もちろん、あなたにとっての正しさは主張したほうがいいし主張しない
という選択肢はありません。しかし、主張を通してそれが通ったとして
も相手は「自ら選択した選んだ」のではなく「選ばされた」という感覚
を感じるので何も解決はしません。

そもそも夫婦喧嘩は、

- ・〇〇を解決するためにどちらがベストか？
- ・〇〇を実現するためにどちらがベストか？

を議論するためであって、自分の方が正しい・相手が間違っているとい
う不毛なことをするためではないのです。

これは逆に「相手のいうことを聞いていれば相手はご機嫌になる。」と
いうことを聞く側になるのも、自分が間違っているとすぐに判断するこ
ともよくありません。

自分の正しさを証明するという無意味なことはやめましょう。

ルール10. 極端な結論になるのは避ける

夫婦での喧嘩のほとんどは「旦那さんの意見」か「あなたの意見」が対
立している時におこりますが、この喧嘩の結論がどちらか一方の意見だ
けが採用される・・・これは極端な結論です。

夫婦の議論の最大のポイントはどちらの意見が正しいかではなく、どち
らの意見が「ゴール」に近いか？ゴール達成を可能にさせるのか？をシ
ェアをしてバランスをとりましょう。

もし、あなた達夫婦が「自分の意見を通す」「旦那さんの意見が通る」
のどちらかしかない場合「二人で新たな意見を作れる」ようになりまし
ょう。

ルール1 1.喧嘩によって理解を深め

多くの女性は旦那さんに「わかってほしい（共感してほしい）」と思っています。

その素振もなく協力もしてくれなければ余計に怒りを感じるでしょう・・・しかしそのかわら、旦那さんはあなたに「理解してほしい」と思っているのです。

夫婦とはいえあなたに憑依するも、あなたが相手に憑依することもできません。

なので「わかってくれる」ことも「理解してあげること」も100%はできないのです。

だから喧嘩を通じて「理解をしあい・わかりあえる」ことを意識してみてください。

あなたから喧嘩を通じて理解したことがあればシェアして、そのあとにわかってもらいたいことをシェアしてみてください。

喧嘩はすぐにはなくなりません。

そのため喧嘩をしながらでも理解をし、わかりあえるようにフィードバックを互いに行ってみてください。

違っていても軌道修正してよりわかりあえる・理解しあえていく夫婦になりましょう。

「私は相手をわかっている・理解している！！」

ではなく、理解しよう・わかろうとし続けることが夫婦間では大事です。

私たち人間は常に変化をしているわけですから・・・。

「わかってくれる」という思い込みは捨て、理解を示し理解をしてもらいましょう

ルール1 2.解決してない喧嘩は友人と共有しない

夫婦喧嘩は解決しないままでおいておくと、ストレスがたまるものです。そのストレスをママ友でシェアをしてストレスを発散させるのはある意味正解です。

しかし、喧嘩の内容と旦那の悪口を言うということは「私達夫婦は何も問題を解決しない夫婦です」と宣言しているようなもの。

そして、あなたは旦那さんの個人情報を他の人に口コミしているわけです。

この行動はあなた自らあなたの旦那を嫌いになり、旦那の悪口をいうコミュニティを作っている事になっているため、やればやるほどあなたは夫婦喧嘩をひどくする習慣をつけていることになります。あなたが、

- 旦那さんとの喧嘩を減らしたい
- 夫婦喧嘩を建設的なものにしたい
- 夫婦関係を満たされるものにしたい

のならばやめておいたほうが懸命です。

ただ、ストレスは上手に自分で解消できる習慣はつけておいてくださいね。

旦那と喧嘩する時はルールを意識して喧嘩をしよう

あなたと旦那は違う生き物です。

だから、旦那と喧嘩してしまうことはある意味仕方がないことですし、互いの違いを知るためにも必要なことなんです。

ただ、旦那と喧嘩になるときは

ルール1.人前で喧嘩しない

ルール2.子供の前で喧嘩しない

ルール3.傷つけるために喧嘩しない

ルール4.突然喧嘩を始めない

ルール5.過去のことを持ち出さない

ルール6.夫との『戦い』ではない

ルール7.パートナーを理解しようとする

ルール8.何の為の喧嘩か明確にしていない

ルール9.自分の正しさを証明しようとしな

ルール10.極端な結論になるのは避ける

ルール11.喧嘩によって理解を深め

ルール12.解決してない喧嘩は友人と共有しない

この9つのルールを守りながら喧嘩をすることを意識してください。

そうすれば、互いの違いを知り理解を深められる喧嘩にすることができます。

そうすれば夫婦のきずなを深めることができますので、ぜひ喧嘩を有効につかってください。

