

01

自己表現の権利は自分にも相手にも
平等にあることを認めましょう

■ 基本的な自己表現の権利

自己表現の権利は、細かく数えると数百もあると言われていますが、以下に夫婦関係における基本的な自己表現の権利を挙げます。ここで大事なことは、これらの権利が自分にもある相手にもあるということを忘れないことです。そして、攻撃的ではなくアサーティブに伝えること、時間をかけて一つずつ取り組んでいくことが大切です。一気に大きく変えようと焦らないようにしましょう。

- ① | パートナーに、自分の気持ちや考えや欲求を表現して良い。
- ② | パートナーに、依頼や要求をして良い。
- ③ | パートナーからの依頼や要求を断っても良い。
- ④ | パートナーに、真面目に聴いて受けとめてほしいことを伝えて良い。
- ⑤ | パートナーとの関係において、自分らしさを大切にしたい。
- ⑥ | パートナーに対して、不完全であって良い。
- ⑦ | パートナーにしてほしいこと、してほしくないことを言って良い。
- ⑧ | パートナーに対して、怒りを感じる事があって良い。
- ⑨ | パートナーに対して、自己主張しないことを選択することがあっても良い。

より理解したい人のための解説

自己表現の権利を確信する

よりアサーティブになるためにまず大切なことは、自己表現の権利について知り確信することです。“権利”というとちょっと身構えてしまう人もいかもしれませんが、権利とは“～して良い”ということの意味をしています。つまり、自己表現の権利とは、“自己表現して良い”ということなのです。

そして、アサーションでは、自己表現の権利は基本的人権であって、人が生まれながらに持っている権利であり、誰にでも平等に与えられている権利だと考えます。つまり、赤ちゃんから高齢者に至るまで、年齢や性別や立場によらず平等に与えられているもので、夫婦で言えば妻にも夫にも同じようにあるのです。しかし、非主張的な傾向の強い人は、自分には自己表現の権利があると確信できなかったり、権利を行使することに罪悪感を感じがちです。一方、攻撃的な傾向が強い人は、自身の自己表現の権利は強く確信しているものの、相手にも自分と同じように自己表現の権利があるとは思っていません。相手の自己表現の権利を認めてしまったら、自分の自己表現の権利が脅かされるという強い不安を無意識のうちに抱えているのです。

02 ありのままの自分を受け容れ大切にする

自己信頼という言葉があります。一般的に使われる“自信”は、「～できる」とか「失敗しない」という意味合いで使われますが、自己信頼は、自分自身の不完全さや弱さを受け容れた上で、自分の存在そのものを信頼し、自分自身を抛り所にできることです。

より理解したい人のための解説

自己信頼と自己表現

自己信頼が十分でないと、不安や緊張を感じやすく、非主張的な自己表現や攻撃的な自己表現になりがちです。一方、自己信頼が十分だと、不安や緊張を感じても圧倒されたりせず、アサーティブな自己表現がしやすくなります。自己信頼は、以下の3つから成り立っています。

1. 自己理解

一つ目の意味は、その時々自分の気持ちや考えや欲求に気づいて把握しているということです。もし自分で自分の気持ちや考えや欲求を把握できていないと、適切にそれを相手に表現することはできません。

二つ目の意味は、自分の長所と短所、できていることと頑張りが必要なところ、うまくいったことと失敗したことなど、プラスもマイナスもバランス良く理解できているということです。非主張的な傾向が強い人は、自分のマイナス面に目が向きがちです。一方、攻撃的な傾向が強い人は、自分のマイナス面を見たりしません。

2. 自己受容

「こうなりたい」「こうありたい」という理想とは違っていても自分を否定せず、自分の不完全さや弱さや傷つきやすさも含めて、ありのままの自分を受け容れることです。自分をいたわる、自分に優しくする、自分を許すことも必要です。そして、それが不完全な相手のことをありのまま受け容れることを可能にします。

3. 自尊心

自分のことを大切に思う気持ちです。自分を大切に思えるからこそ、相手に自分の気持ちや考えや欲求を伝えようとする気持ちが生まれます。非主張的な傾向が強い人も攻撃的な傾向が強い人も、自尊心が低い可能性があります。また、本当に健康な自尊心が育てられている人は、相手の自尊心を尊重することができ、相手の気持ちや考えや欲求を大切にするとりがあるのです。

03

夫婦関係における非合理的な
思い込みについて知りましょう

ものの見方・考え方が自己表現にどのような影響を与えるかを考えてみましょう。

Check ものの見方・考え方チェックリスト



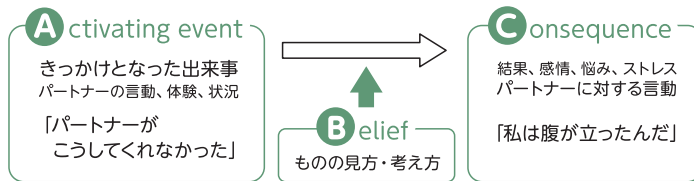
夫婦関係に関する次のような考えについて、あなたはどのように思いますか？

①非常にそう思う、②ややそう思う、③あまりそうは思わない、④まったくそう思わない、
の4つの選択肢の中から一つを選んでみましょう。

	質問文	選択肢
1	パートナーが自分のことを本当に愛してくれていれば、気持ちや考えや欲求を言わなくても分かってくれるはずだ。	
2	夫婦であれば、言いたいことは何でも言って良い。	
3	夫婦の考えや価値観は、一致しているべきだ。	
4	愛さえあれば、どんなことでも乗り越えていける。	
5	パートナーが頼りなかつたり不満を感じたりするとき、実家に頼るのは当然だ。	

より理解したい人のための解説 ABC理論

私たちがふだん当たり前だと思っている自分自身のものの見方や考え方は、自分が経験すること（例えば、パートナーのあなたに対する言動）をどのように意味づけたり、どのように感じたり、どのように対処したりするかに大きな影響を与えます。



例えば、「パートナーがこうしてくれなかった」(A)から「私は腹が立ったんだ」(C)というように、通常は A → C と考えがちですが、実際にはそうではなく、AとCとの間に自分の意識的・無意識的なものの見方や考え方(B)があって、結果としてどのようなCになるかを左右しているのです。したがって、Cとして不愉快な感情や悩み、ストレス、パートナーに対するアサーティブでない言動が見られるときは、Bが果たして適切で役に立つ見方や考え方なのかどうかを検討して見る必要があります。このBの中でも、非主張的あるいは攻撃的な言動につながる可能性が高い“ものの見方や考え方”は、非合理的な思い込みと言われる。

03 夫婦関係における非合理的な思い込みについて知りましょう

p11 の「ものの見方・考え方チェックリスト」にあった「1」から「5」の文章は、夫婦関係における非合理的な思い込みとして、アサーティブな言動を妨げることになる可能性があるものです。

1 のように、言わなくても分かってほしい、察してほしい、という期待は、程度の差はあれほとんどの人が抱いていることでしょう。しかし、愛し合って結婚した夫婦といえども、まったく異なる個性を持った二人ですから、相手の心を察することには限界があります。もしこの期待を強く持っている、パートナーが自分のことを分かってくれないと感じたとき、ひどく失望してパートナーから気持ちが離れてしまうか、失望ゆえに激しい怒りをぶつけるかになりがちです。察してくれることを期待してがっかりするよりも、自分から伝える努力をした方が良いでしょう。

2 のように、夫婦だから何でも言っていていいというのは、とすると攻撃的な自己表現になりがちです。そして、他の人間関係では言えないような、ひどい言葉をぶつけてしまうことにもなりかねません。もしかしたら、「夫婦は何を言っても許される」という甘えがあるのかもかもしれません。

3 のように、二人の考え方や価値観が異なること自体は、大きな問題なわけではありません。むしろ、二人の考え方や価値観が一致していることで、かえって子どもが追い詰められて苦しめられることもあります。問題は、二人がお互いの違いについて理解しようとしなかったり、相手の考え方を変えさせようと思って冷静に話し合えなくなることです。特に、相手の話を共感的に聴くことができなくなることです。共感とは、相手と同じように感じたり考えたりすることではなく、一時的に相手の立場や置かれている状況や役割から物事を理解し感じ取ろうとする試みのことです。

4 のように、愛情は、幸せな結婚生活を維持するために最も重要なものであることは間違いないでしょう。しかし、夫婦として生活していく上では、様々な問題を解決していかなければなりませんし、その中で不満や葛藤を感じることを避けることができません。したがって、愛情だけではなく、お互いを理解するスキルや、話し合っただけで葛藤や問題を解決するコミュニケーションスキルが必要です。

5 のように、パートナーに対する不満を誰かに聴いてもらうことも、時には必要でしょう。しかし、実家を頼りすぎると、そのことがさらにパートナーとの関係を悪化させることになりかねません。また、子どもにパートナーに対する不満を言いたくなる人も少なくありませんが、それは子どもに不要なストレスを与えることになり、不適応行動につながることもあります。

04 自分自身の感情を受け容れて表現しましょう

感情は自分自身のもの

夫婦や親子のような親密な人間関係の中では、自己表現の中でも、自分自身の「感情」をどのように表現できるか、そして相手の「感情」にどのように耳を傾け理解することができるかが重要です。一般的にアサーティブに自己表現できる人は、感情を適切に表現することができます。そして、パートナーに自分の感情が上手く伝わって理解してもらえると、二人の親密性はより高まります。

感情には、喜怒哀楽いろいろありますが、それらはパートナーとの言動や状況によって引き起こされたものです（ABC理論を思い出してください）。しかし、どのような感情であれ、体験しているのは自分自身であり、感情は自分自身のものです。そして、自分自身のものだからこそ、コントロールし変えられる可能性もあるのです。

05 持つてはならない感情はありません (ただし、感情の赴くままに行動して良いわけではありません)

私たちは、様々な感情を様々な強さで感じる生き物です。とても小さな不満から激しい怒りまで、あるいはちよっぴりの寂しさから耐えられない孤独感まで、とても幅広く様々な感情を体験します。

人間の中で一番素直に様々な感情を表現できるのは、赤ちゃんです。しかし、人は環境の中で成長するにつれて、親や周囲から様々な影響を受け、自分が感じて良い感情と感じてはいけない感情、表現して良い感情と表現してはいけない感情を区別するようになっていきます。

一般的に、男性は悲しみ、寂しさ、不安、恐怖といった感情を表現することが苦手です。また、表現するのが苦手なだけでなく、自分がそうした感情を体験していることすら、理解できていないことも珍しくありません。一方、女性は怒りや憎しみといった感情を表現するのが苦手です。また、表現しても分かりにくい伝え方になりがちです。こうした傾向は、幼い頃から親やメディアによって植え付けられてきた「男らしさ」や「女らしさ」の影響を受けている可能性があります。それによって感情表現が妨げられるばかりか、非常に生きにくくなってしまふこともあります。

しかし、「自分に素直に正直に」というアサーションの基本姿勢からすれば、誰でもどのような感情でも感じていいし、また表現しても良いのです。それは「自分らしさ」を大切に**して表現する**ということでもあります。ただし、その感情の赴くままに行動して、怒りを激しくぶつかけたりして良いということではありません。

06 “弱い感情”も共有できるようになりましょう

感情表現の個人差 ～感情表現の乏しい人と感情表現の過度な人～

夫婦においては、一方がパートナーと比べて感情表現が乏しく、他方は感情表現が過度という組み合わせがよく見られます。感情表現が乏しい人は、自分自身の感情に気づきにくく、パートナーの感情を理解することも容易ではありません。感情表現できるようになるには、表現することを焦らないで、まずは自分が何を感じているかを少しずつ意識化することが大切ですし、そのための時間が必要でしょう。一方、感情表現が過度な人は、自分の感情を言葉にすることは上手ですが、自分が本当に相手に伝えたいことは何かが分からないこともしばしばあり、そのため相手もよく理解できないということも起こります。

相手にはどのように伝わっているかにも気を配りながら、感情を表現することが大切です。

夫婦における弱い感情の共有

“楽しい”“嬉しい”“幸せ”といった肯定的な感情を共有できることは、夫婦の絆を強めますから、いくつになってもとても大切です。しかし、そうした肯定的な感情だけではやっていけないのが、恋人関係との大きな違いです。日々の生活の中でそれぞれが感じるストレス、子どもができれば子育てのこと、実家との関係、心身の健康状態の変化など、さまざまなことに向き合い解決していかないとはいけません。その中で、お互いに寂しさ、悲しさ、不安、悔しさといった否定的な“弱い感情”を感じることも多々あるでしょう。実は、長年にわたって良好な関係を保てる夫婦は、このような弱い感情も共有できることが分かっています。

弱い感情を表現できるということは、自分の弱さを認め受け容れられる強さがあるということであり、一方、相手の弱い感情を受け止めることができるということは、相手を共感的に理解し受容できるということでもあるのです。それがお互いに対する安心感と信頼感につながるのです。



07 怒り ～もっとも厄介な感情～

感情の中でも、もっとも表現するのが難しく、また理解し対処するのも難しいのが怒りです。怒りは、近年の日本人のコミュニケーションの最大の課題と言っても過言ではありません。その典型例はDVですが、最近では夫婦双方が暴力的というケースも増えています。また、子どもがいる場合に子どもの目の前で夫婦間の暴力が生じれば、子どもに対する心理的虐待と見なされます。

しかし、怒りは誰もが感じる感情の一つであり、怒りそのものが問題なのではなく、それをどのように表現するかが重要なのです。

■ 怒りの本質

そもそも、人はどのようなときにパートナーに怒りを感じるのでしょうか。相手の言動に傷ついた時、期待を裏切られた時、分かってもらえないと感じた時、など様々でしょう。そうしたときに感じる怒りの根底には、「傷つけられた」「バカにされた」「大事にされていない」「信じられない」「わかってきていない」「悲しい」「さみしい」「つらい」「苦しい」といった、様々な弱い感情があるのです。

それでは、一方的に暴力をふるう人や相手を服従させ、支配しようとしている人はどうでしょう。実は、そのようにふるまうことで相手をコントロールしておかないと、自分自身を保つことができないという無意識的な強い不安が根底にあるのです。言い換えれば、より弱い立場の相手をコントロールして自分があたかも強くて上の立場にいるかのように感じることで、自分自身の無力感や不安から目を背けているのです。

■ 怒りの感染力

怒りは非常に感染力の強い感情です。最もよくある感染の仕方は、相手から怒りをぶつけられた時により強い怒りで応戦し、相手をやっつけようとする事です。これはまさに攻撃的な自己表現であり、これを続けているだけでは根本的な問題解決にはなりませんし、二人の絆にひびが入る可能性があります。もう一つの感染の仕方は、怒りをぶつけられた時に、「自分が悪かったんじゃないか」「何か間違ったことをしたのかもしれない」と、すぐに過剰に自分の責任を感じてしまう事です。これは、非主張的な傾向が強い人に起こりがちです。

もちろん、あなたの何らかの言動で相手は怒りを感じたのかもしれませんが、それがきっかけになったのかもしれませんが、p13で述べたように「感情は自分自身のもの」なので、相手の怒りをどうするかは、基本的に相手に責任があるのであって、誰かが代わりにできることではありません。

08 怒りにどう対処するか

相手の怒りへの対処

パートナーがあなたに怒りを表現してきた時、もしあなたに比較的余裕がある場合は、パートナーが何をあなたに伝えたいと思っているのか、その気持ちや考えを理解するように努めましょう。しかし、そのような余裕がなく不安や怖さを感じる時は、それを素直に伝えて相手に冷静になってもらった上で話し合しましょう。

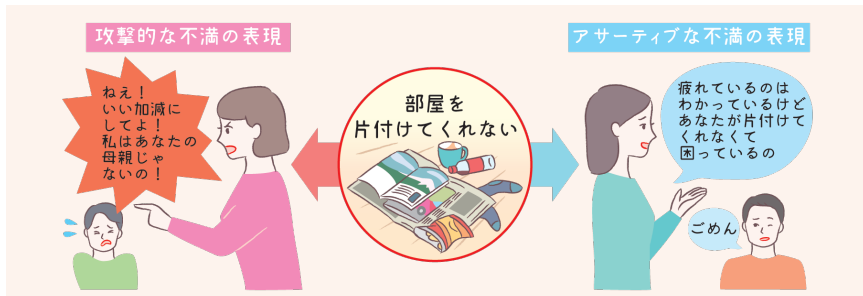
また、一呼吸置くという方法も有効です。

自分の怒りへの対処

自分が感じた怒りは、次第に大きくなっていく可能性があります。したがって、怒りがまだ小さいときに誰かに不満や愚痴を聞いてもらうことで、怒りが大きくなることはある程度防ぐことができます。また、何らかの非合理的思い込みによって、怒りが引き起こされている可能性もあります。例えば、「妻(夫)はこうあるべき」「結婚(生活)はこうあるべき」という強い信念は、現実のパートナーを無視した過剰な期待や非現実的な理想になる可能性があります。したがって、自分はパートナーに求めすぎているのではないかとふりかえてみる必要がある場合もあります。

そして、すでに述べたように怒りの根底には弱い感情があります。したがって、怒りの根底にある「寂しさ」「悲しさ」「つらさ」「苦しさ」といった弱い感情をアサーティブに表現した方が、相手には伝わりやすくなります。さらに、これは難易度は高くなりますが、怒りそのものをアサーティブに伝えることもあって良いのです。「私はあなたが～してくれなかったことに対して、とても腹が立っている」というように、怒りを I message (私はメッセージ) で伝えるのです。それにはもちろん勇気が要りますが、それがより親密な二人の関係の第一歩につながることもあるのです。

また、怒りの感情が起こった時に、一呼吸置いて I message (私はメッセージ) を考えてみてはいかががでしょうか。



09 聴くことは話すことと同じくらい重要なコミュニケーション

■ 聴くことの大切さ

コミュニケーションとは“話す”ことだと思っている人が少なくありませんが、“聴く”ことは話すことと同じくらい重要なコミュニケーションの要素です。一般的に使われる“聞く”は、耳で聞くという意味ですが、“聴く”は、「この人はどんな気持ちなんだろう」「私に何を伝えたいんだろう」というように、相手を理解しようと思って心で聴くという意味です。そのため、“聞く”よりもエネルギーが必要ですが、話し手の方はちゃんと聴いてもらえると、「分かってもらえた」と感じることができ、それだけでストレスは軽減されることもありますし、二人の心の絆はより深まります。

■ 聴くことを妨げる要因

しかし、“聴く”ことは容易ではありません。自信過剰な人と、反対に自己信頼が低く不安になりやすい人、パートナーとの一体感を強く求め過ぎる人、問題解決や結論を急ぐ人、理屈っぽい人と反対に感情に流されやすい人、話を聴いて欲しい気持ちが強過ぎる人などは、相手の言葉に耳を傾けるゆとりがありません。さらに、誰もが陥りやすい要因として、非常に疲れていたり忙しかったりする時も、パートナーの話を聴くことは難しくなります。

■ パートナーに話を聴いてもらうコツ

パートナーに話を聴いてほしい時、まずはパートナーが話を聴けるだけの時間とゆとりをある程度確保することです。また、聴いてほしい気持ちが先走って、次から次へと延々と話し続けてしまうと、相手に聴きたくない気持ちを起こさせてしまうかもしれません。

■ パートナーの話を聴くコツ

パートナーの話を聴く時は、自分自身の先入観や決めつけは排除しましょう。そして、関心を持って話を聴きながら、時には「それってこういうこと？」と質問したり、「それで腹が立ったんだね」というような、パートナーが受け止めてほしい気持ちを理解した共感的な言葉を返せばベストです。また、話を聴くとすぐにアドバイスをしたがる人がいますが、アドバイスは話し手が十分に自分の気持ちや考えを分かってもらえたと思えてからしないと、有効には働きません。相手がアドバイスを求めているのか、まず分かってほしいと思っているのか、見分けることが大切です。

自分が言いたいことはちょっと横に置いて、まずは相手の話に耳を傾けることから始めてみるのはいかがでしょうか。



私たち一人ひとりの行動が、
未来につながる。
SDGs 未来都市 神奈川県

著作・監修／野末武義

発行／神奈川県立かながわ男女共同参画センター

著者紹介

野末 武義

明治学院大学心理学部心理学科教授、IPI 統合の心理療法研究所所長。

臨床心理士、家族心理士、公認心理師、アサーション・トレーニング認定トレーナー。

専門は、家族心理学、カップルセラピー、家族療法、アサーション・トレーニング。

■ この冊子の内容に関するお問い合わせは、神奈川県立かながわ男女共同参画センター相談課
(☎0466-27-2111) へお願いします。

■ “ひよっとしたらドメスティック・バイオレンス(DV)かも…”と感じた場合は、下記の相談窓口へ
ご相談ください。

神奈川県のDV相談窓口


http://www.pref.kanagawa.jp/docs/x2t/dv_soudan_01.html



県内市町村等の相談窓口

http://www.pref.kanagawa.jp/docs/x2t/dv_soudan_03.html



 神奈川県

神奈川県立かながわ男女共同参画センター


〒251-0025

藤沢市鶴沼石上2-7-1 県藤沢合同庁舎2階

電話 0466 (27) 2111 (代)

<http://www.pref.kanagawa.jp/docs/x2t/top.html>

2024年3月発行