

カップルのための  
**ワークブック**

COUPLE'S  
WORKBOOK

PREPARE  ENRICH®  
· *building strong marriages* ·

## 目次

---

★「強みの領域」と「成長が必要な領域」を分かち合う	3
コミュニケーション	4
アサーティブネスと積極的傾聴	
★アサーティブネスと積極的傾聴を用いて「お願いリスト」を作る	
日ごとの対話と日ごとのほめ言葉	
個人的なストレスの分析	7
★一番重要な問題をはっきりさせる	
バランスのとれた優先順位をもつ	
結婚式のストレス	
対立（葛藤）の解決	10
★対立（葛藤）の解決のための10のステップ	
どのように冷却期間をおくか	
ゆるしを求めること・与えること	
家庭の経営管理	13
金銭的問題のチャレンジ	
「経済的な目標」を定めることの大切さ	
予算作成ワークシート	
金銭の意味	
余暇の過ごし方：デートの演習	17
性的な関係：親密さの表現	18
役割&責任：役割の分担	19
宗教・信念：あなたの霊的な旅路	20
愛と結婚に対する期待：期待を整理する	21
子ども&子育て	22
子どもについてのカップルの話し合い	
週に一回の家族のミーティングを計画する	
再婚家庭：現実的な期待を選択する	
★カップルマップとファミリーマップ	23
二人の関係を位置づける	
親密性を育てる演習	
柔軟性を育てる演習	
★性格：自分の性格を見つめる	27
目標：目標を達成する——一緒に	28
★6つの大切な課題	



## 「強みの領域」と「成長が必要な領域」を分かち合う

あなたの強さはあなたの抱えている問題と取り組むことによって生まれる。

下の各問いにどの領域が最も当てはまるか、あなたのパートナーと一緒にチェックしてください。

- ・「強みの領域」（二人の関係において、評価できる分野）を三つ選んでください。
- ・「成長が必要な領域」（二人の関係において、今後改善していきたいと願っておられる分野）を三つ選んでください。

	強みの領域	成長が必要な領域
1 コミュニケーション 私たちは感情を分かち合い、お互いを理解している。		
2 対立（葛藤）の解決 私たちはお互いの違いについて話し合い、それを乗り越えることができる。		
3 パートナーの性格&習慣 私たちはお互いの性格や習慣をよいと思っている。		
4 家庭の経営管理 私たちは予算や家計のことについて考え(方)が一致している。		
5 余暇の過ごし方 それぞれの、また一緒にの活動について良いバランスがとれている。		
6 性的な関係 性に関すること、性に関する好き嫌いについて、気軽に話し合うことができる。		
7 家族&友人 自分の両親、相手の家族、友人たちと良い関係にある。		
8 役割&責任 ふたりで協力して決断事項を処理したり、その責任を共有することについて合意ができています。		
9 子ども&子育て 子どもを持ち、育てることに関して、二人の間で合意ができています。		
10 宗教・信念 私たちは宗教的な価値や信仰を共有している。		

### 二人の話し合いのために

- 1 ふたりで交互に自分たちの関係において強いと感じていることをあげてみてください。口に出して、一度に一つずつ自分たちの強みをあげて、三つずつ取り上げてみてください。
- 2 これから育てていかなければならないと感じておられる領域についても同じように話し合ってください。
- 3 ここまで終わったら、次の問いについて話し合ってください。
  - a. あなたのパートナーの上げたものの中で、あなたが驚いたものがありますか。
  - b. あなたがパートナーと意見が一致しているのはどの分野でしょうか。
  - c. あなたがパートナーと意見が一致していないのはどの分野でしょうか。



## コミュニケーション

真実を語るには二人の人間が必要である。

・・・一人はそれを話す人、もう一人はそれを聞く人。

—————ヘンリー・デビッド・トリュー

### アサーティブネスと積極的傾聴

#### アサーティブネス（自己主張・自己表現力）

アサーティブネスとは自分の感情を表現し、自分がその関係の中で何を望んでいるかを表現する能力のことです。

アサーティブネスはとても大切なコミュニケーション技術です。良い関係をもっているカップルでは双方が自分の気持ちを上手に伝えあっています。相手が自分の思いを読み取ることができるはずだと思込むのではなく、彼らは自分が何を感じているかを伝え、はっきり直接的に、自分が望んでいることを相手に伝えます。

アサーティブな人は、自分の気持ちや考えを伝えるために責任を持って「私は・・・」で始まるメッセージを使います。「あなたは・・・」で始まる、相手に責任を押しつけるようなメッセージを使うことは極力避けます。建設的に自分の要望を伝えようとする時には、肯定的な言葉を用い、相手に敬意をもってそのことを伝えます。そして、「お願いします」とか「ありがとう」というような丁寧な言葉を使うのです。

#### アサーティブな言い方の実例

「あなたと一緒に時間を過ごすのはとても楽しいけれど、何かバランスが崩れているように感じるの。私は友だちとの時間も大切にしたいの。このことについて、あなたと話をしたいのだけど」

「僕は冬になったら、休暇にスキーに行きたい。でも君は海に行きたいんだよね。どちらを選んだらいいのか、僕はとても迷っているんだ」

#### 積極的傾聴

積極的傾聴とは、相手のメッセージを言い直すことによって、自分がパートナーを理解していることを、相手に知らせる能力のことです。

良いコミュニケーションはあなたが注意深く相手の話を聞けるかどうかにかかっています。積極的傾聴は相手の話をさえぎらないで注意深く聞くことと、聞いたことを自分の言葉で言い直してやることを含んでいます。聴き手は、話し手の伝えたいと願っている内容と、その気持ちを知ることが大切です。聴き手が聞いたことを言い直してくれることによって、話し手は自分の伝えたいと思っていたことが、聴き手にはっきり理解されたかどうかを知ることができます。

#### 積極的傾聴の実例

「君は、一緒に過ごす時間は楽しいけれど、バランスが崩れているように感じている。友だちと一緒に過ごす時間も必要なんだね。そして、このことについて君は僕と話し合いたいと思っている。」

「あなたは冬にスキーに行きたいのね。でもあなたは、私が海に行きたがっていると思っている。そうね」

相手が何を感じ、何を欲しているかを知ることができ（アサーティブネス）、自分が聞いてもらい、理解されていると知ったら（積極的傾聴）、親密さが増していきます。これらの二つのコミュニケーション技術を身につけると、相手とより親密な関係を築き上げることができます。



## コミュニケーション

理解してもらえるとすることは本当に贅沢なことだ。  
——ラルフ・ワルドー・エマーソン

### 「お願いリスト」を作る

この練習では、二人それぞれが二人の関係の中でしてほしいこと、またはやめてほしいことを書き出してみます。できたら順番に、自分のお願いリストを相手に伝えます。

アサーティブネスとは自分の感情を表現し、自分がその関係の中で何を望んでいるかを伝える能力のことです。

積極的傾聴とは、相手のメッセージを言い直すことによって、あなたがパートナーを理解していることを相手に知らせる能力のことです。

あなたが自分の「お願いリスト」を相手に伝えることは、あなたのアサーティブ・スキルを実演することになります。またパートナーの「お願いリスト」にフィードバックを返すことによって、あなたの積極的傾聴スキルが明らかにされるのです。

○あなたが二人の関係の中で、相手にしてほしいこと、またはやめてほしいことを書き出してみましょう。

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

### 二人の話し合いのために

順番に自分が相手に願っている「お願いリスト」を分かち合ってみましょう。

#### 話し手の役割

- 1 「私は・・・」で始まる言葉遣いを用いましょう。
- 2 その願いが実現したら、どう感じるかを伝えましょう。

#### 聴き手の役割

- 1 聞いたことを言い直してみましょう。
- 2 相手が願っていること、その願いがかなったらあなたのパートナーはどう感じるのでしょうか。表現してみましょう。

「お願いリスト」の演習が終わったら、次の問いに関して話し合ってください。

それぞれは、どれだけ上手に自分を表現し、相手に伝えることができたでしょうか。

お互いは、どれだけ効果的に積極的傾聴スキルを用いることができたでしょうか。



## コミュニケーション

結婚は団体競技だ。一緒に勝つか、一緒に負けるかなのだ。

### 日ごとの対話と日ごとのほめ言葉

日ごとの対話は、「その日の活動」について話し合う代わりに、「自分たちの関係」について語り合う意図的な努力です。この対話における中心点は相手に対する自分の感情であり、共に歩む生活に対するあなたの気持ちです。一日五分とって、次の問いに答えてみてください。

- ・あなたが自分たちの関係で今日一番楽しかったことは何だったでしょうか。
- ・今日二人の関係について不満だったことは何だったでしょうか。
- ・あなたは今日、どのように相手を助けることができたでしょうか。

日ごとのほめ言葉は、あなたのパートナーの良い面に焦点を当てます。毎日、あなたのパートナーを少なくとも一つ、本音でほめてください。これは一般的なこと（「あなたと一緒にいると楽しい」）でもいいですし、より具体的なこと（「あなたが今日遅れないでコンサートに来てくれてうれしかった」）でもよいと思います。

### — 親密さをもたらすコミュニケーション技術 —

1. 話す時には、あなたのパートナーにあなたのすべてを向けなさい。携帯の電源は切る。テレビは消す。目を見て話す。
2. お互いの良いところに焦点をあて、お互いをほめ合いなさい。
3. アサーティブでありなさい。あなたの思い、感情、必要を伝えなさい。相手に批判的にならずに、自分の思いを伝えるためには、「あなたは」という言葉で始めないで、「私は」という言葉で始めることです。（例、「あなたはいつも遅れるね」ではなく、「私はとても心配した、遅くなるって聞いてなかったから」）
4. 批判は避けなさい。
5. どうしても相手を注意しなければならない時には、少なくとも一つの肯定的なコメントも加えなさい。（例、「私はあなたがいつもゴミバケツを収集所に出してくれるのをとても感謝しているの。これからはまた収集が終わったゴミバケツを家に戻してもらえないかしら。」）
6. 理解するために聞きなさい。裁くためではありません。
7. 積極的傾聴を用いなさい。自分の反応や自分の感情をぶつける前に、あなたのパートナーの言ったことをまとめてみましょう。
8. 互いに相手を非難し合うのではなく、解決のために力を合わせなさい。
9. 10のステップのアプローチを用いなさい。何度も何度も繰り返される問題については、「対立の解決のための10のステップ」を用いてください。
10. カウンセリングを求めてください。もしあなたが問題を解決できなかつたら、問題がこれ以上深刻になる前にカウンセリングを受けてください。





## 個人的なストレスの分析

神よ 変えることのできるものについて、それを変える勇気を与えてください。  
 変えることのできないものについては、それを受け入れる冷静さを与えてください。  
 そして、変えることのできるものと、変えることのできないものとを、  
 識別する知恵を与えてください。ラインホルト・ニーバー

### 一番重要な問題をはっきりさせる

あなたはストレスをコントロールできているでしょうか。  
 それともストレスがあなたをコントロールしているのでしょうか。

ストレス因子は感情的または身体的な反応を起こさせるような出来事のことです。ストレスは良いものでもありますし（結婚、職場での昇進など）また悪い時もあります（失業、自動車事故、大きな病気など）。大切な事は、あなたの人生に起こってくる様々なストレス因子を上手に乗り切っていくことです。

ストレスと上手に付き合うための一つの方法は、あなたにとって何が一番大事なのか優先順位をつけていくということです。もう一つのことは、自分でなんとかできることと、自分にはどうすることもできないことを仕分けていくということです。次の練習は、より高い優先順位をもつもの、またあなたが変えることができる事柄に集中するためのものです（下の図のBox 1にあたります）。

### カップルへの課題

1. コンピューターで打ち出されたレポートを見て、それぞれにとって、最もストレスを感じる4つの事柄を選び出して下さい。
2. その4つの事柄を検討して、それぞれが下の図のどこに入るかを考えて下さい。
3. Box 1に入っている事柄が最も大事な課題なのです。

	変えることができる	変えることは困難
優先順位が高い	Box 1：最も重要な問題  それぞれはどのように変えることができるだろうか。	Box 2  どうすればそれを受け入れていくことができるだろうか。
優先順位が低い	Box 3  余り重要でない事柄に時間を使いすぎているだろうか。	Box 4：余り重要ではない問題  これらのことを受容する、または忘れることができるだろうか。

### 二人の話し合いのために

Box 1の中に入っている事柄から一つのことを取り上げて、二人で一緒に以下のことをしてください。

一緒にチームとして、あなたのゴールを達成しましょう

1. その課題について話し合いましょう。
2. よい対立解決の方法を用いてください。
3. お互いに自由な発想をしましょう。



## 個人的なストレスの分析

あなたは波を止めることはできないが、どのように波に乗るかを学ぶことはできる。  
ジョン・カバツィン

### バランスのとれた優先順位をもつ

初めに、下にあげたそれぞれの事柄に、「今」どのくらい時間を使っているかを書いてください。次に、理想的には自分がどれくらいの時間をかけたいと願っているか、あなたの「目標」を書き入れましょう。そして、その上で、どのようにその目標を達成するかを決めて下さい。

	現在	目標	どのように目標を達成するか
	一週間当たりの時間数		
<b>仕事</b>			
職場/学校の時間			
家でする仕事			
通勤・通学			
<b>個人生活</b>			
運動			
テレビ			
コンピュータ/テレビゲーム			
趣味/リクリエーション			
読書			
宗教活動			
ボランティア活動			
睡眠 (一日当たりの時間)			
<b>結婚生活 (夫婦で)</b>			
一緒に家にいる			
活動/デート			
会話 (一日当たりの分数)			
<b>家事</b>			
掃除			
料理			
買い物			
雑用			
庭仕事			
営繕修理			
<b>家族(家に子どもがいたら)</b>			
一緒にする食事の回数			
家族の活動			
子どもの送り迎え			
宿題を手伝う			
家で一緒に過ごす			

### 二人の話し合いのために

- それぞれどの分野のバランスが崩れていると思いますか。
- あなたの目標が現実となるためにはどのようなステップをとることが必要でしょうか。





## 個人的なストレスの分析

### 結婚式のストレス

違いや不一致は結婚生活だけではなく、結婚式の準備においても避けられません。それらのことにどのように向き合うかを学ぶのはとても大切なことです。以下に上げる事柄も助けになることでしょう。

1. 結婚式の全体像を思い浮かべましょう。それが個々の決断に影響してくるからです。一つの大げな願いを実現しようとする結果、他の事柄が必然的に決まってくる場合があります。たとえば、招待客のリストは早めに作っておくべきです。なぜなら、招待客によって会場や費用、その他の事柄が決まってくるからです。あなたが南の島の海岸で結婚式をしたいと思い、あなたのパートナーは町の中の式場をしたいと思っています。二人共にかからの弱い祖父に結婚式に来てほしいと思っているとしたら、そのことを最初に考慮しなければならないでしょう。全体像を思い描くことで相違を解決していくことができます。

2. その問題についてあなたとあなたのパートナーのどちらがより気にしているかを考えましょう。もしあなたのパートナーがその問題について、強い思い入れを持っているとしたら、あなたはそのことについては相手に譲るという決断をすることができるでしょう。あなたは小さな仲間内だけの結婚式を願っていて、あなたのパートナーは家の伝統にのっとって大きくて華やかな結婚式をしたいと願っていたとしましょう。その問題に思い入れが強い方の意見を通して人数を決めていくのが知恵でしょう。

3. 定期的に自分たちの結婚の準備のストレスや達成感を評価しましょう。もしあなたのパートナーが自分がしなければならないことをなかなかできないでいるとしたら、または相手に一度はまかせたことだけれど、自分がした方がよいと考えたら、丁寧に話をし、仕事を受け継ぎましょう。(例・「私、ちょうど来週時間があるのだけれど、私が写真屋さんをさがしてもいいかしら」)。「あなたにはできないから、私がするわ」と仕事を奪い取るような言い方をするのではなく、二人が同意の上で責任分担を変更していくということが大切です。そうすれば、仕事を肩代わりしてもらった相手が、他の責任をまた負ってくれるでしょう。

4. 相手が分かってくれていると思えないで、お互いに教え合い、また学び合みましょう。二人のうち一人には問題がよく見えているのに、もう一人には見えていないということがあります。お互いの家族やその伝統について、お互いに教え合ってください。花婿がキリスト教、花嫁が仏教の家族に属していたら、驚くようなことが次々に起こってくるはずですが。花婿は伝統的なキリスト教の結婚式についてきちんと花嫁に説明しておくべきでしょう。

5. お互いの違いについてベストを尽くして解決しようとしても、なお二人の意見がまるで対極にあるように感じられるときには、他のもっと深い問題が背後にないか考えてみてください。たとえば問題はどれだけ大きな結婚式をするかということではなく、他の家族・親族や友人に対するねたみや競争心かもしれません。あなたとパートナーの問題ではなく、あなたとその家族の問題かもしれないのです。

プリペアー/エンリッチで教えられている効果的なコミュニケーションのためのガイドは、二人の間に緊張関係があるときにはとても大切です。たとえば相手を攻撃する言葉ではなく、私メッセージを使うとか、解決策を提案する前に理解しようと耳を傾けるとか、困難なことについて話合うときには場所と時を考えるといったことなどです。あなたのコミュニケーションの形は普段はそれでいいでしょうけれど、結婚式の準備をする時には、最善のコミュニケーションをとるべきです。

From *Take Back Your Wedding: Managing the People Stress of Wedding Planning*, by William J. Doherty and Elizabeth Doherty Thomas (2007).



## 対立（葛藤）の解決

### 対立（葛藤）の解決のための10のステップ

どの夫婦も、皆それぞれ、考えの相違や同意できない点をもっているものです。これまでの研究は、結婚生活の幸福度が、二人の間にどれだけ不一致があるかではなく、二人がどのように、それに向き合うかにかかっていることを示しています。幸せなカップルは不一致を避けることはしません。お互いに対する尊敬を保ちつつ、それらを解決し、その関係をより強固なものにしていくのです。この10ステップは単純ですが、しばしば見られる破壊的なパターンを避けつつ問題を解決していくのにとっても有益です。このモデルを用いて、二人が今直面している問題、そして将来抱えるかもしれない問題に向き合っていただければと思います。

1 話し合いのための時間と場所を決める。

2 問題を書き出し、言葉で明確化する。

3 それぞれがその問題にどのように関わったかを言葉で明確化する。

パートナー1 \_\_\_\_\_

パートナー2 \_\_\_\_\_

4 二人が今までやったことで、不成功に終わったことをリストアップする。

1) \_\_\_\_\_ 3) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_ 4) \_\_\_\_\_

5 ブレインストーム——問題を解決するためにできることを10個上げてみる。この段階では、まだ考えたことを批判することはしない。

1) \_\_\_\_\_ 6) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_ 7) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_ 8) \_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_ 9) \_\_\_\_\_

5) \_\_\_\_\_ 10) \_\_\_\_\_

6 それらの解決策について、ひとつずつ話し合う（できるだけ客観的に。二人の問題を解決するためにそれがどのくらい役立つか、適切かを話し合う）。

7 やってみたいと思う解決策を、二人が納得の上でひとつ選ぶ。

8 その解決策に対して、それぞれがどのように対処するか、お互い納得の上で決める。

パートナー1 \_\_\_\_\_

パートナー2 \_\_\_\_\_

9 進行状況を二人で検討するための日時を設定する。

場所 \_\_\_\_\_ 日 \_\_\_\_\_ 時間 \_\_\_\_\_

10 お互いをほめ合う（相手が解決に向けて積極的な貢献をしたと思ったら、その努力を賞賛する）。



## 対立（葛藤）の解決

誰でも怒ることはある。けれども怒るべき相手に、適切な度合いで、正しい時に、正しい目的と正しい方法で怒るといふこと、それはとても難しい。——アリストテレス

### どのように冷却期間をおくか

ある種の対立は怒りとフラストレーションのレベルが高じて、説得的に冷静に語るというよりも、非難し、批判し、叫んだり、どなったりするというものになってしまうかもしれません。積極的傾聴をするよりも、人の話をさえぎり、軽視し、無視するのです。心理学的には「逃げるか、戦うか」という反応は、各々がそのパートナーのことを配慮できなくなり、自己防衛モードに入ってしまうことによって引き起こされます。そして、解決に、同意に導くような生産的な対話はほとんど望めません。このような時には、冷却期間をおくことも効果的です。そのことによってお互いがより冷静になり、自分の気持ちや必要に気づき、自分たちが直面している問題に対してどのように取り組むべきなのか再び前向きに考えられるようになるのです。

- 1 冷却期間を持つ必要を認識する。** あなたは拳を握りしめていませんか。あなたの顔は紅潮していませんか。息が荒くなっていませんか。あなたの頬は涙で濡れていませんか。あなたは何かを叫びたいような、何かを投げつけたいような気持ちになっていませんか。あなたはあなたのパートナーの激情を恐れていませんか。あなたは感情を押し殺していませんか。
  - あなたのパートナーと生産的な対話ができないほど事態が深刻になってしまっていることを示すサインに気づいてください。
  - どのような身体的または感情的反応が、冷却期間の必要を訴えるサインになっているでしょうか。
- 2 冷却期間を提案する。** 「今は私はとても怒っていて話せない。気持ちを落ち着けたい。気持ちを静めて、いろいろ整理して考えるのに一時間くらいくれないか」というように、冷却期間をおくことをあなたの方から提案してください。
  - 冷却期間を持つことはあなた自身が言い出してください。そのことを「少し頭冷やしたらどう」と他人から言われるのはあまり助けにはなりません。あなたが冷静になるために必要な時間を提案してください。
- 3 リラックスして、心を静める。** 何度か深呼吸してみましよう。ジョギングをするのも良いでしょう。散歩したり、お風呂に入ってみましよう。日記を書いたり、本を読んだり、お祈りをしたり、しばらくテレビを見るのもよいでしょう。
  - あなたがリラックスして、感情的に追い詰められた状態から立ち直れるようなことをしてください。
  - あなたは気持ちを落ち着かせるためにどんなことができるでしょうか。
- 4 何が大切かを思い起こす。**
  - あなたが話し合うのが難しいと考え、そう感じてしまったのは、何についてであったのかを振り返りましよう。
  - あなたが何を考え、何を感じているか、また何をあなたのパートナーに求めているのかを伝えるために使うことのできる「私」メッセージを考えてみましよう。
  - 相手の立場から見るとどう見えるのかを考え、相手が何を感じているのかを考えるために静かな時を持ちましよう。
  - 二人はチームであることを思い起こしてください。二人の関係において「勝つ」ための唯一の方法は二人が共に受け入れられるような解決に向けて、二人共に行動を起こすことなのです。
- 5 会話を取り戻す。** アサーティブネスや積極的傾聴といった手法や、対立の解決への10のステップを用いてください。これらのスキルはあなたが葛藤を解決するのに役立ちます。あなたが生産的な対話をする用意ができたなら、その問題についてもう一度話し合ってください。



## 対立（葛藤）の解決

弱い者は決してゆるすことをしない。ゆるしは強い者のしるしなのだ。  
——マハトマ・ガンジー

### ゆるしを求め、ゆるしを与える

どんなカップルも時には葛藤を抱え、傷つき、相手を傷つけてしまいます。時に、その攻撃はデートを忘れたり、頼まれていた用事をしそこなうというような小さな形で現れるかもしれませんが。しかしあるカップルにおいては、不貞をしたり、何かに依存的になったり、暴力という形で出てきます。いずれにしても、ゆるしを求め、またゆるしを与えるために時間をとることは、その関係にいやしをもたらす、回復させていくために、とても大切なことなのです。

ゆるしとは、加害者への復讐・仕返し・否定的な考えへの権利を放棄する決断または選択です。そのことによって人は怒りと恨みから自由になることができます。このプロセスは、内なる平和へのいやしと回復をもたらす、その関係にも和解をもたらすのです。

ゆるしは忘れること、大目に見ること、不正をそのままにしておくことではありません。時に、それは危険を伴うために、ゆるしは必ずしも和解を伴うとは限りません。ゆるしはいつでも、瞬間的に起こるとは限りません。それは時間のかかるプロセスなのです。ゆるしを与えるプロセスのために、あなたのパートナーが何日も何週間もかかったとしても、相手をせかしてはいけません。

### ゆるしを求める時の6つのステップ

- 1 あなたが間違っており、相手を傷つけてしまったことを認めること
- 2 あなたが相手に与えてしまった痛みを理解し、共感するよう努力すること
- 3 あなたの行動の結果に責任を持ち、必要なときには償いをする
- 4 あなたのパートナーに、二度と再び、同じことをしないと約束すること
- 5 謝罪し、ゆるしを求めること
- 6 あなた自身をゆるすこと

### ゆるしを与える時の6つのステップ

- 1 あなた自身の痛み・怒りを理解し、失礼に扱われたと感じた時、（そう感じる私は間違っていないと）自分の心を許すこと
- 2 わたしはこうありたい、なりたい、これは難しい・・・などと、あなたの未来に向けての具体的な期待と限界を明確にすること
- 3 「おあいこ」を求める権利を放棄し、将来に向けてよりよい扱いを求めること
- 4 相手に対する非難や怒り、否定的な感情を手放すこと
- 5 あなたのゆるすという行為について、あなたのパートナーと対話すること
- 6 安全が確保されている場合には、和解に向けて歩むこと

Created in part with content contributions made by Richard D. Marks, Ph.D., Marriage for Life, Inc., Jacksonville FL



## 家庭の経営管理

かつて節約はアメリカに於ける基本的な美德であった。  
けれども今は、浪費がアメリカ人の美德になっている。——デビッド・ブリンクレー

### 金銭のチャレンジ

二人の個人が一つになるということは、金銭に対する二つの異なる考え方を一つにするということです。私たちの育ってきた経験が私たちの金銭に対する価値観を形成していきます。金銭は、私たちの生活において、安全や豊かさ、様々な機会、信頼、依存と独立など様々な分野に関わってきます。ですから結婚したカップルの葛藤や複雑な問題の主な原因が金銭に関わる問題であることも、驚くべきことではありません。

#### 「経済的な目標」を定める練習

しばしばこの目標は、金銭に対する考え方の延長線上にあります。ですからこのことは二人で一緒に考えるべきでしょう。たとえば安定により関心のある人は、娯楽に向いている人よりも、金銭に対するものの考え方において、貯蓄に大きな家計の目標を置くはずで、「経済的な目標の練習」によって、家計の目標を作り、話し合い、分かち合ってください。

#### 予算を作る練習

予算を立てることは、通常の支出の割り当てを決めていくプロセスです。予算を立てることによって、支出を管理できるようになります。絶えずお金を使うようにと誘いかける文化の中であって、このことはとても重要なことです。予算を立てる良い方法の一つはここ一ヶ月から三ヶ月の支出を全部つけてみることです。そして、支出を分野ごとに仕分けて一ヶ月の平均を出してみます。予算ワークシートを用いて、実現可能な予算を立ててみましょう。毎月一定額を貯蓄に割り当てることも忘れないでください。

#### 金銭の意味を理解する練習

この練習では、あなたの金銭に対する考え方の傾向を探り、話し合います。あなたのパートナーの金銭に対する考え方の方向性を理解することで、お互いの強いところを利用し、お互い補い合うことができるのです。





## 家庭の経営管理

富を得ることは決して悪いことではない。  
悪いのは、富が人を支配することである。——ビリー・グラハム

### 「経済的な目標」を定めることの大切さ

夫婦の意見が合わなくなる最大のトピックは家計に関する問題です。夫婦の収入の多少に関わらず、何を買い、何のためにお金を使うのかということは、どんな夫婦にとっても重大な問題です。

多くの夫婦は「今日、私は、クレジットカードの支払いに一万円使うからね」というような短期の家計の目標だけ考えています。けれども、短期間におけるお金の使い方の目標は、「私たちは、家を買う頭金を貯めていきたい」というような長期の目標を考慮に入れて決めていかなければならないのです。

家計に関する争いを減らすためにできるひとつのことは、あなたとパートナーとで話し合い、家計に関する短期計画と長期計画を決めていくことです。二人で共通の目標を決めていくことは、二人のチームワークを強め、家計の管理というとても複雑な問題に関して協力していく「心構え」を作り出します。

### あなたの「経済的な目標」の明確化と決定

それぞれがひとりで家計に関する短期・長期の計画を思いっただけあげていき、それをお互いに分かち合ってみましょう。短期の目標とは、あなたがこの六ヶ月から一年の間に達成できることからです。それに対して、長期の目標の場合には、この一年から五年を考えてみてください。あなたの立てる目標は現実的かつ明瞭で、一般的ではなく、具体的でなければなりません。

#### 短期の目標（六ヶ月から一年）

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

#### 長期の目標（一年から五年）

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

#### 二人の話し合いのために：

- ・作ったリストをお互いに見せ合いましょう。共通する項目があったでしょうか。
- ・どのようなところが違っていたでしょうか。
- ・カップルとしての共通の目標を一緒に決めて下さい。
- ・一緒に決めた目標の達成のために、それぞれがどのようにすればよいかを話しましょう。
- ・計画通りに進んでいるかどうかを確かめるために、目標を再確認する時をもちましょう。



## 家庭の経営管理

### 予算のためのワークシート

月収（手取り）			
	パートナー 1 の収入		
	パートナー 2 の収入		
	カップルでの合計収入		
月ごとの支出		現在の支出	これからの予算案
献金	月定／特別／その他		
家賃	家賃または住宅ローン		
	光熱水費		
	電話代		
ローン	自動車		
	個人の借金		
	クレジットカード		
車	ガソリン		
	修理・維持		
食費	食材費		
	外食費		
医療費			
保険	健康		
	車		
	家・生命・医療		
教育費			
衣料費			
個人の物			
家の消耗品			
サービス	携帯電話		
	テレビ・ケーブル		
	インターネット		
	クリーニング		
	その他		
その他の支出	貯蓄		
	贈答品		
	娯楽		
	保育		
	養育費		
	その他		
二人の収入合計			
支出合計			
黒字額または赤字額			





## 家庭の経営管理

1	2	3	4	5
全くあてはまらない	あてはまらない	どちらでもない	あてはまる	非常にあてはまる

### お金の意味

下の各文章がどの程度あてはまるか1～5で教えてください。

- \_\_\_\_\_ 1. 私は経済的に成功している人たちを尊敬している。
- \_\_\_\_\_ 2. 大きな買い物をする時には、私の選択を他の人たちがどう思うかを考える。
- \_\_\_\_\_ 3. 高い品質の物を持つことは、私の誇りである。
- \_\_\_\_\_ 4. 私の仲間と同等またはそれ以上の生活を維持することはとても大切なことである。
- \_\_\_\_\_ 5. 貯蓄をもつことは私にとってとても重要なことである。
- \_\_\_\_\_ 6. お金があったら何か新しいものを買うより、貯蓄したい。
- \_\_\_\_\_ 7. 私は、高利回りだがリスクを伴う金融商品を買うより、利子はあまり高くなくて  
も安全な銀行にお金を預けておきたい。
- \_\_\_\_\_ 8. 私は支払いのために十分なお金があることが分かったととても安心する。
- \_\_\_\_\_ 9. 私はショッピングに行き新しいものを買うことがとても楽しい。
- \_\_\_\_\_ 10. お金を多く持っている人は、より人生を楽しむことができる。
- \_\_\_\_\_ 11. 私は自分のため、また他人のためにお金を使うのがとても楽しい。
- \_\_\_\_\_ 12. お金は助けにはなるが、幸せを買うことはできない。
- \_\_\_\_\_ 13. 財布のひもを握っている人が家庭を支配する。
- \_\_\_\_\_ 14. 私のお金を全部、二人の共通の口座に入れることには抵抗がある。
- \_\_\_\_\_ 15. お金の非常に重要な利点のひとつは、他者に影響を与えることができるということ  
である。
- \_\_\_\_\_ 16. 自分で稼いだお金はそれぞれが管理すべきである。

採点と意味： 質問に答えたら、下の指示に従って、四つのカテゴリーにあてはまる四つの質問の点数を足して、合計点数を下に書き入れてください。それぞれのカテゴリーは4点から20点になりますが、点数が高いほど、その考えに重きを置いていることになります。それぞれの合計スコアの一般的な判定のガイドラインは右の四角の中にあります。

カテゴリー	質問番号	合計	判定	スコア	判定
ステータスとしてのお金	1-4	_____	_____	17-20	とても高い
安全としてのお金	5-8	_____	_____	13-16	高い
楽しみとしてのお金	9-12	_____	_____	9-12	低い
支配としてのお金	13-16	_____	_____	4-8	とても低い

### 二人の話し合いのために

それぞれの結果を比べてみましょう。それぞれがお金にどのような価値観を持っているかを話し合ってみましょう。



## 余暇の過ごし方

### デートをするということ

二人がこれからも生き生きとした二人の関係を保ち、成長させていきたいと願っておられるなら、私たちの一番のアドバイスは、二人でデートをすることです。デートすることは二人の友情を育みます。デートは、長く良い関係を保つ結婚生活の鍵です。デートをする習慣は二人の関係を築き上げ、長きにわたって感情的にもつながりを維持していく刺激を与えるのです。以下の作業は、二人がデートの習慣を築くこと・築き直すこと・強化することの助けになるはずです。

#### 1. 別々に、以下の問いに対する答えを書いてみましょう。

- ・二人の関係を思い起こしてみて、一番よかったデートはどのようなものでしたか。

---

- ・二人で一緒に楽しめることは何ですか(スポーツ・趣味・興味・レクリエーションなど)。

---

- ・二人で一緒に学びたい、追求していきたいと思うことがありますか。

(例 スポーツ、料理、ハイキングなど)

---

#### 2. 二人の答えを分かち合い、二人のデートの可能性についていろいろ考えてみましょう。

a. \_\_\_\_\_ c. \_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_ d. \_\_\_\_\_

#### 3. 2で作ったリストを評価し、優先順位をつけてみましょう。 デートの計画を評価する時に、下記の事柄を考慮してください。たとえば、二人の予算が厳しいのであれば、おにぎりを持って、公園でピクニックをするというのが一番になるかもしれません。

- ・どのくらい時間がかかるか(たとえば、一時間、二時間、午前中・午後、または一日)
- ・どのくらい費用がかかるか(¥=安い、¥¥=普通、¥¥¥=高い)
- ・活動レベル(低い・ふつう・高い)

a. \_\_\_\_\_ c. \_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_ d. \_\_\_\_\_

#### 4. それでは、カレンダーを用意して、これから二ヶ月の週一度のデートの計画を書き入れましょう。新しい習慣に慣れる(またはもう一度学び直す)には三週間ほどかかり、それが楽しくなるために六週間はかかると考えてください。これから二ヶ月、週に一度のデートを続けるなら、二人の関係は楽しく、ロマンスに満ち、笑いに満ちたものとして、豊かになっていくはずです。



## 性的な関係

### 親密さの表現として

感情的な親密さと身体的な親密さは深く結びついています。感情的な関係を持ち、愛され大切にされていると感じているカップルは、最善の身体的関係を持つことができるのです。

### 二人の話し合いのために

次の質問は「愛情表現」という語を「言葉を使って、また言葉を使わないで、愛を伝えるための性関係以外の方法」という定義で使っています。

愛情表現は、大部分、学習されたものです。それがとても自然に身についていると思われる人は、子どもの時期に、その人の周りの愛情表現の模範を見て、経験して、ある種の訓練を受けているのです。愛情表現が苦手な人は愛情がほとんどない家庭、またはほとんど表現されない家庭から来ているかもしれません。いずれにしても、あなたがどのように育てられたかを話し合う中で、それがどのようにあなたの愛情表現に影響しているかを検証することはとても大切なことなのです。

- あなたにとって、愛情表現とはどういう意味ですか。
- あなたが育った家族の中ではどれだけ（言語で、また非言語で）愛情表現がされていましたか。
- あなたはあなたが受けた愛情表現（または愛情表現の欠如）にどのように反応していましたか。
- あなたの父親はどのように愛情を表していましたか。
- あなたの母親はどのように愛情を表していましたか。
- 1-10 で言ったら（1-ほとんどいない～10-大量にほしい）、あなたはあなたの結婚生活で、どのくらいの愛情表現がほしいですか。

### 結婚前のカップルのために

- あなたの育った家族はセックスについてどのような態度をとっていましたか。セックスについて話すことができましたか。
- あなたはセックスについてどこで学びましたか。
- あなたは自分の今までの性関係について自分のパートナーに全部話しましたか。もしそうでないなら、なぜですか。
- 愛情表現の欠如や性的な不満は、今まで二人の関係が壊れる要因のひとつだったでしょうか。
- ポルノに対するあなたの考えについて話し合ってください。
- 二人は家族計画・避妊などについて話し合ったことがありますか。

### 結婚しておられるカップルのために

- セックスをするムードになるためにあなたには何が必要ですか。
- あなたはセックスを自分から誘うことに抵抗がありますか。なぜですか。
- あなたはどのくらいの頻度でセックスをしたいと願っていますか。
- あなたはどのようなセックスが一番好きですか。
- あなたが好きでない、特別な性的行為があるでしょうか。
- 二人の性生活がより満足できるものとなるために、二人はそれぞれ、どのようなことができるでしょうか。



## 役割 & 責任

すべての動物は平等である。ただ、ある種の動物は他のものより、より平等なのだ  
——George Orwell

### 役割を分担する

家事や子育てにおいて、あなたの責任と、あなたのパートナーの責任をリストにしてみてください。あなたのパートナーもまた同じように、この二つのリストを作らなければなりません。(注・まだ同居を始めていないカップルは、あなたの未来の生活に対する期待として、このリストを作ってみてください。)

#### 家庭の中であなたがすること

(しようと計画していること)

- a. \_\_\_\_\_
- b. \_\_\_\_\_
- c. \_\_\_\_\_
- d. \_\_\_\_\_
- e. \_\_\_\_\_
- f. \_\_\_\_\_

#### 家庭の中であなたのパートナーがすること

(してほしいと願っていること)

- a. \_\_\_\_\_
- b. \_\_\_\_\_
- c. \_\_\_\_\_
- d. \_\_\_\_\_
- e. \_\_\_\_\_
- f. \_\_\_\_\_

### 二人の話し合いのために

1. それぞれが自分と相手についてのリストを作成し終わったら、それを比べて、話し合しましょう。驚いたことがありますか。
2. 役割は主としてそれぞれの興味や才能によって分けられているのでしょうか。それとも、より伝統的な男女の役割の常識によって分けられているのでしょうか。
3. 少し時間をとって、あなたが育った頃のあなたの両親の役割分担と、今の自分のリストはどのような点が似ていて、どのような点が違っているのか考えてみましょう。
4. あなたの役割に関するリストの中で、修正したいと思っているところはないでしょうか。話し合ってみましょう。もし必要であれば、あなたの現在のリストをどのように修正するのか二人の間で同意してください。
5. あなたの今の役割リストを更新して、これからお互いが負い合う役割について最終的な合意文書を作ってください。この新しいリストについては見直す時を決めておきましょう。

### 役割分担の練習：一週間役割を交替してみる

それぞれが家事分担のリストを作成したら、お互いが相手の役割を負う一日（または一週間）を計画してみましょう。この役割交替実験はお互いに対する感謝の思いを新たにする良いきっかけになるはずです。



## 宗教・信念

私たちは霊的経験をもつ人間ではない  
私たちは人間の経験をもつ霊的な存在なのである。  
——ピエール・テイルハード・デ・カーディン

### あなたの霊的な旅路

霊性や信仰は、私たちにとって、とても大切な次元です。信仰は個人やカップルの価値観や行動の基盤となりうるからです。信仰を持っていると表明する人々は、自分たちの信仰が二人の関係に命を吹き込んでくれると感じています。信仰に関して高い同意を示しているカップルは、その一致度が低いカップルよりも、結婚生活において高いレベルの満足度と親密さを報告しています。

カップルの関係における信仰の潜在的な良い影響を考えると、信仰に関する一致度を調べ、評価するのは当然と言えるでしょう。強い信仰を持ち、行動しているカップルは自分たちの信仰が、自分たちの愛を深め、共に育ちつつ自分たちの目標を達成していくための基礎になっていると言います。もし、あなたとあなたのパートナーの信仰的な確信がずれているとすれば、お互いの信仰がどのようなバックグラウンドの中で育まれたかについて話し合うことは、お互いを理解するためにとっても役立つことでしょう。

### 二人の話し合いのために

あなたはどれだけあなたのパートナーの宗教遍歴について知っているのでしょうか。自分についてはどうですか。家族に伝わるものを大切にすることも、二人の関係に落ち着きと静けさを与えます。

時間をとって、次の各問いについて、二人で話し合い、お互いの反応を分かち合ってみましょう。もしあなたが答えを持っていなかったら、他の家族に彼らの見方を尋ねてみるのもよいでしょう。

1. あなたの家の宗教的伝統・遺産はどのようなものですか。
2. あなたの家ではどのような祝いをし、またしきたりを守っているのでしょうか。
3. あなたの個人的な宗教的・霊的確信はあなたの育った家族のものとのどのように似ていますか、また違っていませんか。
4. あなたはどのような祝い、また儀式が自分にとって個人的に意味があると感じていますか。
5. どのような宗教的なシンボルがあなたにとって特別な意味をもっているのでしょうか。
6. あなたが整える食事にも意味がありますか（または、ありましたか）。
7. あなたが交換する贈り物にはどのような意味がありますか。
8. あなたの霊的な生活は、あなたの価値観やあなたがする決断にどのような影響を与えているのでしょうか。
9. あなたは、あなたの信仰や霊的生活をあなたの結婚関係にも持ち込みたいと願っておられますか。
10. あなたは自分の子どもたちに宗教的な教育を施したいという強い思い・意見がありますか。
11. あなたの生涯において、神の理解はどのように変わってきたのでしょうか。
12. あなたは人生の意味は何だと信じておられますか。



## 愛と結婚に対する期待

すべての失望にはかなわなかった期待がある

### あなたの期待をどう扱うか

愛や結婚に対する期待は、その関係に力強いインパクトを与えます。多くの点において、あなたが生活に失望したり、満足したりするのは、期待と現実とのずれの大きさをあらわすものです。すべての結婚したカップルは自分たちがとても幸せになると期待し、信じてスタートします。けれどもそれらの期待や確信が現実に土台していないときには問題が起こってくるのです。

次の各文章は、カップルが結婚に対して持ちやすい幻想です。これらを読んで、あなたがこれは真実だと思うものを選んでください。順番に自分の思いを分かち合って、それらについて話し合ってみましょう。

1. 人と交わりたいという私の心の願いを、パートナーがすべて満たしてくれる。
2. 私たちの問題は時間が解決する。
3. 私が頼まなくても、パートナーは分かってくれる。
4. 私たちは大きな問題もなく、これからずっとしあわせに生きる。
5. そのことをオープンにすることが、私のパートナーに痛みしか与えないなら、自分の過去や現在に関する秘密を持ち続けることは許される。
6. ロマン스가無いということは、お互いに対する愛が無いということだ。
7. 私たちの関係はいつまでも同じで、変わることはない。
8. パートナーも私と同じようなセックスへの関心を持っている。
9. もし赤ちゃんができれば、自分たちの関係はもっとよくなる。
10. 私たちは、私の家族がしていたのと同じことをするだろう。
11. 何も私たちお互いの愛に疑問を抱かせることはない。
12. 私はパートナーについて、知らなければならないすべてのことを知っている。
13. すばらしい結婚のために必要なのは愛だけだ。
14. 何か気にさわるがあったとしても、自分たちの関係に不必要な問題を引き起こすよりは沈黙を守っていた方がよい。

### 二人の話し合いのために

1. 上の質問のどれを信じたいと思いますか。
2. あなたがこれらの文章のような確信をもっていた場合、それは後にどのような失望につながるとと思いますか。
3. これらの文章を信じて生きることは、あなた自身とあなたのパートナーを愛し、大切にすることとどのように違っているのでしょうか。





## 子ども & 子育て

私が結婚する前は、私は子育てについて六つの理論をもっていた。  
今は六人の子どもがいるが、理論はなにもない。  
---John Wilmot

### 子どもを持つことを計画しているカップルのために

#### 子どもに関するカップルの話し合い

1. いつ子どもがほしいと考えているのか話し合っておきましょう。
2. 子どもは何人ほしいですか。
3. あなたが計画しているよりも早く、期待していない妊娠が分かったらどうしますか。
4. もしあなたに子どもができないと分かったらどうしますか（養子？不妊治療？）。
5. あなたは父親または母親の役割として何を期待していますか。
6. 子どもが乳児や幼児の時に、あなたは自分の子どもをどのように世話しますか（あなた？パートナー？保育園？祖父母？）。
7. どのように子どもをしつけようと思いますか（おしりをたたく、お部屋に戻っていなさいと言う、特権をおあずけにする、など）。
8. 親として、あなたが育てられたときとは違ったようにしたいと思うことがありますか。
9. あなたの子どもたちが、他の親族たちの近くで育てられることはどのくらい重要なことですか。
10. 子どもは宗教的・霊的な土台をもって育てられるべきだと思いますか。あなたはどのような価値観を子どもに教えたいと思いますか。

### 子どもを持っているカップルのために

#### 毎週家族ミーティングを計画しましょう。

家族ミーティングは家族がつながり、最近の家族の、または個人的な経験について振り返るときです。このような時間を一緒に過ごすことは家族のメンバーに自分は支えられているという感覚を与え、新しい力を与えて、家族の一体感を強くします。

#### ガイドライン

- ・参加するにはある程度の年齢であることも必要です。
- ・自然に家族が一緒になれるような時間と場所を決めましょう。
- ・励ましを与え、アイデアを出し合ひましょう。批判したり批評したりしてはいけません。

#### 家族の話し合いのために

1. 今週、あなたに、または家族に起こった一番良いことは何ですか
2. 今週、あなたに、または家族に起こった一番悪いことは何ですか
3. 2の質問で上がった事柄について、どのようにすれば良かったと思いますか
4. あなたの家族のもっとも強いところはどこですか





## 子ども & 子育て

二年がたったけれども、私はいまだによそ者であるように感じる。  
--ある継父母

### 子連れの再婚について：現実的な期待をする

下のよくある思い込みを読んでみましょう。これらのどれかがあなたに、またはあなたのパートナーにあてはまらないでしょうか。下の二人の話し合いのためのガイドを用いて話し合ってみましょう。

**思い込み：私たちは互いに愛し合っているのだから、他の家族たちも互いに愛し合うだろう。**

**現実：**愛し合う良い関係は再婚後の家族の中に起こるかもしれませんが、起こらないかもしれません。おそらく情緒的なつながりができるためには時間が必要です。あるものは早く絆ができますし、ある場合には時間がかかります。そして、また、ある場合には、ずっとつながりができないということもあるのです。

**思い込み：今度の結婚はきつとうまくいく。**

**現実：**過去に別れや離婚を経験した人々は過去からとても重たいレッスンを学んでいます。確かに、新しい結婚は違った人々と違ったダイナミクスを含んでいるのですが、過去と同じパターンに陥ってしまうこともまれなことではありません。過去の失敗を繰り返さないように気をつけていたいと思います。

**思い込み：私たちと同じように自分たちの子どもたちもしあわせを感じるはずだ。**

**現実：**真実は、上手くいっても、子どもたちは新しい結婚に戸惑います。悪い場合には、子どもたちは反抗します。再婚は大人には得るものが大きいのですが、子どもにはチャレンジです。しばらく時間がたって、家庭が安定してはじめて、再婚は子どもたちにとっても喜びとなるのです。忍耐をもって子どもたちに接してください。

**思い込み：継父母はすぐに新しい子どもたちとつながりができて、親として接するようになる。**

**現実：**継父母が、実の親がするように子どもたちを支配しようとする、彼らは子どもたちに受け入れられるのはとても難しいでしょう。実の生物学的な親と同じように愛情を注ぐとするかもしれません。けれども、子どもたちは継父母との関係を築いていくために、最初は適度な距離感を必要としているのです。子どもたちに主導権を渡し、子どもたちのペースに合わせるのが賢明かもしれません。

**思い込み：私たちは容易に新しい家族になれる。**

**現実：**ほとんどの場合、子どもたちが新しい家族を望んでいたわけではありません。歴史を刻み、家族の感覚が育つまでには時間が必要です。関係を築くことを強制しないでください。多くの場合、実現できない大きな期待を抱くより、関係を築いていくことに関して最小限の期待にとどめておいた方がよいでしょう。

### 二人の話し合いのために

1. あなたが心に抱く「思い込み」はどれですか。
2. これらの非現実的な期待を持つことは、どのようなフラストレーションや失望につながるのでしょうか。
3. あなたは再婚相手との関係を豊かにしながら、どのようにして、再婚家庭の課題に取り組んでいきますか。どのようにバランスをとり、優先順位をどこにおけばよいのでしょうか。



## カップルマップとファミリーマップ

ひとりの人と結婚するという事は、その家族と結婚するという事でもある。

### 二人の関係を位置づける

コンピューターレポートの中には、お二人の**カップルマップ**(カップルがお互いの関係をどのように見ているか)と、**ファミリーマップ**(それぞれが、育った家族の関係をどのように見ているか)が作成されています。これらは、お二人が、カップルや、家族での関係を良く理解し、話し合うことができるようにと考案されました。それぞれの家族がいろんな面で違っているとの事実が、二人が一つとなっていくプロセスに、大きなチャレンジとなるのです。

**親密性**：親密性とは、あなたが情緒的にどれだけあなたのパートナーと近しいつながりを感じているかということです。

あなたはどのように「独立性」と「一体感」のバランスをとっているでしょうか。親密性の指標は、「私 対 私たち」「忠誠心」「独立 対 依存」です。五つのレベルの親密性があります。親密性のバランスがとれたレベル(中心の三つのレベル)はカップルにとってとても健康的です。それに対して二つのバランスが崩れたレベル(両極にある二つのレベル)は多くの問題をはらんでいます。

**柔軟性**：柔軟性とは、カップルが変化に対してどれだけオープンであるかということです。

あなたはどのように「安定性」と「変化」のバランスをとっているでしょうか。柔軟性の指標は、「リーダーシップ」「関係に於ける役割」「しつけとルール」です。親密性と同じように、五つのレベルの柔軟性があります。柔軟性のバランスがとれたレベル(中心の三つのレベル)はもっとも幸福であり健康的です。それに対して二つのバランスが崩れたレベル(両極にある二つのレベル)は多くの問題をはらんでいます。

### 二人の話し合いのために

- ・二人がそれぞれ、自分たちの親密性と柔軟性をどのように考えているかを比較しましょう。
- ・あなたの育った家族と、あなたのパートナーの育った家族について、その親密性と柔軟性を考えてみましょう。下の例を用いて、自分たちの育った家族の親密性と柔軟性について話し合ってください。

休みの日の家族の集まり  
誕生日や記念日の祝い方  
食事の時間  
しつけや、親としての責任  
あなたの両親の結婚における親密性  
あなたの両親の結婚における柔軟性  
病気の家族の看病  
ストレスのある変化に対する適応(引っ越し・転職等)

- 1) お互いの家族は親密性と柔軟性についてどのような共通点がありますか。違いがありますか。
- 2) このような自分の育った家庭の共通点や相違点は、二人の現在の関係にどのような影響を与えているでしょうか。
- 3) あなたの育った家族にあったもので、自分とパートナーの関係にも持ち込みたいと思っているのはどのようなことですか。
- 4) あなたの育った家族にあったもので、自分とパートナーの関係にも持ち込みたくないと思っているのはどのようなことですか。
- 5) あなたの関係において現在の親密性と柔軟性にあなたはどれだけ満足していますか。
- 6) どのようにしたら親密性や柔軟性を高める(または低くする)ことができるでしょうか。



## カップルマップとファミリーマップ

### 親密性を育てるーあなたの関係のバランスを整える実際的な方法

もし、二人の親密性が「**つながっていない**」または「**やや親密**」であるなら、つながりを強くするために下にあるいくつかのことを試みてください。

- ・空欄を埋めてください。次の脚本（または自作しても）を用いて、あなたのパートナーの心の内側にある思いを発見・再発見してください。

「私は\_\_\_\_\_の時、しあわせです」。

「わたしは\_\_\_\_\_を恐れています」。

「もし時間があったら、私は\_\_\_\_\_をする」。

「私の大好きな本は\_\_\_\_\_です」。

「今まで誰にも言ったことのないことを一つ言うと\_\_\_\_\_」。

「私の一番好きな食べ物は\_\_\_\_\_」。

- ・二人の関係から余りにも多くの時間やエネルギーをとってしまう活動を止める。
- ・一緒に地域の活動やボランティアに参加する。
- ・週に一度、夜のデートをする。
- ・一緒に計画を立て、夢を見る。あなたが自分の生涯でしたいことのリストを作り、パートナーと分かち合う。
- ・一緒に授業、または休暇をとる。
- ・一緒にできる趣味、または活動を考える。
- ・あなたのパートナーをほめる。

もし、二人の親密性が「**過度に親密**」または「**かなり親密**」なら、あなたの独立性を高めるために下のことを行ってみてください。

- ・他者との友情を維持し、新しく作り、または育む。
- ・一人で（また友人たちと）クラスをとる。
- ・あなたのパートナーが関わっていない何かのボランティア活動に参加する。
- ・一人で歩いたり、走ったり、日記を書いたりする。自分自身をもっと知り、愛する。もし、あなたの内側がいっぱいになったら、後で、また多くのことをあなたのパートナーと分かち合うことができるでしょう。



## カップルマップとファミリーマップ

### 柔軟性を育てるーあなたの関係のバランスを整える実際的な方法

もし、二人の柔軟性が「柔軟性がない」または「やや柔軟」であるなら、あなたがより適応的になるために、下にあるいくつかのことを試みてください。

- ・リーダーシップや役割を分け合う。もし、あなたやあなたのパートナーが、厳格に決められた役割やリーダーシップのあり方をもっているなら、いつものやり方を変えてみましょう。
- ・今日する仕事のリストや、カレンダー、スケジュール帳などを一日脇におきましょう。あなたのパートナーと一緒に腕時計もはずして、時計を見ない一日を一緒にすごしましょう。
- ・二人の関係の中での役割分担やお互いに対する期待のリストを見直しましょう。これらのリストを柔軟性を高める方向で書き直してみましょう。
- ・あなたのパートナーと一週間役割を交替してみましょう。もし、あなたのパートナーが普通スーパーに買い物に行くなら、一週間、その役割を分担しましょう。あなたのパートナーにもあなたの仕事を一つまかせましょう。
- ・本当に自発的なことをしましょう。一日、または一週間の時間を作って、あなたのパートナーとロマンチックな旅行をしましょう。

もし、二人の柔軟性が「過度に柔軟」または「かなり柔軟」であるなら、より安定性を高めるために下のようなことを試みてください。

- ・より一貫性、伝統、儀式を重視する。リサーチによれば、儀式や決まった生活習慣を持っている人は、結婚に対する高い満足度を持ち、強い家族の絆をもっているという結果が報告されています。儀式は強い結びつきを作り、愛の関係を築き上げ、家庭生活を整えていきます。儀式というのは単に特別なときに家族が集まったり通過儀礼を行ったりというだけではありません。毎日繰り返されることもまたカップルや家族にとってとても大切なのです。日ごとの儀式には、食事の時の決まり事、起きたり寝たりするときの儀式、毎日あいさつをしたり、「さようなら」と別れることなども入ってくるのです。
- ・家事のリストを作り、担当者を決める。あなたのパートナーと相談して決めていきましょう。
- ・子育てにおいても一貫性をもつ。
- ・あなたのパートナーとした約束は守る。



## 性格

問い：自分がないものを持っている人に惹かれるのか、  
それとも、同じような人が引き合うのか  
答え：両方とも正しい

### あなたの性格をよく知る

あなたの性格をよく知り、またあなたのパートナーの性格をよく知ることは、楽しく、すばらしいことです。ある意味、二人はお互いに愛し合いながらも、全く違う性格と人生への向き合い方をしています。それはチャレンジでもあるのです。

### 二人の話し合いのために

あなたのコンピューターレポートの性格分析のところを見てください。

- 1 どのような点で、二人の性格は似ているでしょうか。
  - a. 似ているところはどのように二人の関係の強さになるでしょうか。
  - b. どのように似ているところが問題を生み出してしまうことになるでしょうか。
  
- 2 どのような点で、二人の性格は違っているでしょうか。
  - a. 違いはどのような点で二人の関係の強さになるでしょうか。
  - b. どのように違っているところが問題を生み出してしまうことになるでしょうか。
  
- 3 あなたの関係の中であなたが負っている役割は、あなたの性格の強い点と結びついているでしょうか。（例・月々の支払いなど家計を担当しているのは、二人の中で「几帳面さ」のスコアが高い方ですか？）

### 性格の違いと向き合う

- ・あなたのパートナーの性格を変えようとしてはいけません。それは無駄なことです。
- ・最初、あなたが惹かれたあなたのパートナーの良い面を思い出さない。
- ・自分自身に関して責任を負いなさい。二人の関係に良い意味で影響を与える行動をとるよう心がけなさい。
- ・どのようにしたら、性格の違いを、二人の関係の強さとして利用することができるでしょうか。



## 目標

一緒に集まるのが始まりで、一緒にとどまり続けるのが進歩で、一緒に働くのが成功だ  
--Henry Ford

### 目標を達成する・・・一緒に

あなたの個人としての、カップルとしての、また、家族としてのこれから数年間のための目標をはっきりさせ、決めて行きましょう。そして、それをあなたのパートナーと分かち合ってください。あなたの目標は現実的であり、かつ明瞭でなければなりません。

#### パートナー 1 の目標

##### 個人的な目標

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

#### パートナー 2 の目標

##### 個人的な目標

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

#### カップルの目標

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

#### カップルの目標

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

#### 家族の目標

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

#### 家族の目標

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

### 二人の話し合いのために

- あなたのパートナーの立てた目標で、あなたが驚いたものがありましたか。
- あなたにとって現在、大事な目標は何ですか。
- これらの目標を取り巻いて、いまどのようなことが問題になっているのでしょうか。
- あなたのパートナーの立てた目標はあなたの目標をどのように補い、またそれとどのように競合するのでしょうか。
- これらの目標を達成するために、一人ひとりができることは何でしょうか。
- これらの目標が現実となるために最初にしなければならないことは何でしょうか。



## 臨床牧会研究会

---

Marriage Counseling 部門

Life Innovations, Inc. Prepare/Enrich

メール [rbmarriagecounseling@yahoo.co.jp](mailto:rbmarriagecounseling@yahoo.co.jp)

ホームページ <http://rinshobokukai.main.jp>