

嶋津良智 著 Yoshinori Shimazu

なぜ、突然妻はキレるのか？

Forest
2545
Shinsyo

はじめに 妻の言い分「夫は何もわかってない！」

本書を手にしていただき、ありがとうございます。私は「感情マネジメントが、どう人生や仕事の成果に影響を及ぼすのか」について長年研究し、その経験から上梓した『怒らない技術』シリーズは累計で100万部を突破いたしました。

はじめは主にビジネスパーソン向けに研修や講演を行っていたのですが、リクエストにお応えする形で始めた「おこらない子育て」の講演などをきっかけに、女性たちから直接たくさんのお話を聞かせていただく機会に恵まれました。

そうした女性たちの話には、夫に対する不満が多く聞かれました。たとえばこんな調子です。

「夫は週に数回のゴミ捨てを担当しているだけですっかり家事に参加したつもりになっていてムカつく」

「育児は面倒くさいところはすべて妻に丸投げで、自分は子どもと一緒に遊ぶだけ」

「ふだん家にいるときにはほとんど子育てに参加していないのに、実家に帰省したときや友人の前などでは、イクメンぶりを積極的にアピールしてイラつく」

「産後ダイエットがうまくいかず、体型を気にしているのに、『まだ元に戻らないの?』と、無神経なことを言うてくる」

「『手伝おうか?』の一言もない!」

「子どもの相手を頼んだのに、子どもの隣に一緒に寝そべってスマホに夢中。そのうちスマホを壊してやりたい」

「『美容院に行きたいから子ども見せて』って言ったら、『休日くらい休ませて』って。は?」

「『昼寝できていいね』って言われたけど、私は夜中に何度も起こされているんですけど? あなたは夜にたっぷり寝ているくせに」

「生ゴミの捨て方を注意したら、『じゃあ、もうやってあげない』って。何様だよ」

「夫は、話し合って決めた家事分担をすぐに忘れる。いい加減にしろ。なめてるのか!」

「家事をやってもらうと最後までちゃんとやらないから結局私が後始末をする。仕事増やすんじゃないわよっ！」

「『これ、やってくれる？』と、家事をお願いすると、『OK!』と言うものの、すぐ行動に起こさない。私がやったほうが早いと思うとイライラする」

「何かを頼むと『疲れてるんだよね』と怒りだす夫。疲れているのは私も同じ。この頃は、腹が立つので口もきかない」

「そもそも家事でも育児でも『手伝う』って何？ 夫は、家事を他人事ひとごとだと思っている。頼むと、やってあげているという感じでイライラする」

「子どもがぐずぐずしていると、『ママに怒られるよ』を決め台詞ぜりふにして言うことを聞かせる。私を勝手に悪者にしてムカつく」

こうしてみると、妻の怒る原因は際限なくあります……。それだけで一冊の本ができてしまいそうなので、ここまでにしておきますが、妻に言わせれば、「夫はもうぜんぜんわかってない!!」という怒声が聞こえてきそうです。

ただ、夫のつらさもわかります。なかには、家事にしても育児にしても、手伝おうにもどう手伝っていいかわからないという人もいます。わからないながらも涙ぐましい努力をして手伝うものの、文句を言われた挙げ句「もうやらなくていい、手を出さないで」なんて言われることもある。だからといって何もしないとますます妻は機嫌が悪くなり、夫婦仲が険悪になっていく……。一体どうしたらいいんだ！ と袋小路にはまっている人もいるのではないでしょうか。

キレル妻、急増中

私はこの本を書くにあたり、以前、NHKの「クローズアップ現代+」という番組で、「妻が夫にキレルわけ」2800人の声”が語る現代夫婦考”という番組が放送されたのを思い出しました。

番組によると、既婚者2800人に調査したところ、「キレル妻が増えている、それ

を恐れる夫が多くなっている」ということがわかったそうです。妻が怖いと答えた夫は、「48・2%」。つまり約半数の夫が、妻を「怖い」と思っているということです。

なぜ怖いかという点、いつもイライラしている、突然キレる、鬼の形相で怒る。さらに「人間としておかしい」など人格を否定したり傷つくような暴言を吐く、モノを投げつけてきたり暴力をふるう、など深刻なものもありました。

テレビ画面には、「結婚したとき同一人物とは思えない」「どうしてそんなに怒りっぽくなってしまったの？」と困惑している夫の悲しい姿が映し出されていました。

あなたもそんなふうには思いませんか？

妻恐怖症をこじらせて、「妻が怖い、家に帰りたくない、家にはいたくない」となってしまふこともなきにしも非ずです。

諦めるのはまだ早い

あきら

誰だって毎日イライラしたいから結婚したわけではないですよ？ 理想の形は人それ

ぞれだと思いますが、ほとんどの人はハッピーで穏やかな生活を望んでいると思います。もちろん人生にはいろいろなことが起こります。常に登り坂とは限らない。自分が苦しいとき、相手が苦しいときもあるでしょう。そんな悲喜こもごもをパートナーと支え合いながら生きていきたい、そんなふうに考えている人が多いのではないのでしょうか。

自分は仲良くしたいと思っても、「妻がどう思っているか、本当のところはわからない」と感じている人もいるでしょう。

妻が本当のところどう思っているかわからないのなら、腹を割って一度話し合うことが必要なときがくるでしょう。いや、話し合う必要が絶対にあります。

「話し合いができるならまだいい。オレの話なんてほとんど聞かずに怒り出して、怒鳴り合いのケンカになってしまふ」と言う人もいるかもしれません。

もしそうだとしても、妻とのコミュニケーションを諦めてはいけません。

すでに妻とのコミュニケーションにぎこちなさを感じていたり、相手の怒りの地雷をす

ぐに踏んでしまうようだと自覚があるのなら、いきなり自分の理想を押し付けたり、接し方を変えても相手は身構えるだけです。

共に暮らしていくなかで、片意地を張ったり、義理で物事をこなしていたら、不平不満がチリのように積もっていきます。その最たる原因は、話し合いの足りなさ、コミュニケーション不足がほとんどです。

妻が幸せならあなたも幸せになる

なぜ妻はいつも怒っているのか。その怒りの原因を探ったり、男女間の考え方や感じ方の違いを知ること、段階を踏みながら相手とうまくコミュニケーションをとることも大切です。本書では男女間のコミュニケーションについても多くのページをさきますが、最も大切なのは、前述したように、あなたがどのような人生を送りたいのか、何を幸せと考えているのか、というところです。

「自分は幸せで笑顔溢れる人生を送りたい。パートナーともその幸福をシェアしたい」。そういった自分の「幸福の形」が常にあるからこそ、相手とのコミュニケーションを考える意味もありますし、相手の言動に憤りを感じたときでも、冷静になれるというものです。

なんで男ばかり歩み寄らなくちゃいけないんだ！ と、不満に思っている人もいるでしょう。よく女性は「男は仕事だけしてればよくていいわね」と言ったりしますが、男は男なりに外で大変な思いをしているものですよね。私も男ですから、その気持ちはわかります。家に帰って愚痴の一つも言いたい日もあるし、女房のイライラになんて付き合いたくない、オレだって疲れているし大変なんだと言いたいのが本音ではないでしょうか。妻の立場からすれば、共働きの夫婦も多いですから、仕事に家事に育児にと三重のストレスがのしかかって「なんで私ばかり」と感じてしまうのでしょうか。あなたにぶつけているのかもしれない。

人は起きている時間の80%はなんらかの形で人と関わっています。妻や恋人など特別な人の存在は、そのなかであなたの幸福を大きく左右するキーパーソンです。反対もしかり。

あなたが彼女のイライラの受け止め方を変えることができたら、彼女の幸福感も変化します。

自分の幸福について真剣に考えるのなら、周囲の人を幸せにしないと、自分も幸せにはならないということなのです。では具体的にどうしたらいいのか。

そのカギを握っているのが感情のコントロールです。

幸福な結婚生活のキモ

身近であり、大切であるからこそ、時に怒りが増幅することもあるものです。

「オレは短気なんだ」とか、「口より先に手が出てしまう」などと、悩んでいる人もいます。でも安心してください。

いまでこそ私は感情マネジメントの講師として、「ケンカが絶えない」「相手に手を上げてしまった」という人たちの相談にのっていたりしますが、若かりし頃は、会社でKKDマネジメントをやっていたタイプの人間でした。KKDとは私の造語で「恐怖」「脅迫」「ド

ツキ」のことです。それで部下をまとめようとしていましたから、上司から「おまえの普通と部下の普通は違うんだぞ」と言われたことがあります。

そんな私ですから、結婚した当初も、妻と話をしていると「私はあなたの部下ではない」と言われたことが何度もありました。妻はただ「話を聞いてほしいだけ」なのになから目線でいろいろ話して相手のよき理解者になっているつもりでいたこともあったのです。

でも、いまは自分で感情のコントロールができるようになり、以前と比べたら格段に妻との関係も良好になったと思っています。

「他人と過去は変えられない」とはよく言ったものです。

「妻の洗濯物のたたみ方が気に入らない」とイライラすることがあつたとしてもあなたが違うやり方を提案して、本人が「そのほうがいいね」と納得すれば、変わることもあるかもしれません、100%こちらの思い通りに相手が変わってくれるとは限りません。

そういう自分の価値観に縛られてイライラしていることもあるのです。それよりも、変えることのできる「自分」と、二人の幸福な生活という「未来」へのアプローチに注力していくこと。そのほうが何倍も合理的で効果的です。

そのためには、「自分」の怒りのコントロールの仕方を覚えること。自分の「考え方」や「こだわり」が怒りやストレスを招きやすいものになっていたら、修正していけばいいのです。

人生の時間は限られています。貴重な時間をイライラや怒りに費やすのは本当にナンセンスです。

互いの幸福のためにも、感情のコントロールを学んで、二人の幸福な未来をいまから築いていきましょう。

妻を怒らせる原因はどこにある？

はじめに 妻の言い分「夫は何もわかってない！」

キレル妻、急増中

諦めるのはまだ早い

妻が幸せならあなたも幸せになる

幸福な結婚生活のキモ

止まらない夫へのイライラ

定番 家事のイライラ

最近急増 スマホのイライラ

避けて通れない 育児のイライラ

妻のイライラの原因の一つは不公平感

妻の怒りは二人の問題

妻と夫の「違い」が怒りを生む

怒りの9割は価値観の違い

- ① 仕事と家庭(私)のどっちが大事?
- ② 女性は仕事を続けるか? 専業主婦になるか?
- ③ 部屋はきれい好き? 散らかしOK?
- ④ 浪費家タイプ? 節約家タイプ?
- ⑤ 子どもをもつ? もたない?

なぜ、わざわざ価値観の違う人と一緒になるのか

一体どこまで譲れるだろうか

59

57

54

49

44

40

38

36

そもそも女と男はこんなに違う

4

もう一度、妻と仲良くなる4ステップと7スキル

脳の違いに注目してみる

女性が男より「細かい」「神経質だ」と感じるのはなぜ？

女性が古いことをよく覚えているのはなぜ？

女性は共感されたい生き物

女性の「どっちがいい？」の正しい答え方

女性はおしゃべりでストレスを解消できる

二人の共通の価値観をつくっていきこう

STEP 1 日頃からコミュニケーションをとる

共通の価値観の積み上げ

STEP 2 違和感の伝え方

異なる価値観の擦り合わせ

擦り合わせられない価値観の対処法

STEP 3

～違和感の受容

.....

84

幸せの価値観を開示し合う

STEP 4

～二人の価値観を発展させる

.....

93

お互いのこだわりを定期点検する

WORK 「幸せの価値観開示」ワーク

.....

103

深いテーマは時間をさいて

.....

107

「言わなくてもわかるはず」は妄想

.....

109

熟年離婚はコミュニケーション不足の結果

.....

116

「面倒くさい」は幸せの放棄

.....

120

一生わかり合えない夫婦をつなぐもの

.....

121

SKILL 1

妻が笑顔になる雑談術①

～魔法の言葉でコミュニケーション不足解消

.....

124

SKILL
2

妻が笑顔になる雑談術②
↳ 妻に言っではいけないNGワード……………126

SKILL
3

妻が笑顔になる雑談術③
↳ 口下手ならLINEがおすすめ……………128

SKILL
4

妻が笑顔になる雑談術④
↳ 褒められて悪い気がする妻はいない……………133

SKILL
5

妻が笑顔になる雑談術⑤
↳ 一見ムダな話が大事……………135

SKILL
6

妻が笑顔になる雑談術⑥
↳ 「ありがとう」を言い過ぎて損はない……………137

SKILL
7

妻が笑顔になる雑談術⑦
↳ あえて自分のイヤなところを聞いてみる……………140

キレル妻をもつ夫の秘策

妻の怒りに乗っからない

三つのイライラ対処法

自分の感情は自分で選べる

誰もがマイルールをもっている

イライラしだした妻に効く一言

自分をイライラさせるのは自分しかない

ずっと変わらず幸せがある場所

心のハンドルを唯一握れる存在

TRY 焦点を変えてみる

「マイナスからプラスにフォーカスを変えてみよう

パートナーは鏡のなかの自分

妻のマイナスは自分のマイナス

妻との仲を深めるときは

妻は思い通りに動かない

相手軸に立つ第一歩

幸福感が生まれるコミュニケーション

妻、夫、子ども。複数コミュニケーションのコツ

勝ち負けを争う議論は不毛

喜ばれるコミュニケーションとおせっかいの境界線

イライラの奥の本音を感じる

古典的だが「書き出し」は効く

妻の機嫌を損ねたら

CAに学ぶ「妻への神対応」

「大きな耳、小さな口、優しい目」で話を聞く

妻との仲を好転させる言葉

妻の反応が悪いにかける言葉

妻の「明るい顔、明るい声」を生むもの

つい怒りが引っ込む「奥の手」

タダなのに効果絶大な「お土産」

謙遜はいらぬ

WORK パートナーのいいところを見つける

妻の笑顔は家族に波及する

おわりに

第

1

章

妻を怒らせる
原因はどこにある？

止まらない夫へのイライラ

夫婦一緒に暮らしていると、お互いに不満は出てくるものです。特に家事や育児に追われる妻たちは、夫の些細な言動に日常的にイライラを募らせています。

しかも、男性からしてみるとその怒りの原因はなんだかわからなかったりします。理由を聞くとさらに怒ったりする場合もあるから、「触らぬ神に祟りなし」というような対処をするほかない、という男性もいるかもしれません。

男性からしてみれば理不尽な怒り方をする彼女たちは、一体何を考えているのか？

まずそこから考えてみたいと思います。

ちっとも面白くないかもしれないかもしれませんが、まず、夫の怒られエピソードから、妻のイライラの原因を探ってみましょう。

定番

家事のイライラ

「お互い働いているのに、『結局、私ばかり家事してない？（怒）』とマジギレされた」
「『使ったティッシュをなんでテーブルに置いとくの？ すぐゴミ箱に捨てて!!』というも怒られる」

「洗濯かごを見て、『また服が裏返しになったままじゃない（怒）』。干す人の気持ちを考えでない！』と怒られた」

「食器洗いを頼まれてやった方がいいが、『ぜんぜん汚れが落ちてない。やるならちゃんとやって』と怒られる」

「休日に料理をしたら、後片付けのとき、『調味料が出しっぱなし、野菜用のまな板と包丁で肉を切ったでしょ！』と、すごい剣幕で怒ってきた」

「掃除機のかけ方、テーブルの拭き方が甘いと言われた。具体的にどの程度を目指した方がいいか聞いたら、『いつも私がやってるでしょ。見てないわけ？』と怒られた」

「『いろいろなやつてくれるのはいいいけど、続かないのやめて』とつれなく言われた」

スマホのイライラ

「帰宅してやっと一息ついてスマホでYouTubeを見ていたら、『またスマホ!』と怒鳴られた」

「子どもをあやしなからスマホを見ていたら、『子ども抱きながらスマホ触ってるなら抱かなくていい』と子どもを取り上げられた」

「スマホでゲームしながらリビングで寝落ちしてしまった。夜中授乳に起きてきた妻に思いつき蹴飛ばされた」

『食事にする?』と言われ、『うん』と返事してスマホがひと段落してからテーブルに行ったら、俺の分はなかった。妻は『ずっとスマホしてるからお腹すいてないのかと思っただ』とイヤミ。ほんの2、3分だったのに」

「ゲームに夢中になって課金が1万円を超えてしまった。翌月請求を見た妻が激怒。3か月小遣いを減らされることになった」

避けて通れない

育児のイライラ

「休日にもいつもよりゆっくり寝ていたら、『いつまで寝てるの！ 休みの日くらい子どもをみて』とふとんを剥がされた」

「帰宅したとき、普通にドアの開け閉めをしたつもりが、『うるさい！ 子どもが起きちゃうじゃない。静かにして』と怒られた」

「子どもが泣き出したから、抱っこしようかなとそばに行きかけたら、妻がすつとんできて『ちゃんと見ててって言ったでしょ。遅い！ もういい』と機嫌が悪くなった」

「『なんか泣いてるけど。オムツ替えてほしいんじゃない？』と言ったら、イライラした顔で『あなたはこの子が機嫌のいいときだけしか相手しないよね』と言われた」

「『子どもと遊んで』と言うから、子どもの好きなアンパンマンをテレビで一緒に見ていたら、ただテレビを覗いているだけじゃない、それは遊んでいるとは言わないと怒られた」

妻のイライラの原因の一つは不公平感

夫が怒られるエピソード、妻の怒りエピソードを羅列していて思ったのは、妻が感じている、強烈な「不公平感」です。

特に仕事をもつ妻にとつては由々しき問題となっています。厚生労働省の調べによると、いまや共働きは、専業主婦の1.5倍。もはや、こちらが多数派です。

ところが、国立社会保障・人口問題研究所が5年ごとに実施している「全国家庭動向調査(2018年)」では、夫の長時間労働は相変わらずで、料理や掃除などの家事に充てる時間は、平日で夫37分に対して、妻は7倍の4時間23分。妻の1割にも満たない実態があるのです。休日でも、夫1時間6分に対して、妻は約4倍の4時間44分です。

仕事を辞めて家庭に入った妻たちも、大きな不公平感を感じていることがあります。

ある女性相談者さんの話です。彼女は子育てを機に専業主婦になりましたが、夫に対して、「私だって仕事で輝いていた時期があるのに」という不満をじよじよに抱えるようになったと言っていました。

「夫がはりきって仕事をしてくれるのはうれしい。家族のために頑張ってくれていると感謝もする。だけど、私だってもっと活躍できたのではないか、夫のサポート役に徹して時間が過ぎていくことに焦りやジレンマを感じて、イライラを募らせてしまうことがある」と言っていました。

現代の子育ては「孤育て」と言われることがあります。仕事が忙しい夫は帰りが遅く、独りで子育てをする女性は思う以上に孤独なのです。仕事を離れ、実家からも遠かったりすると、一人子育てに追われながら、自宅と近所など限られた生活圏に閉じこもって思い通りにはいかない子どもと向き合うだけの日々。無力感や焦燥感にかられるのも想像がつきます。周りに相談相手がいなければ、夫にストレスや怒りの矛先が向いてしまうのもある意味しかたないのかもしれない。

でも、見方を変えたら夫はそれだけ頼りにされていると言えないでしょうか。本当はい

ちばんわかってほしい相手なのに、なかなかわかってもらえない。気持ちを受け止めてもらえない。そこに彼女たちの怒りやストレスがあるのではないかと私は感じます。

妻の怒りは二人の問題

では具体的にどうしていったらいいのか。

私は、女性が男性に対してイライラするそのいちばんの理由は価値観の違いにあると思っています。もし夫婦の価値観が同じ方向を向いていれば、不公平感を減らすことができます。

しかし、価値観というものは本来違って当然です。同じ家庭に育った兄弟姉妹でも、経験することや出会った人によって価値観は異なるのですから、もともと他人の夫婦なら言

うまでもなく違って当然といったところです。でも、一緒に暮らしていると、そのことを忘れてしまったり、自分のことは言わなくてもわかってくれているはずと都合よく思ってしまったりする。そして、双方が自分の価値観で相手を見るからそれに合っていないことが起こるとイライラにつながっていきます。

価値観がひどく違ううちはお互いの主張はいつまでも平行線のままです。そういった意味で、結婚したら双方の価値観を明らかにすることは重要です。

特に子どもができたりしたら、二人暮らしのときのままの考えではいられないことが多々あります。とはいえ、一方だけが我慢ばかりするのはおすすりできません。私の考えでは、夫婦がそれぞれの考えを開示し、歩み寄りや理解をするためにコミュニケーションをはかることは欠かせないと思っています。

相手を理解する努力も必要です。「結婚生活も長くなると、特に話すことがない」あるいは、「うちはお互いに相手のことを知り尽くしているから心配ない」と豪語する人もいます。話すことがない？ 知り尽くしている？ それは本当でしょうか？

人が人の気持ちを理解することは、思いのほか難しいものです。一人の人間を心底理解するなんて一生かかってもできないと思います。そのためにも相手に関心をもち、対話することは必須ひつすなのです。

加えて、生物学的な男女の違いがあることを知っておくとよいでしょう。

男は、そばにいる女性が機嫌がいいと、それだけで幸せだったりするものですよ。

もしこの本を読んでいる女性がいたら知っていてほしいのですが、男はそれくらい単純な生き物だったりするんです。

ただ、女性はそうじゃない。「オンナゴコロと秋の空」という諺ことわざがあるくらい、女性の心模様は変わりやすいものと言われます。口では「怒ってないよ」と言いながら、本音では「冗談じゃないわ」と怒りが沸騰していたりするなんてこともある。男性からすると、はつきり言って複雑すぎます。

つまり、そもそも男女では脳の働きが違うため、怒りのポイントも違うし、感情表現の仕方も変わるとい話です。私は脳の専門家ではありませんが、自分が感じた男女の感じ方や考え方の違いをお伝えしたいと思います。

価値観が違う。脳の働きの違い。だからしょうがない、では妻の怒りは鎮められませんし、夫婦関係は一向に改善されませんね。

そこで、第2章、第3章では妻と夫、女と男の違いを述べ、それらを踏まえて怒りのコントロールをしながら、どのように女性とコミュニケーションをしていけばいいのか、第4章以降でお話ししていきます。