

PROLOGUE

こんにちは。著者のザビエルです！

ぼくは今でこそ夫婦問題に関する相談を受けたり、夫婦仲がよくなるメルマガやブログなどを発信したりしていますが、昔は本当にクソ夫でした(笑)。

わりと若い20代で結婚して子どもを授かりましたが、夫婦仲がとにかく最悪。亭主関白で、家事や育児にはまったく協力しない。話をすればケンカばかり。

当時は、結婚に失敗したから、**子どもが成人したら離婚を考えようと本気で思っていました**(妻も、この人との結婚は間違っていたと心から思っていたそうです(苦笑))。

でもふと思ったのです。

このままでは、妻に「あいつは最低の夫だった」という記憶として刻まれてしまふ。それはシャクだな、と。

どうせなら「最高の夫を私は手放してしまった!」と思わせる存在になってやろうと決意したのです。動機が不純ですみません……。

それからぼくは8年の歳月をかけ、何百万円ものお金を、教材やセミナー、さまざまな書物、カウンセリングなどにつき込み、学習していきました。そして、妻との関係においてひとつずつ実践していきました。

しかし、学んだことはわかりづらかったり、ぼくが間違った解釈をしたりしたこともあり、そのたびに、自分を責め、妻を責め、結婚したことを後悔し、離婚を本気で考え、苦しんだ日々もありました。

そういった失敗を乗り越えながら、自分のものにしてきたのです。

そして最終的には妻から「あなたがいてくれるだけで幸せ」と言われるぐらい、とても仲がよくなりました。今では子どもも3人になり、たまに衝突もありますが、超幸せな家庭を築いています。

ぼくでもこんなに幸せになれたのだから、夫婦仲で悩んでいる人たちにも教え

てあげたい。それがきっかけでブログを開始。今ではメルマガ読者が1万5000人を超え、ブログも1カ月に10万人以上の方が訪れてくれます。電話やメールでの相談を含めれば、1000人以上の方に直接アドバイスをしてきました。

ここからはもう少し具体的なお話をしますね。

この本を手にとってくれたあなたなら、楽しい家庭を作りたい。幸せな夫婦になりたいと思っっているはずです。

でも、今の夫じゃ道のりは遠そう……と思うなら、次の質問に答えてみてください。

【質問】 職場でこんなことを言ってくる相手を、あなたはどっと思えますか？

Aさん…女性

彼女はあなたにこう言います。

「あなたの仕事にはいつも本当に助けられているわ。ありがとう。
あなたと仕事をしていると、

私がラクをさせてもらって悪いなあって思うときもあるの。
本当にいつもありがとうね」

Aさんは「敵」でしょうか？ 「味方」でしょうか？

Bさん … 男性

彼は淡々とあなたにこう言っています。

「あ、それダメだから直しておいてね。あと、以前のアイデアもダメだよ」

「そうじゃなくてさ、もうちょっと視点を変えて欲しいんだよね」

「この間のプレゼンも何が言いたいのかわからなかったから、もっと考えてね」

さあ、あなたにとってこの人は**“味方”**ですか？ それとも**“敵”**？

意見が合えば口出ししなくてもいいけれど、意見が合わなければ、

「こうしたほうがいい、なんでそうするのか？」

「こう考えたほうがあなたのため……」

こんなことを言われ続けたら、あなたは何を感じ、どのように思うのでしょうか？

残念ながら、なんとなくうまくいっていない夫婦関係というのは、このBさんのパターンが家庭内で起こっている可能性が高いです。

家事や育児、仕事や親子関係など、いろいろな場面で意見をしていませんか？
ちなみにあなたが「意見をする」と、相手は「自分の考え方を否定された」という印象を受けます。

そのため、いつのまにか夫と妻は敵同士になり、ネガティブな家庭になってし

まうのです。

じゃあ、居心地のよい夫婦になるにはどうすればいいのか……。

それは非常に簡単で、**夫の味方になればいい**のです。

では、夫の味方になるためには、どうすればいいのでしょうか？ それはまず「相手を知る」から始めることです。

「そんなこと？ もう十分知っています！」と思ったかもしれませんが、でも本当ですか？

これは実際にあつた話なのですが、相談をくれたある女性が「私は夫のことを誰よりも理解しています！なのに……」とおっしゃるので

「じゃあ、ご主人の好きな飲み物はなんですか？」
とたずねたら

「ビールです」

と答えられました。そして次に

「好きなビールの銘柄は？」

と聞くと……

「わかりません……」

と言われたのです。

夫のことを知っていると思っていた妻でさえ、好きなビールの銘柄までは知らなかったのです。

夫婦になると

なぜか

知っていて、当たり前、

わかってくれて、当たり前、

やってくれて、当たり前。

という思考回路になってしまおうのですが、これが不幸の始まりです。ぼくは今でも妻の新たな一面を知る瞬間がたくさんあります。

そして、知るだけで夫が変わります。夫婦の距離が縮まります。

あなたが夫を知るだけで、夫は馬車馬のようにあなたに尽くしてくれるようになるのです。これ本当です。

この本を読んで、

「ああ、やっぱりこの人と結婚してよかった」
そんなふうに見える毎日を送りませんか？



著
者

なぜ夫は、

人の話を

聞かないのか

性格 態度



絶望1	自分のことしか考えていない夫	016
絶望2	人の話を聞いていない夫	022
絶望3	デリカシーがない夫	030
絶望4	言ったことしかできない夫	036

絶望5	子どもみたいな夫	042
絶望6	相談ごとの論点がずれている夫	046
絶望7	小バカにしてくる夫	050
絶望8	段取りが下手な夫	056
絶望9	予定を覚えない夫	060
絶望10	外面がいい夫	064
絶望11	文句ばかり言う夫	068
絶望12	自分の親だけを大切にする夫	074
絶望13	味方をしてくれない夫	078

総望
18

ごはんのことばかり聞いてくる夫……

110

総望
17

家事をやらない夫……

104

2章

なぜ夫は、

家事を

やらないのか



日常生活

総望
16

仕事で帰りが遅い夫……

096

総望
15

話が合わない夫……

090

総望
14

敵対してくる夫……

084

総望
22

生活習慣に配慮のない夫……

128

総望
21

体調不良のとき、
つらいアピールする夫……

124

総望
20

妻の体調が悪いときに
配慮がない夫……

120

総望
19

家事の大変さに理解がない夫……

116

3章

なぜ夫は、
育児に
関心がないのか



妊娠 出産 子育て

総望 23

妊娠、出産にデリカシーのない夫……………

134

総望 24

育児、子育てに無関心の夫……………

138

総望 25

育児にダメ出ししてくる夫……………

144

総望 26

叱るのが下手な夫……………

148

4章

なぜ夫は、
浮気を
するのか



お金 お酒 女性 スマホ依存

総望 27

お金にルーズな夫……………

154

総望 28

スマホゲームに依存する夫……………

160

総望 29

酒癖が悪い夫……………

166

総望 30

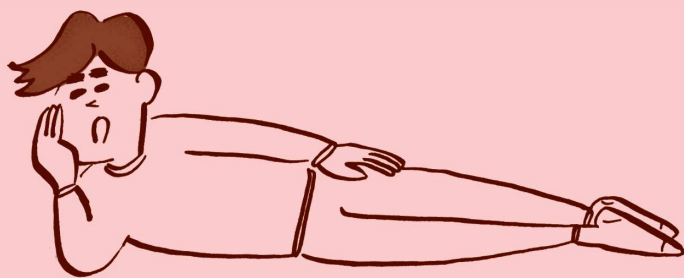
女性に弱い夫……………

172

袋とじ付録

夫をあやつる♥魔法の言葉厳選12

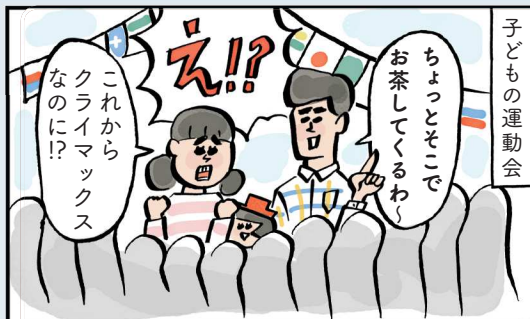
なぜ夫は、
人の話を
聞かないのか



性格 態度

絶望!

自分のことしか考えていない夫



KEYWORD

- ・ 自己中心的
- ・ 頑固
- ・ 空気が読めない
- ・ マイペース

とらわれていることに気づけ

四コマに登場するような夫、たまにいますよね(笑)。妻の表情がみるみる変わって、まわりが凍りついているのに、夫はどこ吹く風。

「ありえない！ 私の身にもなってるよ」「もう誘うのやめるね」などのセリフを言いたくなる、あなたの気持ちもよくわかります。でもそんなことを言っていたら、ちよっと注意が必要です。それでは状況を好転させるどころか、悪化させるだけ。

では、状況を好転させるにはどうすればいいのでしょうか。

まず大事なのは、「夫の行動にとらわれない」ということです。「夫の行動にとらわれないってどういうこと？」と思われるますよね？

それでは、ここではふたつのステップで説明していききたいと思います。

STEP1

自分のとらわれに気づく

夫の「つまらなそう」「先に帰る」「実家に行かない」という出来事にとらわれてしまうと、

「こんな行動をするのは、きつと○○に違いない！」と、妻は行動の理由を想像し始めます。実は、この「想像すること」が超危険なのです。行動自体が妻にとってネガティブなものだと、理由もネガティブなものになりやすいのです。

たとえば、「夫の行動」⇨実家に行かない ⇨妻にとってネガティブな行動」だとしたら、「その行動をした理由」⇨私の親なんてどうでもいいと思ってるからだ！ ⇨ネガティブな理由」になりやすいのです。

では、どうすればいいのか。それは、**夫の言葉や行動の理由を想像するのではなく、何があったのか知ろうとすること**です。

なぜなら、想像がネガティブになればなるほど、夫を責めたりあなたの中で夫の評価を下げたりしてしまうからです。すると、夫婦間の溝はどんどん広がってしまいます。

女性の豊かな想像力はすばらしいのですが、ここでは想像ではなく「知る」ことが大事だと覚えておいてください。

では、「知る」とはいったいどういうことなのでしょう？
それが次のステップになります。

STEP 2

夫の思いを知る

夫の言動や行動に、意味はありません。本来、出来事に意味はなく、意味をつけているのは、それを見ている人(妻)なのです。

本来、出来事に意味はなく、意味をつけてい

四コマに登場する夫を冷静に見ると、夫は集まりの途中で帰ったり、行くのをやめたりしただけです。

ところが、その出来事の原因を想像すると、ネガティブな内容になりやすいので、状態が悪くなるのです。

勝手に帰った出来事を見て、「非常識!」「ありえない!」と思うかもしれませんが、こんな解釈で腹を立てては、夫婦関係は悪くなる一方です。だからこそ、その奥の意味を探る必要があります。つまり、夫がその行動をした理由を知ろうとするのです。

夫の心の中で何が起こったのか? どうしてつまらなそうにしているのか? どうして途中で帰るのか? どうして実家に行かないのか?

ここに、夫の思いが隠れています。

つまらなそうにしているのは、体調が悪いのかもしれませんが。

運動会には、嫌な思い出しかないのかもしれませんが。

途中で帰るのは、何か用事を思い出したのかもしれませんが。話の内容で、嫌な気分になっただのかもしれませんが。

実家に行かないのは、あなたやあなたの両親から過去に何か言われたからかもしれませんが。

本当の理由は、夫に聞かない限りわからないのです。

これは自分のポリシーを絶対に曲げない夫と同じです。

どんなポリシーをもっているのか？ そのポリシーをなぜそんなに大事にしているのか？ いったいどんな理由があるのか？

こういったことを知ろうとしなければ、夫が何を大事にしている、何を守ろうとしているのかはわかりません。なので、ぜひ夫のことを知ろうとしてください。

「どうして私から歩み寄らないといけないの？」と思う人もいるでしょう。

ここで考えて欲しいことがあります。

それは「自分はどうなりたいのか?」です。

たとえば「夫婦関係が壊れても、私は歩み寄りたくありません!」と思うのであれば、歩み寄る必要はまったくありません。

ですが、「私は幸せで温かい家庭を作りたい!」と思うのであれば、あなたから歩み寄ることをおすすめします。

「自分はどうなりたいのか?」そして、「そのために、何をするのか?」これは自分が決められるのです。



ザビエル語録

出来事に意味はなく、意味をつけているのはあなた。
本当の意味を知りたければ、夫に聞くしかない