

# 子育てと夫婦関係

---

ポジティブゆとり子育て  
みわ



## お約束

---

- 01
- 02
- 03

講座内は安心・安全の場です  
お互いの思いや考えを正直に伝え合える場に

分からぬことを分からぬままにしない  
積極的に質問しよう

アウトプット  
振り返りをすることで定着率UP

Day7. ストロークワーク

Day8. 子育ての軸を作る

Day9. 子育てと夫婦関係

Day10. 子どものためのアンガーマネジメント

Day11. 自主性を育む環境設定

Day12. これからを生き抜く子どもへ



## 第9回目 子育てと夫婦関係

01

夫婦関係が子育てに  
与える影響

夫婦仲の良し悪しと  
子どもの心理状態の関  
係性について

02

夫婦仲悪化の原因

男女の脳の仕組みを知  
ることで、理解できな  
いパートナーの言動の  
意味が分かります。正  
しい知識とお互いの理  
解がポイント。

03

価値観ワーク

パートナーが、夫婦関  
係において、どのよう  
な価値観を持っている  
か、考えたことはあり  
ますか？

## 夫婦関係が子育てに与える影響

# パートナーに対して こんなお悩みありませんか？

大変さを  
分かってくれない

話を聞いてくれない

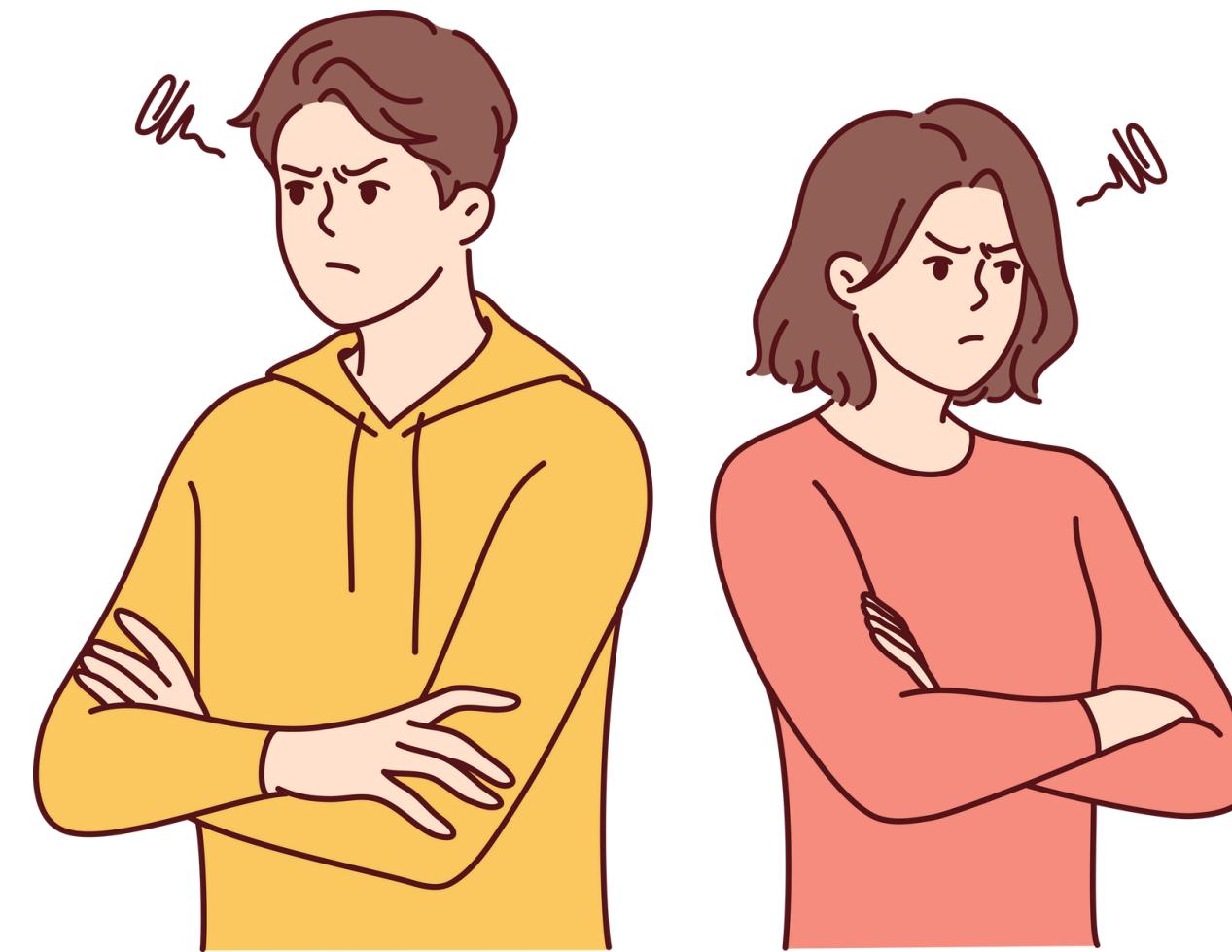
感謝してほしい

家事を  
手伝ってくれない

何を考えているか  
分からない

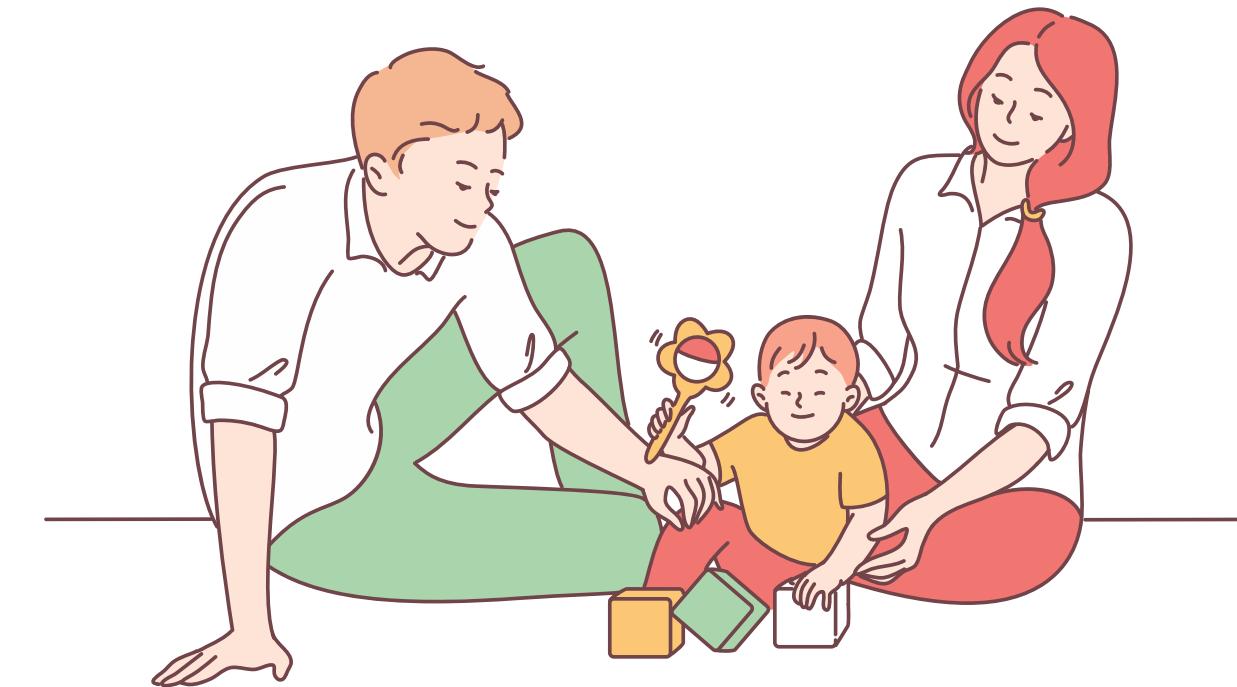


放っておくと…



## 夫婦の仲がいいと…

- ・パパママ自身が毎日幸せに生活できる
- ・子どもが他人を思いやる気持ちが持てる
- ・子どもへの接し方が優しくなり、親の愛情を感じる
- ・子どもの情緒が安定する



# 夫婦の仲が良くないと…

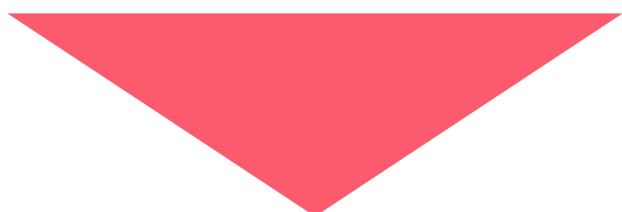
- ・子どもの心の健康に影響を与える  
自己肯定感の低下・問題行動の増加・感情表現ができない  
情緒不安定
- ・コミュニケーション力の低下
- ・身体症状が出てくる



子どもは半分父親・半分母親

夫婦喧嘩・悪口を

「自分のせい」 「自分は愛されていない」  
と思ってしまう



夫婦喧嘩は仲直りの様子まで見せる

## 夫婦仲悪化の原因

- ①理解不足
- ②価値観の違い



## ①理解不足

子育てには「性差」があり、女性の方が向いている

- ・育児行動を起こすホルモン＝オキシトシン
- ・男性ホルモン（オスとステロン）は、オキシトシンの分泌を阻害する

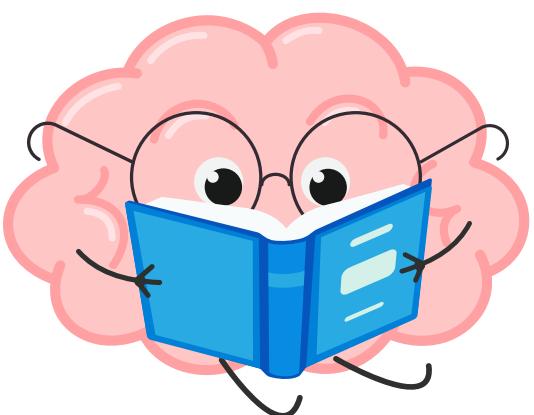
※ただし、子どもとの触れ合いにより、父親もオキシトシンが増えていく

## ①理解不足

### 脳の作りの違い

男性脳

論理的かつ直線的



女性脳

多面的かつ感情的



## ①理解不足

### 脳の作りの違い

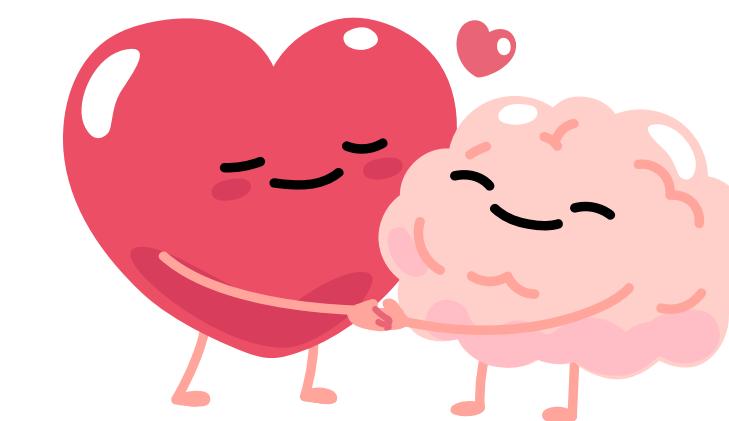
男性脳

問題解決能力が高い



女性脳

共感力高い



## ①理解不足

### 脳の作りの違い

男性脳

感情を抑えがち



女性脳

感情豊かに表現する



## ①理解不足

### 脳の作りの違い

男性脳

事実や数字の  
記憶優位



女性脳

感情や人間関係の  
記憶優位



## ①理解不足

### 脳の作りの違い

男性脳

空間認識  
論理的思考が得意



女性脳

言語・感情関連部位が  
発達



## ①理解不足

### 脳の作りの違い

男性脳

特定のタスクに特化



女性脳

マルチタスク



## ①理解不足

お互いの得意不得意を知って  
補い合う

## ②価値観の違い

価値観はみんな違って当たり前

- ・お互いの大切なものを知ることで、喧嘩などのトラブルを防ぐことができる
- ・解決策が分かり、夫婦円満になる



# 価値観ワーク

# 夫婦の価値観を知るワーク

- ・価値観はみんな違って当たり前
- ・愛を伝える5つの方法

結婚カウンセラー ゲーリーチャップマン

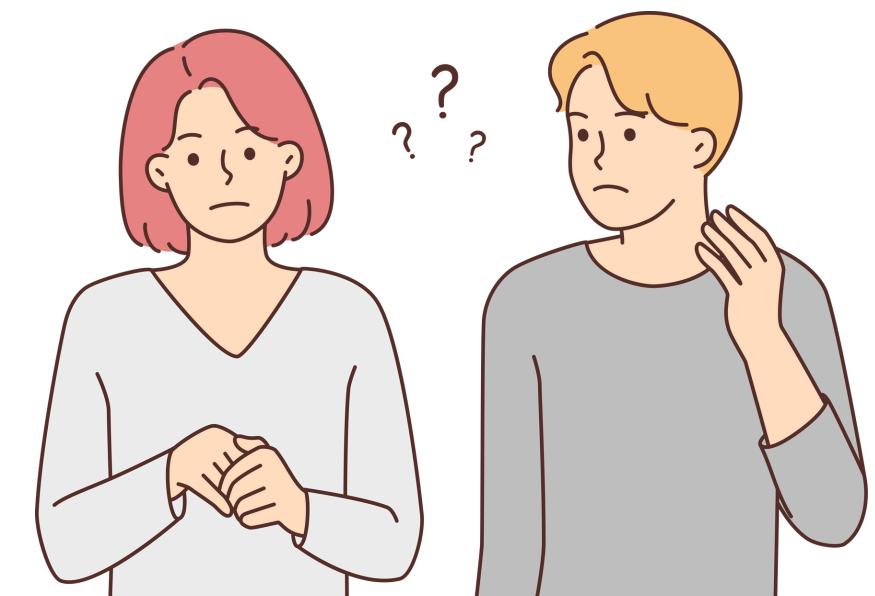


# 〈夫婦の価値観を知るワーク〉

- ・価値観はみんな違って当たり前
- ・愛を伝える5つの方法

結婚カウンセラー ゲーリーチャップマン

お互いに大切にしたい価値観の  
優先順位を知るもの



## ルール

- ・16個の質問に答えます
- ・2択の「してもらったら嬉しいもの」を選んで  
選んだ方のアルファベットの数を数える

## チェックリスト

- 夫が手紙を書いてくれる
- 夫とハグをする

A  
E

- 夫と一緒に散歩をする
- 夫がお弁当を作ってくれる

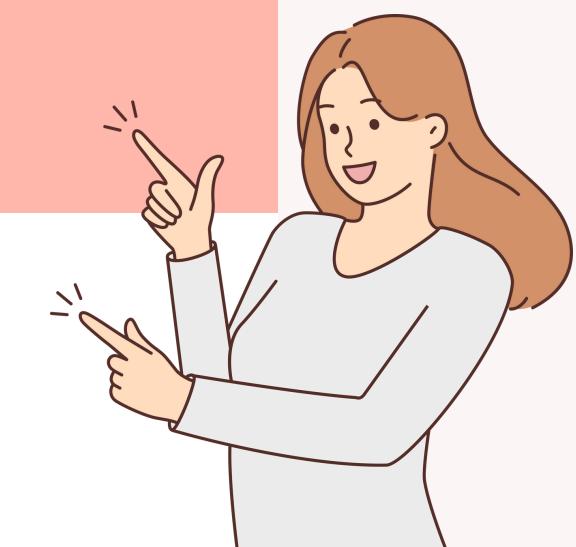
B  
D

- 夫がプレゼントをくれる
- 夫と一緒に旅行に行く

C  
B

- 夫と手をつなぐ
- 夫がご飯をご馳走してくれる

E  
C



## チェックリスト

- 夫がコーヒーを入れてくれる
- 夫とふれあいをする

B  
E

- 夫がサプライズをしてくれる
- 夫が「大好きだよ」と言ってくれる

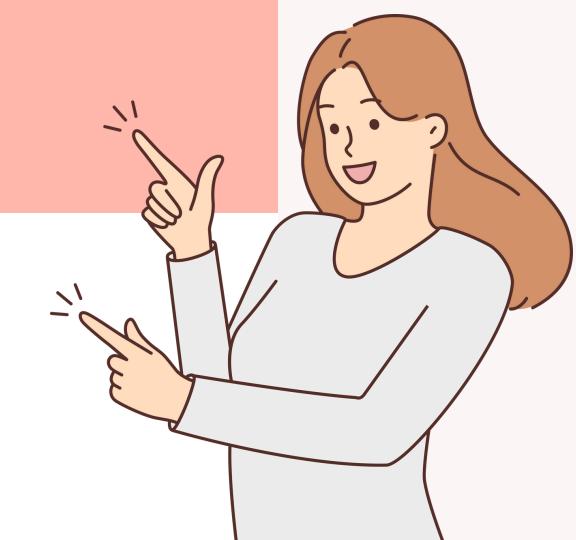
C  
A

- 夫が隣に座っていてくれる
- 夫に「ありがとう」と感謝される

E  
A

- 夫と一緒に料理をする
- 夫が好きなおやつを買ってきてくれる

B  
C



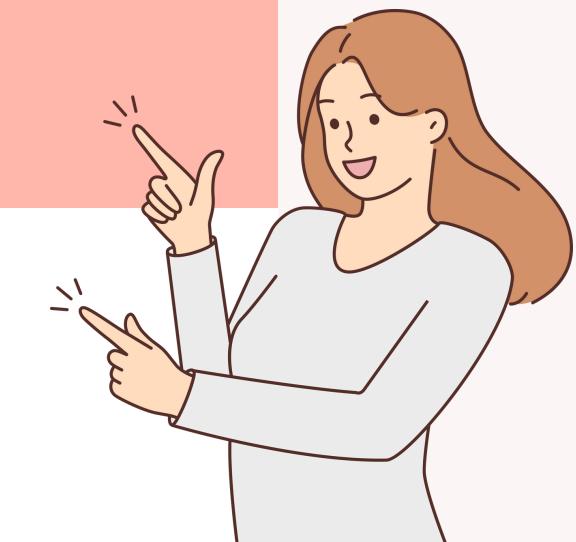
## チェックリスト

- 夫が職場であなたの自慢をしてくれる A
- 夫が「何かできることある?」と気遣ってくれる D

- 夫がマッサージをしてくれる D
- 夫がスキンシップを求めてくる E

- 夫が「かわいいね」と褒めてくれる A
- 夫が洋服をプレゼントしてくれる C

- 悩んでいる時に夫が励ましてくれる E
- 夫が料理を作ってくれる D



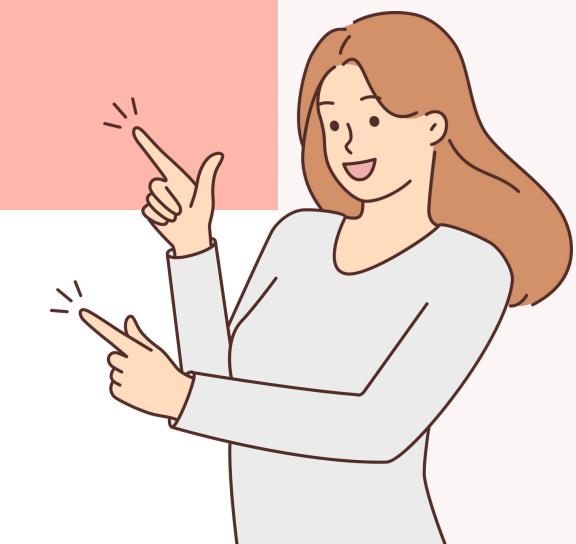
## チェックリスト

- 夫が仕事を頑張ってくれる D
- 夫が好きなブランドの靴を買ってくれる C

- 夫が「お疲れ様」とねぎらいの言葉をかけてくれる A
- 夫が自分の話を聞いてくれる B

- 夫とハグをする E
- 夫がめんどくさいお願ひを聞いてくれる D

- 夫が「愛している」とLINEをしてくる A
- 夫と2人でデートする B



## 5つの言葉が何を表しているか

A→肯定的な言葉

B→クオリティ・タイム

C→贈り物

D→サービス行為

E→身体的なタッチ

## A 肯定的な言葉

励まし・応援・褒め言葉・感謝・労り

- ・「自分を認めてくれる言葉」を言われた時に、最も愛を感じるタイプ
- ・「今日もお疲れ様」「今日もかわいいね」「ありがとう」など些細な言葉に愛情を感じる

【がっかりする行為】

否定する・責める・無視する・感謝や労りがない・生返事

## B クオリティ・タイム

パートナーと一緒に過ごすことで愛情を感じる

- ・ただ一緒にいるのではなく、自分に集中してくれる時に愛情を感じる
- ・同じ空間で同じ感情になることを好む

【がっかりする行為】

携帯電話を触りながら相手をされる、目を見ない、自分のことについてほったらかしにされる



## C 贈り物

プレゼントをもらうことで愛情を感じる

- ・値段ではなく「自分のことを考えて何かを買ってくれた」ことに幸せを見出す

【がっかりする行為】  
大切な記念日を忘れてしまう・形ある贈り物をしない



## D サービス行為

自分のことを考えて行動してくれる  
自分が何かをしてあげることで愛情を感じる

- ・何か協力できることはあるか、頻繁に聞くと良い

【がっかりする行為】  
お願いを行動に起こさない  
仕事、家事、育児を任せっきりにする



## E 身体的なタッチ

手を繋いだりスキンシップすることで  
愛情を感じる

- ・相手が先にスキンシップをしてくれると大きな幸せを感じる

【がっかりする行為】

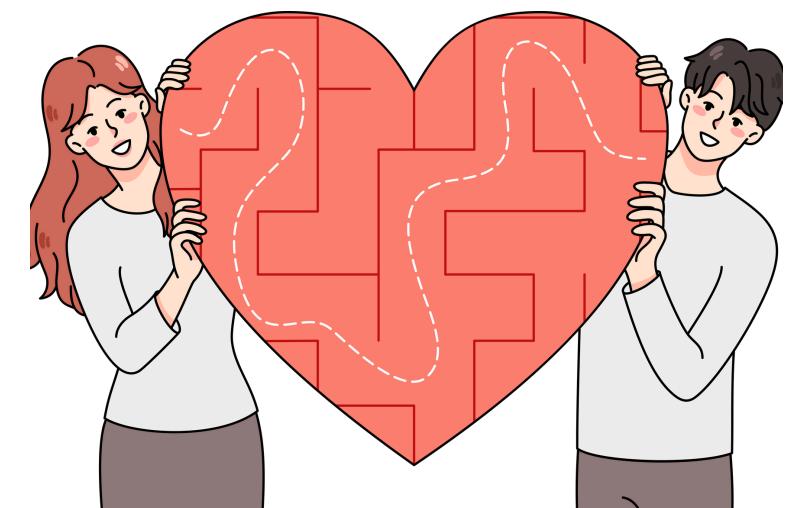
ふれあいを拒否する・キスやハグが極端に少ない

- ・スキンシップがない



# まとめ

- ①自分は何をされると喜びを感じるのか
- ②パートナーは何をしてもらうと喜びを感じやすいのか
- ③私はこれが嬉しいよと伝えることができる



大切な人の  
大切なものを  
大切にする

お互いが大切にしている価値観を知り  
大切にすることで心地よい関係でいられる

振り返り

---



夫婦で価値観ワークをしてみよう

振り返り

---

## アウトプットしよう

Q. 今日の学びで1番印象に残ったことは何ですか？

Q. 分かりにくかったところはありますか？

Q. 今日から何を実践しますか？