

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…



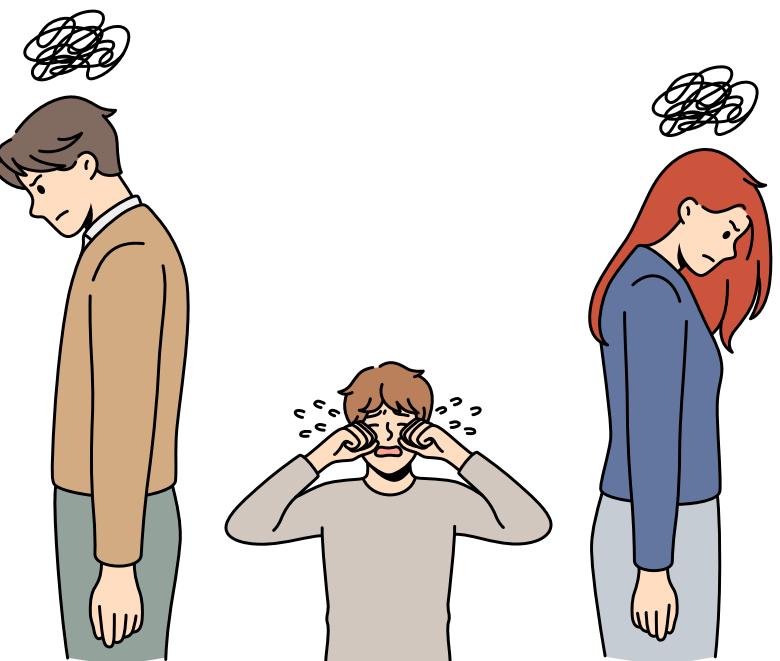
子どもは半分父親・半分母親

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

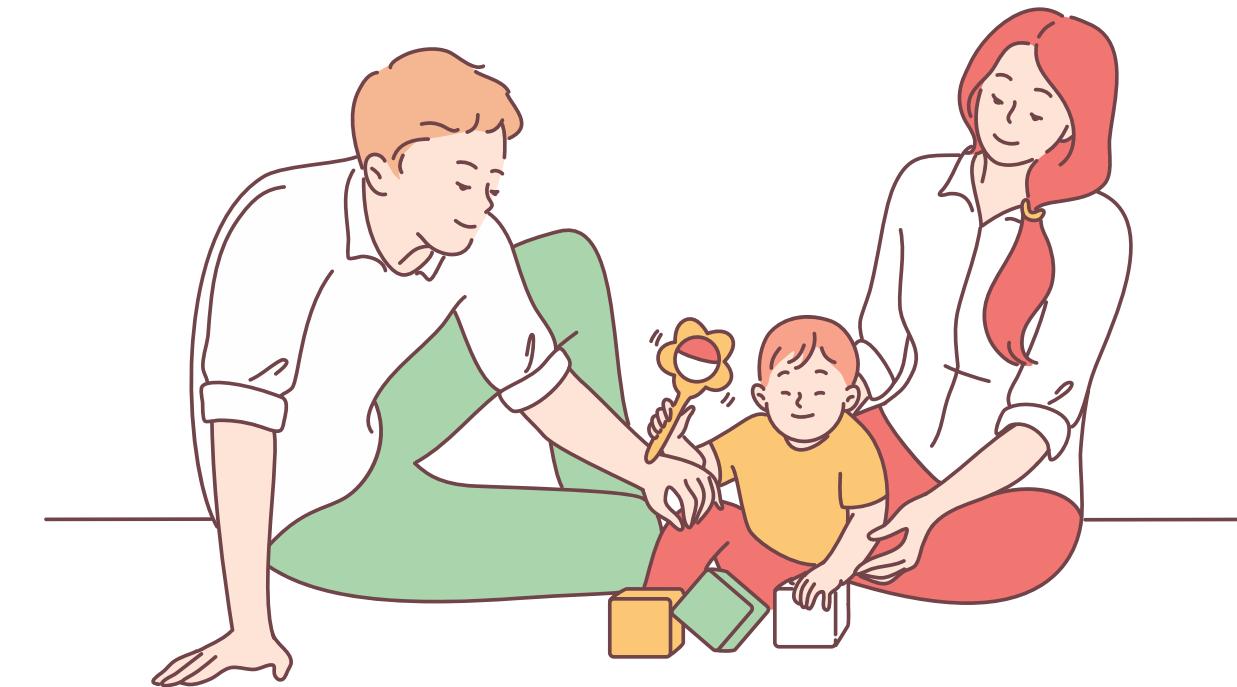
夫婦の仲が良くないと…

- ・自己肯定感低下
- ・感情コントロールが苦手になる
- ・コミュニケーション力の低下
- ・身体的不調が出てくる（頭痛・腹痛・不眠など）
- ・攻撃的・反抗的な態度（問題行動の増加）
- ・不安・ストレスの増加



夫婦の仲がいいと…

- ・心の安定感が育まれる（家が安全基地になる）
- ・子どもの自己肯定感が高まる
- ・子どもの社会性が発達しやすい
- ・子どもの情緒が安定する
- ・言語能力が伸びやすい
- ・ストレス耐性が向上
- ・学習意欲向上
- ・問題行動のリスク軽減



夫婦仲悪化の原因

- ①コミュニケーション
- ②価値観の違い
- ③感情のわだかまり

①コミュニケーション

言葉がキツい・冷たい・優しくない



ストレス・喧嘩の原因

Check!

日常的な会話ができているか？

批判的・否定的なやり取りが増えていないか

共感的コミュニケーション

- ・相手の話を最後まで聴く
- ・批判をしない
- ・優しい声で話す
- ・アイコンタクト
- ・感謝の言葉を習慣に
- ・共感の言葉を伝える

ポジティブな会話を増やすために

- ・「おはよう」「おやすみ」など基本の挨拶を大事に
- ・「ありがとう」を自分から伝える
- ・子どもの様子をこまめに伝える
- ・意識的に楽しい話題を
- ・相手の好きな話題に興味を持つ
- ・一緒に笑い合う時間を作る

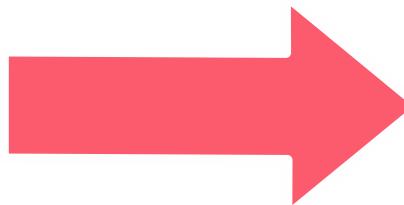
夫婦仲悪化の原因

ポジティブな会話を重ねることで
ネガティブな会話への抵抗が減る

こんな経験ありませんか？



こんな経験ありませんか？



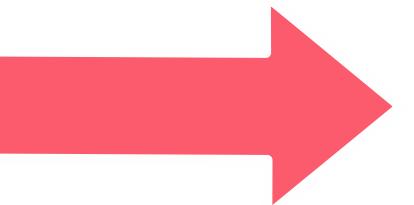
なんで
手伝ってくれないの？



こんな経験ありませんか？



こんな経験ありませんか？



聞いてくれるだけで
いいのに…

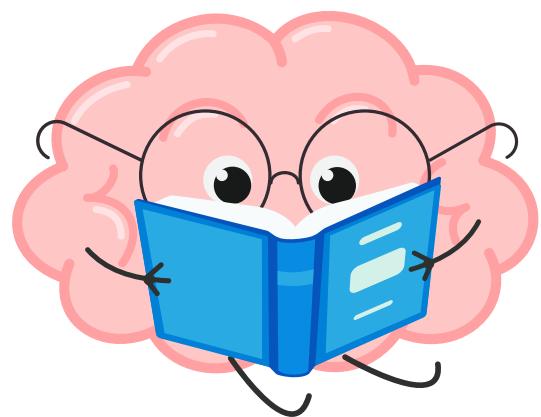


脳の仕組みを知ると解決できる！

夫婦仲悪化の原因

男性脳

論理的かつ直線的



女性脳

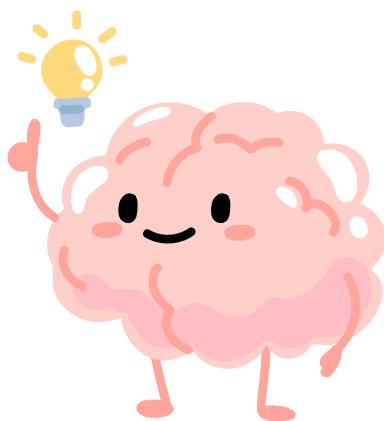
多面的かつ感情的



夫婦仲悪化の原因

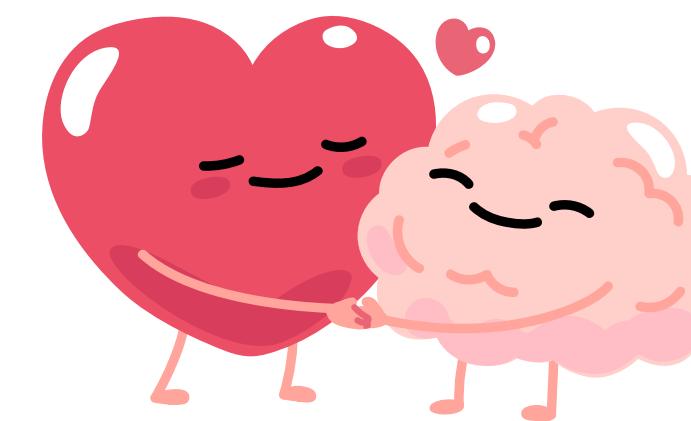
男性脳

問題解決能力が高い



女性脳

共感力高い



夫婦仲悪化の原因

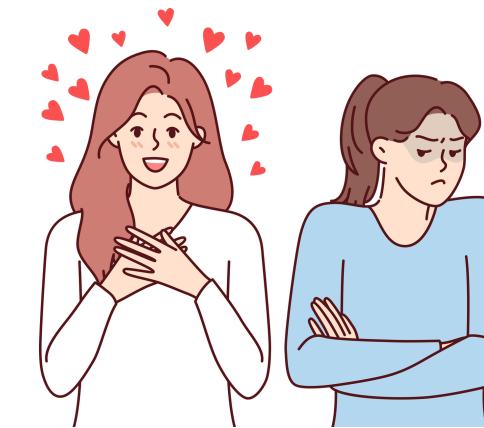
男性脳

感情を抑えがち



女性脳

感情豊かに表現する



夫婦仲悪化の原因

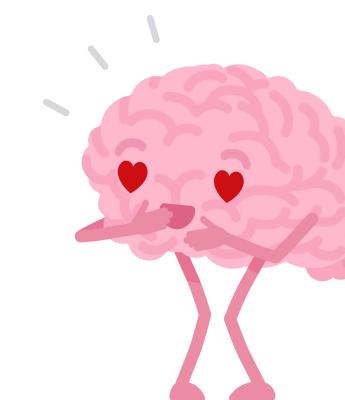
男性脳

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



夫婦仲悪化の原因

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



夫婦仲悪化の原因

男性脳

特定のタスクに特化



女性脳

マルチタスク



得意不得意を知って補い合うために

- ・話は結論から
- ・フィードバックは必要？共感重視？
- ・お願いは一つずつ
- ・伝えたいことや感情は言葉にして伝える
- ・「察してもらう」は卒業

②価値観の違い

価値観はみんな違って当たり前

- ・×期待する、相手に合わせる
- ・対話を通して違うことを確認する・違うことを前提とする
- ・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

これができないと…



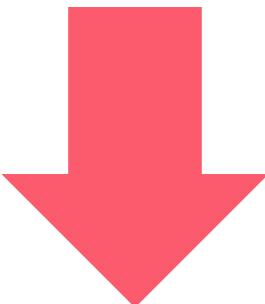
夫婦仲悪化の原因

「どうして私ばかりが合わせないといけないの？」

「どうして私ばかり譲らないといけないの？」

「どうして私ばかりが合わせないといけないの？」

「どうして私ばかり譲らないといけないの？」



わだかまりに発展

③感情のわだかまり



わだかまり解消のために

- ・「勝ち負け」を意識しない
- ・コミュニケーションを見直す
- ・「否定」より「共感」を
- ・言葉で気持ちを伝える
- ・過去の不満と向き合う
- ・完璧を求めない
- ・スキンシップを増やす
- ・「これからどうしたいか」に意識を向ける

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

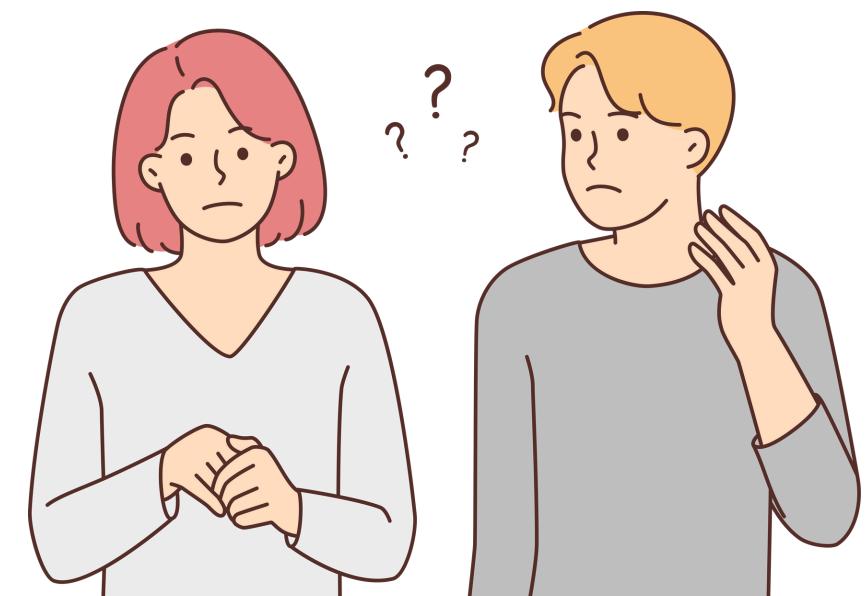


〈夫婦の価値観を知るワーク〉

- ・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

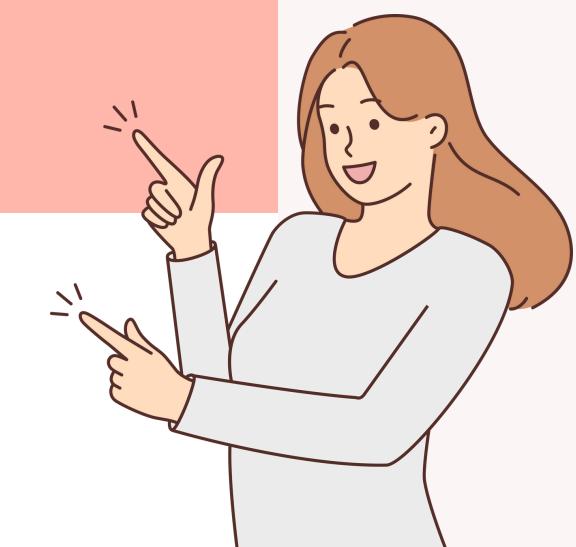
B
D

- 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

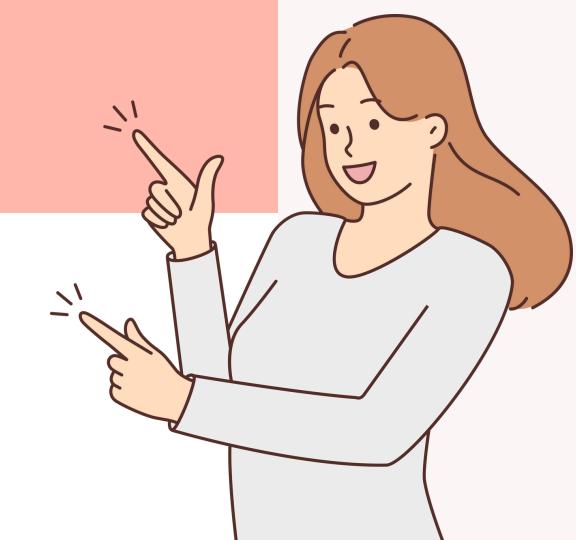
C
A

- 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



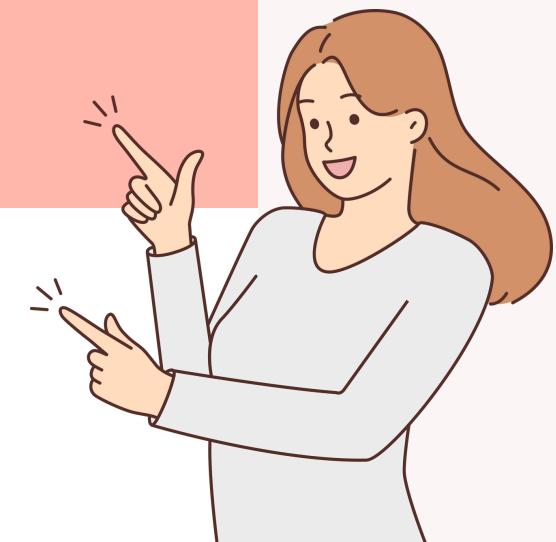
チェックリスト

- 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



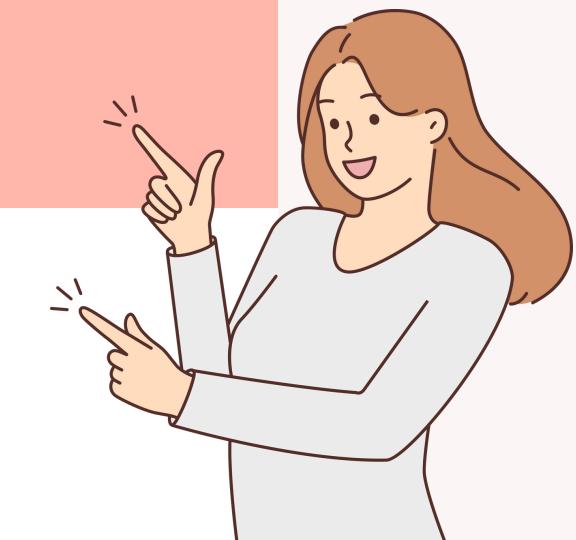
チェックリスト

- 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】

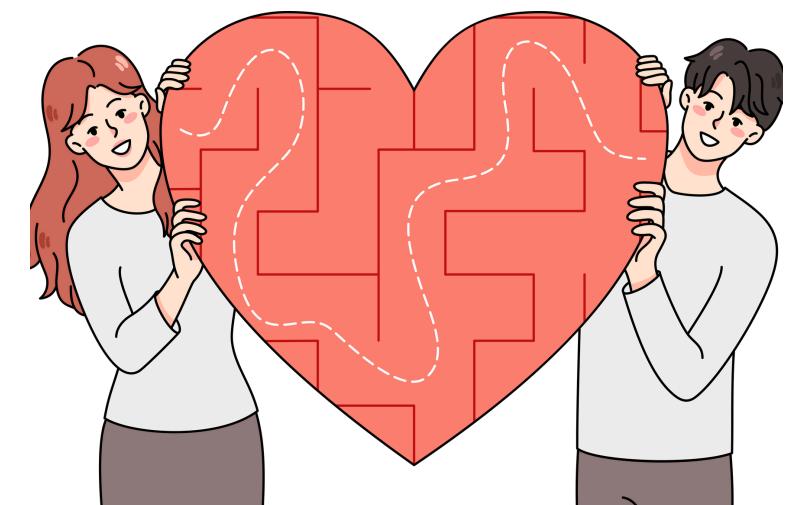
ふれあいを拒否する・キスやハグが極端に少ない

- ・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？