

まえがき

はじめまして、桃沢勢子です。この本を選んでいただきまして、本当にありがとうございます！

私が夫婦関係について学ぼうと決めてから五年が経ちました。それより前から、在宅介護の仕事に携わっておりまして、現在も介護の仕事を続けながら、夫婦関係、親子関係の悩みをお聴きするカウンセラー活動を行っております。

私自身は十一年前に協議離婚をしました。離婚後、家庭裁判所に養育費を請求する申し立てをしたこともあり、そのときの経験や、その後の夫との関係については、ここでは説明できないほど複雑でさまざまな想いがあります。

しかし昨年になって、ようやく彼（別れた夫）とも「良い関係です」と言えるようになりました。そうなるまでには当然、怒りや悲しみ、苦しみという言葉では言い表せない数々

の感情が湧いていましたし、時には震えるほどの怒りや、なぜ流れてくるのかわからない涙もありましたが、『日本結婚教育協会』の結婚教育によって、私は夫の在り方ばかりを見て、自分の在り方が見えていかなかったことに気づくことができました。『夫婦』そして『結婚』を学べば学ぶほど、見えてきたのは私自身の在り方。大切なパートナーである夫を相手に、必死に戦いを挑んでいた私の在り方が見えたとき、不思議と心は軽くなりました。

また昨年は、介護職員としてのスキルアップのため、介護福祉士の勉強も始め、家族関係やコミュニケーション技術、人間の尊厳という、人が生きていくうえで重要な知識や情報をより深く学ばせていただいた一年でもありました。

そうしてこれまで学び続けてきたおかげでしょうか、学びとはテキストに書かれている内容を覚えることではなく、講義を受けにいった場で出会う人たちとの関わりこそが学びなのだと思うようになりました。

今、思うのは、私は人との関わりの中で傷つき、悲しい思いをしたけれど、その後の新しい人たちとの出会いや言葉によって救われてきたこと。それから、当時は私自身が傷つ

けた側でもあったこと。結婚教育を学んでからは、そのことにしっかりと向き合えるようになりました。

私は現在、『夫婦関係を整えて離婚を予防するカウンセリング』というタイトルでブログを書いていきます。離婚予防というと、ちよつと変？と思うかもしれませんが、普段から小まめに夫婦のコミュニケーションや、パートナーとの接し方を見直しておくことで、問題が起きてても早い段階で対応でき、離婚を回避することができるのではないかと考えています。

今、対立しているご夫婦も、最初から離婚しようと思っていた訳ではなく、パートナーを大切に想い、家族のために頑張ってきたからこそ、腹が立つのだと思うのです。

でも、必要以上に力を入れすぎたり、自分では見えない、自分では気がつかないこともあるかもしれません。だからこそ、定期的に自分を見直していくことが大切だと思います。

私も、結婚していたときには気がつかなかったことがたくさんあります。違う環境で育ち、違う習慣を身に付けた二人であること、思考も嗜好も違い、当たり前が違うということ。それは、どちらが正解かということではなく、そう考えるようになる環境に身を置いていただけのこと。それなのに、自分を正しさの基準とし、夫は間違っていると思い、必死に夫を正そうとしていた私だったのです。今のあなたはどうでしょうか？

この本は、これまで私の経験を毎日つぶつてきたブログの中で、たくさん共感していただいたものを集めてみました。離婚か修復かで揺れている、そこまで悩んでいないけれども、まくいかない、仲良くしたいけれどつい怒ってしまう、どうしたらいいかわからないなど、夫婦の悩みはさまざまですが、私の経験があなたとパートナーとの関係を改善するきっかけになれば幸いです。