



## 「強みの領域」と「成長が必要な領域」を分かち合う

あなたの強さはあなたの抱えている問題と取り組むことによって生まれる。

下の各問いにどの領域が最も当てはまるか、あなたのパートナーと一緒にチェックしてください。

- ・「強みの領域」（二人の関係において、評価できる分野）を三つ選んでください。
- ・「成長が必要な領域」（二人の関係において、今後改善していきたいと願っておられる分野）を三つ選んでください。

	強みの領域	成長が必要な領域
1 コミュニケーション 私たちは感情を分かち合い、お互いを理解している。		
2 対立（葛藤）の解決 私たちはお互いの違いについて話し合い、それを乗り越えることができる。		
3 パートナーの性格&習慣 私たちはお互いの性格や習慣をよいと思っている。		
4 家庭の経営管理 私たちは予算や家計のことについて考え(方)が一致している。		
5 余暇の過ごし方 それぞれの、また一緒にの活動について良いバランスがとれている。		
6 性的な関係 性に関すること、性に関する好き嫌いについて、気軽に話し合うことができる。		
7 家族&友人 自分の両親、相手の家族、友人たちと良い関係にある。		
8 役割&責任 ふたりで協力して決断事項を処理したり、その責任を共有することについて合意ができています。		
9 子ども&子育て 子どもを持ち、育てることに関して、二人の間で合意ができています。		
10 宗教・信念 私たちは宗教的な価値や信仰を共有している。		

### 二人の話し合いのために

- 1 ふたりで交互に自分たちの関係において強みと感じていることをあげてみてください。口に出して、一度に一つずつ自分たちの強みをあげて、三つずつ取り上げてみてください。
- 2 これから育てていかなければならないと感じておられる領域についても同じように話し合ってください。
- 3 ここまで終わったら、次の問いについて話し合ってください。
  - a. あなたのパートナーの上げたものの中で、あなたが驚いたものがありますか。
  - b. あなたがパートナーと意見が一致しているのはどの分野でしょうか。
  - c. あなたがパートナーと意見が一致していないのはどの分野でしょうか。



## コミュニケーション

理解してもらえるとすることは本当に贅沢なことだ。  
——ラルフ・ワルドー・エマーソン

### 「お願いリスト」を作る

この練習では、二人それぞれが二人の関係の中でしてほしいこと、またはやめてほしいことを書き出してみます。できたら順番に、自分のお願いリストを相手に伝えます。

アサーティブネスとは自分の感情を表現し、自分がその関係の中で何を望んでいるかを伝える能力のことです。

積極的傾聴とは、相手のメッセージを言い直すことによって、あなたがパートナーを理解していることを相手に知らせる能力のことです。

あなたが自分の「お願いリスト」を相手に伝えることは、あなたのアサーティブ・スキルを実演することになります。またパートナーの「お願いリスト」にフィードバックを返すことによって、あなたの積極的傾聴スキルが明らかにされるのです。

○あなたが二人の関係の中で、相手にしてほしいこと、またはやめてほしいことを書き出してみましょう。

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

### 二人の話し合いのために

順番に自分が相手に願っている「お願いリスト」を分かち合ってみましょう。

#### 話し手の役割

- 1 「私は・・・」で始まる言葉遣いを用いましょう。
- 2 その願いが実現したら、どう感じるかを伝えましょう。

#### 聴き手の役割

- 1 聞いたことを言い直してみましょう。
- 2 相手が願っていること、その願いがかなったらあなたのパートナーはどう感じるのでしょうか。表現してみましょう。

「お願いリスト」の演習が終わったら、次の問いに関して話し合ってください。

それぞれは、どれだけ上手に自分を表現し、相手に伝えることができたでしょうか。

お互いは、どれだけ効果的に積極的傾聴スキルを用いることができたでしょうか。



## 個人的なストレスの分析

神よ 変えることのできるものについて、それを変える勇気を与えてください。  
 変えることのできないものについては、それを受け入れる冷静さを与えてください。  
 そして、変えることのできるものと、変えることのできないものとを、  
 識別する知恵を与えてください。ラインホルト・ニーバー

### 一番重要な問題をはっきりさせる

あなたはストレスをコントロールできているでしょうか。  
 それともストレスがあなたをコントロールしているのでしょうか。

ストレス因子は感情的または身体的な反応を起こさせるような出来事のことです。ストレスは良いものでもありますし（結婚、職場での昇進など）また悪い時もあります（失業、自動車事故、大きな病気など）。大切な事は、あなたの人生に起こってくる様々なストレス因子を上手に乗り切っていくことです。

ストレスと上手に付き合うための一つの方法は、あなたにとって何が一番大事なのか優先順位をつけていくということです。もう一つのことは、自分でなんとかできることと、自分にはどうすることもできないことを仕分けていくということです。次の練習は、より高い優先順位をもつもの、またあなたが変えることができる事柄に集中するためのものです（下の図のBox 1にあたります）。

### カップルへの課題

1. コンピューターで打ち出されたレポートを見て、それぞれにとって、最もストレスを感じる4つの事柄を選び出して下さい。
2. その4つの事柄を検討して、それぞれが下の図のどこに入るかを考えて下さい。
3. Box 1に入っている事柄が最も大事な課題なのです。

	変えることができる	変えることは困難
優先順位が高い	Box 1：最も重要な問題  それぞれはどのように変えることができるだろうか。	Box 2  どうすればそれを受け入れていくことができるだろうか。
優先順位が低い	Box 3  余り重要でない事柄に時間を使いすぎているだろうか。	Box 4：余り重要ではない問題  これらのことを受容する、または忘れることができるだろうか。

### 二人の話し合いのために

Box 1の中に入っている事柄から一つのことを取り上げて、二人で一緒に以下のことをしてください。

一緒にチームとして、あなたのゴールを達成しましょう

1. その課題について話し合いましょう。
2. よい対立解決の方法を用いてください。
3. お互いに自由な発想をしましょう。



## 対立（葛藤）の解決

### 対立（葛藤）の解決のための10のステップ

どの夫婦も、皆それぞれ、考えの相違や同意できない点をもっているものです。これまでの研究は、結婚生活の幸福度が、二人の間にどれだけ不一致があるかではなく、二人がどのように、それに向き合うかにかかっていることを示しています。幸せなカップルは不一致を避けることはしません。お互いに対する尊敬を保ちつつ、それらを解決し、その関係をより強固なものにしていくのです。この10ステップは単純ですが、しばしば見られる破壊的なパターンを避けつつ問題を解決していくのにとっても有益です。このモデルを用いて、二人が今直面している問題、そして将来抱えるかもしれない問題に向き合っただけであればと思います。

1 話し合いのための時間と場所を決める。

2 問題を書き出し、言葉で明確化する。

3 それぞれがその問題にどのように関わったかを言葉で明確化する。

パートナー1 \_\_\_\_\_

パートナー2 \_\_\_\_\_

4 二人が今までやったことで、不成功に終わったことをリストアップする。

1) \_\_\_\_\_ 3) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_ 4) \_\_\_\_\_

5 ブレインストーム——問題を解決するためにできることを10個上げてみる。この段階では、まだ考えたことを批判することはしない。

1) \_\_\_\_\_ 6) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_ 7) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_ 8) \_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_ 9) \_\_\_\_\_

5) \_\_\_\_\_ 10) \_\_\_\_\_

6 それらの解決策について、ひとつずつ話し合う（できるだけ客観的に。二人の問題を解決するためにそれがどのくらい役立つか、適切かを話し合う）。

7 やってみたいと思う解決策を、二人が納得の上でひとつ選ぶ。

8 その解決策に対して、それぞれがどのように対処するか、お互い納得の上で決める。

パートナー1 \_\_\_\_\_

パートナー2 \_\_\_\_\_

9 進行状況を二人で検討するための日時を設定する。

場所 \_\_\_\_\_ 日 \_\_\_\_\_ 時間 \_\_\_\_\_

10 お互いをほめ合う（相手が解決に向けて積極的な貢献をしたと思ったら、その努力を賞賛する）。



## カップルマップとファミリーマップ

ひとりの人と結婚するという事は、その家族と結婚するという事でもある。

### 二人の関係を位置づける

コンピューターレポートの中には、お二人の**カップルマップ**(カップルがお互いの関係をどのように見ているか)と、**ファミリーマップ**(それぞれが、育った家族の関係をどのように見ているか)が作成されています。これらは、お二人が、カップルや、家族での関係を良く理解し、話し合うことができるようにと考案されました。それぞれの家族がいろんな面で違っているとの事実が、二人が一つとなっていくプロセスに、大きなチャレンジとなるのです。

**親密性**：親密性とは、あなたが情緒的にどれだけあなたのパートナーと近しいつながりを感じているかということです。

あなたはどのように「独立性」と「一体感」のバランスをとっているでしょうか。親密性の指標は、「私 対 私たち」「忠誠心」「独立 対 依存」です。五つのレベルの親密性があります。親密性のバランスがとれたレベル(中心の三つのレベル)はカップルにとってとても健康的です。それに対して二つのバランスが崩れたレベル(両極にある二つのレベル)は多くの問題をはらんでいます。

**柔軟性**：柔軟性とは、カップルが変化に対してどれだけオープンであるかということです。

あなたはどのように「安定性」と「変化」のバランスをとっているでしょうか。柔軟性の指標は、「リーダーシップ」「関係に於ける役割」「しつけとルール」です。親密性と同じように、五つのレベルの柔軟性があります。柔軟性のバランスがとれたレベル(中心の三つのレベル)はもっとも幸福であり健康的です。それに対して二つのバランスが崩れたレベル(両極にある二つのレベル)は多くの問題をはらんでいます。

### 二人の話し合いのために

- ・二人がそれぞれ、自分たちの親密性と柔軟性をどのように考えているかを比較しましょう。
- ・あなたの育った家族と、あなたのパートナーの育った家族について、その親密性と柔軟性を考えてみましょう。下の例を用いて、自分たちの育った家族の親密性と柔軟性について話し合ってください。

休みの日の家族の集まり  
誕生日や記念日の祝い方  
食事の時間  
しつけや、親としての責任  
あなたの両親の結婚における親密性  
あなたの両親の結婚における柔軟性  
病気の家族の看病  
ストレスのある変化に対する適応(引っ越し・転職等)

- 1) お互いの家族は親密性と柔軟性についてどのような共通点がありますか。違いがありますか。
- 2) このような自分の育った家庭の共通点や相違点は、二人の現在の関係にどのような影響を与えているでしょうか。
- 3) あなたの育った家族にあったもので、自分とパートナーの関係にも持ち込みたいと思っているのはどのようなことですか。
- 4) あなたの育った家族にあったもので、自分とパートナーの関係にも持ち込みたくないと思っているのはどのようなことですか。
- 5) あなたの関係において現在の親密性と柔軟性にあなたはどれだけ満足していますか。
- 6) どのようにしたら親密性や柔軟性を高める(または低くする)ことができるでしょうか。



## 性格

問い：自分がないものを持っている人に惹かれるのか、  
それとも、同じような人が引き合うのか  
答え：両方とも正しい

### あなたの性格をよく知る

あなたの性格をよく知り、またあなたのパートナーの性格をよく知ることは、楽しく、すばらしいことです。ある意味、二人はお互いに愛し合いながらも、全く違う性格と人生への向き合い方をしています。それはチャレンジでもあるのです。

### 二人の話し合いのために

あなたのコンピューターレポートの性格分析のところを見てください。

- 1 どのような点で、二人の性格は似ているでしょうか。
  - a. 似ているところはどのように二人の関係の強さになるでしょうか。
  - b. どのように似ているところが問題を生み出してしまうことになるでしょうか。
  
- 2 どのような点で、二人の性格は違っているでしょうか。
  - a. 違いはどのような点で二人の関係の強さになるでしょうか。
  - b. どのように違っているところが問題を生み出してしまうことになるでしょうか。
  
- 3 あなたの関係の中であなたが負っている役割は、あなたの性格の強い点と結びついているでしょうか。（例・月々の支払いなど家計を担当しているのは、二人の中で「几帳面さ」のスコアが高い方ですか？）

### 性格の違いと向き合う

- ・あなたのパートナーの性格を変えようとしてはいけません。それは無駄なことです。
- ・最初、あなたが惹かれたあなたのパートナーの良い面を思い出さない。
- ・自分自身に関して責任を負いなさい。二人の関係に良い意味で影響を与える行動をとるよう心がけなさい。
- ・どのようにしたら、性格の違いを、二人の関係の強さとして利用することができるでしょうか。