がありません。

再婚しなければよかったと思ったことは、一度や二度ではありません。パパと娘が仲よく話しているのを見ると、もし私が夫だったら、樹里だったらと考えると、大好きなママのためだから、出会って好きになった人のためだからとはいえ、この状態を受け入れられたかな、と思うのです。簡単に「私でもできる」とはどうしても言えませんね。腹立つ気持ちってやっぱり親子だから、夫婦だから分かち合えるけど、突然、「前の家族を持つ子供」や「ママの好きな人」のそれを受け止めるのは無理難題ですよね。パパと樹里に対して、それに見合うエネルギーを私は愛情として表現できているのだろうか？私のために我慢させて、家族を踏み台にしているのではないかというジレンマに陥って辛い時期もありました。でも「諦めることは明日でもできる。もっと頑張れることがあったら、私は今日は諦めたくない」と改めて心に誓って乗り越えてきました。

花奈ちゃんの名付け親は樹里ちゃん。「大きくなったら私たちが家族になった話をしてあげたい」。最初は貴子さんが気を使って間に入っていた義浩さんと樹里ちゃん関係。「パパなんて嫌い！」と言えたときから変わりました。

いちばん大事なものさえあればいい。私にとってそれは家族

離婚したとき、娘以外のすべてといっていいくらい、多くのものを失くしましたが、私にとっては糧になりました。満たされていると「ない」ことに腹立たしいけれど、何もないことを経験して、「何かある」ことにすごく感動したり、感謝したりできるようになりました。以前は「～してくれない」という視点だったけれど、今では夫が話を聞いてくれる有難さ、子供の寝息や目覚めのある喜びを心の底から感じられるようになりました。こうして、私にとって最も大切な「家族」に行き着いたのです。

夫婦関係チェックリスト

現ミネソタ大学教授のデーヴィット・オールソン博士ら研究チームの手で開発され、科学的に立証された結婚前のカップルのための「プリペア質問表」をアレンジしました。このプログラムで大切なのは一致するところが多い少ない…ではありません。どの部分が、どう違うかをお互いが**知っているかどうか**です。「違う」を「一致する」に近づけることが、円満の秘訣ではありません。そのことについて、「話ができるか」が素敵な夫婦のスタートラインです。

「大体、わかる」と、「話をして知っている」とは意味が違います。価値観を一致させることにとらわれず、「そう考えてるのね」と受け止めることで夫婦関係は変わります。「わかっているつもり」は、相手の意見が少しでもそれとずれたときに、期待が不安や怒りを招きかねません。

【チェックの仕方】次の質問に関して、すべて
かなりそう感じる・・・1点
ちょっと感じている・・2点
わからない・・・・・・3点
あまり感じない・・・・4点
全く感じない・・・・・5点
として、点数をつけてください。
各カテゴリーの4つの質問の回答を合計。10点をボーダーラインとして、
それ以上だと　やや高い～高い
それ以下だと　やや低い～低い
と判断し、結果の参考にしてください。
パートナーとチェックしてみましょう。

A．期待と現実

	あなた	パートナー
(a) 夫婦間のズレは、時間が解決してくれるものだと思う。		
(b) 夫婦関係って、やっぱり一緒に過ごす時間が重要！		
(c) 相手の嫌いなところは、結婚してからのほうが改革しやすい！		
(d) 相手のことで知りたいことはもうちゃんとわかっている。		

B．日常のこと

	あなた	パートナー
(a) 相手のヤキモチがちょっと煩しいことがある。		
(b)「なんで、そんなことで怒るの？」と思うことがある。		
(c) 一人で暗くなっているパートナーが気になることがある。		
(d) ちょっと、束縛しすぎなんじゃないの？　ととときどき感じる。		

C．コミュニケーション

	あなた	パートナー
(a) 話をしていて、「ん？　まるめこまれてる？」と感じることがある。		
(b)「こうしてほしい」と素直に言えないことがある。		
(c) 相手の言うことに「ホントかな……」と疑ってしまうことがある。		
(d) 相手が怒ってしまうのが心配で、つい意見を合わせてしまうことがある。		

D．ささいなトラブル

	あなた	パートナー
(a) お互いが別の意見を持っていて当たり前だと思う。		
(b) 後で思うと、くだらないことでケンカになることが多い。		
(c) ケンカをしていても、相手を思って言葉を詰まらせることがある。		
(d) 私の考えが違うと、真剣に取り合ってくれないと感じる。		

E．お金のこと

	あなた	パートナー
(a) 私たちは、結構楽天的などんぶり勘定派だ。		
(b) 今の収入でやっていけるのか、ふと不安になる。		
(c) まだ、完済してないローンや借金をどちらかが持っている。		
(d) 今後、どちらが財布をにぎっていくのか、気になる。		

F．余暇の過ごし方

	あなた	パートナー
(a) 趣味やレジャーをいつも共有しなきゃいけない……と、プレッシャーに感じる。		
(b) 無趣味なパートナーがちょっと気になる。		
(c) 笑いのツボがずれていても、構わないと思う。		
(d) パートナーと一緒じゃないと、何をしても楽しくない！		

G．セックス

	あなた	パートナー
(a) 裸を見られるのはちょっと恥ずかしい。		
(b) パートナーはエッチに関する知識があまりない。		
(c) セックスに関する興味のポイントがズレていると感じて気になる。		
(d) セックスに関して積極的すぎるパートナーに引いてしまう。		

H．家族・友人について

	あなた	パートナー
(a) 実は、私たちの結婚を反対している親戚や友人がまだいる。		
(b) パートナーの実家との仲のよさは、私的には異常だと思う。		
(c) パートナー側の実家・親戚に関わりたくない人が実はいる。		
(d) 今後、どちらかの実家の事情に振り回されそうで不安。		

I．夫・妻とは

	あなた	パートナー
(a) 夫は家庭の大黒柱。生きがいを持って仕事をするべき。		
(b) 共働きでも、妻が家事を仕切るのが普通と思う。		
(c) 住まいは夫の通勤圏内を重視する。		
(d) 子供が小さい間は、やっぱり妻は家にいるほうがいい。		

J．子育て＆両親

	あなた	パートナー
(a) 子供は何人欲しい、という意見は夫婦で一致している。		
(b) 私たちは子育てに関する価値観が同じである。		
(c) 私の両親は、パートナーのことが好きだと思う。		
(d) パートナーの親との同居は、受け入れられる。		

【結果の見方】

A．期待と現実
得点が高いほど現実が見えています。低いほど幻滅することになります。

B．日常のこと
得点が高いと性格がいいと、低いと理想ではないと感じているのかも。

C．コミュニケーション
得点が高いほどお互いの気持ちを上手く相手に伝えられています。

D．ささいなトラブル
ケンカになった場合、得点が高いほど上手く解決できています。

E．お金のこと
得点が高いほど一致し納得している、低いほど不安定？

F．余暇の過ごし方
2人の時間と自分の時間をバランスよく楽しめていますか？

G．セックス
得点が低くモヤモヤしていたら、勇気を持って話をしてみましょう。

H．家族・友人について
得点が高いほど家族や友人との付き合いに満足しています。

I．夫・妻とは
得点が低い場合は男は外、女は家でという古い家庭観念が強いかも。

J．子育て＆両親
子育て、老後についてちゃんと話ができていますか？

	あなた	パートナー
A合計		
B合計		
C合計		
D合計		
E合計		
F合計		
G合計		
H合計		
I合計		
J合計		

監修／広瀬貴子