

■ All About 「夫婦関係」ガイド 二松まゆみ氏のコメント



「ご夫婦で会話をしていますか？」

夫婦仲がカチコチになって悩んでいる方に私が問いかける言葉はまずこれです。ほとんどの方は「少ないけど、会話はあります」といった回答です。では会話の中身は？となると“食事は何時にする”“早くお風呂に入ってください”“新聞持ってきて”などなど日常の事務的なもの。

長い長い間、一緒に生活しているのですから生活面での会話になってしかたないのですが、これに一つスパイスを加えることでカチコチ夫婦はスプレー

で水をかけたように潤ってきます。

そのスパイスは『自分の気持ち』です。「嬉しい」「楽しい」「きれいだ」「わくわくする」「おいしい」「切ない」「悲しい」などなど、今、自分が感じている気持ちを一言、声に出すだけで会話に深みが出て、相手をいとおしく思うようになるのです。そして、この気持ちがこもった会話はご自宅のリビングよりも旅先が、数倍広がりを見せます。

今回のアンケートでも旅先での会話が普段より1.5倍以上増えるとの回答が3割になりました。慣れきった日常では『気持ち』をいちいち述べるのは面倒なもの。これが旅先となると「うわあ、エメラルド色の海、きれいね」「東京じゃ見ることができない星降る夜だね」「南国で飲む冷えたビールは格別にうまい」というように心が喜んでいるという感情が現れます。すると一緒にいるパートナーも同調するので会話がグンと膨らみます。

若い人はFacebookなどで感動をシェアしますが、我々のようなオトナ夫婦は言葉で感動をシェアするほうが得意な世代。一番身近な旦那さん、奥さんと話をするだけでカチコチ度をやわらかくできます。そして今までたくさんのご夫婦と話してきた私が見つけた仲良し夫婦の法則は、日常一緒に行動する夫婦は旅行回数も多く、益々夫婦仲良し度がアップするということです。朝の散歩でも、夕方30分だけの晩酌でもなんでもいいのです。二人が「いい気分になる」時間を短時間でも共に過ごす。すると「今度、グルメ三昧の旅に行くか」と旅行の誘いがしやすくなります。旅に出ればまた会話も増えるので益々仲良しに。いいことづくめです。

そして夫婦仲がクールになった時、あるいはマンネリ関係を打破したいとき、おすすめの旅先は沖縄。理由は『海』と『心地よい空気』。海を見ると人の心にも水が満ちたように穏やかになります。若かりし日、絶対に二人で海を見た甘ずっぱい思い出があるはず。その思い出を蘇らせるためにも海は必須景色なのです。

散歩の延長線に旅があります。一緒にご近所を散歩している時に「海が見える所に旅しよう」とつぶやいてみてください。

会員1万3000人を超えるコミュニティサイト「恋人・夫婦仲相談所」を運営し、夫婦仲の改善、セックスレス対処法ED予防法を真剣に考える夫婦仲コメンテーター。的確なアドバイスにファンが多く、マスコミ取材や著書の執筆、講演多数。