

ああ、相談業務

～ あるカップルの話 ～

かうんせりんぐるうむ かかし

23

河岸由里子（公認心理師/臨床心理士）

かかしでは、様々な相談を受けている。多くは不登校相談や会社での不応適・鬱などであるが、時々カップルの相談が寄せられる。今回はそんなケースの一つを紹介しようと思う。

家族

夫の武さんは51歳で会社員。妻の早紀さんは52歳、パート従業員。息子が二人。長男は27歳で会社員。遠方の大きな市にいる。次男は25歳、道外で一人暮らしをしている。現在夫婦二人暮らし。武さんの両親は既に亡くなっており、兄弟は兄がいたが既に亡くなっている。早紀さんの

両親は健在で遠方に在住。早紀さんにも姉と弟がいて、それぞれ家族を持ち、姉家族が両親と同居している。

相談経過

雪が解け、新年度が始まるころ、武さんと早紀さんのお二人が相談室に見えた。武さんは、体格ががっちりとしていて、色黒で、目の大きなはっきりとした顔立ちで、精力的な感じの方だった。一方早紀さんは、やや細身、色白で、かといってか弱い感じもなく、細面のしっかりした方だった。

先に早紀さんが入り、あとから武さんが入ってきて座った。自己紹介をした後、早紀さんが一気

に話し始めた。

20歳で結婚し32年子育てやら大変なことはあった。15年位前に、自分の浪費癖で武さんに自己破産させたという負い目はあるものの、仲良くやって来たと思っていた。しかし、昨年から夕飯は要らないということが増え、夜家を空けることも増えた。どうも武さんの行動がおかしいと思い、注意してみたらどうも浮気をしているらしいことが分かった。ある日パチンコに行くと言って出かけたあとをつけたら、パチンコ店ではなく、女性の家に行っていた。同じ会社の40代の女性で単身。早紀さんも知っている人だった。そこで、武さんにも浮気をしていることを知っていることと伝え、白状させたら、もう5年くらいつき合っていることが分かった。5年も騙されていたことに腹が立ち、相手の女性のところにも押しかけて別れるよう話した。相手の女性は、母子家庭だったが、子どものことやら自分のことで相談にのってもらっていたところ、そういう関係になってしまったと詫びてはくれた。許せはしないけど・・・。武さんにも、二度と相手のところにはいかない約束をさせた。でも同じ会社にいるので、また会うのではないかということと、長年騙されていたこと、武さんがどう思っているのかが良くわからないことなどでモヤモヤして、どうしても何度も武さんを詰ってしまい、その結果喧嘩になることを繰り返している。そこで、ここに相談に行こうと誘った。武さんはしぶしぶだったが来ることになった。というのが大体の流れである。

浮気か。そういう相談はちょくちょくある。夫の浮気も妻の浮気もあるが、今回は夫の浮気。それに対する妻の反応もさまざまである。絶対に許せないから浮気がばれた時点で即離婚となったケースもあれば、「離婚したら女のところに行くから絶対に離婚してやらない、ずっとこき使ってやる」という執念めいたことをいうケースもあった。さてこのケースでは早紀さんはどうするつもりか？そんなことを考えながら、早紀さんと武さんに色々質問を投げていく。直接的に訊くこともあれば、片方にもう一方の気持ちを答えさせると

いう円環的手法を使うこともする。

その結果わかったことは、武さんは、早紀さんに対する不満があったときについてという感じだったこと、早紀さんが離婚したいというなら応じること、また慰謝料も支払う気持ちでいること、ただ相手の女性に対しては慰謝料請求をしないでほしいという考えがある事が分かった。一方早紀さんの方は、離婚をするつもりはないこと、相手の女性には慰謝料請求をするつもりであること、どうしても怒りが湧いてきて詰ってしまう事などが話された。

調停で言えば、夫婦円満調停のようなものである。武さんとしても離婚をしたいわけでもなさそうなのが分かったので、まずは二人の関係性を良くする方法を考えていこうと思った。

そこで最近の二人の様子を尋ねてみた。今日来るときは車の中で何か話しながら来たのか？(遠方からの来談者で、住んでいるところから車で2時間以上かかる。)ときくと、殆ど無言だったとのこと。家での会話も少ないという。話すついでに早紀さんが怒りを出し、浮気のこと話に話言ってしまうので、武さんと口喧嘩になってしまうからという。

早紀さんの怒りは理解できるが、いつまでも詰って関係性を悪くするのは得策ではない。早紀さんの怒りに心理療法を用いて処理し、また怒りを感じたら心理療法を用いることを勧めた。次に、これから二人が関係を戻すためにどうすれば良いか考えてもらった。二人だけの時に詰るのをやめ、カウンセリングに来た時に不満や怒りを表出するというのはどうだろうかという話になった。武さんも、詰られなければ腹を立てることもないのでそのほうが良いと双方このやり方を試してみたいと言った。

正直、感情をコントロールするのは中々難しい。怒らない、詰らないようにするという目標設定だと大抵失敗するだろうと思い、二人で楽しいことを一緒に楽しむ方が良いのではないかと話し、何か二人で楽しめそうなことは無いかと訊いてみた。

二人で話し合ってもらった結果、二人とも映画が好きなので、映画を観るということになった。映画はテレビでも DVD でも映画館でも良いことにし、二人の時間があるときは映画を観て、観た映画について、どこが良かったかという話をしてみてもいいと言ってみた。

それなら何とかできそうだというので、早紀さんは怒りを心理療法でコントロールしながら、二人の時間は映画を楽しむという形で納得し、次回まで続けてもらうこととなった。

3週間後に再来室していただき、この3週間の報告をして貰った。

最初の内は何とか映画を楽しむことができたが、やはり怒りは出てきて心理療法を使う前に怒りが爆発し、大きな喧嘩をしてしまった。言い合っただけで、早紀さん自身も自己破産させたことなど迷惑をかけたことに思い至り、少し怒りが抜けたとも話していた。まだ武さんを許せる自信がなく、騙される不安、傷つく不安があると訴えた。

一方武さんは、早紀さんを傷つけたことは認めるが、いつまでも繰り返し怒りをぶつけられるのもしんどい、もういい加減終わっても良いのではないかという考えでいた。そこで、筆者から「何年もの間裏切り続け、だまし続けたことは、武さんの中ではそれほど大きなことになっていないのかもしれないが、早紀さんの中では、中々整理のつかない、とても大きな傷になっているということを理解してほしい。まだしばらくは詰られる覚悟をしてほしい。武さんが早紀さんの信頼を再び得られるには時間がかかるだろう。」と伝えたところ、理解してくれた。

ここで、前回二人が考えた、詰るのはカウンセリングに来た時だけという約束を再び持ち出して来て、それを実行してみたいとなり、それを支持した。と同時に改めて、早紀さんの傷つきに心理療法を施療し、怒りを感じたらその場を離れて心理療法を使うことを提案して、二回目の面談が終了となった。

1か月後に3回目の面談となった。二人の関係性は前回から今回までの報告の中でも、随分よい

雰囲気になってきてはいた。ただ早紀さんに言わせると、「関係は良くなって来たけど夫婦関係が持てない」という。武さんに、関係を持ちたいという気持ちにならないのかと訊くと、そういうわけではないがどうしたらよいかわからないとのこと。その言葉をそのまま早紀さんに聞かせることで、早紀さんが受け入れられれば可能であることが早紀さんにも伝わった。二人の会話は以前のようなトゲトゲしたものは無く、自然で、食事と一緒に食べているし、寝るのも一緒であることは分かったので、簡単なことを始めてみてはどうかと伝え、カップルの最初の関係性のように、まずは手をつないで寝てみてはという提案を試してみた。二人ともそれくらいならできるというので、寝る時は必ずそうしてほしいと伝え、3回目の面談を終えた。

更に1か月後、4回目の面談にいらした。手をつないで寝る事を続けるうちに、関係性が深まり、夫婦関係を持てるようになったとの報告があった。早紀さんの中では、まだ少しモヤモヤが残ってはいたし、たまに喧嘩をすることもあったが、何とかやっていけそうというのでいったん終了とした。その後、早紀さんに電話で様子を確認したところ、うまくやっているとのことであった。

まとめ

このケースは、夫婦が両親になり、子どもたちが巣立って、再び夫婦二人だけに戻る時に問題が起こったケースである。夫婦には、危機と言われる時期が何度かある。

一つ目が夫婦になったとき。そこでは双方の文化・慣習などのぶつかり合いがある。食事中はテレビをつける vs つけない、朝食はご飯 vs パン、男性もトイレは座って vs 立ってなどなど、細かなところでもぶつかることになる。生まれも育ちも違う者同士と一緒に住めば、いろいろ違いが出てぶつかるのも仕方がない。明治・大正の時代であれば、嫁は嫁入り先の文化に合わせなければな

らなかったからぶつからなかつただろうが、今の時代は双方主張するからぶつかる。ここが一つ目の夫婦の危機で、離婚になることもある。

二つ目の危機は、第一子が生まれた時である。妊娠から出産、そして赤ちゃんの育児というところで、母親はつわりを経験し、流産しないように気を付け、大きなおなかを抱えてしんどい思いをしながらも、少しずつ母親になっていける。そして赤ちゃんが生まれたら、そこから母親としてあれこれしなければならぬことが増えてくる。母親自身初めての子育てでいっぱいになり、イライラしてつい父親に当たってしまう事さえある。一方の父親はと言えば、赤ちゃんを産むことも、母乳をあげることも、父親には出来ない。それゆえ父親は父親としての自覚を中々持てない。最近では父親も育休を取って育児をしていくことで父親としての自覚を育てている人も増えてきたが、育休を取っている父親はまだまだ少ない。自分は仕事があるんだ、外で稼いでいるんだ、疲れているんだと言って育児に参加しないと、母親の怒りを買うことになり、その結果夫婦仲が悪くなることもある。また、母親が赤ちゃんファーストで動いていると、赤ちゃんが生まれるまでは夫ファーストだったのに赤ちゃんに嫉妬を感じる未熟な父親になったりして、それもまた母親の怒りを買うことになり、夫婦関係が悪くなってしまうことになる。このように、第一子誕生時が二つ目の夫婦の危機と言われる。

そして、三つ目が、今回のケースのような子育てを終え、両親という役割が主体だったものが夫婦二人という生活に戻ったときである。両親としての役割を果たす中で夫婦の関係性は弱まり、子を鎧にしていた場合は、子どもが巣立った途端に離婚になったりする。熟年離婚が多いのはそういうことだろう。夫婦二人に戻るとなると、今まで我慢していたことも我慢できなくなる。よく聞くのは、奥さんの方が旦那さんの加齢臭が耐えられないというもの。実は奥さんの方も加齢臭があるのだが、気づいていないのかもしれない。自分の匂いは気付きにくいから。それこそ「坊主憎けり

や袈裟まで憎い」で、いったん気になりだすとあれもこれも嫌になってしまう。会話は減り、一緒に活動することも減る。これでは夫婦の関係が良くなることは無いだろう。

この三つの危機の頃に、浮気の問題も絡んでくることがある。新婚は平和かと思いきや、新婚早々浮気が問題となったケースにも会った。妻の妊娠中や出産で里帰りしている間に夫が浮気したというケースにも出会った。そして今回のように、子育てが終わった熟年夫婦のところで浮気問題が発覚したケースにも出会っている。

夫の側の浮気が圧倒的に多いが、妻の側の浮気もちょくちょくある。妻の浮気の場合夫が相談に来ることになるが、大抵妻を許さず離婚を決めている。相談内容は子どもの親権と子どもへのダメージについてになる。

昨今離婚のハードルは低くなり、気軽に離婚するようになってきた。離婚理由はそれぞれである。一組のカップルが、長期にわたり一緒に過ごして添い遂げることはますます難しくなった。というのも、各自が自己主張をし、自分を大事にしようとするからでもあると思う。人に合わせていくことは自分がある程度抑えることになる。それが耐えられないと喧嘩になる。喧嘩でどちらかが折れなければ決裂になる。どちらか一方だけが折れているといつかその不満が爆発する。我慢させたら何か埋め合せ的なものが無いとバランスはとれない。お互いに欠陥だらけの人間同士である。マウンティングをしている間はいざこざが絶えないし、一方が他方に依存しすぎても上手くいかない。割れ鍋に綴じ蓋の関係性が一番であろう。

本ケースは離婚することもなく、元の鞘に戻って、何とか二人で今後も過ごしていこうという状態になった。また何かしら問題は起こるかもしれないが、その問題にどう対処していくのか？今回のことから何か学んでくれればと思う。