

『自身の思い込みや、言動のクセに気づき、癒そう』

【あなたの出来事と感情・イメージ（思い込み）は？】

	理想・建前	現実・本音
夫婦 カップル		
父親		
母親		
家事		
泣き言 泣く		
セックス		

【パートナーについて】

パートナーは、あなたのことをどう思っているでしょうか？	良いと思われている点 悪いと思われている点 フォローしてほしいこと
あなたは、パートナーのことをどう思っていますか？	良いと思う点 悪いと思う点 どうフォローしたらいいと思いますか？
あなたが先に他界したら、パートナーはどうすると思いますか？残りの人生をどう生きてほしい？	
パートナーが先に他界したら、あなたは、どうする？残りの人生をどう生きていきますか？	

【夫婦・パートナー関係チェックリスト】 監修/広瀬貴子

※「夫婦」＝「パートナー」として、チェックしてみてくださいね。

1：その通り 2：少しそうだ 3：どちらでもない 4：あまりそうではない 5：全く違う

A：期待と現実	自分	相手
①夫婦間のズレは、時間が解決してくれるものだと思う。		
②夫婦関係って、やっぱり一緒に過ごす時間が重要！		
③相手の嫌いなところは、結婚してからのほうが改善しやすい。		
④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。		
合計		
B：日常のこと	自分	相手
①相手のヤキモチが、ちょっと <small>わづら</small> 煩わしいことがある。		
②「なんで、そんなことで怒るの？」と思うことがある。		
③一人で暗くなっているパートナーが気になることがある。		
④ちょっと、束縛しすぎなんじゃないの？と、ときどき感じる。		
合計		
C：コミュニケーション	自分	相手
①話をしている、「ん？まるめこまれてる？」と感ずることがある。		
②「こうしてほしい」と素直に言えないことがある。		
③相手の言うことに「ホントかなあ？」と、疑ってしまうことがある。		
④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。		
合計		
D：ささいなトラブル	自分	相手
①お互いが、別の意見を持っていて当たり前だと思う。		
②後で思うと、くだらないことでケンカになることが多い。		
③ケンカをしても、相手を思って言葉を詰まらせることがある。		
④私の考えが違くと、真剣に取り合ってくれないと感じる。		
合計		
E：お金のこと	自分	相手
①私たちは、けっこう楽天的などんぶり勘定派だ。		
②今の収入で、やっていけるのか、ふと不安になる。		
③まだ、完済していないローンや借金を、どちらかが持っている。		
④今後、どちらが財布を握っていくのか、気になる。		
合計		
F：余暇の過ごし方	自分	相手
①趣味やレジャーを、いつも共有しなきゃいけない！と、プレッシャーを感じる。		
②無趣味なパートナーが、ちょっと気になる。		
③笑いのツボがずれていても、かまわないと思う。		
④パートナーと一緒にないと、何をしていても楽しくない。		
合計		

1：その通り 2：少しそくだ 3：どちらでもない 4：あまりそうではない 5：全く違う		
G：セックス	自分	相手
①裸を見られるのは、ちょっと恥ずかしい。		
②パートナーは、セックスに関する知識があまりない。		
③セックスに関する興味のポイントが、ズれていると感じて気になる。		
④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。		
合計		
H：家族・友人について	自分	相手
①実は、私たちの結婚を反対している親族や友人がいる。		
②パートナーの実家との仲の良さは、私的には異常だと思う。		
③パートナー側の実家・親戚に関わりたくない人がいる。		
④今後、どちらかの実家の事情に振り回されそうで不安。		
合計		
I：夫・妻 とは	自分	相手
①夫は家庭の大黒柱。生きがいをもって仕事をするべき。		
②共働きでも、妻が家事を仕切るのが普通と思う。		
③住まいは、夫の通勤環境を重視する。		
④子どもが小さい間は、やっぱり妻は家に居るほうがいい。		
合計		
J：子育て・両親	自分	相手
①「子どもは何人ほしい」という意見は、夫婦で一致している。		
②私たちは、子育てに関する価値観が同じである。		
③私の両親は、パートナーのことが好きだと思う。		
④パートナーの親との同居は受け入れられる。		
合計		

【夫婦・パートナー関係チェックリスト 結果の見方】

ミネソタ大学の家族心理学者デイビッド・オ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、アレンジしたものです。

このプログラムで大切なのは、一致することではなく、どの部分が、どう違うのかを「知っているかどうか」です。「だいたいわかる」と「話をして知っている」とは意味が違います。価値観の違いを一致させることにとらわれず、「そう考えているのね」と受け止めることで夫婦関係は良好になっていきます。

「わかっているつもり」は、相手の意見が少しでもズレたときに、期待から不安や怒りを招いてしまいます。「違う」を「一致する」に近づけることが円満なのではなく、そのことについて「話ができるか」がステキな夫婦のスタートラインです。

各カテゴリーの4つの回答を合計。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、結果の参考にしてみてください。

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、低いと理想ではないと感じているかも？
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、うまく解決できます。
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、「昭和型夫婦」の固定概念が強いかも。
J：子育て・両親
子育て、老後についても、ちゃんと話ができていますか？

【自立度チェック】

○：できる △：時々できる ×：全くできない

	自分	相手
朝は自分で起きる		
毎日、何かしら掃除をする（掃除機・食器洗い・風呂・リビングなど）		
自分の下着や衣類の収納場所を知っている		
季節の衣替えが自分でできる		
カッターシャツのアイロンがけができる		
衣類をたたんで、収納するまで		
旅行や出張の準備		
自分以外の家族の下着を洗濯して干すことに抵抗がない		
トイレットペーパーのストックを知っている		
ごみの分別ができる		
ごみの日を知っている		
印鑑がどこにあるのか知っている		
鍋やフライパンが、いくつあるか知っている		
今、あるもので自炊できる		
調味料が、どこにあるのか知っている		
家に来客があるとき、お茶を出すことができる		
家族・パートナーの友人の名前を5人以上知っている		
隣近所の人と気軽に話ができる		

「自立」とは、「人の助けを借りないで自分だけの力でやっていくこと。独り立ち」（小学国語辞典 第五版/文栄堂）とありますが、人の助けを借りないということは、家も自分で建てなければいけませんね。水道もガスも電気も、衣服も食材を育てたり、調達したり・・・と考えると、人の助けを借りないで生きることって、世の中のどれくらいの人ができるのでしょうか？

本当の自立とは、自分にできることと、できないことを知って、できないことは、助けてもらう、助けてと言えることではないかと思います。また、社会の中に「つながる」ことも、「自立」に大切な要素です。防災の意味でも、万が一家族を失ったとき、社会と繋がるチカラをつけられるように、日頃から家族で話し合って、「生きる」ことを共有していきましょう。