



男の本音コラム
永久保存版

こんにちは。カウンセラーの平山美代子です。

このたびは、「男の本音コラム」にご興味いただきまして、どうもありがとうございます。

この「男の本音コラム」は、2018年7月から11月の5ヶ月間にわたり、カウンセラーの先輩でもあり、よくお世話になっている男性カウンセラーの根本裕幸さんに、有料で執筆をお願いしたものです。

メルマガ読者さまからお悩みを募集し、全9回にわたってお答えしています。

毎回大好評で、配信をのがした読者様からは、「もう読めないのでしょうか？」と、たくさん声をいただいております。

今回は、そのような方々をふくめて、より多くの方に「男性が語る本音」を知っていただきたいと思い特別に公開いたしました。

内容は原文のまま再掲し、さらに、このPDFでは私のコメントも加筆してまとめてあります。

有料でありがたく執筆していただいたものですので、無料メルマガでは書かないほどの、かなり濃い内容になっております。

ぜひ、再構築にむけた「永久保存版」として、皆さまのお手元に残していただけたら、私もうれしく思います。

また、もしも深くこころに響いた場合は、遠慮なくお気軽に感想をおくってください。

info@fujin-support.net まで

旦那さまとの再構築に、たくさんのお気づきがもらえますよう、根本さんもわたしも心より応援しております。

それでは、さっそくお楽しみくださいませ。

● 男の本音コラム 永久保存版

もくじ

【男の本音 1】5

男の人が、ズルズルと続いた浮気を辞める時はどんな時ですか？

【男の本音 2】12

夫が自分へのセックスを拒否しています。触れ合うと固くなってしまふ夫の気持ちって？

【男の本音 3】19

不倫相手と同棲中、ボロボロな姿になってしまった夫の気持ちって？

【男の本音 4】24

不倫夫はいつも暴言。距離を縮めていくには、どうしたらいいですか？

【男の本音 5】33

浮気相手は真剣だったら一人？二人って、どうなの？

【男の本音 6】41

夫の借金、暴力の中、どのように対応すれば良いのでしょうか？

【男の本音 7】47

夫とセックスの信頼関係を作っていくには、どうすればいいですか？

【男の本音 8】53

夫が妻を無視する心理とは？

【男の本音 9】63

6年も不倫関係が続いていたら、もう諦めしかないのでしょうか？

【男の本音・おまけ 1】70

セックスのときに、夫が他の女性を想像しながら、妻を抱くとかあるんでしょうか？？

【男の本音・おまけ 2】75

男は美魔女がお好き？！

● 【男の本音1】 男の人が、ズルズルと続いた浮気を辞める時はどんな時ですか??

こんばんは。

いつもメルマガを読ませていただき、いろいろ学ばせていただいています。

今回、男性カウンセラーさんに質問という事で…

私の主人は1年弱前から浮気をしています。

別れたと言っても、水面下で続いています。

以前は浮気?と分かるような行動をとっていましたが、

今は家族を大事にしてくれたり、そのような行動はしませんが、

ケータイを見てしまい、水面下で続いているのがわかりました。

そこで質問です。

男の人が、ズルズルと続いた浮気を辞める時はどんな時ですか??

また、妻に女を感じる時はどんな時ですか??

よろしくお願いします。

(根本カウンセラーのお答えは、こちらです。)

あら、それは気になりますね～。

気持ちはだいぶ落ち着いていらっしゃるのでしょうか。

さて、2つのご質問にお答えしたいと思います。

>男の人が、ズルズルと続いた浮気を辞める時はどんな時ですか？

女性はどちらかという白黒はっきり付けたいタイプなので、辞めるときは潔くスパッと切れるものですが、

男性はグレーを好む、というか、曖昧な状態をずるずる続けることができる存在なんですよ。

だから、そういう風にズルズルと関係が続けることに理解できない方も多いと思います。

そんな浮気を男性が辞めるきっかけは、実は様々なパターンがあります。

一つ目は、奥さんから「もう戻ってきていいよ」とか「戻ってきなよ」って手綱を引かれたとき。

浮気を辞めたいけれど、諸所の事情から辞められないってことも多いんです。

例えば、浮気した罪悪感から家に居場所がないと思いつんでいて、帰りたいけど帰れない場合。

迷子になった猫のようになっているケースも意外に多いんです。

この辺は、ケータイを定期的にチェックしたり、家族に対する接し方の変化から、女性の勘にピンと来ると思います。

そんな時は手綱を引いてあげるとすーっと戻ってきます。

浮気問題については、この罪悪感というのが厄介でして、この感情により家族に壁を作り、戻るに戻れない心理を作ってしまう。

手綱を引くに限らず、

「罪悪感なんて感じひんでもええねんで」

という雰囲気をおさん自身が演出できることが理想なんです。

そのためには、浮気問題を前向きに捉えて、夫を許してあげる意識はとっても大切です。

二つ目は、世間体や会社のことを気にして辞められない場合があって、そういう時は放っておけばいずれ戻ってくるものです。

奥さん自身がやりたいこと、好きなことにエネルギーを向けておくことがお勧めです。

この場合、彼は無理に彼女と別れることによって、彼女が色々と暴れ出すのでは？と危惧してるんですよー。

実際、そういう脅しをかける女性もいらっしゃいますし。

三つ目は、モテる、求められるということに喜びを感じてる場合。

男としての自信がないんですよ。

女性でもあると思いますが、加齢によって性的魅力が減少していると感じると、

そんな自分を男として求めてくれる存在を拒否できなくなります。

この場合は2つ目の質問に通じますが、奥さんがより女らしく感じられるようになれば、自然と収まって行きます。

四つ目としては、外的理由です。

これは会社にバレるとか、相手の女性に振られるとか、奥さんに逃げられるとか、そうした事件的な要因が引き起こすものです。

五つ目は、彼自身に何らかの心理的变化があった場合です。

「こんなことをしていてもだめだ」という思いは彼自身も当然分かっている、

いつかは終わるものだと思っているのですが、なかなか決断ができず、行動もできずズルズルいく結果を作り出しています。

それが自分自身の心理的变化が起きたときに「もう潮時だな」と悟り、行動できるようにな

ります。

この4つ目、5つ目の理由については、奥さんの立場としては何もできないとってしまいがちです。

しかし、夫婦は鏡であり、繋がっているので、奥さん自身の変化が彼の変化を促すことは珍しいことではありません。

ここでも奥さんは自分らしく、好きなことをやる毎日を意識されると良いでしょう。

六つ目。

これが一番理想的なのですが、奥さんや家族からの愛に気付いたとき。

そもそも浮気に至る原因は夫婦の関係にありますよね。

そこで愛を感じられないことが原因です。

(もちろん、それは奥さんが悪いわけではないのですが)。

しかし、自分のことをここまで愛してくれるのか！こんなにも愛してくれたのか？

ということに気付くことができたとき、彼は迷わず家に帰ることができます。

自分を裏切った旦那さんをそこまで許し、愛することができますか？

その問いに「イエース！！」と胸を張って答えられるようになるために、

まずは自分自身と向き合い、許し、自分の中にある愛に目を向けることがお勧めです。

そもそも浮気問題で悩む、ということは、旦那さんのことを愛しているからこそできることなのですから。

>妻に女を感じる時はどんな時ですか？？

逆に皆さんが誰かに男を感じるってどんな時だと思えますか？

これは心理的な距離感が影響していて、距離が近いほど「家族」になり、遠くなるほど「他人」になっていきます。

「女を感じない」ということは、二人の距離が近すぎることを示唆しているのです。

じゃあ、どうやって距離を取るのか？というと、奥さん自身が自分の世界を持つ、ということ。

母でもなく、妻でもない、もう一つの世界を創ること。

それは仕事でもいいし、趣味でもいいし、セミナーでもいいし、旅行でもいいです。

当然ながら、それは「したいこと」「好きなこと」「やりたいこと」に限ります。

(それで私は夫婦問題のご相談の際も、ライフワークを生きよう！って話をするのです。)

そして、「夫婦なんだから一緒にいるべき」とか「夫婦なんだから私を愛すべき」

という考えは捨てて、もう一度、夫に恋をする、という意識を目指していきたいものです。

恋をすると勝手に女になれるよね。

「それなら別の男がいい・・・」という声もごもっともかと思いますが (笑)

一応、今のところは、旦那さんをターゲットにしてあげてください。

きっと浮気がきっかけで、ファッションやメイクを見直したりして、女であることを取り戻して来られていると思います。

その延長として、ぜひそんな意識を持つてみてはいかがでしょうか。

まずは、自分が好きなことをしてキラキラと輝き始めることから始めてみましょう。

文：根本裕幸

(平山のコメントは、ここから)

では、それを踏まえて、奥さまのあなたがどう具体的に動いていけばいいかお伝えしますね。

浮気中の男性は、妻のあなたに対して、こんな気持ちを持っています。

「キミに、いつも僕の味方でいてほしかった」

「僕の前では、笑顔のキミでいてほしかった」

と。

男性は、「自信」の生き物です。

恋愛よりも、仕事がいちばん大切な男性は、会社内で、自分が同世代の誰よりもいちばん早くに出世したいと思っています。

それが妻を幸せにする方法だと考えるのが、男です。

そのために、毎日ストレスと闘いながら、生き残りをかけて仕事をしているということ。

自分の命を削ってまで、仕事に励むことが多いのです。

自分の能力をまわりに認められることが、男にとっては、なにより重要です。

誰かに勝つことで、妻を幸せにできると考える生き物なのです。

だけど、男性は、女性のようにイザというとき、肝が据わっていません。

女性のように、出産がないためだ、とも言われます。

男性は、自分ひとりのチカラでは、やっていけない弱さがあるのです。

出世した男性のその陰には、かならず側近の女性がいますよね。

女性がそばにいないればやっていけないほどに、男性の心は弱く、よくガラスのハートにたとえられます。

妻が自分のそばにいて、自信をつけてもらえないとダメ。

妻が自分の味方をしてくれないとなると、男性は浮気して、他の女性に自信をつけてもらいたがるのです。

風俗などに行きたがるのも、じつは、セックステクニックではなく、セックスすることで、ありのままの自分を受け入れてくれた「自信」につながり、さらには、受け入れてくれたその女性に、気持ち的にも癒されます。

「自信」と「癒し」をもっと味わいたくて、その女性のところに通いたがります。

ようするに、男性は寂しがり屋で、肌の触れ合いによって癒される人間だということ。

女性は、セックスする前に、その男性に先に愛情が湧きますが、

男性は、セックスしてから、その女性に愛情が湧くような、脳みそになっています。

男性が、女性に求めているもの。

それは、「癒し」や「自分の味方」という存在なのです。

旦那さまが浮気をやめるときは、自分が不倫相手のところに行ったことを、妻がわかっても、

自分のことをそれでも待ってくれているという、情けを感じたときではないでしょうか。

不倫相手のところに行って、また妻のところに戻るなんて、

なんて都合の良い男なんだろう、申し訳ないな、という気持ちは、旦那さまでも少なからず抱えています。

ふつうならば、もうとっくに妻のほうから離婚を切りだされてもいいはずなのに。

こんな俺でも、妻は、僕を愛してくれている。

こんな俺でも、妻は、僕を待ってくれている。

こんな俺でも、妻は、それでもいいよ、と言ってくれている。

こんなに愛されていたら、男性は、奥様のことを愛おしくて愛おしくてたまらないはずです。

当然のように、言葉には出しませんがね。

社会的ルールや責任感を重んじる男性たちは、自分に情けをかけてくれる人には、男性女性とわず、たくさんの恩を返したくなる本能を持っているのです。

「自分がつらいときの恩は、決して忘れない」

「恩は、恩で返す」

というやつですね。

ですので、妻のあなたは、

「覚悟する」

「腹をくくる」

「自分はどんな人生を歩みたいか？」

「自分はどんな人生だと、幸せなのか？」

こんなタイミングを、夫の浮気発覚で求められているということです。

文：平山美代子

● 【男の本音2】夫が自分へのセックスを拒否しています。触れ合うと固くなってしまふ夫の気持ちって？

男性カウンセラーさんにお応え頂けるということで是非お願いします。

妻にセックスを拒否されていた心の傷が癒えず、今は夫が妻へのスキンシップやセックスを拒否しています。

もう一度最初から恋愛をやり直す気持ちで、頑張っています。

信頼関係などはあると思います。が、触れ合うと固くなる夫。

どのような気持ちなのでしょう？

どうしたら良いのでしょうか？

妻みに エッチな動画など頻繁に観ている形跡ありで、性欲はあると思います。

よろしくをお願いします。

(根本カウンセラーのご回答は、ここから)

個人差はありますが、男性はセックスが大好きです。

性欲を解放することはできることはもちろんですが、

彼女を喜ばせていることに喜びを感じたり、彼女が自分に対して体(=心)を開いてくれていることに、

自分の価値を感じられるし、求められていることに対して存在意義を感じられるし、自尊心や居場所、安心感、様々な感情が同居します。

なので、セックスを拒否されるということは、どんな事情があるにせよ、

そうしたセックスから得られる思いを、すべて否定されたように感じるんです。

自分ではダメなのか？という自己否定や無価値感。

必要とされていない、求められていない、という寂しさ、や存在意義のなさ。

自尊心は傷つくし、不安になったり、居場所がないような思いも出てきます。

そんな極端な！

と思うんですけど、それだけセックスにかかる思いが強いとも言われます。

それは自分が大好きで追いかけてるアイドルのことをボロクソ言われたり、

自分が夢中になってずっと続けている趣味を全否定されたり、そんな感覚に近いかもしれません。

特に自立的な男性にとってはセックスというのは、唯一、鎧を脱いで自分を解放できる場所です。

それに、やっぱり性欲も強いので、セックスにかかる思いと言うのはそれだけ強くなります。

それは男女の違いというか、価値観の違いというか。

だから、女性からすると大したことないと思うし、今日はしんどいから無理と思って断るんだけど、

それが男性にとっては、自分の存在が否定されたように感じてしまうこともあるんです。

同様に、ちゃんと勃起しなかったり、最後までイケないときにも、男性は強く自己否定を覚えます。

女性からすれば、今日はしょうがないじゃないのー、まあ、いいじゃないのー、

ということでも、男性は自信を失ってしまうのです。

また、それだけセックスが大好きだと、誘うのにもすごく勇気が要りますよね。

大好きな人をデートに誘うような勇気がいるわけです。

だから、時には強引に押し倒しちゃうこともあるくらいです。

それを拒否されたら、やっぱり傷が深くなってしまうのです。

*

とはいえ、じゃあ、男性が求めてきたらそれをすべて受け入れなきゃいけないか？

というと、そういう話ではありません。

気分が乗らない時や、疲れている時や、怒っている時だってあるでしょう。

自分の彼や旦那さんがセックスをどれくらい重要視しているのかは、今までの付き合いで何となく分かると思います。

自分の感覚とは違うんだな、という目で見てみれば、色々と見えて来るでしょう。

そうした彼の気持ちを理解した上で、

「ごめんねー、今日はちょっと忙しくて疲れてるの。

だから、ごめんね。また、今度しようね～」

的な感じで、彼の気持ちに配慮した断り方をしてみるのもいいでしょう。

ケースバイケースですけど、最後まではしないにしても、手や口で処理してあげてもいいし、チュッとキスするだけでもいいです。

とはいえ、ムカついてるときや疲れてるときはそういうこともできませんから、

翌日でも、自分の気持ちが落ち着いた頃に言葉で気持ちを伝えたらいいと思います。

セックスを拒否する = あなたのことを否定する

ではないことをちゃんと伝えることですよね。

*

ということで、信頼関係はあるけど、触れ合うと固まる、という場合は、

「あまり女性経験のない、ウブな男の子」

を相手にしてると思ってみるといいかもしれません。

可愛く思えて来たりするでしょう？

あるいは、「昔、セックスで傷ついてすっかり自尊心をなくしてしまった男性」を

癒してあげるつもりでもいいかもしれません。

あまりセックスを拒否し続けた結果、「妻を女性として見ないことにした」なんてケースも耳にしますが、

ふだんからコミュニケーションが取れていたり、仲良くできているのであれば、それすら溶かしてあげることができるでしょう。

彼は自分が思っている以上に傷ついているんだな～

という風に見てあげることが解決のヒントかもしれません。

焦らずに、傷ついて固まってしまった心をほぐすように触れて、愛してあげてください。

奥さんからすれば、セックスで男性を愛する、といういいレッスンになるかもしれません。

文：根本裕幸

(平山から)

もう一度、恋愛を最初からやりなおすつもりで頑張っているなんて、とっても愛のあふれた方ですね。

ステキな奥様だと思います。

根本さんもおっしゃるように

自分に対して固くなる = 自分に対して、今、彼は心を開いていない

と捉えるといいのかなと思います。

そして、拒否するという事は、男性としての自信をなくしている状態かと思います。

女性側の自分が、自信を失っているとき、どう声をかけてあげたらいいかな、と、自分のように捉えられるといいかもしれません。

普段の会話の中で、

彼がどんな気持ちであなたを愛していたのか？

彼がどんな気持ちであなたを養ってきたのか？

彼がどんな気持ちであなたを信じてきたかの？

彼がどんな気持ちであなたを理解してきたのか？

彼がどんな気持ちであなたを信頼してきたのか？

彼のあなたに対する気持ちを聴いてあげて、ぜんぶ受け入れてあげるといいと思います。

セックスは、お互いのカラダとココロがオープンになれる場所です。

カラダが固くなるのは、心も固くなっている証拠です。

心がゆるっとなれば、カラダも少しずつですが、ゆるっとなります。

だから、先に、ココロをゆるっとするように努めるといいでしょう。

彼が、あなたに拒否されて、どんなことがツラかったか？

また、あなたが彼に拒否されて、どんなことがツラかったか？

そんなふうに、ワインやお酒でもゆっくり飲みながら、ふたりきりで話せる機会をつくるといいでしょう。

お互い、自分の本音を言いあえる時間をつくられるといいと思います。

付き合っていたときに、ワクワクしながら遊んだ遊園地、かつてふたりでデートした海や山、山の中の温泉施設、ふたりの思い出のレストラン、など。

ふだんは行かないような場所をえらんで、いつもとはちがう空間をつくってあげると、お互いの本音も出やすいです。

そしてできるなら、奥さまのほうから、心をオープンにして話してみてください。

旦那さまは、それにつられて、本音話してくれるでしょう。

旦那さまのほうでセックスを拒む場合は、

妻からセックスを拒否されている = 自分のすべてを受け入れてくれない不安

すなわち、「男の自信」がなくなっている状態です。

そのため、不安でいっぱいになっています。

旦那さま自身から、セックスの話を持ち出すのも、不安でしたくないのが本当の気持ちでしょう。

妻のあなたに嫌われたくないから、セックスの話もしづらいというのがあります。

奥さまが、旦那さま自身を、これから受け入れてあげたい気持ちがたくさんあるのであれば、

旦那さまの頑なにしている心を、さきに解きほぐしてあげてください。

本音で気持ちを伝えあえれば、お互い分かち合えます。

もともとは、ご夫婦でしたよね。

たくさんの再構築の例を、そばでみてきた過去からすると、本音で伝えあうことが、よりふたりの心の距離が縮まっているように感じます。

男性がなにかを決意するタイミングは、女性側のエスコートがカギだと思っておいくださいね。

文：平山美代子

● 【男の本音3】 不倫相手と同棲中、ボロボロな姿になってしまった夫の気持ちって？

こんばんは、〇〇と申します。

私の聞いてほしい悩みは、旦那が不倫発覚後問い詰めたら、家を出て行って不倫相手とその子供と今は住んでいます。

でも彼のお給料は全て私にくれており、毎月4万円を彼が取りにくる生活を約2年続けております。

先月、大学生の子供が旦那がお金を取りに来た時に鉢合わせになって、

2年ぶりにみた父親は頭の上がハゲ上がって、体はガリガリで眼は赤くなっており、

お金をとるとそそくさ会話無しで去って行って

子供も2年前の面影が全然なくキモいっていっておりました。

私たちの生活を守る為に、

見た目が豹変した旦那の心境とは、どのようなものか教えていただけるとありがたいです。

よろしくをお願いします！

(根本カウンセラーのご回答は、ここから)

幸せじゃないってことですよ。

不倫して家を出てその相手と一緒に暮らしてる、というと、妻側からすれば、

「勝手に幸せに暮らしやがって」と思うものですが、案外、そうじゃないことも多いんです。

不倫相手も気が強いと、向こうでなんだかんだ尻に敷かれてるような場合もありますし、

あれこれと感情をぶつけられて虐げられていることも珍しくありません。

いわば、縄張りから出てしまった猫のように、戻るに戻れず、周りの猫からいじめられてボロボロになってしまうことだってあるんです。

そもそも、妻に不倫を責められて家を出たとすれば、罪悪感もあるし、

どのツラ下げて戻れば、いいのか分からないってことから、どうしても不倫相手の方に執着してしまいます。

しかも、生活費は彼女持ちですよ？

そしたら、ますます自分の立場は弱くなりますからね。

向こうにも居場所がないのかもしれない。

浮気は男の甲斐性みたいに言われた時代もありましたけれど、

二人の女性を幸せにするには経済力はもちろんですけど、それなりの器がなければ難しいですよ。

仕事でもお金でも結婚でも、自分の器に余る状況では、喜びよりもむしろ苦しみの方が多くなるもので、

それゆえ、傍目には羨ましいような生活をしていても、実態はしんどくて心も体もボロボロになってしまうこともあるのです。

*

旦那さんとすれば、家族を捨てることはできないんだろうと思います。

家族への愛情がまだある証でしょう。

しかし、自分がした罪は許されるわけがないと思っていたら、家に戻れないし、

生活を支えることは罪滅ぼしのように感じているのかもしれない。

また、そういう態度を妻の方に取り続けることで、不倫相手としては面白くないですね。

だから、そこであれこれと言われてることも想像に難くありません。

先のことはあまり考えられないし、このまま奴隷のような生活を続けるのも仕方がない、という風に、自ら牢獄生活に入っているのかもしれない。

そんな風だから、あんなにボロボロになってしまったのかもしれない。

おそらく、先のことは何も考えられない状態だと思います。

只今の生活を送るのが精一杯、という。

よく人はそういう状況に陥った時、罪悪感が強いため自分から許しを請うことができません。

自分をボロボロにすることで

「これでもう許してもらいませんか？」

というメッセージを発することがあります。

皆さんも、そこまでではないけれど、自分を傷つけることで許されようとしたことはありませんか。

もしかすると旦那さんはそんな状態にあるのかもしれないね。

文：根本裕幸

(平山のコメントは、ここから)

根本さんがおっしゃっている観点を基準に、私からお答えするとすれば

もう旦那さまを許しちゃいましょう！って感じですかね。(笑)

というのも、ご質問者の方は、旦那さまが気になってしかたがないという感じに見えるのと

あとは、やはり旦那さまのことが好きだから、あれこれとこんなときの男性の気持ちを聴きたいのだろう、と思います。

男性は、ご存知のように「プライドの生き物」。

ですので、根本さんが言われているように、自分から戻りたくても、戻りたいとなかなか言えない場合も多くあります。

私のクライアント様でも、突然家に帰ってきてくる旦那さまがいたり、

はたまた、突然、連絡してきて、

「〇日から新しい家に引っ越すから一緒に住もう」

と、突然、奥さまに連絡してくるくらいですから。

とにかく、ビックリする行動をとることが多いです。

でも、男性ってそんなもんなんですよ。

言いたくても言えない。

内面の心は弱々しいチキンマインドなのに、外見は、オオカミの鎧を被っているというか。

鎧をとって中身を暴くと、そんなチキンマインドが、炸裂してます。

奥さまの前では、家庭を守っている立派なお父さん像を見せているだけで。

(立派な男像というほうがあってるかも)

ご質問者さまが、そんな旦那さまの気持ちを受け入れてあげることで、この場合は、大きく解決していくと思います。

そして、お金を2年もくれていること自体、夫の大きな愛です。

男性は、

自分の稼ぎ = 男の価値

として捉えます。

そんな大切なお金を、こうして家族のために2年も入れてくれている事実に、旦那さまの愛を奥さまは受け取っていいと思います。

旦那さまと、もう一度、幸せになりたいのなら、そのように視点を持ってみてくださいませ。

ここで、たとえばですが、逆パターンを考えてみてください。

奥さまのあなたが、自分のパートで稼いだお金を、他のオンナがいるダンナのところに2年も渡していると想像したら、いかがでしょう？

旦那さまへの気持ちがなければ、すぐにやめてしまっていると思うのですよね。

他のオンナのところでイチャイチャしている旦那のところに、正直、お金なんてやりたくないものです。

そのように捉えると、ひしひしと、夫の愛が浮き彫りになってくると思うのです。

そうやって、旦那さまに感謝の気持ちも持ちつつ、待ち続けてもいいんじゃないでしょうか。

もちろん、「いつでもここに帰ってきていいのよ」といった、大きな心の器をいまから提示しておくことを忘れずにいてください。

文：平山美代子

● 【男の本音4】不倫夫はいつも暴言。距離を縮めていくには、どうしたらいいですか？

美代子様

こんばんは。お世話になります。

詳しくですが、、

昨年から、主人と私はマンションの同じ階の別々の部屋で暮らしていて、生活は

別々です。

きっかけは、子供の不登校からの意見の違いですが、それまでに、夫婦間で距離は、

出来ていました。

よかれと思い、私は我慢ばかりしていました。

食事も私が作ったものは食べません。

辛うじて、朝、仕事に出る時に手渡すコーヒーやパンを受け取ってくれるのが

精一杯です。

「おはようございます。行ってらっしゃ〜い」って声を掛けても無視。

一緒に階段を下りるのも嫌がります。

話は用件のみ。

自営業で私も手伝っているので会社で顔を合わせます。

事務所の中でも、事務員さんには他愛ない話をして楽しそうですが、私のことは全く無視。

少しでも、私がミスしようものならキツイ言い方で怒ります。

私には最小限の用件のみです。

電話をかけたら、仕事の時間中なら出てくれますが、それ以外は無視。

メールも、こちらからの一方通行で、返信は用件のみです。

日中、会社で、老眼鏡をかけて、こそこそメールをしたり、

知り合いから譲り受けたマンションを契約したり、通販サイトから色々な物を購入したり、、、

怪しいとは思っていましたが、浮気していることも分かりました。

飛行機を使って遠方まで、旅行を何回かしているし、年末もペンションを予約していました。

毎週末、留守です。

私のことは、「嫌い！とか、そんなレベルでもない。どうでもいい存在。

顔も見たくないし、一刻も早く、出て行ってほしい！」って言います。

子供がいて、それぞれの就活や受験のことを相談したくても

「勝手にしろ！何をしようが、自分には関係ない！」

と言います。

また、一昨年、病気にかかったのもあって、「どうせ、5年もすれば自分は死ぬから…」

と言います。

マンションの書類や口座振替とかが我が家に届くので、それについて聞いても

「あんたには関係ない」浮気については否定したり黙ってしまいます。

近くに住む義父母も高齢になり、足腰が弱くなり、同居を希望します。

子供達や私は OK ですが、主人は、「一人マンションに残る」と言います。

「親の前で自分だけ、いい恰好するな！」って言われます。

話はいつも暴言、冷たい態度。

だけど、生活費も住まいも車も私の電話代（会社名義）も変わらず出してくれます。

今は、朝の少しの時間や事務所で二人になった時に話したり、メモ書きやメールで、

用件や息子達の様子を知らせています。

このような状況から、距離を縮めていくには、どうしたらよいか、教えてください。

宜しくお願い致します m()m

(Kさまより)

(根本カウンセラーのお答えは、こちらです。)

こんにちは。根本です。

すごくご主人のことを愛していらっしゃるんですね。知ってましたか？

それだけ愛されるご主人は幸せですよ～。

そして、それだけ愛していることに自信を持って頂きたいと思うんです。

自分の愛を信じる、ということです。

そして、これくらいよくご主人のことを見てらっしゃるんですね。

でも、一方的に見るだけで、全然自分のことを見てもらえないというのは辛いですよ。

寂しさとか怒りとか切なさとか、混じり合った感情がたくさんありそうです。

ただ、改めてKさんにご自身の文章を読み直して頂きたいのですが、

何か、気付くことはありませんか？

この頂いたメッセージにKさん自身の姿がほとんど見えないのです。

旦那さんが主人公で、Kさんはまるで脇役のような存在感しかありません。

頭の中でもそんな風になっていないでしょうか？

主語が「旦那が・・・」ばかりになっていないでしょうか？

何が苦しい、何が辛かって、他人に自分の人生を明け渡してしまうことが辛いんです。

旦那の思いや行動によって、自分の人生が決まると思い込んでしまっているとしたら、

それが苦しみの原因なんです。

旦那が何をしようが、私が私で居られるときは幸せを感じられるものです。

これ、ものすごく大切なことです。

旦那さんが私を幸せにしてくれるわけではないですよね？

私が私を幸せにするんですよね？

だから、私の場合、Kさんのようなお話を伺うと、旦那のことは放っておいて

自分の人生を楽しみましょう！って話をさせていただきます。

ある方は玉置浩二さんにハマって追っかけをしている間に離婚を決意し、その後、

玉置さんのファンである、セレブな男性とお付き合いしています。

ある方は、やりたい仕事始めて人生を楽しんでいたら、愛人と一緒に暮らしていた

旦那さんが、その人と別れて戻って来て一緒に暮らすことになりました。

ある方は、女であることをもっと大事にしようとファッションやメイクや言葉遣い

や仕草などを意識的に変えて行ったら、別居中の旦那が戻ってきました。

まずは「自分」を取り戻すことが大事かもしれません。

Kさんの好きなことって何でしょう？

Kさんがやりたいけど我慢してることって何でしょう？

Kさんが時間やお金が自由になったらしたいことって何でしょう？

Kさんが笑顔になれることって何でしょう？

Kさんの魅力やいいところってどんなところでしょう？

Kさんを奥さんにすると得られるメリットってどんなところでしょう？

主人公は私、です。

私の人生ですから、私、を主語にしたいですよね。

*

ちょっと想像してくださいね。

Kさんは旦那さんを今、どんな目で見ていますか？

怯えた目でしょうか？

気を使った目でしょうか？

すがりような目をしているでしょうか？

怒った目をしているでしょうか？

そして、次の質問です。

そんな目をしている奥さんに対して、旦那さんは何を感じていますか？

可愛いな～♪でしょうか。

いとおいしい・・・でしょうか。

申し訳ない・・・でしょうか。

何も感じない・・・でしょうか。

距離を縮めるためには、お互いに距離を縮めたい、と思う必要がありますよね。

Kさんがそれを願っているなら、旦那さんにそう思ってもらえる必要があります。

そこでまた質問です。

どんな目をしていたら、旦那さんはKさんとの距離を縮めたいと思うでしょうか？

そして、どうしたらそんな目になれるでしょうか？

・・・という風にシンプルに人間の心理を考えていくと、先ほどお話しした、

私が笑顔になれること、

私が好きなこと、

私が楽しいことをいっぱいやっていくことじゃないかと思ったんです。

そうした自分の人生を生きることを「自分軸」って言います。

*

旦那さんが、とても罪悪感を感じていることは近くにいれば分かりますよね？

無視をするのも、用件しか話さないのも、階段を一緒に降りたがらないのも、

どうでもいい存在と言うのも、自分は関係ないというのも、全部、罪悪感です。

自分は悪い奴だと一生懸命自分を罰しようとしているわけですから、

彼の罪悪感を無闇に刺激しないようにしたいですね。

男性は特に罪悪感を感じやすい生き物です。

だから、「自分の態度は彼の罪悪感を刺激しているのでは？」と思ったら、

それをやめるくらいの気持ちでいるといいのです。

自分軸を取り戻しながら、私は夫と幸せになるんだ！私は夫のことが好きなんだ！

と自分の愛情に自信を持っていけばなるようになります。

私の知る限り、徐々に変化しつつあっても、解決は一瞬です。

ある日突然夫に押し倒されたり、
別居や浮気をなかったことにされたり、
玄関でいきなり土下座されたり、
何事もなかったように普通の生活を始めたり。

そして、ほんとうにややこしいのはその後なんです。再構築。

だから、今からあの夫とどんな夫婦になりたいのか？を描いておいてください。

その回答が求められる日は突然来ますから、今のうちに準備しておきましょう。

文：根本裕幸

(平山のコメントは、ここから)

根本さんのあとにつづけて書くのは、ちょっとしんどいですね。(苦笑)

そう言いつつも、書かせていただきますね。

>「自分の態度は彼の罪悪感を刺激しているのでは？」と思ったら、
>それをやめるくらいの気持ちでいるといいのです。

ここですが、たとえば、浮気した旦那さんが、自分と目を合わせてくれない、とか

ご飯を食べてくれない
仕事の帰りが遅く、連絡もいれない
こっちから連絡しても、返事がない
家での会話もない

などは、罪悪感ですよ。

>自分軸を取り戻しながら、私は夫と幸せになるんだ！私は夫のことが好きなんだ！
>と自分の愛情に自信を持っていればなるようになります。

とおっしゃっているように、自分自身を取りもどすこと。

ということで、「自分」のことに意識を向けることが、テーマです。

>Kさんの好きなことって何でしょう？
>Kさんがやりたいけど我慢してるって何でしょう？
>Kさんが時間やお金が自由になったらしたいことって何でしょう？
>Kさんが笑顔になれることって何でしょう？
>Kさんの魅力やいいところってどんなところでしょう？
>Kさんを奥さんにすると得られるメリットってどんなところでしょう？

>主人公は私、です。私の人生ですから、私、を主語にしたいですよ。

結果からお話ししますと、Kさんはこのあと、自分のやりたかったことをどんどんやるようになりました。

あるサークルで、自分が前にでて、人前で話す機会をどんどんもらえるようになったそうです。

ドキドキしながらスピーチをし終えたところに、話を聴いてくださった皆さんから、思いのほか、たくさんのいい反応をいただいたそうで

「良かったよ～」

「感動したよ～」

と言われ、とっても幸せな気分になって行ったとのこと。

実際にいただいたメール文も、とってもうれしいような感じで幸せそうでした。

Kさんは、もともと話すことが苦手。

だけど、彼女いわく、人前で話すなんてデキない！ではなく、

伝わるように内容を考えて練習して、当日は、自信を持って臨めるようにしていったそうです。

心をこめて丁寧に伝えることの大切さを勉強させてもらいました、とイキイキとおっしゃっていました。

その「自信」が、彼女をますますイイ女にさせて、最近会ったママ友からは、

「キレイになったね！何をしてるの～？」

なんて言われたりして、さらにウキウキしておりましたよ。

「私を幸せにするのは私。

主人ではない。

誰の人生でもない、私の人生ですし…(^o^)」と。

すると、旦那さんの浮気の粗探しもやめられるようになりました。

自分は妻なんだ！夫が好きなんだ！と自分に自信を持てるようになりました。

自分に対しても、旦那さんに対しても、優しくできるようになりました。

旦那さんに少しのことでも甘えることもでき、

お金が足りないときも「助けてください！」と、旦那さんに言えるようになり、

もう、このときのKさんではすっかりなくなっていました。

この間の期間、約半年。

さて、あなたは、この結果をご覧になってどう思われますか？

文：平山美代子

● 【男の本音5】浮気相手は真剣だったら一人？二人って、どうなの？

美代子さんのメルマガ、毎日心待ちにしており支えであり心強いです

夫には二人はいます

一人は4年くらい、もう一人は3年目

一人で自営なので、各々月に2回以上、半日か一日デートをしています

一人とは1泊旅行も行きます

居心地がいいのですね

真剣だったら相手は一人ですか？

その人で満足なら、二人って、どうなんですか？

(Kさまより)

(根本カウンセラーのお答えは、こちらです。)

女性の場合、不倫相手というのは「恋人」のようなもので、浮気というより本気になるケースが多いと思うんです。

もちろん、割り切った関係というのも最近では珍しくないのですが、やはり恋愛感情とは切っても切れないと思うのですよね。

だから、「彼氏がいる奥さま」のカウンセリングも最近多いのですが、ふつうの恋愛相談に近い感じで話が進んでいくものです。

一方、男性の不倫（浮気）というのは、恋心が絡むことももちろんあるのですが、それとは違う意味も兼ねていたりします。

男性の場合「恋」と「セックス」を切り離して捉えることができる人が多いので、

いわゆる、体目的の関係を求めて女性を作るケースも多いんですね。

彼女や奥さんがいるのに、風俗に通うのが典型的な理由でしょう。

また、それを拡大解釈すれば、男性は変な話「用途別」に女性を捉えることができます。

あの子とはしゃべっていて楽しい、あの子と一緒にいると安心できる、という風に。

だからと言って一緒に暮らしたい、奥さんと別れて一緒になりたい、という気持ちになるかは全然別問題なんです。

それから、女性にもそういうケースはありますが「逃げ道」として外に女性を作る人もまたとても多いんです。

奥さんが怖い、という理由ももちろんありますが、私が知る限り一番大きな理由は

「家に自分の居場所がない」という理由です。

家は奥さんが支配している空間で、子どもたちもいて、

妻はそっちにかかりっきりになり、自分の家なのに落ち着かない、というものです。

会社ではデスクがあり、役割があり、それによって人間関係もある程度できあがります。

しかし、家には仮に書斎があったとしても、役割も人間関係も流動的です。

もちろん、それは旦那さん自身の問題ではあるのですが、会社では（表面的であっても）

それなりに尊敬されているのに、家では尊重されてないと思って外に居場所を求めるんです。

それからこれはまた少し違う見方ですが、家と社会との間をくっきり分けてしまうことが男性にはよくあります。

男性用のビジネスバッグを見てもらえばよく分かりますが、小さなポケットがたくさんあって

それぞれにスマホだの、パソコンだの、充電器だの、財布だのを入れています。

男性の頭の中もそんな風に小部屋がたくさんあると思ってください。

（対して、女性はトートバッグのように、スマホも財布もポーチも一緒くたになってます）

それで「会社の自分」と「家の自分」を区切って捉えます。

私はそういうのを会社モード、家モードなんて呼んでます。

それぞれが別の世界なので、「家の彼女（=妻）」と「会社の彼女」を作ってしまうんですね。

※もちろん、会社の彼女といっても職場の女性とは限りません。

あとこれは男性の性格にもよるのですが、「保険をかける」という趣旨で女性を作る心理もあります。

これは女性にはあまり見られない傾向なので、なかなか理解し辛いかもしれません。

この場合、奥さんが大本命です。

しかし、その大本命を失う怖れが強くなると、外に別の女性を作って、奥さんを失ったときのための「保険」とするんですね。

これは普段はとても奥さん孝行する、マイホームパパが、実は外に女性を作っていた、

なんてケースが分かりやすいのですが、そんな傾向が全く見られなくても心理的には全然起こりうるケースです。

保険なので本命ではないのですが、安心の素になるので、手放すことが難しく感じるものです。

※もちろん、旦那さん自身に「保険」の意図は全然ないと思います。

それから、40代～50代になってくると男性としての自分に自信がなくなります。

私もその世代なのですが、同世代の男性と飲み会をすると必ず「筋トレ」や「スポーツ」の話になるんですね（笑）

若い頃に比べて弱くなってきた自分を感じるのでも、体を鍛えてまだまだ男性としてやれるんだ！

という思いを感じたいんだと思います。

もちろん、私も週に数度はジムに通っております（笑）

衰えを感じるのは筋力・体力に限らず、性的能力に対しても言えるわけで、

そうすると、自分が男であることを証明するためにいろいろな女性を口説き、関係を持つようとするタイプの人もいるんです。

セックスができることで、

「ああ、俺もまだ男なんだ。女性から求められる男なんだ」

と感じたいわけです。

これは女性も少し理解できる気持ちかもしれません。

そんな風にさまざまなパターンの男性心理があるんですよね。

そうすると、果たしてKさんの旦那さんが真剣なのかどうかはなかなか断定できないです。

でも、少なくとも複数の女性を求める心理というのは理解できるのではないのでしょうか。

外に女性を作るというのは、女性とはまた違う理由があるので、理解し辛いものですが、

どれに当てはまるのか？（複数当てはまることもあります）を考えてみることで、

少しは彼の心理が理解できるかもしれません。

あとはその上でKさんがどうするか？どうしたいのか？という決断をしていきましょう。

文：根本裕幸

（平山のコメントは、ここから）

女性の私から見た視点でお答えしたいと思います。

ネットや本など、男性心理ノウハウをいろいろと見ていますと、

男性が、大好きな女性を「本命」として扱うときは、その女性を悲しませたくない心理が働きます。

男性側も自分のことも、カッコイイ男としてみられたいし、

かつ「本命」の女性には、それにプラスして、みっともない自分を見せても、嫌われないであらう安心感も抱きます。

さらに、癒しもそれに加わりますね。

大好きな女性からは、誠実な男として見られたい。

大好きな女性からは、嫌われたくない。

大好きな女性からは、セックスも何年も待てる。

大好きな女性だから、彼女の気持ちを大切にしたい。

このような、愛おしい気持ちです。

「本命」＝「どうしても失いたくない女」

私を感じることは、「妻」がいちばんの本命女子だと思っています。

その不倫相手の女性は、旦那さまが既婚者であるのを知っているのか、わからないですが、

もしも既婚者として分かってるのならば、旦那さまからだど、きっと遊びの感覚が大きいのかもと、文面をみるかぎり私は思います。

なぜなら、その相手の女性のことが「本命」ならば、男性側は、セックスを待てるからです。

すぐには手を出しません。

先に、奥様との離婚を進めるかと思えます。

この場合の多くは、女性のほうからセックスを誘ったことが、大半のもつれになってくると思うのですが、

多くの女性は、セックスすれば、男性が自分のほうに気持ちがカンタンにうつると思っているようですが、男性は、みごとにその真逆。

セックスすると、多くの男性は、その女性との関係に飽きちゃうんですね。

本命の女性へは、セックス以外のなにかに、メリットを感じるものなのです。

それが、「安心感」です。

奥様のあなたが、そういう存在であるということ。

男性は、女性を、狩りのように追いかけると言われますね。

獲物を捕まえるゲームのように見立てていて、遊びの女性へは、セックスが最終ゴールと考
えます。

男性は、セックスと恋とを、しっかり分かることができますが、

女性は、セックスの続きに、恋があります。

男性は、いろんな種類のゲームをリセットしながら、たくさん楽しみたい。

女性は、ひとつのゲームを、延々とやっていたい。

このような違いがあるのです。

ただし、不倫関係から結婚に至るケースもありますね。

その場合に多いのが、奥様が、旦那さまとの再構築を諦めたときが、多いでしょうか。

ずるずると不倫関係を引きずっていると、不倫している側の女性としては、順調に行ってい
ると思うので、

「そろそろ奥様と離婚してくれないの？」と、おねだりしたくなるようです。

このタイミングが、

「離婚宣言してきた次の日に、離婚を撤回する夫」

「夫の発言と行動が、伴わない」

「夫は自分に良くしてくれてるけど、不倫相手にもいいように言っている」

「夫がなにを思っているのか、どうしたいのか、わからない」

こんな発言になる方が多くいます。

根本さんもおっしゃっているように、男性は、役割を人により決めている、という性質がありますね。

不倫相手には、奥様が忘れているであろう「オンナ」としての、ドキドキ感を味わいたいというのが、本音なんだと思います。

よくある奥様が不倫されるケースに、奥様が「母」のようになっている、というのをよく耳にします。

旦那様を、まるで「お世話してやっている」という感覚で、見ているとしたらちょっと危険ですよ。

旦那さまは、あなたに安心感を求めます。

「お母さん」もほしいけど、だけどそれ以上に、「オンナ」として魅力も感じて、「男」として求められたいのですよ。

奥様と不倫相手とでは、その役割がまったくちがうということ。

ですから、不倫相手とは、闘わなくていいということ。

闘う時間があるのでしたら、その分、旦那さまと自分との関係を、今よりもっとよくすることを考えたほうが、再構築も早いです。

女として自分の世界をもち、Kさまも、楽しみを見つけていってはいかがでしょうか。

文：平山美代子

● 【男の本音6】夫の借金、暴力の中、どのように対応すれば良いのでしょうか？

こんばんは。いつもメルマガ楽しみにしています！！

早速なのですが、ご相談です。

一緒に仕事をする事になった女性と、旦那が浮気をしました。

メールを見て発覚したのですが…

女性はバツ2。2人の子持ち。

女性が、旦那に彼氏の悩みを相談しているメールのやり取りから、浮気へ進んだ様子でした。

現在は、女性と何も無い。とは、言っていましたが、同じく職場なので、わかりません！

浮気発覚後は、悪い事をした素ぶりもなく。

離婚したい！子供たちもいない！

その様な事ばかり言い続けて、突然の別居。

借金。暴力。と、散々な状態が約1年半続いています。

別居の方は旦那の親戚達によって、無理矢理帰される形となり、今では家に帰って来ていますが…

年頃の子供達もいてるので、子ども達の気持ちも考えたいと思い聞いたところ、

離婚は避けてほしい！！との事で、

自分自身も、今の状態を少しでも良くしようと思いい生活をしてはいますが、

旦那は毎日12時過ぎの帰宅。目も合わさず。ほぼ無視状態です。

以前に、子供優先してるのが気に入らない！と言われたので、

直して旦那優先で過ごしたら、その様にされたら、されたで

「構って欲しくない！」と、言われ…

構わない方がいいのかと思い、最低限の事。

食事、洗濯、等の事はやっていますが…

こんな状態の時、男性は何を思っているのでしょうか？

どの様に対応すれば良いのでしょうか？

教えて下さい。

宜しくお願い致します。

(Tさまより)

(根本カウンセラーのお答えは、こちらです。)

こういう状況になると仕方がないことかもしれませんが、Tさん、だいぶ振り回されてますよね？

旦那はもちろん、子ども、親戚筋、などなど。

自分の感情にも振り回されてしまってるのかもしれませんが。

文章を読み返されてみると分かると思うのですが、「私は」という主語がほとんど

見当たらないことに気付かれますでしょうか？

ほとんどが「旦那さんが」という主語で占められていますよね～

そういうのを私は「旦那軸」と名付けています。

自分がいなくて、いつも旦那（あるいは子ども）が頭の中を支配しているような状態です。

そういう時に、彼の心理を知ることはあまりお勧めできません。

だって、それを知ったら、ますます旦那に振り回されると思いませんか？

あるいは新たに「カウンセラー軸」が誕生して、カウンセラーの言うことに振り回されてしまうかもしれません。

「私は私、旦那は旦那。」

自分軸を取り戻す言葉（アフメーション）です。

旦那さんとやり直すにせよ、離婚するにせよ、その意思決定は「私」に必要なことです。

「私」の今後の人生をどう生きるのか？もまた、「私」が決めることです。

つまり、「Tさんはどうしたいの？」ということなのです。

もし、その答えが「分からない」のであれば、まずは自分がどういう方向を目指すのかを決めることが、最優先だと思っています。

「こっち！」と決まれば、方法も分かりますし、そこで男性心理を知ることも役立つでしょう。

「こっち！」が決まらないときに、色々な情報を集めても、その情報に振り回されるだけになり、

一層、意思決定が難しくなってしまうでしょう。

例えば、「子ども優先にしているのが気に食わない」と言われたときに、

「ああ、悪かったな～確かにそうだったな～」と思って、旦那様優先にするのであれば、それは自分軸です。

けれど、そう言われたからそうする、と言うのは他人軸（旦那軸）です。

そこに自分の意志はありません。

そもそも、他人軸になると対応が後手後手に回るでしょう？

自分の気持ちや、自分の意志を放っておいて、相手の顔色ばかり窺うようになるでしょう？

そして、相手に振り回されるだけ振り回されてしんどいだけ・・・という状態になりませんか？

だから、そういう場合に私は

「Tさん！！大変！旦那さんに憑依されてますよ！」とか、

「Tさん！旦那菌に脳が汚染されてますよ！！」

なんて言います（笑）

結婚していても、子どもがいても、私の人生です。

まずは私、なんです。

まず私がいて、そして、旦那がいて、子どもたちがいる、という流れです。

私はどうしたいのか？今一度、ガチで考えてみてください。

私がどんな人生を歩みたいのか？

私はどういうパートナーシップが理想なのか？

浮気する相手を許せるのだろうか？

そんな風に「私」をちゃんと見てあげてください。

旦那ばかりを見ていたら「私」が寂しがりますから。

*

私は私。旦那は旦那。
私は私の人生を生きる。
私は私を幸せにする。
私は私を守ってあげる。
私は私の一番の味方。

こんなアフメーション、毎日何十回とぶつぶつ呟いてください。

2～3週間で少しずつ楽になってくると思いますよ。

文：根本裕幸

(平山のコメントは、ここから)

男性心理を伝えている私としては、そのように言われると、なかなか発言しづらいのですが・・・苦笑

自分軸というのは、わたしは根本カウンセラーから知ったのですが、

軸がブレブレのときには、わたしの場合、いつもこうやって自分に問いかけておりました。

お顔を、自分のお腹のほうに向けて、「お腹さん」に優しく問いかけるような感じで、

「ねえ、自分はどうしたいの？」と。

いろんなことに迷うたびに、いつも、こう問いかけておりました。

周りから見ると、ヤバい人ですね。(苦笑)

すると、「お腹さん」が、「私はこう思うよ」って、回答してくれるのです。

(もちろん、なんとなく、ですけどね)

私の場合、それがとても、腑に落ちました。

自分の中のほんとうの自分が、まるで、ホンネを言ってるような感覚です。

人は、頭で考える「思考」と、ココロで感じる「感情」のふたつで、モノゴトを判断し意思決定します。

思考と感情が一致すると、そこではじめて「納得」し、カラダが動きはじめます。

車の運転なんかは、そうですね。判断、認知、行動の順ですすむと思います。

「お腹に聴く」というのは、頭で考えることをやめ、素直な気持ち（感情）を直視するということ。

いつもまわりに気をつかいすぎて、自分の本当の気持ちがわからなくなった場合は、ぬいぐるみなどをつかって、もう一人の自分をなにかに見立ててみるのもいいと思います。

私はこれも、過去にやったことがあります。苦笑

「〇〇（自分の名前）ちゃんは、どうしたいの？」って、呼びかけてました。

すると、そこから出てきた答えは、誰の意見も取り入れない、ありのままの素直な気持ちでした。

「心の声」とも、呼ばれることもありますね。

旦那さまのことでいっぱいなときは、他人軸（旦那軸）になっているときです。

自分のことを、ほったらかしにしているので、なにかに迷ったときは、

「〇〇ちゃん、自分はどうしたいのかな～？」

って、ぬいぐるみを思い出しながら、話かけてみるといいですね。

その答えにしたがうと、案外腑に落ちていたり、納得いくことがとても多いと気づくはずで
す。

文：平山美代子

● 【男の本音7】夫とセックスの信頼関係を作っていくには、どうすればいいですか？

今回は、みよこさんからの悩みを募集されていらっしゃいますので、ご応募させていただきました。

内容は以下の通りです。

相談内容はセックスについて、初めてのセックスで無理やり痛い思いをしたことがあり、セックスが好きではありません。

主人とも痛くて、セックスするのが怖い状態です。

もちろん子供もいません。

主人は、頭では私のセックスの恐怖心も理解してくれてますが、すごく物足りないようです。

お仕事をバンバンされる方なので性欲も強いからです。

このような状態で、自分のことはどのように言ったら理解してもらえ、受け入れてもらえるのか、

セックスの時、またすごく痛いのですが、

お互いセックスの信頼関係を作って、いくにはどうすればいいか、教えてください。

以上の内容です。

よろしく願いいたします。

(Iさまより)

(根本カウンセラーのお答えは、こちらです。)

自分の気持ちを伝えるとき、特に男性の場合、100万回くらい言わないと理解してもらえないことが珍しくありません。

それは一般的にコミュニケーションの言語が

「女性＝感情」

「男性＝思考」

になっているからです。

つまり、英語と日本語で会話するときのように、まずは相手が話している英語を聞き取り、

それが日本語で言うとどんな意味を持つのかを知り（翻訳）、

それと日本語で理解する、という段階になるからです。

男女が、同じ日本語を話していると思ったら、華麗なるすれ違いが起こりますので、ご注意ください。

だから、男女の会話では

「そうじゃないの！私が言いたいのはそういうことじゃない！」とか、

「お前は何を言いたいんだ？さっぱり分かん」

などの言葉が飛び交うようになるのです。

*

さて、Iさんのお話。

彼は頭では理解してくれているということで、それはとても優秀な旦那さんだと思われま

す。

とはいえ、セックスが痛い、ということを男性はほとんど体験できません。

もちろん、彼が男性または女性とのセックスにおいて、アナルに挿入される経験が

あるならば、その痛みを理解することは可能かもしれません。

一般的に、男性のアナル開発には半年程度かかると言われていて、

女性が膣で気持ちよくなるよりも、ずっと長くかかると言われています。

・・・あ、だからといって I さんに

「旦那のアナルを開発せよ！そしたら I さんの気持ちも分かってもらえるから！」

と言いたいわけではありません（笑）

ま、やってもいいですけど。

だから、100 万回とは言い過ぎでも、やっぱり痛いんだ～ということを

伝え続けることは大事です。

そして、もう一つ。

ここには書いていないだけかもしれませんが、

そうして彼なりに配慮してくれることに感謝することも、忘れたくはないですね。

「私」の感じ方と、「彼」の感じ方は違うわけですから、

そこに「理解」という架け橋を掛けることが大事です。

私なりに、彼なりに、という意識で見ると理解しやすくなるでしょう。

というのも、こういう状態だと

「私の気持ちを分かってよ！なんで分かってくれないの！」になりやすいです。

その時、「彼の気持ちを理解する」ということを忘れがちなのです。

彼から見ると、性欲が強くセックスがしたいのに、妻はセックスが怖くて痛くてできない、という状態です。

それが男性にとってどれくらい苦痛なのか？についてを理解するのは、

女性にとっては難しいことかもしれません。

そして、多くの問題がそうであるように、そこでは妻も夫も対等です。

妻＝セックスが怖い、痛い。でも、それを夫に受け入れてもらえない。

夫＝セックスがしたいけどできない。でも、その気持ちを妻に受け入れてもらえない。

そして、そういう話をするとたいていの夫婦はこう言います。

「私（俺）なりに理解しようとしてるし、分かってるつもりよ。

でも、夫（妻）はそうじゃない！」と。

似たもの夫婦なんですよ（笑）

*

信頼関係を作るには、まず自分がハートを開き、相手を理解することです。

相手に自分を理解してもらうのは、その次です。

そして、多くの夫婦が、そこで自分を理解してもらおうとばかりし過ぎて破綻します。

自分を理解しようとしてくれる態度が伝わった時、相手も心を開くことができます。

そして、自分の話を聴いてくれるようになります。

それまでとは全く違う態度になるんです。

*

セックスのトラウマがあったり、セックスの痛みが強い場合、

夫婦で協力してそれを癒していくことも可能です。

トラウマ、恐怖心、緊張、嫌悪感や罪悪感などから体が硬くなってしまい、

男性を受け入れることが難しくなります。

肉体的にも男性を受け入れがたくなっているのですが、当然ながら、

心と体は繋がっていますから、心でも男性を受け入れられなくなっています。

じゃあ、まずはそこから始めましょう！とカウンセラーは考えます。

そうしたご相談は実はとても多いので、様々な事例があるのですが、

その背景にある、男性への恐怖心、嫌悪感を流していくことが、まずは第一弾だと思っています。

それと同時に自分の「性」と向き合っていくことも始めます。

自分の性器を愛せますか？

自分のセクシャリティを愛せますか？

セックスに恐怖心を持つと、自分自身の女性性や女性器にも、嫌悪や否定的な感情を持ちやすくなります。

だから、そのセクシャリティをまずは向き合っていきましょう、というわけです。

夫婦で向き合う場合は、もう少しゆっくりとですが、お互い時間を決めて性やセックスについて話し合う時間を持ちます。

だいたい、持ち時間を 20 分～30 分に区切って順番に話をしていきます。

一方は言葉を挟まずにただ耳を傾けます。

その話し合いでは何も決めません。

意見も挟みません。ただ話をし、聞くだけです。

その時間が I さんに安心感をもたらしてくれるようになるでしょう。

そうすると、男は嫌いだけど、旦那は好き、という感情が芽生えてくるようになり、

少しずつセックスに対しても前向きになっていきます。

文：根本裕幸

(平山のコメントは、ここから)

- ・はじめてのセックスで、無理やり痛い思いをした
- ・夫ともセックスするのが怖い
- ・自分のことは、どのように言ったら理解してもらえる、受け入れてもらえるの？
- ・セックスの時、またすごく痛い
- ・お互いセックスの信頼関係を作っていくにはどうすればいいか

はじめての経験で痛い思いや、怖い思いをすると、恐怖心から、もうそれをしたくない、という気持ちになってしまうのは、しかたのないこと。

ですから、根本カウンセラーも言っていますが、

その「怖い」というギュッと固くなった気持ちを、まずは、ゆっくりと緩めていく必要があります。

緩めていくと、

セックスは痛い＝気持ちよくない、つらいもの

から

セックスは気持ちいい＝楽しいもの

にちょっとずつ、変わって行きます。

セックスにそのような恐怖心やトラウマがなくても、

女性は、男性の浮気などで不信感をちょっと持っただけでも、気持ちよく感じられなくなるというのは、よくあることです。

セックスは、裸でおこなうように、二人のココロも真っ裸であることが、大前提なのです。

おたがいがお互いに心を開いてないと、セックスは、気持ちよくなりにくいんですよ。

ですから、根本カウンセラーも言っているように、旦那さまとセックスや性に対して、心がオープンになることが、大切だと思います。

まずは、ココロを開くことから、スタートしてみるといいと思います。

文：平山美代子

● 【男の本音8】夫が妻を無視する心理とは？

いつもメルマガにブログ楽しく読ませてもらってます。

根本先生のブログも読んでおり、悩んで悩んでブログを読んでものに、毎回爆笑してしまいます(笑)

質問なのですが…夫が妻を無視する心理とは？

夫はとても優しく温厚な性格です。

しかし2年前浮気が発覚して以来、冷たくなり話しかけても無視されます。

会話は連絡事項のみ。

心が折れそうになりますが、笑顔で話しかけたり、誉め誉めしたりの日々です！！

しかしそんな中にもたま～～～に、私にスイーツを買ってきてくれたり、

子供も一緒に買い物に誘ってくれたりします。

しかし、買い物中の会話はうん、しかありません。

夫がなにを考えているのかわかりません。

買い物に誘うのは子供のことを思ってでしょうか、嫌われてはいないと

思っているのでしょうか…

また昔のように夫婦仲良くなりたいのです。

だから毎日平山さんのメルマガに励まされています。

根本先生もすごく面白い方なので、質問を送らせてもらいました＼(^o^)/

ドキドキ

それでは、今日も愛する旦那様の前で笑顔でいますね！

読んでいただきありがとうございます。

(根本カウンセラーのお答えは、こちらです。)

ご愛読、ありがとうございます～♪

さりげなくハードルを上げて下さって有難うございます～♪

笑えるんだったら大丈夫ですね～

「エゴは笑わない」という格言がありまして、

エゴに取りつかれて深刻になっていたり、考えすぎたりしていると笑えないんです。

そして、そういうときってあまり良い方向にいかないことが多いんですよね。

なので、なるべく笑えるようなことをするのがいいです。

旦那さんのことで絶賛お悩み中でも、吉本新喜劇を見に行ったり、

ディズニーランド行ったり、思い切り遊んだりすることをよくお勧めするんですけど、そういう理由です。

もちろん、そんな気分じゃない！！と思うんで、ガンバって行かなきゃいけません、

行ったら行ったで楽しくなって笑えてきたら、どうでもよくなっちゃいます。

どうでもよくなっちゃうと、問題って解決していくんですよ。

さて、ちょっと想像してください。

優しくて穏やかで真面目な性格の我が家の長男が、魔が差して万引きをして捕まっちゃったとします。

ママとしては一応叱るけれど、店長さんも許してくれたし、いい子だからあまり怒りません。

さて、その後、彼はどんな態度をとるのでしょうか？

今まで通り笑顔でママに話しかけてくれるまでに、どれくらいの日数を必要とするでしょうか？

たぶん、すっごく罪悪感を抱えて、しばらく引きこもると思うんですよね。

その後のママの働きかけにもよりますが、なかなか笑顔は戻ってこないと思うのです。

自分でも自分を責めているし、それを投影して、ママやパパからも責められていると感じます。

学校でも大人しくなっちゃうかもしれません。

・・・で、あなたの旦那さんは、そんな状態だと思ってみたらいいんじゃないでしょうか？

たぶん、罪悪感で押しつぶされそうになっているのでしょう。

仲の良かった頃がどんな関係だったのかは分かりませんが、元々口数が多いタイプでなければ、さらに少なくなるでしょう。

優しい人、温厚な人というのは、自分の罪をものすごく大きく捉えます。

あまり悪いことをして来なかった人ほど、自分がしたことがとんでもないことのように思えるんですね。

(まあ、とんでもないことをしたことは間違いないかもしれないけれど)

だから、そういう人ほど無視したり、冷たい態度を採ってしまいます。

そして、またそんな態度を採っている自分に嫌悪していく、悪循環にハマります。

要するに罪悪感をいっぱい抱えている、ということなのです。

彼がスイーツを買って来てくれたり、子どもを買い物に誘ってくれたりするのがたぶん本音。

罪滅ぼしもあるかもしれないけれど、彼の優しさの表れかと思います。

*

浮気・不倫絡みの問題で一番ヤバいのが、罪悪感を感じていないタイプ。

罪悪感を感じていないということは「彼女とデートしてくる」ということと、

「友達と飲みに行ってくる」ということが、同じレベルで捉えられてるということ。

「じゃ、美代子ちゃんとデートしてくるね～」と明るく家を出て、夜遅くに帰って来て、

「今日めっちゃ楽しかったわ～。美代子ちゃん、ものすごく情熱的でさー。

すごかったわー」

なんて報告をしてくるタイプです。

滅多にいないと思いますけど、旦那さんがこういうタイプだったら諦めるしかありません。

浮気を隠す、正当化する、引きこもる、何事もなかったかのように振る舞う、

というのは、罪悪感がある証拠。

そして、隠す度合い、正当化する度合いが強ければ強いほど、罪悪感も強いのです。

この辺、よく間違えやすいので試験によく出ますからね。

アンダーライン引いといてください。

*

じゃあ、そんな無視する旦那さんに何をしたらいいのか？というと、

すでに必要なことはやってらっしゃるようですよ。

心が折れそうになる中で、よくやってらっしゃると思います。

なので、これで間違いなし！と自信を持つと同時に、自分を褒めて励ましてあげてください。

そんな「ホメホメ作戦」や「笑顔作戦」が有効なのは、

「私はあなたを責めてませんよー。

私はあなたにとって安心できる場所ですよー。

あなたをもう許してますよー」

というサインを送ることになるからです。

男性は特に罪悪感が強い生き物ですので、彼はあなたが思う以上に、自分を責めているわけです。

となれば、笑顔で対応したり、今までと変わらない接し方をしたりすることで、

彼は自分が許されている、と感じるようになります。

つまり、奥さんに愛されてる実感を得ることができるんです。

ちなみに子育てに例えますと、思春期真っ盛りの娘・息子を持つ方は経験があると思います。

だから、「あら、旦那さまも思春期に入ったのね」と思って、

今までと変わらないように接してあげるといいんです。

なかなかすぐには難しいものですから、それがちゃんとできてくるとは、素晴らしいですね
～

ぜひ、メルマガで励ましてもらいながら、彼の態度が変わってくるのを楽しみに待ちましょう。

・・・多くの場合、旦那さんが引きこもりから出てくるのは瞬間です。

徐々に戻っていくケースもありますが、ある日突然元に戻る人が多いんです。

そういうものなので、そんな日が来たら「これか！これがそうなのか！」と受け止めてください。

ビックリし過ぎて穴から出て来た旦那を、押し戻しちゃうこともありますので、要注意です！

それではまた。

文：根本裕幸

(平山のコメントは、ここから)

私が読んでいても、ほんと、根本さんの記事はためになりますね～

もちろん、エキストラの「美代子ちゃん」は根本さんのアドリブですよ。

読んだとき、えらく吹っ飛びました。(笑)

根本せんせ～♪

娘の「美代子」を登場させてくださって、ありがとう～。

お願いだから、もうこれっきり出さないで～～(泣)

さて、ここからは真剣に答えます。

「浮気中の旦那さまが、罪悪感たっぷりで、あなたのところに戻りづらく感じている。」

ここをしっかりと覚えておいてくださいね。

旦那さまの発言がどんなに腹立たしいものであっても、罪悪感を抱えているということです。

ここ、アンダーラインですよ。

男性は行動で愛を示しますので、言葉は流してもらって大丈夫です。

男性の愛は、言葉よりも行動です。

言葉よりも行動です。

言葉よりも行動。

行動です。

5回言いましたので、ここもアンダーラインですよ。

どんなにあなたに優しい言葉をかけたとしても、行動が伴わなければ、それは真実じゃないということね。

あなたのところに実際に寄り添ってくれているならば（行動で示しているならば）、それが旦那さまの正真正銘の愛。

そこにしっかりと視点をむけてあげてください。

たとえば、

「ずっと無視されていた別居中の旦那さまから、やっと返事がきました。

だけど、それは冷たい返事でした。

優しい返事かなと思っていたら、すごく冷たい返事で、正直、ショックを隠し切れませんでした。」

夫とのやり直し中に、このようになるケースは、とても多いです。

- ・やり直したいと言われなから、もうダメだ。
- ・好きだと言われなから、やっぱり無理かも。
- ・もう嫌われているから、なにを言ってもダメなんだ。

こんなふうに悲しくなる気持ちはわかります。

だけど、ここであらためて見てほしい部分は、「旦那さまがあなたに返事をした」という行動です。

さきほど、男性は行動で愛をしめすと書きましたよね？

本当に連絡をとりたくないのならば、返事もよこしませんし、既読にもなりません。

行動を起こすということは、あなたに対して、なにかしら反応を示しているということです。

あなたも、一度や二度のとても忙しいときに、メールの返信を忘れていたということは、よくあることでしょう。

興味がないものに反応は示さないのが、男性の心理的なものなんですね。

すなわち、彼の気持ちの中では、まだあなたの存在が大きくなっている、ということ。

この、自分の存在が大きくなっているときに、どんどん旦那さまに反抗して冷たいボールを投げってしまう人がたくさんいます。

私からすると、タブーな行為です。

ここでのもうひとつポイントは、旦那さまが冷たいボールを投げてきたからといって、自分も同じように冷たいボールを投げたら、またたく間にゲームが終わってしまうということ。

ゲームを長びかせたいのならば、相手のボールをそのまま受けつつも、自分からは、意表についてやんわりとした変化球をなげるのですよ。

旦那さまに冷たい言葉を投げかけられても、そこからふんばって再構築された方は、数多くいます。

そのような方は、相手の意表をついて、自分からはやんわりとしたボールをなにがあっても、投げかけていました。

男性は、罪悪感を持ちやすい生き物だということ。

そして、その罪悪感を取り払うには、時間がかかるということ。

そのタイミングまで、「待つ」ということ。

夫の気持ちが回復するまで待つことも、愛なのですよ。

行動でもって、自分に寄り添ってくれているならば、まだまだ回復の見込みはありますから、大丈夫です。

クライアント様の中では、

「お前なんて最初から嫌いだった」

「もう〇〇のことは好きじゃない」

と言われた方でも、やり直している方はとても多いのですよ。

そんな冷たい言葉を言う理由は、根本さんが書いてくださっていたとおり。

彼の中に、ものすごい大きな罪悪感があるということね。

僕では、君を幸せにできないから、他の男に幸せにしてもらってくれ、という罪悪感です。

あなたと連絡をとりたくないという旦那さまの気持ちは、罪悪感をもう感じたくないというあらわれでもあると思います。

ご自分に置き換えると、なんとなく理解できますよね？

罪悪感をあえて感じにいきたい人など、きつくないと思います。

罪悪感がつよい人ほど（自分を責めている人ほど）相手を責めたてます。

旦那様が、あなたに冷たい言葉を言うのは、旦那さま自身も、自分を責めているということなのです。

ですから、旦那様があなたのところに戻りやすくするためには、夫の気持ちの回復を待つ、ことも再構築にはとっても大切です。

焦らないでいいですよと、いつもお伝えしているのは、その部分を言っています。

文：平山美代子

● 【男の本音9】 6年も不倫関係が続いていたら、もう諦めしかないのでしょうか？

根本様、はじめまして。

夫（55才）は、6年前から職場の部下と不倫しています。

私（50才）は知らぬふりですが。

週2回、毎回ED薬を飲んで、不倫女（39才）の家でセックスをしています。

私からセックスを求めて週1回くらいはあるのですが、

（その時はED薬使用せず）義務的ですよね。

やはり39才（でもかなり太め）には、かなわないのでしょうか。

6年も不倫関係が続いていたら、もう諦めしかないのでしょうか？

私は離婚するつもりはありません。

ただ毎日がつらくて、ついつい不倫女と夫との妄想で、何も手つかず。

他に趣味を見つける気持ちもおきず。

私はどう生きていけばいいのでしょうか？

（Uさまより）

(根本裕幸カウンセラーから)

それくらい旦那さんのことが大好きで、愛してる、ということですよね？

そのことはどれくらい自覚されていますか？

好きって気持ちは本物だし、愛を感じるのであれば、まずはその気持ちと常に繋がっていたいですね。

でも、そこで苦しいのは「欲」があるからです。

私のものにしたい。

一緒にいたい。

誰にも渡したくない。

私だけを見ていてほしい。

他の女のところに行ってほしくない。

そんな「欲」ですね。

もちろん、それは自然なことですから、悪いわけではありません。

ただ、この欲があるから苦しいということをお覚えておいてください。

また、正しさを持ち出すと、Uさんが旦那さんや不倫相手を責める口実が与えられます。

「そんなことはしてはいけないのに！」という風に。

でも、責めたところで戻ってくることはありません。

*

有名な逸話にこんな話があります。(あ、有名ではないかも (笑))

「あなたが街角で署名を集めます。

『うちの旦那が不倫してます！悪いことしてますよね！

もし、そのことに賛同してくれるなら署名をお願いします!』と。

それで1万人もの署名を集めたとしましょう。

それを旦那さんと不倫相手の前にどんっと積み上げて、

「ほら、1万人の人があんたたちが、悪いことをしてるって署名してくれたのよ!」

って言います。

さて、彼らは関係を解消し、旦那さんはUさんの元に戻って来るでしょうか?

*

正しさを主張したところで、人は変わらないんですよ。

(これは夫婦だけでなく、親子でも、ビジネスでも何でも同じです)

むしろ、余計にガードを固めて引きこもってしまいます。

表面的には別れたふりをして、裏では・・・なんてことにもなりますね。

だから、正しさという罠に引っかからないようにするのがポイントです。

*

それで欲が苦しみを生むってことが分かったならば、手放すのは「欲」です。

その「欲」は「執着」にもなりますね。

ずーっと彼や彼女のことを考えてしまいます。

ずーっと囚われてしまいます。まるで洗脳されてしまうように。

そうすると、会話の中に出てくる言葉の主語がすべて

「夫が・・・」「女が・・・」

と他人になってしまいます。

その状態を「他人軸」って言います。

人生の主人公を他人（夫や女）に明け渡してしまっている状態です。

彼らが主役で、私が脇役だったとするならば、彼らの動向に振り回されるのは

当然ですね。

不自由ですし、彼らの行動によって自分の運命が決まるのですから不安ですし、

不満も溜まります。

だから、「自分軸」を取り戻そうという話をいつもしています。

ブログでも書いていますし、勢い余ってそういう本も書きました。

私は私、夫は夫。

私は私を幸せにすることができる。

私は私の人生を自分で自由に選択できる。

夫は夫の人生を自分で選択することができる。

私は夫の選択を支持する。

私は夫の選択に関係なく幸せになることができる。

私は私の人生を生きる。

始めは抵抗があるかもしれませんが、こんなアファメーションを毎日100回くらい呟いてください。

3～4週間ほど続けて頂ければ、自分軸が確立されてだいぶ気分が変わるでしょう。

そしたら、彼らのことを考えすぎて何も手が付かないってことがなくなりますね。

でも、そのベースは「愛」です。

愛しているからこそ、自分軸を確立するし、手放します。

だから、そこがとても大事です。

*

私は夫を愛している。

その言葉を何度も何度もつぶやいてください。

胸が熱くなってきて、ホッとしたり、気分が落ち着いてくるまで繰り返してください。

始めは30分くらいかかるかもしれませんが、それでもOKです。

愛とつながると不思議な安らぎと、安心感と穏やかさが戻ってきます。

平和がやってきます。

ご主人と再び仲良くなるためには、これ、必須だと思っています。

それではまたね。

文：根本裕幸

(平山のコメントは、ここから)

ありがとうございます。私からちょっとだけ補足いたしますね。

もしもひさまがツライ気持ちでいるならば、私は、旦那さまに今のツライ気持ちを打ち明けるとよいと思っています。

なぜならば、そのツライ気持ちは、一生つづくと思うから。

そして、旦那さまは、一生、その気持ちに気づかないはずで。

それは、男性と女性の性質のちがいで、どちらかがその思いを発言しないと、わかりあえないと思っています。

女って、察してほしい生き物です。

察してくれて自分の気持ちを「うんうん、そうだよね〜！」って分かってもらえると、ものすごく安心します。

でも、分かってくれないと思うと、とてもつらいですよ。

おそらく、旦那さまとセックスしているときも、不安で不安でしかたないんじゃないかな、と察しています。

いちばん分かってほしい旦那さまに、自分の気持ちを知ってもらうことは、べつに悪いことではないです。

むしろ、お互いを知るなによりの安心材料になると思っています。

「不倫を知っている」という自分のつらい気持ちを打ち明けるのに、ダメってことはありません。

ただし、伝え方がとても重要です。

旦那さまのことを責めないこと。

自分の意見として思っていることを言うこと。

- ・私はこれこれこういう気持ちで、とてもツラかったの。
- ・あなたを責めているつもりじゃないのよ。
- ・自分のこんな気持ちをあなたに打ち明けたら、嫌われると思ってたの。
- ・だから、言いたくても言えなかったの。
- ・そんな気持ちをずっと持って生きていくのも、嫌だった

と、自分の気持ちを正直に伝えるのです。

ポイントは、自分の気持ちを伝えるだけ。

あなたは、こうだったでしょ？という、旦那さまへの同意はいりません。

ただただ、Uさまがツラかった気持ちだけを伝える。

旦那さまとのセックスもあるし、旦那さまは、Uさまのことを大切に思ってくれていると思います。

おそらく、Uさまは、我慢強い人だと感じます。

自分の気持ちを、旦那さまにちょくちょく伝えられておりますか？

イヤ気持ちって、その都度、伝えても大丈夫なんですよ。

我慢強い人は、自分がこんなことを言ったら、相手が悲しむと思うと、発言にブレーキをかけます。

しかし、旦那さまからすると、そんな我慢はしなくていいから、はっきり言ってくれ、と思います。

奥様を幸せにしたい気持ちがあるからこそ、ツライ気持ちを知って解決に向かわせたいのが、男の気持ちなのです。

ですから、我慢しなくても、旦那さまにちゃんと愛されますから、大丈夫ですよ。

私は夫を愛している。

という言葉といっしょに、夫は、私を世界一、愛してくれています。

夫は、私を見つめるとき、笑顔で微笑んでくれています。

と目をつぶって、実際に、旦那さまが目の前で微笑んでいるイメージ思い浮かべながらつぶやくと気持ちがとてもホッとするでしょう。

文：平山美代子

そこまでして、〇〇って思うんだあ～って、感じちゃった。^^ ;

私も、ちょっとビックリ。

[敏感すぎるあなたが7日間で自己肯定感をあげる方法/あさ出版](#)



¥価格不明

Amazon. co. jp

こちらの新刊が、1刷4万部も突破されている、人気カウンセラーさんの貴重なご意見。

ぜひ、あなたも聞いてみてくださいませ。

男の愛と真実をのぞけますよ。

やりとりの中で、私はただただ、叫んでいるだけですが。^^ ; ; ;

実際にやりとりした会話形式で、お届けしますね。

ご本人にご許可いただいています。

平山：

ありがとうございます♪すみません。

えっと。

(質問です。)

旦那さまは浮気中のあいだも、奥様とのエッチはふつうにありました。

ある日、エッチをしていると、いつもは目をあけている旦那さまが、その日はずっと目を閉じてたそうなんです。

奥様は、絶対に、女性のことを考えてる！と感じたそうで。

こんなときって、男性はほかの女性のことを想像してるのってあるのでしょうか？という質問でした。

たとえば、浮気相手に限らず、ちょっとお気に入りの女優さんとか？

根本さん：

他の女性のこと思い出してることは確かにあると思います。

浮気相手の女性のこととかね。

それは、浮気相手の女性の変わりに、奥さんを抱いてるという気持ちとは限りません。

セックスしてる時点で彼は奥さんを選んでいて、

その奥さんとのセックスを成就させるために、一番いい方法を考えてのことだったりします。

浮気してた旦那さんなら罪悪感があるので、なかなかうまくできなかつたりするのです。

なので、大切なことはセックスがあったことで、その時に目をつむっていたからといって、

奥さんのことを愛していないとは言い切れないことです。

変な話、奥さんを満足させるために、他の女性のことを考えてることを少なくないのです。

男性にとっては、行動の方が重要なので、セックスがあったことそのものに価値を見るのが良いと思います。

平山：

なるほど~~~~~

男性って奥が深いですね！！

根本さん：

女性って中身が大事なんですけど、男子は形が大事なんですよ。

いわば、形から入るし、結果重視なんですよ。

気になるところはまた質問してくださいね。

平山：

は~~~~~そうなんだ~~~~

とにかく「責任」なんですね。

根本さん：

そうそう。

結果と責任が男性心理のポイントで、女子とは違うところですね。

平山：

そうなんだ～ 根本さんってすごいですね！！

なんか、特別授業されてるみたいです。(笑)

根本さん：

いやいやー。一応専門なんで(笑)

平山：

ですよ。 (笑)

と、ここまで読んで、

「やっぱり男って、気持ちがなくても抱けるんだ。ちょっとがっかりしたな・・・」

というあなたのために、もう一度、聞いてみました。

平山からの質問：

大事なのは、奥さんとエッチしたいと思って行動にうつしたってこと？

エッチしたいのは奥さん。

でも、罪悪感もあってなかなかうまくいかないのもあり、奥さんとのエッチを気持ちよくするために、

女性のことも考える、ってことなのかな。

そんな状況のときの解決策として、奥さんが自分とのエッチを楽しんでほしいために、

旦那さんと言葉のコミュニケーションを取ることで、解決に向かうこともあるの？

根本さん：

そうですね。

奥さんにとっては、セックスできたことが収穫です。

で、そのセックスがちゃんとできるように、他の女性のことを考えた可能性もあります。

女性にとっては嫌なことだと思いますが、結果主義者の男性にとっては「できたこと」が重要です。

夫婦仲が改善するための大きな一歩で、今後良くなっていくための一歩、と捉えるのが良いと思います。

(コミュニケーションについて)

コミュニケーションをとれる旦那さんかどうかにもよります。

あと、自分とのエッチを楽しんで欲しいという思いは無理ないですけど、そこまで彼に求めて大丈夫な状況かは判断が難しいところです。

「自分とのエッチを楽しんでほしい」

というニーズからコミュニケーションをとると、彼のご機嫌を損ねるケースも少なくありません。

平山：

彼は彼なりに頑張ってるってことですね。

そこを認めてあげましょう、ってことですね。

いろいろとお忙しい中、どうもありがとうございました。(o^o)

根本さん：

そうですねー

多くを求めない方がいいでしょうね。

● 【男の本音・おまけ2】男は美魔女がお好き？！

平山：

根本さん、また教えてください♪

男性からして「美魔女」とはどんな印象ですか？

もし自分の奥さんが、美魔女になりたい！と言ったらどう思いますか？

根本さん：

美魔女って大人の色っぽい女性って感じでしょうか。

ふつうに美女でいいじゃない？って思うんですが（笑）

美魔女になりたいなら、内面でも外見でも女を磨いて魅力的であろうとすることでしょう。

あと年齢的にもセクシャリティの問題が絡んでることも多いので、性的にオープンになるのとも大事かもですね。

美魔女ってことを意識しすぎて変になっちゃうよりも、自分らしさを追い求めることかと思えます。

美魔女って結果ですよ。

平山：

なるほど！

自分の魅力を知ろうねってことですね。

ありがとうございました！

あとがき

最後までお読みいただきまして、どうもありがとうございました。

いかがでしたでしょうか？

男性の本音をすこしでもご理解していただけたでしょうか？

男性の気持ちは、男性に直接きくとはやいすよね。

まわりの男性に直接きけなそうな方は、また読み返してみるといいでしょう。

また今回、根本裕幸カウンセラーが気になった方は、どうぞオフィシャルサイトから覗いてみてくださいませ。

心理カウンセラー根本裕幸 オフィシャルブログ

オフィシャルブログ：<https://nemotohiroyuki.jp/>

それから時間が経ったときに、もういちど読み返すと、今度はべつの視点でじっくり読めると思います。

男の本音コラムを手にとっていただきまして、本当にありがとうございました！

心から御礼申し上げます。

カウンセラー平山美代子 オフィシャルブログ

オフィシャルブログ：<https://ameblo.jp/fujin2525/>