

より良い夫婦関係のために

～ パートナーとの関係を
見つめなおしてみませんか？ ～



もくじ

- 1、幸せになるための5つの基本的欲求
- 2、愛の階段
- 3、愛を伝える5つの方法
- 4、愛の関係を壊す7つの悪い習慣
愛を築く7つの良い習慣
- 5、怒りで愛を失う
- 6、「違って当たり前」が愛の証



自分が幸せになる土台

5つの基本的欲求

- **愛・所属**の欲求 (大切にしてほしい)
- **力**の欲求 (認めてほしい)
- **自由**の欲求 (自由な時間がほしい)
- **楽しみ**の欲求 (楽しませてほしい)
- **生存**の欲求 (身の周りの世話をしてほしい)



(選択理論による)



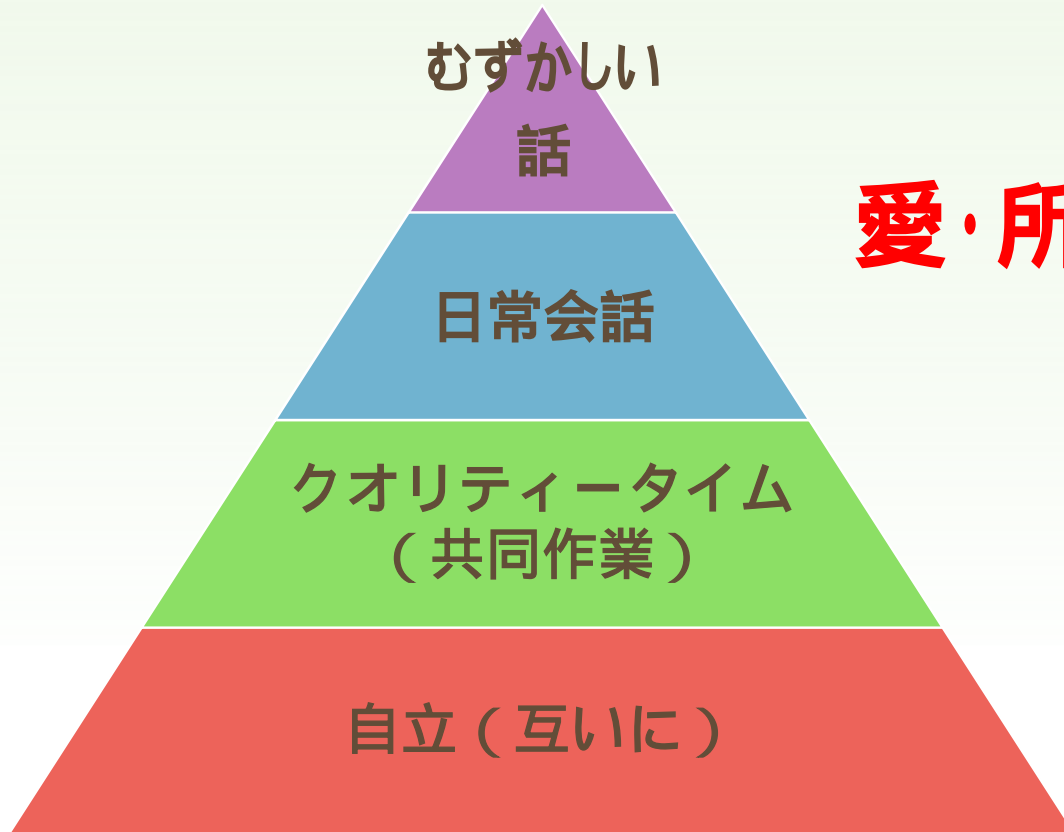
5つの基本的欲求の特徴

- 1、この欲求は、生まれつき、みんなもっている。
(性別、人種、老若男女すべての人)
- 2、この欲求の強さ、弱さは 人によって異なる。
- 3、その人の欲求の強さ、弱さは 一生涯変わることはない。
- 4、生涯、満たし続けていかなければいけない



愛の階段

(誰によって欲求を満たしてもらっていますか?)



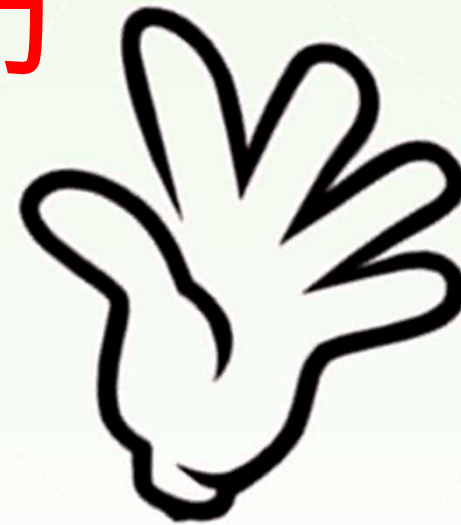
愛・所属

力

自由

楽しみ

生存



- 1、自立
- 2、愛の責任
(相手の欲求支援)



愛を伝える5つの方法

(愛・所属の欲求の満たし方)

- 1、言葉
- 2、サービス(実践)
- 3、クォリティータイム(一緒)
- 4、スキンシップ
- 5、プレゼント

♡愛が一番大切♡



愛を壊す7つの悪い習慣 愛を築く7つの良い習慣

致命的な7つの習慣

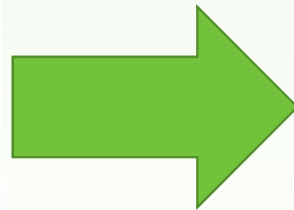
外的コントロール



- 批判する
- 責める
- 文句を言う
- ガミガミ言う
- 脅す
- 罰する
- 褒美で釣る



信頼関係が遠のきます。



身につけたい7つの習慣

内的コントロール



- 傾聴する
- 支援する
- 励ます
- 尊敬する
- 信頼する
- 受容する
- 意見の違いを交渉する



クオリティ・タイム



信頼関係が深まります



傾聴する(会話の目的・相手の願望を聞く)

サ行であいづち

そうなんだね
さすが
その通り
知らなかった
素晴らしい！
それで？



ダ行であいづち

だめだ！
だから？
でもさ～
どうせ



受容する (二段階論法)

1. 全てを受け止める (そうなんだね)

(理不尽なこと・反対意見)

2. 選択する

(交渉する・保留・聞き流す)



怒りで愛を失う

怒りや不安を消すプラスの考え方

逆境での3通りの生き方(不平・不満、我慢、感謝)
あらゆる思い煩いを捨てて全てのことを感謝すること

1. 相手は最善の選択をしている (信頼)
2. ま～いいか (受容して執着をなくす)
3. 何でもあり (想定外を作らない)
4. 良かった探し (リフレーミング)
5. ……けど…… (リフレーミング)
6. 大丈夫 (心配から信頼へ) 未来のこと



愛を伝える3つの質問

(他人にも自分にも使う)

どうしたの？ (起きた事柄を聞く)

どうしたいの？ (願望を聞く)

どうしたらいい？ (思考と行為を聞く)

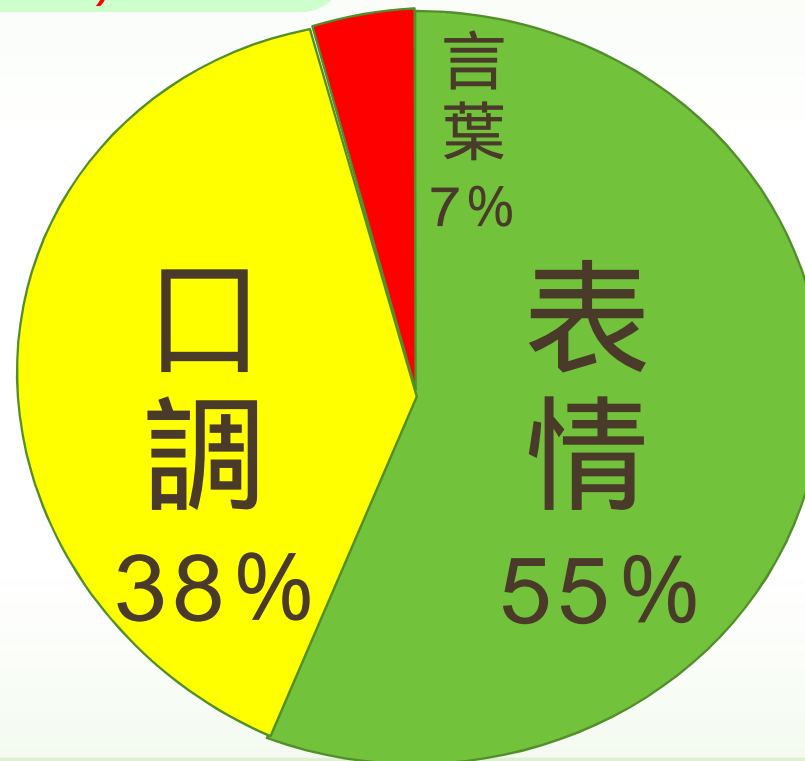
事例・1. 小1のケース

2. 2歳の女の子のケース



メラビアンの法則 (良い環境作り)

* アメリカの心理学者 アルバートメラビアンの名前



笑顔が大切



違って当たり前が愛の証

違いの目的

助け合い、補うため
(否定するためではない)

違いを楽しみましょう。

(阿川佐和子さん事例)



愛とは

愛は寛容であり、愛は親切です。

又人をねたみません。

愛は自慢せず、高慢になりません。

礼儀に反する事をせず、自分の利益を求めず、
怒らず、人のした悪を思わず、不正を喜ばずに、

真理を喜びます。

全てを信じ、全てを期待し

全てを堪え忍びます。



ご感想・ご質問をどうぞ

