

## &lt;参加できる阿佐ヶ谷婦人公論読書会&amp;忘年会&gt;

「おんなどおとこの工夫 生涯を連れ添うために」

2022.3.26 開催



新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、  
オンライン読書会を開催しています。

★ テキスト・テーマ

&lt; 続・おとこの生きづらさと解決のヒント??性と夫婦関係から&gt;

1. レスだけど円満は本当か?
2. 閉経はマイナスではないという女性
3. 「死ぬまで忘れない!」夫婦喧嘩で言われたひとこと。

(以上、NET 記事 三松真由美著)

★ 参加者 : 5名 (女性3名、男性2名)★ 参加者の感想

今月の夜会は時節柄みなさんお忙しかったようで、参加メンバーは5名でした。

今回は一見「ありがち」な3つのネットの記事をテーマに、夫婦カウンセリングにおけるリマリッジに向けた方法論を模索しつつ、互いの体験談などに触れつつ、じっくりと掘り下げました。

・テーマ1 「死ぬまで忘れない!夫婦喧嘩で言うてはいけない NG ワード」では、夫婦喧嘩の頻度の統計を見ながら、メンバーの家庭における発生頻度やきっかけなどを振り返りつつ、各人各様の「夫婦喧嘩」の原因と対処について意見交換を行いました。長谷川先生から「喧嘩をしたほうが夫婦満足度は高い。気を使ってけんかをしない方が満足度は低くなる。」との研究結果も提示され、大切なのは「喧嘩の仕方、仲直りの仕方」ではないか、と気づかされました。次回までの実験(宿題)として、「ちょっとしたことをほめる」「ありがとうを伝える」ことを実践しようということになりました。口に出してみることで、良い方向に弾みがつくそうです。この感想文を読んで下さったみなさまも良かったら一緒に!家族カウンセリングでは、問題をとりあげるより、「評価から」した方がうまくいく・・・との示唆に富んだコメントもうかがいました。

・テーマ2:『レスだけど夫婦円満』と思うのは妻だけ?』では、記事を読みながら、いわゆる「常識とされていること」や男女の違いなどを照らしなおしました。この件については「タブー視して相手のことを見ないふり、見えないふり」をしていること

を、自身も認めざるを得ません。しかし、これを打破するのはなかなか難しく  
う・・・と正直に申し上げると、長谷川先生から「習慣の問題になっているだけ」と  
の示唆をいただきました。鋭い！



・続いてテーマ3：「閉経後が楽しい？」のテーマを展開しながら、さらに議論が深まります。「個人差」「男女差」「家事育児の負担や気持ちのゆとり」のなさ」を言い訳にしがちですが、50歳代は平均寿命の折り返し点。夫婦の関係を見つめなおし、リマリッジすることは重要な課題となります。深く考え込みながら「試しにやってみ

る」というコメントをメモしたところで、読書会はお開きになりました。

性別を越えて本音で語り合い、研究と情感の双方をバランスよく踏まえた本当に密度の濃い時間でした。  
( 山田敦子 )

### <オンライン読書会はいかがでしょう？>



阿佐ヶ谷の洒落たお店でのお茶会は、しばらくおあずけですが、  
長谷川理事長のご講義が画面から溢れてくるオンタイムのゼミナールもまた必見！  
夫婦生活につまづいている方はもちろん？円満な方やおひといさまのお知恵も拝借しながら、おんなとおとこが添い遂げる工夫を、家族カウンセリングの視点から学び合いましょう。協会員なら、どなたでもこのオンライン読書会にご参加できます。

**★次回は第37回 4月26日(火) 20:30 ZOOM開催です。**

毎回 理事長ご提案のテーマで話し合います。

会員の皆さま、奮ってご参加くださいね！

### <会員限定>

オンライン読書会 (ZOOM) に参加ご希望の方は➡のQRコードに (森友ラインあて)、お手持ちのスマホでカメラをかざして繋いでください。



「参加できる阿佐ヶ谷婦人公論読書会」グループラインに招待させていただきます。