



## 生活の始まりとズレの始まり

結婚をして2人での生活が始まり、楽しい毎日を送りながらも、なぜかモヤモヤする、というようなお話をよく伺います。一緒に生活する時間が増えてくる中で徐々に見え始めるのが、生活における価値観のズレです。例えば、よくあるのはエアコンの設定温度。夏場にどちらかが心地よいと思う温度で設定してももう一人にとっては寒かったり暑かったり。洗濯のたたみ方や皿を洗った後の並べ方など、細かいものをあげるとキリがありません。毎日の家事以外にも、家族同士の付き合い方や自分時間の取り方など、今までどのように家族と過ごしてきたかによって大きく違うことが多々あります。どれだけ愛し合っている、この生活のズレが気になり始めると、どんどんそのズレが気になるようになり、「どうしてこうしてくれないのか」という発言につながります。



では、この新婚期における生活のズレを解消していくためには何が必要なのでしょうか。まず一番大事なのは、なぜその価値観を持っているのかを知ることです。どうしても「わかってほしい」が先行してしまいがちですが、なぜそうしたいのかに目を向けてみてください。それで納得できるのであればその方法で合わせていけばいいですし、納得いかなければ反論しても良いでしょう。何も知らずに「こうして」と言うのと、しっかり理由を聞いた上で自分の意見も伝えると言うのは大きく違います。

二人が納得して生活していくためには、このように最初の段階として相手を知り、自分を知ってもらうという作業が非常に大切です。

## 幸せな結婚生活の条件とは

2019年に株式会社パートナーエージェントにより実施された全国結婚の幸福度調査において、どのような力が幸福な結婚生活に必要なかが分析されました。さまざまな要因の力が明らかになる中で、「自己PR力」と「観察力」がベースとなる基礎的な力として重要であると考えられました。「自己PR力」は、自分の本音や考え方、価値観をパートナーに伝える力のことです。パートナーはあなたの考えや価値観などを理解してくれているのでしょうか。自分を理解してもらう努力も、実は結婚生活には欠かせない力となります。もう1つの「観察力」は、逆にパートナ



ーの本音や考え方、価値観をきちんと理解しようと努力し続ける力です。あなたはパートナーが一番大切にしているものを言えますか？薄味を心がけているとしたら、それは何のためにそうしているかと言えますか？簡単に言い換えると、自分を伝える力と相手を知る力がある夫婦が、結婚幸福度を高める基礎的な力を持つ夫婦になる可能性が高いです。この基礎的な力こそ、新婚期に大きく培われます。生活のズレは、ネガティブな面から捉えればしんどいと思うかもしれませんが、相手を知るチャンスであり、自分を伝えるチャンスであると捉えて、幸せな結婚生活のスタートが切れるといいですね。