

最短30日の

# 夫婦仲良し計画

プログラム



仲良ひよ子

# まえがき

---

「もう一度新婚の時のような仲よし夫婦に戻りたい」

「ついキツくあたってしまったたり、素直になれない」

「夫婦円満のために頑張ってきたけど、もうつらい」

夫婦仲よし計画プログラムは、あなた自身のストレスケアから始め、旦那さんについて深く理解し、旦那さんの行動を変えるのではなく導き、理想の夫婦像へ近づくための考え方を身につけることができるプログラムです。

今ある夫婦仲に関する悩みを改善し、最終的にはあなたの理想とする夫婦像へ近づくための基盤づくりを目的としています。

なんとなく、夫婦仲が悪くなってしまう原因や「こうしたらいいのでは？」という方法がわかっているけど、つい意地をはってしまったたり、冷静になれなかったり。

短期間では結果が得られなかったりで、行動にうつし続けるのは難しいものですが、本書にそってひとつひとつ質問に答え、各ステップの最後にある実行で行動にうつしていくことで、階段をのぼるように、確実に夫婦仲を改善していくことができるでしょう。

# まえがき

---

また、問題解決のための考え方も身につけられるので、今後新しい問題がでてきた時にも、自分で解決していく力を身につけることができます。

最初のステップでは、自分と向き合うことから始めていきます。各ページにメモ欄を用意していますので、質問の答えを自由に書き出してみてください。

自分や夫と向き合う作業は慣れるまでは疲れるかもしれませんが。1日1ページずつでもいいですし、あなたのペースで進めていきましょう。頭がすっきりしている午前中や、落ち着いて考えやすい就寝前にやるのもいいですね。

各ステップの最後には実行ページがあるので、ぜひ実行してひよ子にシェアしてください。

人に話すことで客観的になることができ、新しい発見が見つかったり、より理解を深めることができますよ。

諦めず自分が変わる努力をすれば、あなたの夫婦仲に関する悩みは必ず改善することができます。

さあ、理想の仲良し夫婦への一步を踏み出しましょう！



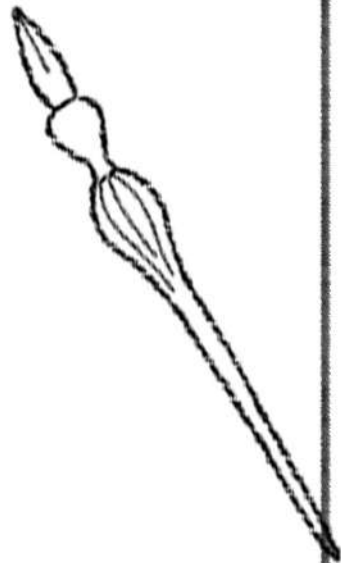
## 【STEP 1】

# 自分のコンディションを 整えよう

---

何より大事なものは、人生を楽しむこと。  
幸せを感じることに、それだけです。

- オードリー・ヘップバーン -  
(英国の女優 / 1929～1993)



あなたは今、旦那さんとの毎日をネガティブな気分で過ごしているのではないのでしょうか？

結婚する時には、幸せな夫婦になれると思ってたのに・・・とてもつらいですね・・・。

夫と仲良しになるためには、まずは自分を大事にすることから。

このステップではじっくり自分と向き合い、ストレス原因をハッキリさせ、ストレスを減らして、あなたが明るくポジティブな気持ちで毎日を送れる状態を目指します。

自分との対話をはじめて、夫と向き合う前の準備を整えましょう！



Day1:

## 今のあなたはどんな状態ですか？

---

自分にとって良い状態だと思いますか？悪い状態だと思いますか？

いつもイライラしている、悩みがたくさんある、  
気持ちが沈んでいる日が多い……

自分を客観的に見て

自由に書き出してみましよう。



memo 

Day2:

今あなたは どうして その状態に  
なっている と思いますか？

---

客観的に見た自分は、どうしてその状態になっている  
のでしょうか？何が原因で、イライラしたり、気持ちが落ち  
込んだりしているんだろう？

旦那さん以外の原因を探ってみてください。

仕事や家事、育児で寝不足？

職場にいやな人がいて、

ストレスに感じている？

ゆっくり休める時間がなくて

疲れがたまっていますか？



memo 



# Day3:あなたが毎日を 気持ちよく過ごすために、 必要だと思うことは何ですか？

思いつかない人は、まずはしっかり寝れてるか？

美味しいご飯を食べれてるか？

気分転換できる時間や場所や相手がいるか？から  
考えてみてくださいね。

旦那さんの愛情はもちろん

必要だと思いますが、

それ以外で

思い浮かぶものを

書いてみましょう♪



memo 



# Day4: 前の質問で気づいた 必要なことをかなえるためには、 どうしたらいいと思いますか？

---

寝る時間を確保するために家事を時短する、  
たまにはお惣菜を買ったり外食する、  
家族に1日子供の面倒を見てもらう、  
家事代行を頼む、  
なるべく残業しない  
ようにする・・・など  
思いつく限り自由に  
書き出してみましよう。

\\ **HOUSEWORK** //



memo 

# Day5:あなたが気持ち良く 過ごすために今すぐできること、 とるべき行動は何だと思いますか？

---

昨日書いたことを実行するために、すぐにできそうなことはありますか？

家事や仕事を効率化する方法を考えたり、調べてみる、まとめてやれることは休日にして、平日は睡眠を優先する、子供を1日預かってもらえないか  
家族に聞いてみる…など。

書き出したら

今日から始めてみましょう！



memo 

## Day6: 実行しよう！

---

しっかり寝て、食べて、発散してますか？  
すべてに「はい」と答えられるようになったら、  
あなたは大丈夫！  
とても良いコンディションです！  
気分も良いはず♪  
次のステップへ  
すすみましょう♪



行動して変わったことはありますか？  
ぜひ、ひよ子にシェアしてくださいね♪  
足りてないことがある時は、  
何が足りてないか書き出してみましょう。





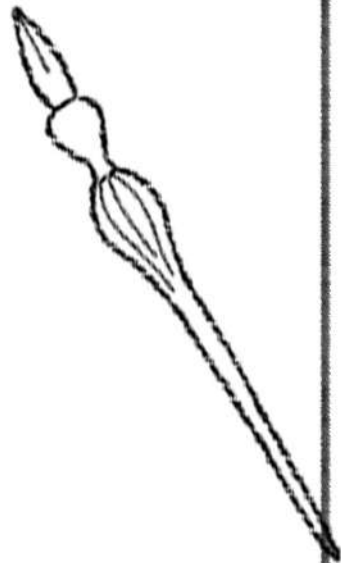
# 【STEP 2】 夫との距離を 縮めよう

---

愛情には一つの法則しかない。  
それは愛する人を幸福にすることだ。

— スタンダール —

(フランスの小説家『赤と黒』著者 / 1783～1842)



以前より、明るい気分で毎日がおくれていますか？  
それなら準備OK！

このステップでは、夫とコミュニケーションをとるための準備をすすめ、日常的な夫婦のコミュニケーション量を増やすことを目指します。

今、夫と話す機会が少なくても、一緒に出かけることがめったにないとしても大丈夫！

まずは、今の夫婦コミュニケーション量の現状把握から始めていきましょう！



# Day7:あなたは今、1日の中でいつ、どのくらいの時間、旦那さんと二人きりの時間をとれていますか？

---

朝起きて出社までに30分くらい？

夕食後の時間は？

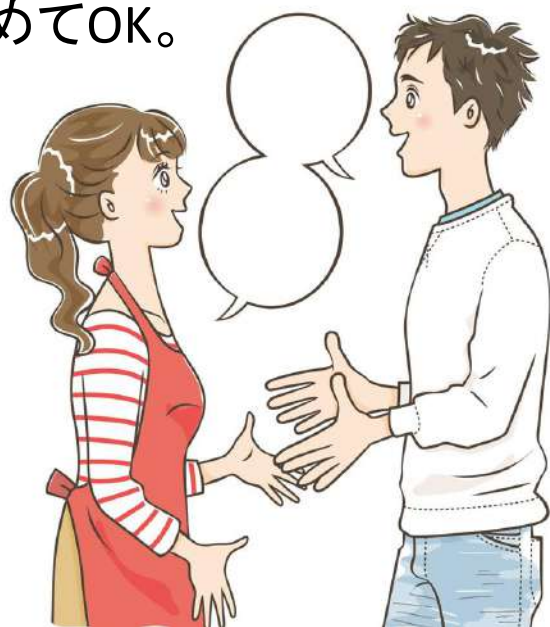
話している時間だけでなく、出かけたり、

一緒にテレビを見たりなど、

一緒に行動している時間も含めてOK。

平日、休日それぞれ

書き出してみてくださいね。



memo 

# Day8:旦那さんと二人だけの時間がとりにくい理由はなんだと思いますか？

---

子供がいるから？忙しくて時間がない？

夫の帰りが遅い？休日にいつも家にいない？

一緒にいるのがつらい？

思いつく限り書き出してみましよう。



memo 



# Day9:旦那さんと二人だけの時間を 作るにはどうしたらいいと思います か？

---

週に1日は夫の晩酌に合わせてたり、  
仕事から返ってきた時にお出迎えしたり、  
休日に夫の趣味に付き合ってみたり、  
寝る前に今日のことを聞いてみたり、  
二人で旅行にでかけたり・・・。

必ずできることがあるはずです。

小さなことでもOK♪

書き出してみましよう。



memo 

# Day10: 旦那さんとスキンシップをとれていますか？簡単にできそうなスキンシップはなんでしょう？

---

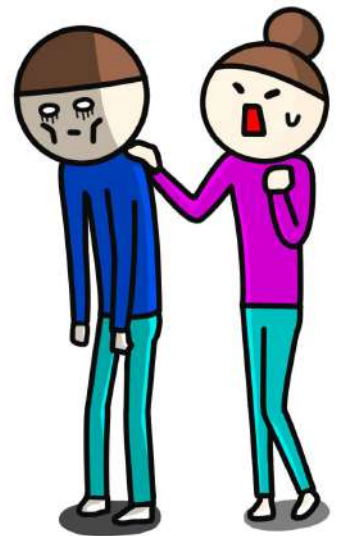
セックスレスだし、キスも長くしてない...なんて夫婦も珍しくありません。

二人きりの時間が作れたら、まずは物理的な距離を縮めてパーソナルスペースに入ることから。

急に誘ったりすると旦那さんもびっくりしちゃうので、友達にするような軽いスキンシップでOK！

友達以上、恋人未満の関係の時に思い出してみてくださいね♪

隣に座ったり、マッサージをしたり、肩をたたいたり、  
気軽にできることは何だろう？



memo 

# Day11:旦那さんをねぎらうには どうしたらいいと思いますか？

---

自分が疲れない範囲で夫をねぎらう方法を考えてみましょう。何かをプレゼントするとか続けにくいことよりも、日々できそうな小さなことが良いですね。

例えば毎日「いってらっしゃい」と見送る、帰ってきたら「お仕事お疲れ様」と言う。

一番最初にお風呂をすすめる、食後のコーヒーを用意してあげるなど

「ねぎらいたくない！」

なんて思うかもしれないけど、

必ず良い形で

自分に返ってきますよ♪



memo 

## Day12: 実行しよう！

---

毎日最低1時間以上、週に1回は3時間以上  
二人だけの時間を作れそうですか？  
軽いスキンシップも始めてみましょう♪



このステップで旦那さんが変わったことや  
旦那さんについて気づいたことは何ですか？  
ぜひ、ひよ子にシェアしてくださいね♪





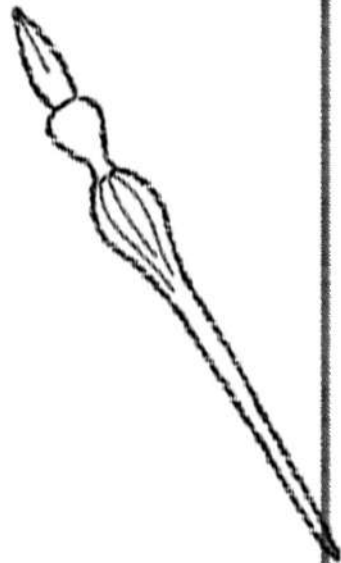
# 【STEP 3】 夫の考えを知り、 受け止めよう

---

夫婦生活は長い会話である。

— ニーチェ —

(ドイツの哲学者、古典文献学者 / 1844～1900)



日常的に会話する時間を増やせたら、次は夫の考えていることを少しずつ知っていきましょう。

思いもよらない夫の考えにびっくりすることもあるかも。

ただし、夫のどんな考えについても否定するのはNG。

反対意見があっても、まずは聞き入れてから対策を考えることが大切ですよ！



# Day13: 旦那さんの趣味や 今ハマっているものは何ですか？

---

1日夫を観察してみましよう。

いつもよくやってることはなんでしょう？

その趣味やハマっていることの  
どんなところが好きなんでしょう？

夫のへ理解を深め、

仲を深めるためにも、

最近夫がハマっている

趣味やスポーツ、

ゲームについて

把握しておきましょう！



memo 



# Day14:旦那さんは具体的に どんな仕事をしていますか？

---

夫がどんな仕事をしているのかよく知っていますか？  
そういえばよく知らない、なんとなく...という方は、この  
機会に夫が仕事をする業界について知らせてみま  
しょう。

夫の仕事内容を理解すれば、  
夫との仕事の話も弾みます♪



memo 

# Day15:旦那さんは仕事に対して どんな思いをもっていますか？

---

夫は今の仕事に情熱をそそいでいる？

実は別にやりたい仕事がある？

夫の日常の3分の1以上をしめる、仕事に対する思いを理解しておくことは、夫の気持ちを理解するうえではとても大事。

ただし、仕事の進め方について  
口をはさんだりするのはNG。  
男性は仕事にプライドをもって  
あたっている人が多いものです。  
特に仕事の話をするときには  
聞き役に徹しましょう！



memo 

## Day16:旦那さんの大事にしているモノやコト、価値観はなんですか？

---

夫の大事にしているモノやコト、「これだけは譲れない」というような価値観はなんでしょう？

お互いに譲れないものがあるのがあって当然ですが、価値観を把握してないと、地雷を踏んでしまうかも…。

無駄な争いを避け、ポジティブな話し合いをするためにも夫の価値観や

大切にしていることは把握しておきましょう。

行動や言動から

わかる場合もあるし、

わからなければ直接

聞いてみるのもいいですね。



memo 

# Day17: 旦那さんの価値観と あなたの価値観で 相反することはありますか？

---

夫婦だからといって価値観を同じにする必要はありません。  
どちらかの価値観に合わせようとする、どこかで必ずひ  
ずみが出ます。

それよりも違う価値観がある中で折り合いをつけ、  
尊重しあうすべてを身につけた方が、

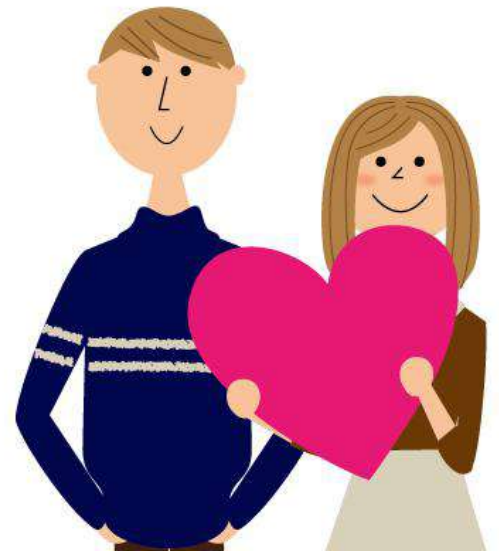
お互いにストレスを感じにくく

夫婦関係も長続き♪

そのためにはまず違いがあること、

そして、何が違うのかを

理解することが大切です。



memo 

Day18:

## 積極的に色々な話題について 旦那さんの考えを聞いてみよう！

---

人は意見を求められると嬉しいもの。

最近のニュースや新しい技術、悩みなどについて積極的に夫に意見を求めてみましょう♪

ただし、話題をふる時にはグチっぽくならないように注意！また、夫の意見を否定するのもNGです。

あなたの意見を聞かれた時には、あなたの考えも伝えられるように準備しておきましょう。

建設的な話ができるようになれば、夫からあなたへの信頼もアップ！



このステップで旦那さんが変わったことや旦那さんについて気づいたことは何ですか？ぜひ、ひよ子にシェアしてくださいね♪





## 【STEP 4】

夫に

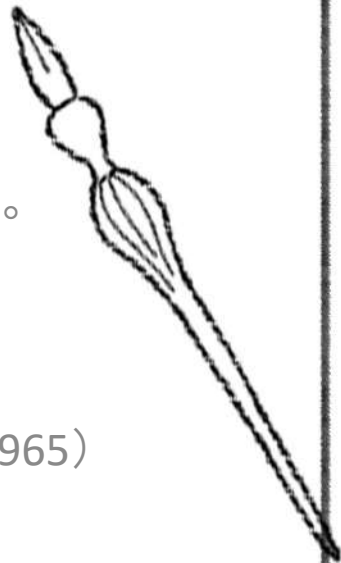
自信をもたせよう

---

私の業績の中で最も輝かしいことは、  
妻を説得して私との結婚に同意させたことである。

— ウィンストン・チャーチル —

(英国の政治家、ノーベル文学賞受賞 / 1874～1965)



自信を持つだけで、うまくいくことはとても多いんです。

夫に自信を持たせることができれば、夫に心の余裕が生まれます。

すると、あなたへの愛や信頼感が深まるだけでなく、家族へ気を配れるようになったり、仕事でより成果をあげられるようになったり、良いことだらけ！

男性は一見自信家に見える人でも見栄を張っているだけで、「本当は自分に自信がない」という人も多いもの。

このステップで夫に自信をもたせるすべを身につけましょう！





Day19:

## 旦那さんの長所はなんですか？

---

短所ではなく長所に目を向けてみましょう。

あなたの旦那さんにも良いところがたくさんあるはず。

誰だって短所に目を向けられたくないし、

長所は認めてほしいと思うものです。

長所を見つけたら、

折に触れて

ほめてあげましょう。



memo 

Day20:

## 旦那さんが好きな服装やメイクはどんなものですか？

---

普段はメイクしないという方も、デートの日くらいはおめかしするという方は多いはず。

せっかくなら、旦那さんが好きな服装やメイクを把握しておき、意識してあげましょう。

昔の趣向と変わってる可能性もあるので、直接聞きにくければ好きな芸能人などの傾向からつかむのもいいですね。

あなたが今でも夫を意識してる事が伝われば夫も自信がつくはず。ドキッとさせられるかも♪



memo 

Day21:

旦那さんが今頑張っていることは  
なんですか？

---

仕事？副業？ゴルフ？ダイエット？

旦那さんが今のばそうと頑張ってることはありませんか？

今夫が頑張っていることで、あなたも喜ばしいと思うことなら、ことあるごとに成長をほめてあげましょう。

そうすることで夫も自信がつき、成長スピードもアップ！



memo 

Day22:

旦那さんをやる気にさせるために  
できることは何がありますか？

---

夫が落ち込んでいる時、どんな言葉をかけたり、  
どんな行動をしてあげたら夫は進んでやる気になる  
でしょうか？夫の喜びそうなことはなんだろう？

これがわかれば、家事やお願いしたいことがある時  
に応用することで、嫌がられず進んでやってくれるよ  
うにもなりますよ。

ただし、夫と誰かを比較したり、  
言い立てるのは逆効果。

夫を自らやる気にさせることで  
夫はぐんぐん成長するし、  
お互い気持ちよく過ごせます♪



memo 

# Day23:旦那さんと意見が食いちがった時、どうしたら気持ち良い話し合いができると思いますか？

---

夫婦で意見が食い違うことはしょっちゅうです。

大事なものは食い違いを防ぐことではなく、食い違った時にポジティブな議論ができること。

建設的な話し合いができれば、どんな困難も夫婦で力をあわせて乗り越えることができます。

どうしたら気持ちよく話し合いができるか？

考えてみましょう。



memo 

# Day24:「あなたならできる」と 旦那さんを勇気づけてあげよう！

夫が悩んでいる時、やる気を失っている時、自信がなくなってしまった時、「あなたならできる」と勇気づけてあげましょう。

夫の成功を心から信じることで、あなたも心から夫に信じてもらえるようになり、信頼関係は強固なものに！

旦那さんの応援団長になってあげてくださいね♪



このステップで旦那さんが変わったことや  
旦那さんについて気づいたことは何ですか？  
ぜひ、ひよ子にシェアしてくださいね♪



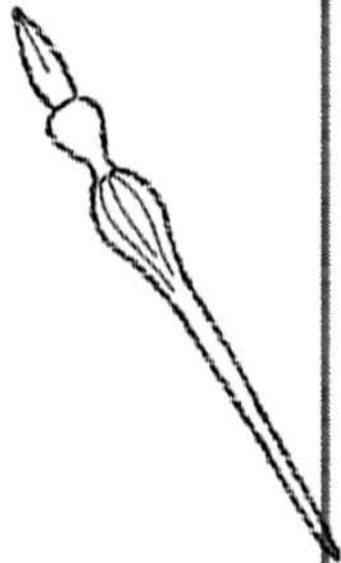


# 【STEP 5】 夫婦の 理想の未来像を 話し合おう

---

愛はお互いを見つめ合うことではなく、  
ともに同じ方向を見つめることである。

— サン＝テグジュペリ —  
(フランスの作家、操縦士 / 1900～1944)





「呉越同舟(ゴエツドウシュウ)」という、ことわざにもあるように、例え敵対心をもつ相手でも同じ目的をもって同じ船にのれば力をあわせるもの。

だから、夫婦で共通の目的(理想の未来像)をもっておけば、どんな荒波(困難)がきても、夫婦で力を合わせて乗り越えることができ、家庭という船の転覆を防ぐことができるんです。

あなたも、旦那さんも、それぞれ「こんな家庭だったらいいのに…」という思いや、結婚した時に思い描いた理想の夫婦像があるはず。

夫婦でワクワクする未来について話し合い、夫婦共通の理想の夫婦像をすり合わせましょう！

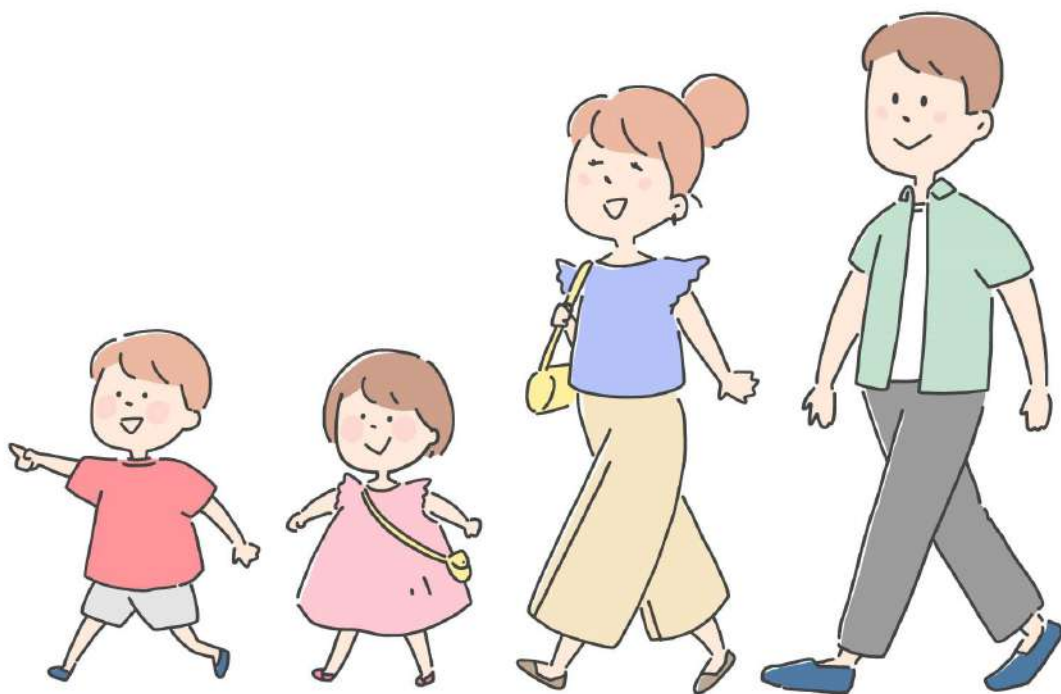


# Day25: あなたの理想の夫婦は どんな夫婦ですか？

---

あなたの理想の夫婦はどんな夫婦でしょうか？

夫や家族との関係性、ライフスタイル、心や体の状態  
についてなど、具体的に書きだしてみましょ♪



memo 

# Day26: 旦那さんが考える 理想の夫婦はどんな夫婦ですか？

夫はどんな夫婦が理想だと思っているのでしょうか？  
妻や家族との関係性、ライフスタイル、心や体の状態  
についてなど、具体的に聞き出してみましよう♪



memo 

## Day27: 2人が納得できる 理想の夫婦はどんな夫婦ですか？

---

旦那さんと理想の夫婦像について意見を交わし、お互いが納得できるかたちになるまで、理想の夫婦像についてすり合わせてみましょう。

目指すべき方向性が違っては、すれ違いがおこってしまうのも当然です。

でも、同じ目的へ向かって歩むことができれば、確実に理想とする夫婦像に近づけますよ。



memo 

# Day28: 2人の理想の夫婦像をかなえるためにクリアすべき課題は何ですか？

---

仕事やお金、時間の問題、親せき関係など、理想の夫婦像をかなえるために解決すべき課題は何があるか話あってみましょう。課題を明確にすれば、自然と解決策が見えてくるはず。



memo 

# Day29: 家の中が楽しく、魅力的になるようにするにはどうしたら良いと思いますか？

理想の夫婦への道は、楽しみながら目指すことができます。毎日を楽しく過ごすことで、無理なく理想の夫婦を目指せるだけでなく、家庭も平和を維持しやすいという好循環がうまれます。

毎日を楽しく過ごすためには、家の中に楽しめる工夫をしてみましょう。定期的に行事やイベントを楽しむ、料理のレパートリーを増やす、

家を過ごしやすい

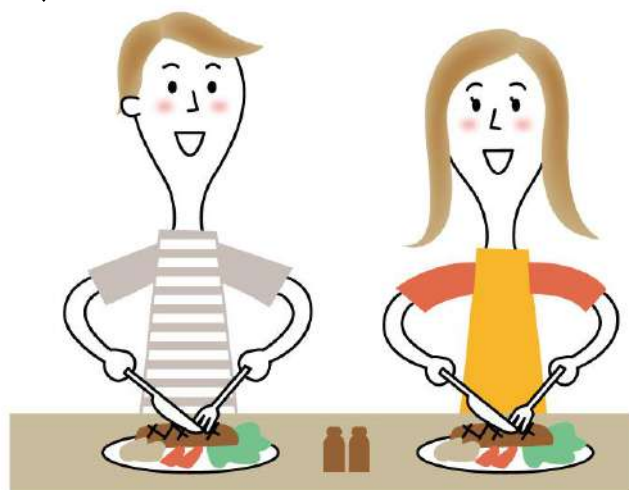
空間になるように

整理する、など…。

楽しい家庭にするために、

無理なくできることは

なんでしょう？



memo 



Day30:

# 「自分ならできる！理想の夫婦になれる！」と信じて楽しく過ごそう

ここまでくれば、あなたは自信を取り戻すことができたはず。旦那さんへの理解が深まり、旦那さんとの夫婦仲も改善されてきたのではないのでしょうか？

しかし、理想の夫婦への道は1日にしてならず。

「自分ならできる！」と信じ続け、自分の心を常に良い状態に保てるように意識してくださいね。

明るく楽しく、

時には息抜きしながら

毎日を過ごしましょう♪



最後のステップです！

「夫婦仲がどう変わったか」

ぜひ、ひよ子にシェアしてくださいね♪



お疲れ様でした！

夫婦仲よし計画プログラム修了です。

夫婦は結婚がスタート。

最初からうまくいきつづける夫婦なんていません。

一緒に笑ったり、時にはぶつかりながら、二人で理想の  
関係に育てていけばいいんです。

夫に関心を持ち、自分が変わる努力を続ければ、必ず夫  
に愛されるだけでなく、信頼され、夫をのばすことのできる  
奥さんへ変わることができます。

といっても、頑張りすぎるとガス欠してしまうので、時には  
息抜きもしながら、あなたの幸せ最優先で(\*^^\*)

あなたの人生はあなたのものなんですから！





## 最短30日の夫婦仲よし計画プログラム

2020年 3月30日 作成

作者：仲良ひよ子

本書の全部または一部の無断複製は、著作権法上での例外である私的利用を除き、禁じられています。