



メンバーからの ほつとレター

私は可哀そうな被害者、夫はひどい加害者と思つて何年も暮らしていました。夫と中学生、高校生の2人の息子の4人家族。数年前からの夫とのギクシャクした関係に疲れ、不満を募らせていました。

結婚して普通に暮らせば、ささやかながら幸せな家庭が築けると思っていたのに何故自分がそうならないのかと、亭主関白だつた夫を加害者にして責め、時に自分が他の奥さんたちよりも劣つているからなのかと自分を責めました。

夫といふ家の中は緊張感でピリピリに張りつめた空間でした。

そんな時、仕事先で渡辺先生の研修を受けました。先生が話された例え話が偶然にも気難しい夫と、その奥さんの話でした。話の

中の奥さんと自分が重なり、涙が止まなくなり、二時間の研修終了後の感想文に『助けてください!』と書いたことを思い出します。その後、『カウンセリングマインド講座』五期生を募集していることを知り、申し込みました。

今から九年前のことです。

二十回の講座で“傾聴”という言葉に出会いました。つらい気持ちでいる私を理解しようと聴いてくれる人がいて、何度もなんども話しました。

夫の顔色を常にうかがいオドオドしていた私でしたが、『それはつらかつたね』と共に感してもらえたことで夫を怖いと思う気持ちは少しずつ小さくなりました。

講座を終えてからも傾聴

表裏的には大きな諂いもないけれど、胸の中に小さな我慢をたくさんしまいこんだ冷え冷えとした夫との毎日でした。

そんな毎日が数年以上続いた今から1年前、小さな事件があり、私の怒りが爆発しました。「何よ、偉そうに! そんなんじやこれから一緒にやつていけないよ!」夫に向かつて口が勝手に悪態をつき、止まりませんでした。

私は夫に初めて本音をぶつけたのでした。次の日から夫は私に対して怒らなくなりました。些細なことで私を睨みつけることもなくなりました。

私の心中に自分がしていることや夫の気持ちを考える空間ができるようでした。私は、だんだん居心地が悪くなっていました。

胸の中でずつと夫に拳を振り上げてきたけれど、振り上げた拳をどこでどう納めればいいのか分からなくなりました。自分で自分を

夫との関係を修復する言葉を、今、夫に伝えなければもう言えないかも知れないと考え、夫に言おうと決めました。率直に、本音を言おうと。

次の日、夫と向かい合いで下さい。これから・仲良くやっていきたいと思う言葉に詰まりながら、やつと言つことができました。



の学びを続け、傾聴電話の受け手になりました。しかし夫に対する被害者意識は無くならず、嫌悪感を持ちながらも夫と喋らないことで自分を保つようにしました。

あるワークの中で話を聴いてもらい、「夫に傷つけられた」と言う私に、「本当にご主人はあなたを傷つけようとしているの?」と何度か問われ、始めは「そうですね!」と言っていた私でした

不自由にしていたのだと思いつつも夫には言わずにやつきました。出かけることなどは決まってから、夫の機嫌のいい時に、できるだけ短く報告して実行するというやり方でした。

今回、旅行に行く予定があると言うと、初めて夫から「どこに行くんだ?」と聞かれ、一人で旅行の話をしました。

夫に初めてのお土産も買いました。缶ビール一本です。夫は晩酌に飲み、同じビールを飲んでいる次男に「お父さんも買ってもらつたんだ」と嬉しそうに話していました。
(H・Y)

夫は「分かった」と、い当たり、短気で口下手な夫は弱い人なのかも知れないと考えました。

先日、新婚旅行以来の海外旅行を友人たちと楽しめました。

そして夫は「分かった」と、私の思いを受け取ってくれました。