

07

2018.09



INSIDE

magazine

「はじめに」のようなもの



『セックスレスにならない』シリーズの完結編、『セックスレスにならない暮らし』が9月19日に発売されました。その発売を記念してリリースされたのが、今回のINSIDEmagazine07 となります。

DesignINSIDE では、『すぐ使える！収納裏技5選』と題して、間取り診断でもよく使う、お金はかからないけど効果抜群の収納テクニックを5つ紹介します。

IndustryINSIDE では、イギリス在住のおぎさんに、イギリスの住宅事情について詳しく話して頂きました。

KaeruINSIDE では、特別対談として、三上さんと対談します。今回のテーマは『夫婦のルール』です。アンケート調査 夫婦の意識調査②で、読者の皆さんが書いてくださった夫婦のルールを元に夫婦のあり方を考えます。

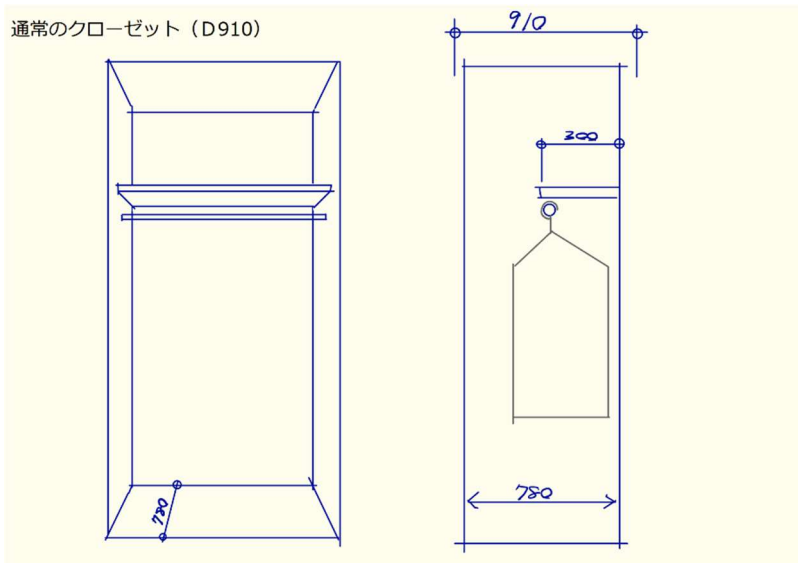
というわけで、今回も INSIDEmagazine を、お楽しみくださいね！

Design INSIDE～使える！収納裏技5選～



今回の DesignINSIDE は、私が間取り診断でよく使っている「収納の裏技」を5つ紹介します。すべて私が設計の取り入れたことがあり、しかも、あまりお金のかからない話ばかりなので参考にしてくださいね。

1. クローゼットパイプを手前に移動する

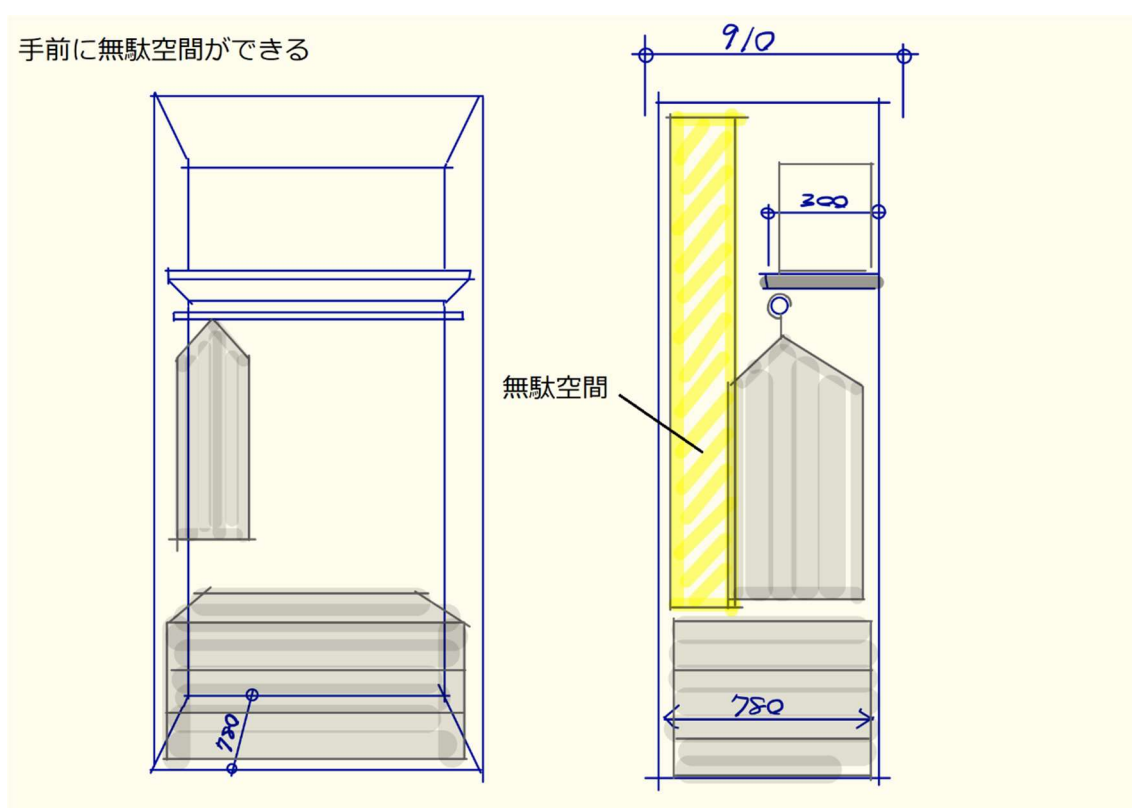


はい、今回も私愛用の i Pad pro で書いたスケッチ使いまくりでいきます。

さて、通常のクローゼットの奥行は、芯芯で910、又は750程度ですね。芯芯とは、壁の中心から中心までの長さで、実際の内法(壁の仕上げから仕上げまでの長さ)は、130くらいを引いた数字になります。

今回の例は、910-130で780としています。

で、こんな感じのクローゼットってよく見ますよね。まあ、合理的で使い勝手がよく、カスタマイズもしやすいので、良いと思うのですが、実は無駄空間があるの、ご存知ですか？

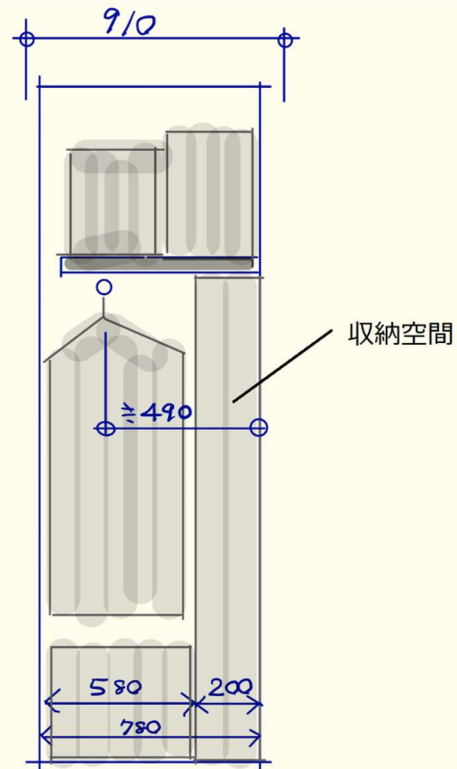
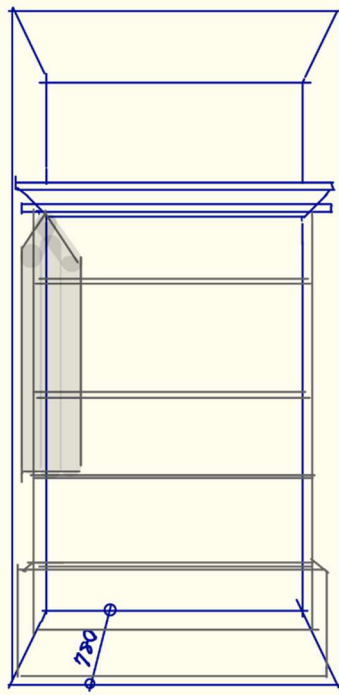


そう、ここここ。ここに無駄が出来ています。無駄はなくて、余裕空間ですよ、と工務店の社長さんから怒られそうですが(笑)、狭小住宅になってくると、この無駄ってなんとかならないのかな?と思うようになります。

一般的には、芯芯910を750に変更することで、部屋を大きくすることが多いですね。

ただ間取りの関係で、750に出来ない場合もあります。その場合は、パイプハンガーの位置を手前に20センチ程度移動してみましょう。

ハンガーパイプを手前に移動

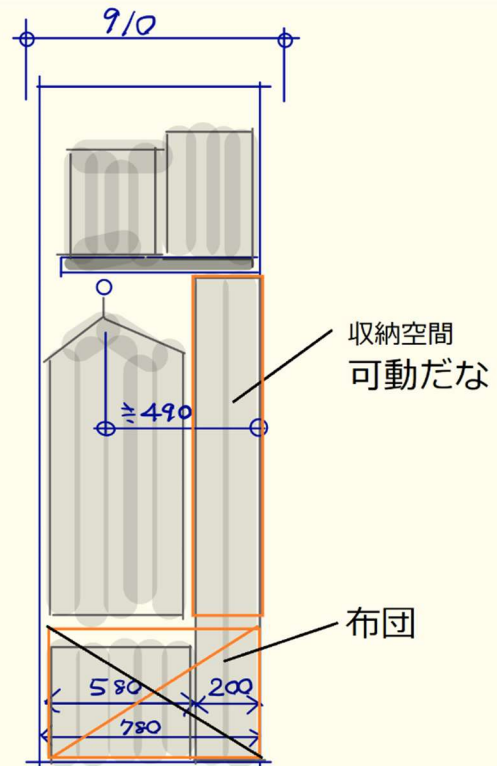
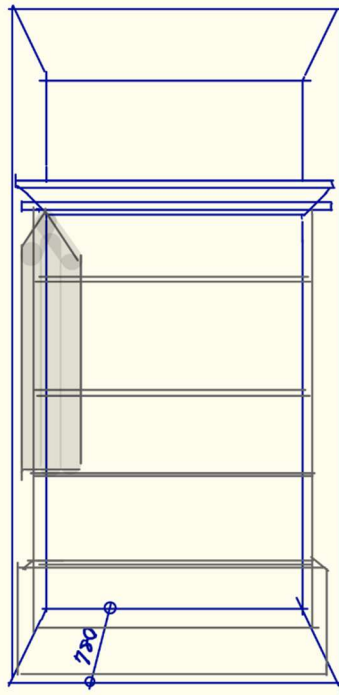


すると、無駄だった空間が、奥の方で収納空間になります。要は手前は動線だから収納出来ないのですが、奥は動線ではないので収納として使える、ということですね。この空間に可動だなを付けてもらってもいいのですが、お金がかかるので、薄型の本棚を購入して入れてもいいですね。



左はアイリスオーヤマのD150の本棚です。右は、私の事務所写真。もともとクローゼットだったので必要ないので、カラーボックスを購入して本棚にしています。こんな雰囲気になる、ということですね。下手に大工に作ってもらうよりは、安価だし、取り外しのできます。

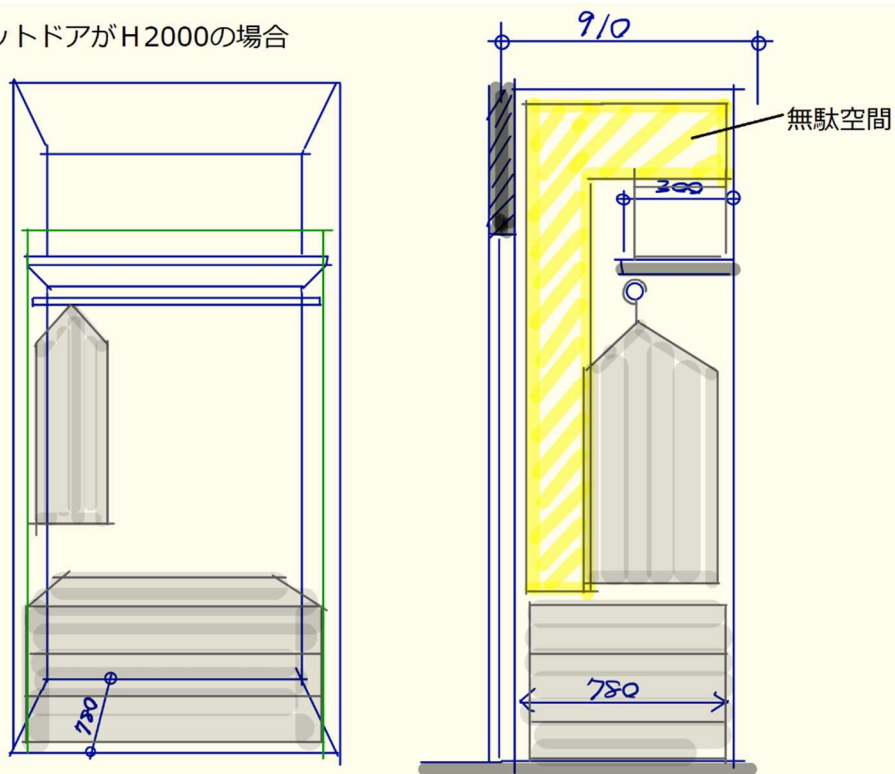
ハンガーパイプを手前に移動



ただ、下部に布団など奥行のあるものを入りたいような場合には、本棚だと奥行が狭くなってしまうので、可動だなの方が良いかもしれませんね。何を収納したいか？によって検討してみてください。

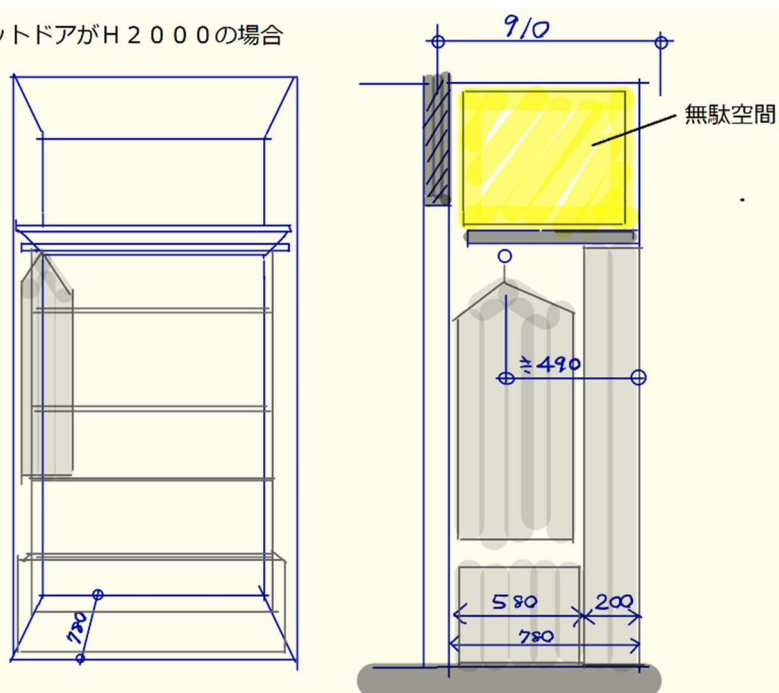
2. クローゼット扉を天井の高さにする

クローゼットドアがH2000の場合



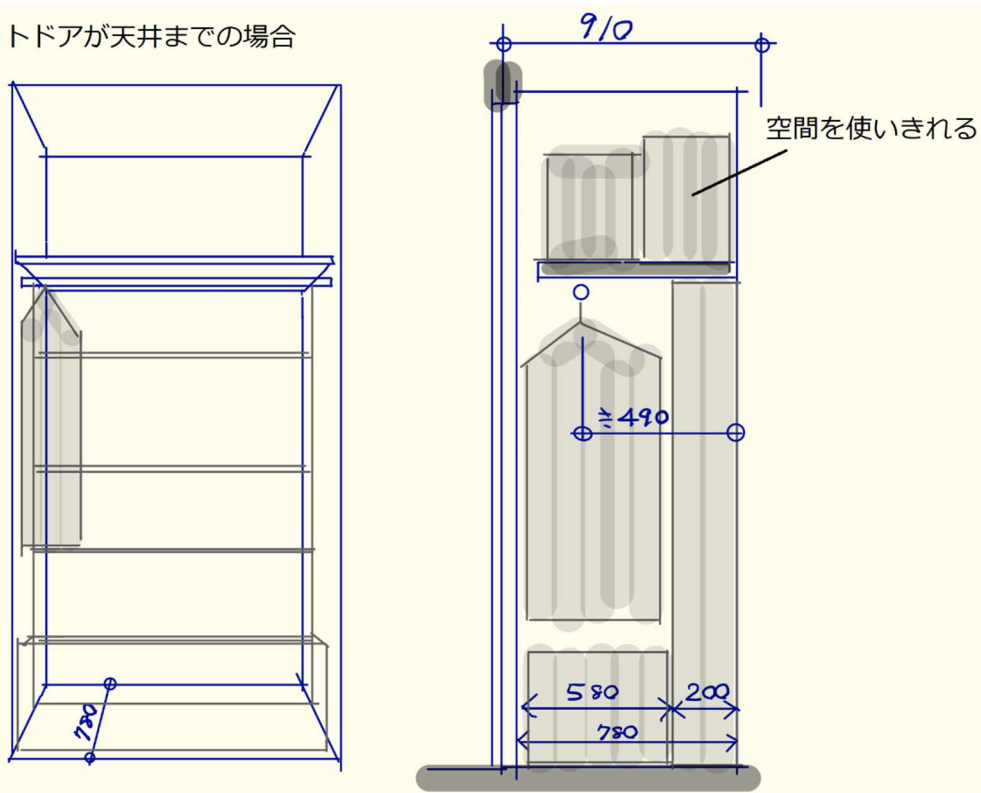
一般的なクローゼットに使われるドアですが、上記のように2M程度の場合が多いです。こうなると枕棚があっても使いにくいんですね。

クローゼットドアがH2000の場合



1の裏技を使った場合には、枕棚が手前にきてしまうので、その上が無駄空間になってしまいます。ので、ドアの高さは天井までにしましょう。

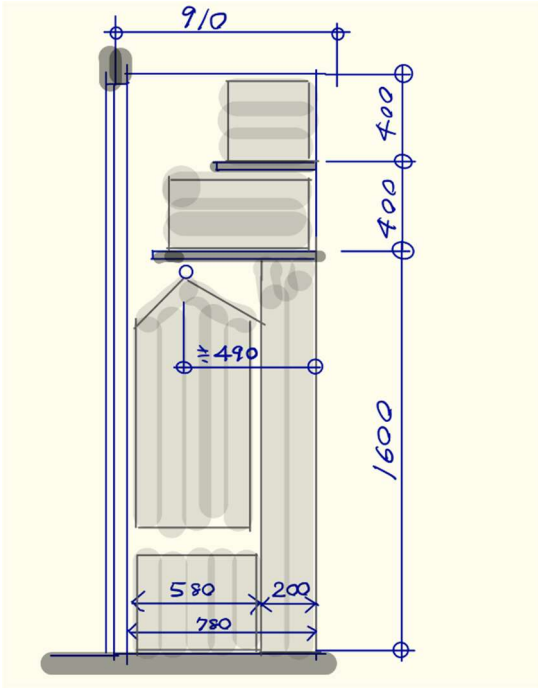
クローゼットドアが天井までの場合



このようにすると、天井付近まで使えるようになりますよね。伝統的な和室では天袋が標準でありました。



この天袋は、ひな人形とか5月人形などを季節ものを収納するにはもってこいだったんですが、それが今はなくなっています。ただ、このようにクローゼットを天井までにすることで、上部を天袋的に使えるようになるわけです。

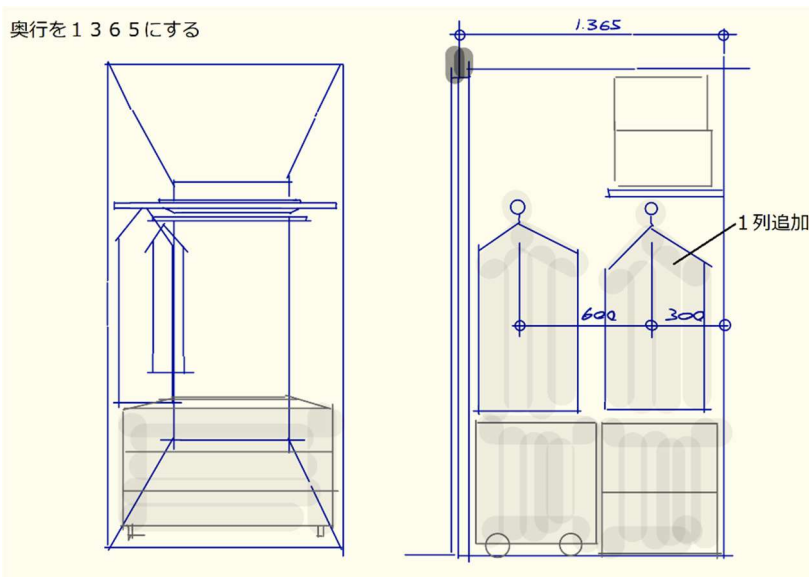


さらに、収納が欲しい場合には、パイプハンガーを低めに設定して上部の収納を増やすことも出来ます。上記のように2段にすると、5月人形などは収納しやすいですね。子供部屋の場合、ハンガーの高さを低くすると子供も使いやすいです。

ただし、この扉高さを天井まで、という技は、2×4や2×6のような枠組み工法では、開口部の上にマグサが使えない場合があります。

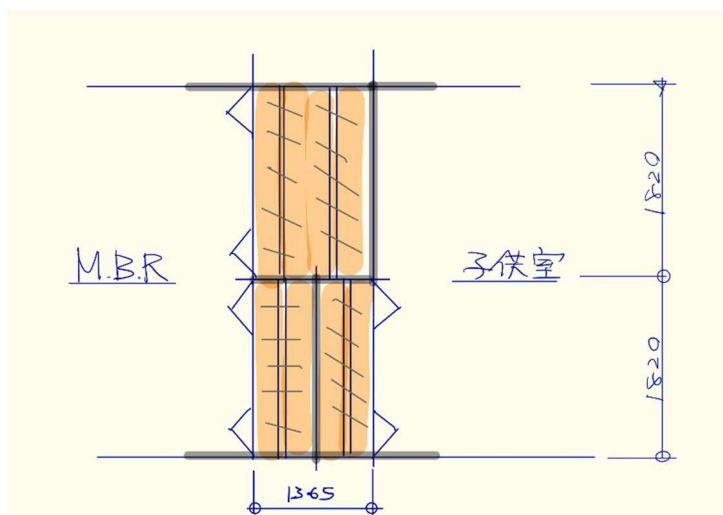
3. 奥行きを深くする

奥行を1365にする



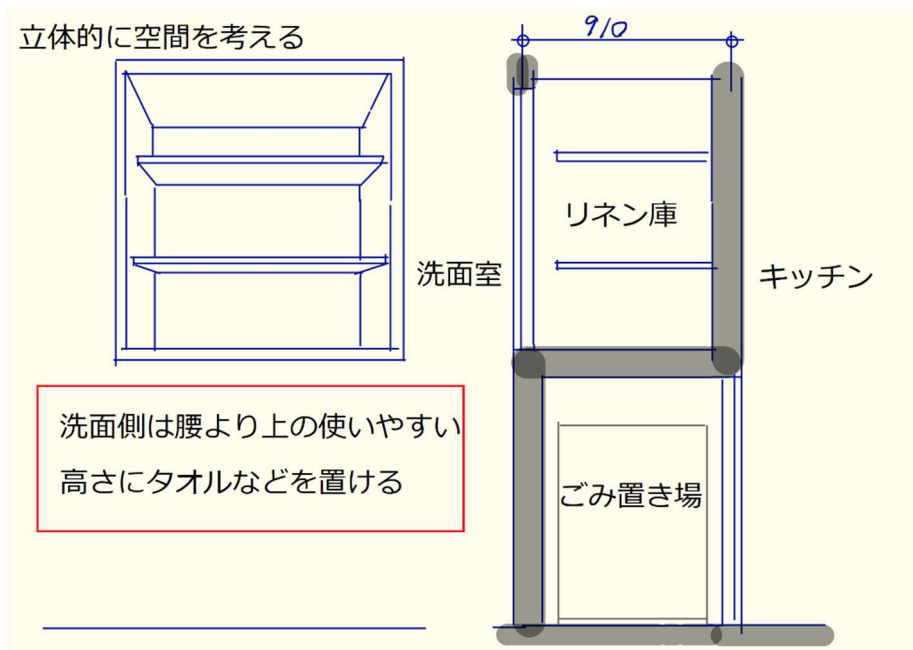
洋服を沢山持っているんだけど、置く場所を確保できない、という場合は、D910のクローゼットの奥行を、D1365にすることで、パイプハンガーを2列にすることが出来ます。まあ、奥の収納は使いにくいので、季節ごとの入れ替えは必要にはなりませんね。

平面的には、例えばこのようにすると、クローゼットの収納量は最大限にすることが出来ます。



左が夫婦の寝室。右が子供部屋です。通常は、D910ですが、D1365にします。ただ一つは、D1365の半分でD682.5にすれば、クローゼットとしてもギリギリ使えます。

4. 立体で考える

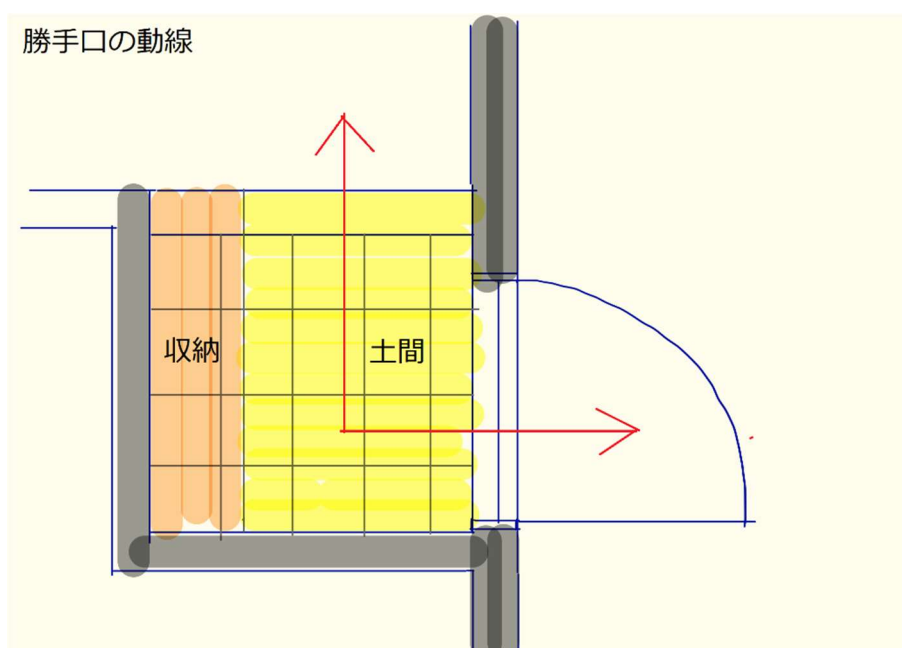


こちらがよく使う手です。収納を上下に分けて、別々の部屋で使う、という手法です。上記の例ですと、左が洗面、右がキッチンなので、洗面側はリネン庫に、キッチン側はごみ置き場に使うようにしています。

(※D910とありますが、この例の場合は、455～600 で十分です)

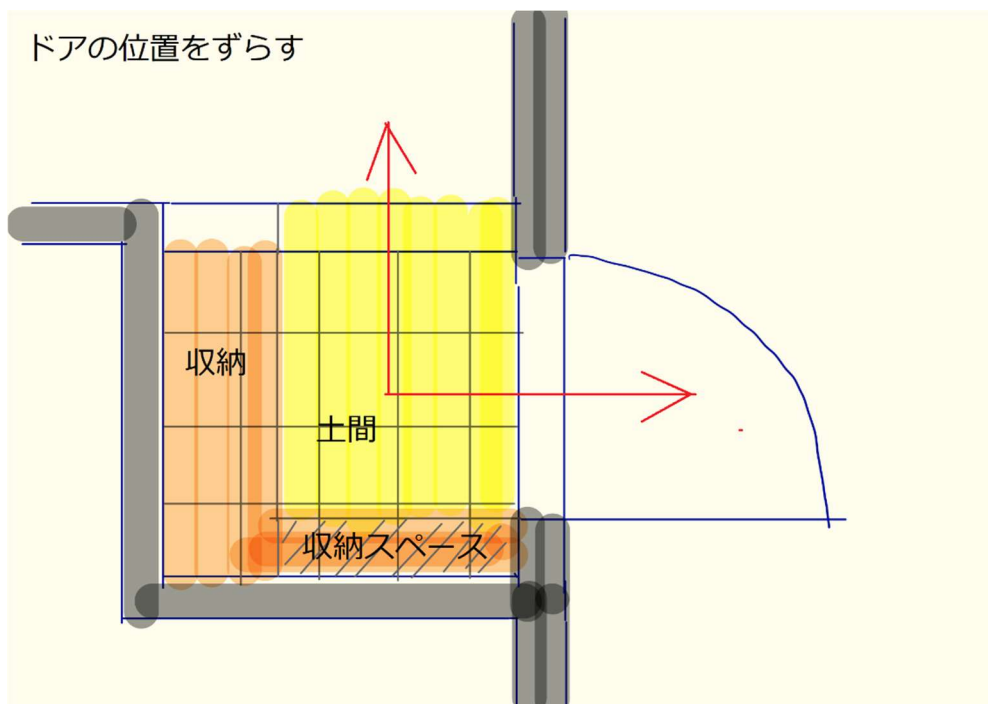
このように立体的に考える視点を持っていれば、収納は割と自由に考えることができますね。

5. 動線をずらす



1でも話しましたが、動線部分にはモノをおくことが出来ません。置いても良いですが邪魔になりますよね。ですから動線を考えるときは、なるべく短くすることが重要です。たとえば上記のような勝手口があった場合、この勝手口にもう少し収納を増やしたいならどうすれば良いと思いますか？

簡単です。ドアの位置をずらせばよいのです。



こうすることで、動線から外れた部分を収納として使えます。

狭い空間ですが、傘立てとか、コート掛けとか、土間部分はお近所にもらったジャガイモや玉ねぎをおいても良いですね。

ドアの位置は、他とのバランスもあるのですが、このテクニックは意外に使えます。（最近も診断でこのような提案をしています。）

さて、1～5の裏技はいかがでしたでしょうか？裏技、、、で思いついたものを5つ書いたって感じなんですけど、ポイントは、

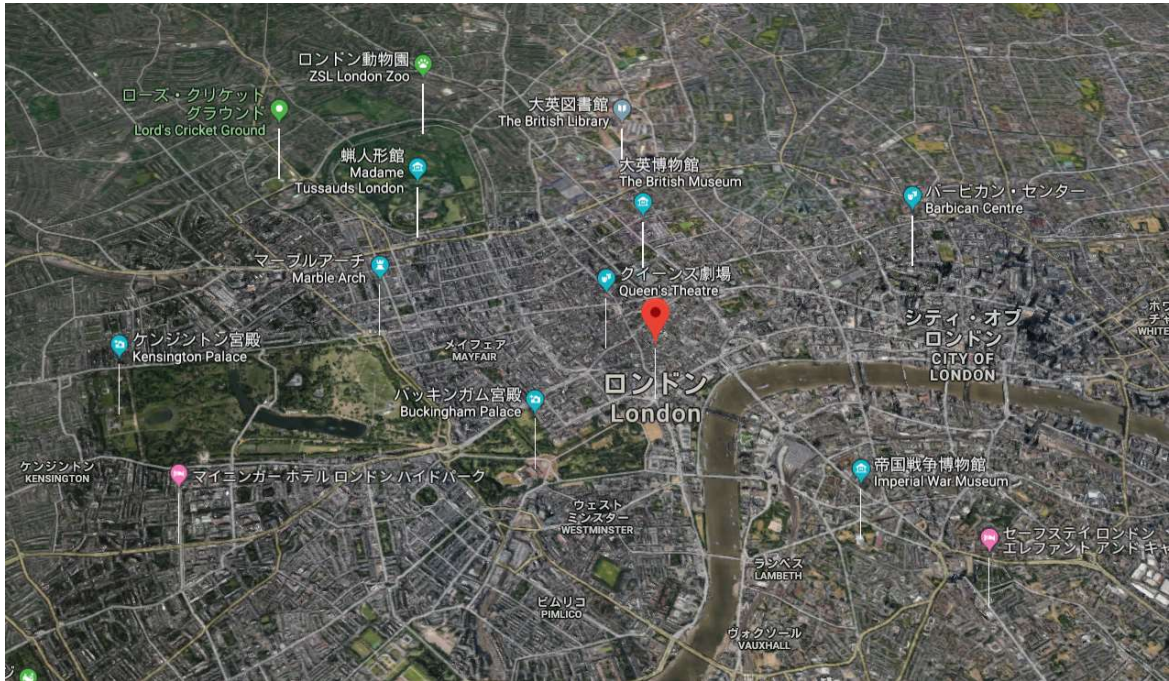
- ・動線部分を収納に変える
- ・立体的に考える
- ・モノの取り出しやすさを意識する

の3点かと思います。

『セックスレスにならない暮らし』の特典である、『夫婦がときめく魔法の収納講座』では、もう少し体系的に収納について話したいと思います。『セックスレスにならない暮らし』のメルマガ登録をすると無料で受講できますので、是非参加してみてくださいね。

<http://amzn.asia/d/fcqDVj5>

Industry INSIDE～イギリスの住宅事情～



今回は、『セックスレスにならない暮らし』でもインタビューした私の高校時代の同級生イギリス在住のおぎさんが、イギリスの住宅事情について話してくれました。では、おぎさん、よろしくお願いします！（ちょいちょい船渡が補足しています。この色が船渡のコメントです）

1. はじめに

イギリス国内では、ここ30年くらい住宅の値段が上がり続けています。特に都市部での値上がりが激しく、例えば30年前に2千万円くらいで買ったロンドンの2LDKマンションが最近1億円超で売れた、なんていうのはざら。地震がまったくないから、おそらく日本の基準に比べて構造がえらく甘いと思われま。都市部では賃貸が多いけど、地方は持ち家が多いのはたぶん日本と同じ。



船渡補足



なぜ、日本は地震が多いのか？地震はプレートの継ぎ目で発生しやすいのですが、日本(左上)は、4つのプレートの継ぎ目に位置します。逆にイギリスやヨーロッパ(右上)は、ユーラシアプレートの上にしっかり乗っかっていますね。状況が全然違うことがわかります。なので、ヨーロッパが個性的な現代建築が多いです。特にオランダはぶっ飛んでいます。こんなのは、日本では到底できません。



ただ、同じヨーロッパでも、イタリアではユーラシアプレートとアフリカプレートの継ぎ目近くにあります。



遺跡で有名なポンペイは、79年のヴィスヴィオ火山の噴火によって出来ましたが、その17年前には、ポンペイ地震という大きな地震が起きており、そのポンペイはその再建中でした。最近では、2016年に起きたイタリア中部地震は記憶に新しいですね。

2. 住宅の種類

大きく分けて以下の5つあります。

①ディタッチド・ハウス（一戸建て）



郊外、田舎に多い。ロンドン中心部にはほとんど無い。
一般的に庭、駐車スペースがあり、間取りは3LDK～5LDKくらいが多い。

②セミ・ディタッチド・ハウス（一戸建てが2軒ついている）



郊外に多い。①よりは小ぶりなタイプが多い。庭、駐車スペースはある場合が多い。ちなみにこの物件は「£495pcm」(per calendar month)=家賃 7 万円／月という激安物件だけど、場所が秋田県くらいの田舎なのでこの価格。ロンドンの中心部まで通勤ドア to ドア1時間以内でこの大きさと賃貸で月30～40万円くらいが相場かな。

③テラズド・ハウス（長屋風住宅）



都市部に多い。小さめの一戸建てがすき間なくぎゅーっとくっついてる物件。隣の家とは間の壁を共有している。間取りは2LDK～3LDKくらいが多い。外観内装とも、庶民的なレベルから超金持ちレベルまで振り幅が大きい。

ちなみに英語で「ハウス」と言ったら①～③までを指します。

④フラット （日本語でいうところのマンション）



マンションは英語では「大富豪の豪邸」の意味だから「I live in a mansion」とかいうとビックリされる(笑) 英語では「フラット」。都市部に多い。フラットも大きく3タイプに分類できると考えられます。

1) 日本人が普通に思い浮かべる現代風のマンションタイプ



2) 以前は別に用途で使われていた古い大きな建物がマンション風に改築されたタイプ。教会、船着き場の倉庫、学校、消防署など。教会タイプとか普通によく見かける。



こちらは、運河沿いの倉庫をマンションに改築したタイプ



元教会の中にワンルームを詰め込んだタイプ。右の写真では、教会のヴォールトが見えていますね(黄色い部分) 新築だとあり得ない感じがカッコいい。

3) 日本でいうところの市営住宅。「カウンスル・フラット」と呼ぶ。

家賃が安いのはいいけど隣にアブナイ人が住んでいる可能性もあるので要注意。



⑤シェアハウス（参考として）

寝室が複数ある家の空いている部屋を賃貸しているタイプ。大家と一緒に住んでもあれば済んでいないケースもある。学生3人で3LDKに住む、等。お風呂、トイレが共有の場合もあれば別々の場合もある。キッチン、リビングはほぼ共有。ワンルームマンションの家賃が高過ぎるので、学生や若者はこのタイプに住む人も多い。

3. イギリスの家選び

古いものほど価値がある

- ・古い家ほど価値がある？築20～50年くらいだと中途半端で人気がないが、築100年超になると値段が上がる。それ以上は古ければ古いほど値段が上がる。お金持ちは築300年の家とかを買って、中をおしゃれに改築して住んだりする。
- ・古いものを愛する精神がハンパないので「リステッド物件」と言って、政府が「この家は古くて趣きがあるから守らなくてはいけない」と定めた物件が多々ある。第1級は内装も勝手に変えられない。第2級だと外観は変えられないが内装は変えてもいい。ただし、改装プランを市役所に提出して許可がでないと改装できない。

イギリス人は間取り図を見ない？

- ・家を選ぶとき間取り図はあまり見ない。
家を選ぶときの基準は「寝室がいくつあるか」「お風呂(トイレ)がいくつあるか」がポイント。不動産屋の店先に貼り出されてる広告も外観かリビングの写真が多い。(間取り図ではない)たぶん間取り図を見る習慣がないんだと思う。気になったら内覧申し込んで実際に見に行けばいいか、みたいな、笑。



船渡の補足

実際、日本とイギリスの不動産サイトを見ると、違いがはっきりわかります。日本のサイトの場合は、トップ画像は外観と間取りが掲載されています。

suumo お気に入り 物件 3 会社 検索条件

賃貸アパート
ブエナビスタ

神奈川県相模原市中央区淵野辺5
J R横浜線/淵野辺駅 歩8分
J R横浜線/矢部駅 歩18分
J R横浜線/古淵駅 歩30分

新築
2階建

階	賃料/管理費	敷金/礼金	間取り/専有面積	お気に入り
1階	5.5万円 3000円	敷 - 礼 -	1K 21.52m ²	<input type="checkbox"/> 追加 詳細を見る
1階	5.5万円 3000円	敷 - 礼 -	1K 21.52m ²	<input type="checkbox"/> 追加 詳細を見る

イギリスのサイトの場合、トップは部屋の内観か外観がほとんどで、探せば間取り図が出てくる感じです。

1,452ポンド (335ポンド)

1 1 1 主教材に関する情報

ベッド1台を借りるだけで追加
ゴールドハステラス、ロンドンNW6

2018年10月26日から利用可能

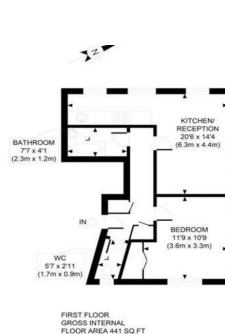
素敵な1ベッドルームアパートメントはサウス・ハムステッドにあります。ダブルベッドルーム、ファミリーバスルーム、オープンプランのレセプションルーム（設備の整ったキッチン、カーペット敷き）。このプロパティは、サウス・ハムステッド駅、地元の観光名所に近い徒歩圏内です。

サウス・ハムステッド (0.1マイル) スイスコテージ (0.4)

ロンドン生息地、NW6 によって2018年9月21日に上げ

+44 20 8033 8980 ** 接 触 ★ セーブ 隠す

£9,967 pcm (2,300ポンド)



イギリスのサイト見てると、色んなインテリアの部屋があり、とても面白いんですね。なのでスーモみたいに、間取りばかりよりは、インテリア写真メインの方がユーザーの意識は向くような気がします。

ですから、「イギリス人は間取り図を見ない？」というよりは、「なぜ日本は間取り図だけ見せようとするのか？」の方が気になり始めました。

検討した結果、理由は『日本は家具付きの部屋が少なく、写真だと生活がイメージしにくいから』じゃないかなと思います。



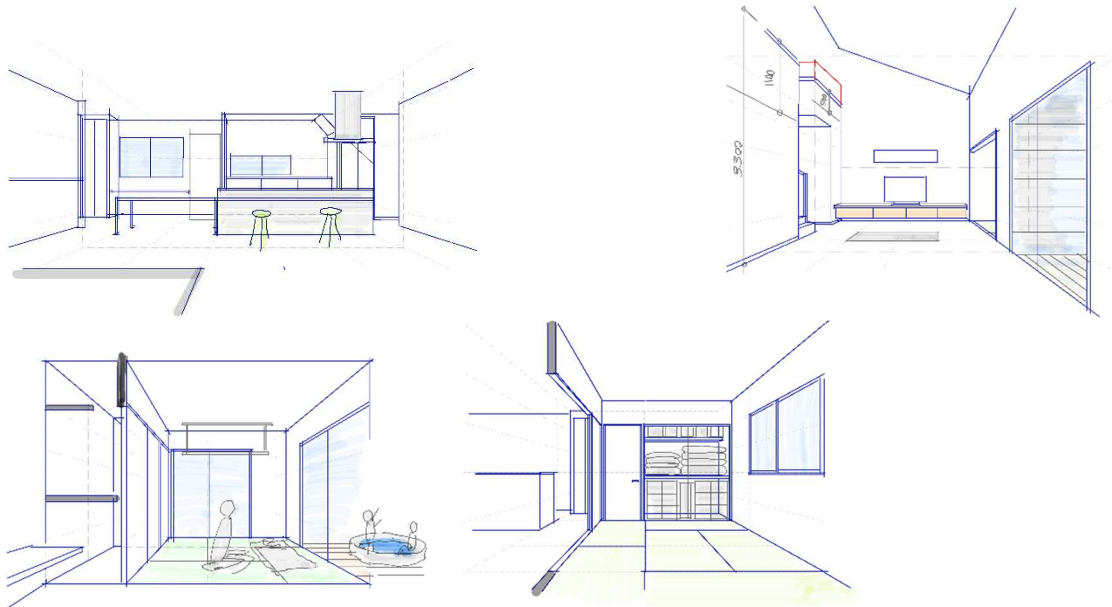
こんな感じで家具があると、部屋の大きさ感や暮らし方もわかりますよね。これらは普通に貸している部屋からコピペした写真です。



こちら、日本の物件ですが、、、左の写真とか75万の家賃なんですが、これだけみても「きゃー素敵な部屋！」とは思えないです(笑)

家具付き物件や家具ありの写真がないのは、日本には『家具』の歴史が短い、というのも影響している気がします。和室に押し入れ、布団の文化ですから、そもそも家具らしきものが少ないですね。そして、家づくりにおいても、図面に家具を入れないとか、間取りを見せれば施主が内容を理解してくれる(または説明義務は果たした)、って思う工務店が非常に多い、ということになります。

私は間取り診断の時、自分で描いたラフなパースを用いて説明するんですが、やっと空間がわかった！とか、問題点を理解した！という方がとても多いです。パースとは、外観や内観を立体的に表現したものです。



こんな感じで十分なので、空間や暮らし方がわかるようなパースって重要です。

- ・持ち家売りに出していたり、賃貸物件の契約がまもなく終了する状況だと、まだ住んでるのに平気で不動産屋がお客さんと内覧に来る。普通は一応事前連絡があるが、予定時間から何時間も遅れたり直前の電話だったりするので、食事中に内覧されるとかよくある。時にはアポなし内覧もある！

- ・ドアをあけるといきなり居間、という物件が結構あってビックリ笑。
おそらく、家の中を見られるのがイヤ！という意識が低いらしい。カーテンがない家も多い。

4. その他の住宅トリビア

- ・玄関に段差がなく、ドアが必ず内側に開くのでどこで靴を脱いでいいのかがわからない笑。

- ・1階は靴のままでもOK、2階や寝室は土足禁止、というのが何となく多いパターン。
日本人はみんな玄関で靴を脱ぐ生活をしているけど、地元民に靴を脱ぐようお願いするのが難しい。

- ・個人住宅でエアコンがある家はたぶん数パーセント。イギリス人の家では一度も見

たことがない。日本人の駐在員が住んでいる高級フラットで2回だけエアコン付きのお部屋に遭遇したことがあります笑。

- ・ 暖房の主役は「ラジエーター」。壁に引っ付いたオイルヒーターのようなもので、各部屋、廊下、トイレなど家の各所に設置されているので、暖くなるまで1時間くらいかかるが家全体が暖くなるので「トイレさぶっ！」というのがなくて快適。



温度を設定しておけばサーモスタットで勝手に入ったり切れたりするので朝寒くて布団から出られない問題も即解決！

ラジエーターの熱源はガス。ボイラーから各部屋や廊下まで床下や壁の裏にパイプを通して、直接お湯を送るの。だからパイプが通っている床の上を歩くと一瞬「あれ？床暖房入ってたっけ？」って感じ(笑)。だから冬はガス代それなりにかかるよね。

寒い地方や生活保護、年金受給者には「冬のボイラー手当」みたいのが加算されたりするし。ちなみに石油ファンヒーターは見たことない。

あと田舎の家だと普通に居間に暖炉があったりする。(薪代は不明w)。冬の電気代がかかるのは、暖房よりオーブンが原因だと思う。

イギリスの家は標準でガス台の下に大きいオーブンがあって、冬は毎日オーブン料理っていう家もあるくらいだから。逆に夏はあんまりオーブン料理しないし、クーラーなしで過ごせるから電気代とっても安いとされます。

・最近作られたフラットを除き、窓枠が木製の場合が多い。冬に結露を放っておくと窓枠がカビだらけになる。

・網戸というものが存在しない。蚊はいないがハエと蜂がときどき家に入ってきてかなり困る。夜に窓を開けておく場合は消灯が基本。でないととんでもないことになる。



船渡の補足

蚊も嫌ですが、ハエや蜂もキツイですね。ちなみに、白熱灯や蛍光灯は虫が寄ってくるのですが、LED の場合は、虫は光とはわからないので、積極的に寄ってくることはありません。

カウンスルフラット(市営住宅)だと多くの家庭がベランダに干しているが、それこそが社会的階層の違いを感じさせる景観となってしまっているのが事実。一戸建てかセミ・ディタッチドで裏側に広い庭がある場合、そちらに干す家は多い。(道側から見えないのでOK)



※イメージです。(実際はアメリカの写真)

・家の前に車一台くらい駐車できるスペースがあっても駐車場にせず、花壇や芝生にしている人が多い。そして車は路上駐車にしている。私なら絶対に花壇より駐車スペースを作るけどね。



おぎさん、ありがとう！またイギリスの話聞かせてくださいね！

Kaeru INSIDE～対談 「夫婦のルール」



この『Kaeru INSIDE』では、『かえるけんちく相談所』の活動や私の仕事でしてきたことを事例にして、住宅業界や情報ビジネス、副業、教育について話していきます。

今回は、三上さんと、「夫婦のルール」について話していきますね。

船渡

今回の対談では夫婦のルールについて話していきますね。

夫婦の意識調査②で夫婦のルールについて、メルマガ読者さんにお聞きしたのですが、その回答を見ながら考えていきたいと思います。

夫婦喧嘩のルール

RULES:

- 1.
- 2.
- 3.



～読者の回答～

- ・喧嘩したらコマネチで仲直り
- ・悪いと認めたら謝る
- ・ごめんねの言葉が出たら許す。
- ・ケンカは子どもの前でしない。
- ・喧嘩をしたら悪い方が足つぼマッサージをして仲直りする。
- ・ケンカしたら、そのままにしない
- ・喧嘩は出来るだけ、その日のうちに仲直りをする。
- ・喧嘩したあとはさりげなく普通に話しかける
- ・喧嘩しても一緒に布団で寝る
- ・セックスについては、どちらか疲れている時は、無理しない。
- ・特に決めているわけではないが、喧嘩をしたまま次の日を迎えないようにしている。
- ・気になることがあればちゃんと気持ちを伝えて向き合う

三上

喧嘩したらコマネチで仲直りって明るい家庭ですね！

船渡

可愛らしいですよ。ね。「悪いと認めたら謝る」というのは、三上さんも「セックスレスにならない暮らし」で仰っていました。

三上

うちは夫婦で『ごめんねの定義』を明確にしています。「ごめんね」は無条件降伏の言葉。それ以上責めるのは反則。この前提があるので、「ごめんね」と言われたら、それ以上責めない。「ごめんね」を言う側も自然に心がこもります。

子供の前で喧嘩すべき



三上

「喧嘩は子どもの前でしない」「子どもに夫婦喧嘩を見せてはいけない」と思っていますか？ぜひ、子どもの前で夫婦喧嘩してください。そして、仲直りするところまで見せてください。子どもがパートナーシップを学ぶ場は家庭です。大人の男女に意見の違いができたとき、どのように関わると分かり合えるのか？その手本となってあげてください。

不満があるのに夫婦喧嘩をせず、どちらか一方がいつも我慢していたり、部屋にこもったり、子どもに夫婦の悩みを愚痴ったりすると、子どもも将来同じようなコミュニケーションパターンを取るようになります。コミュニケーションの世代間連鎖です。中には親を反面教師にして、健全なコミュニケーションを身につける方もいますが。夫婦がお互

いの言い分をしっかりと伝えあい、仲直りする姿を見ることが、子どもにとって一番の勉強じゃないかな。

とはいえ、暴言、暴力、物を投げる、破壊するのはだめですよ。そういう喧嘩は見せてはいけない。子どもが不安になります。

船渡

あと言葉の暴力もダメかも。激しい言葉や大きい声。

三上

そうですね。夫婦喧嘩は『夫婦会議』。会社の会議と同じです。落ち着て冷静に意見交換するんです。例えば、今日は誰がお風呂掃除する？とか、誰が食器の片づけする？とか、生活の中でのすれ違いから夫婦喧嘩になることがありますよね。そういうのは、子どもに見せましょう。

夫婦喧嘩を子どもに隠しているつもりでも、しっかり聞いていますからね。だったら最初から参加させたらいい。我が家の子どもは、夫婦喧嘩に意見してきます。僕だったらこうするとか、私はこう思うとか。夫婦会議が家族会議になります。

先日も、洗濯物を畳む件で家族会議になりました。休日の夕方、レジャーから帰ってきて、私が一人で洗濯物を畳んでいたんですけど、なんだか違和感を感じて。家族で出かけて、私もみんなと同じように疲れているのに、なぜ一人でお風呂掃除して、夕飯の準備もして、鍋を洗ったり片付けたりして、洗濯物まで畳んでいるのか？と。私の中に、まだまだ「家事は女の仕事」という意識があることが、そもそも違和感の元なんですけどね。それはさておき、「私も疲れていて、洗濯物まで畳むのは大変なんだ！」と夫に言ったところ、夫は「畳まなくていいじゃん」と。私は夫に労ってほしかったし、協力してほしかった。身も蓋もないことを言われて腹が立って、夫婦喧嘩になったのですが、そこに子どもが参加して「みんなで畳めば早く終わるよ」って。子どものほうが冷静です(笑)

船渡

いいですね。うちはまず話し合いにならないですね、喧嘩の時は。感情的になってしまつて。

怒りのフラッシュバックはどう対処すればよいか？



船渡

ケンカの際に、昔あったことを持ち出して言い始める人がいますけど、もしかしたら女性が多いのかもしれませんが、それはどうすれば良いですか？

三上

「嫌だった」「悲しかった」「腹が立った」などの感情が、しっかり表現できていないと、いつまでも思い出してモヤモヤしたり、フラッシュバックが起こります。便意と同じです。便秘だといつまでも腹部が重くて気になりますが、スッキリ出しちゃえば便意を忘れる。感じなくなりますよね。

自分の意見や感情は、その都度しっかり表現する。難しい場合は、家に帰ってからイメージの相手に向かって言いましょ。

特に、他者に対する怒りの感情は、出さないでいると自分に向かいます。自己否定や自己嫌悪に繋がります。「いやだ！」「やめて！」と自分を守るために怒っていいんですよ。ただし、相手を傷つけたり、何かを奪う怒りは、カウンセリングで出してください。感情をしっかりと表現できるようになると、どんどんサツパリした性格になっていきます。トラウマすら忘れていきますよ。

船渡

僕もあまり覚えてないですけどね。

三上

きっとその都度、何かしらの方法で、ネガティブな感情を出して、成仏させているのでしょう。

船渡

フラッシュバックする人は、感情が成仏してないんですね。「妻(夫)が同じことで何度も怒るな」って思ったら、聞いてあげればいいのか。

三上

もしできるなら、「そうかそうか」「そんなふう感じていたんだね」「気が付いてあげられなくてごめんね」と聴いてあげる、感情を出させてあげると、相手も「分かってもらえた」と感じて安心するでしょう。

船渡

なるほど。でも第3者のカウンセラーならともかく、夫婦の場合、怒らせた本人がそれをやるのは、ちょっと怖いような気がするんですが…。

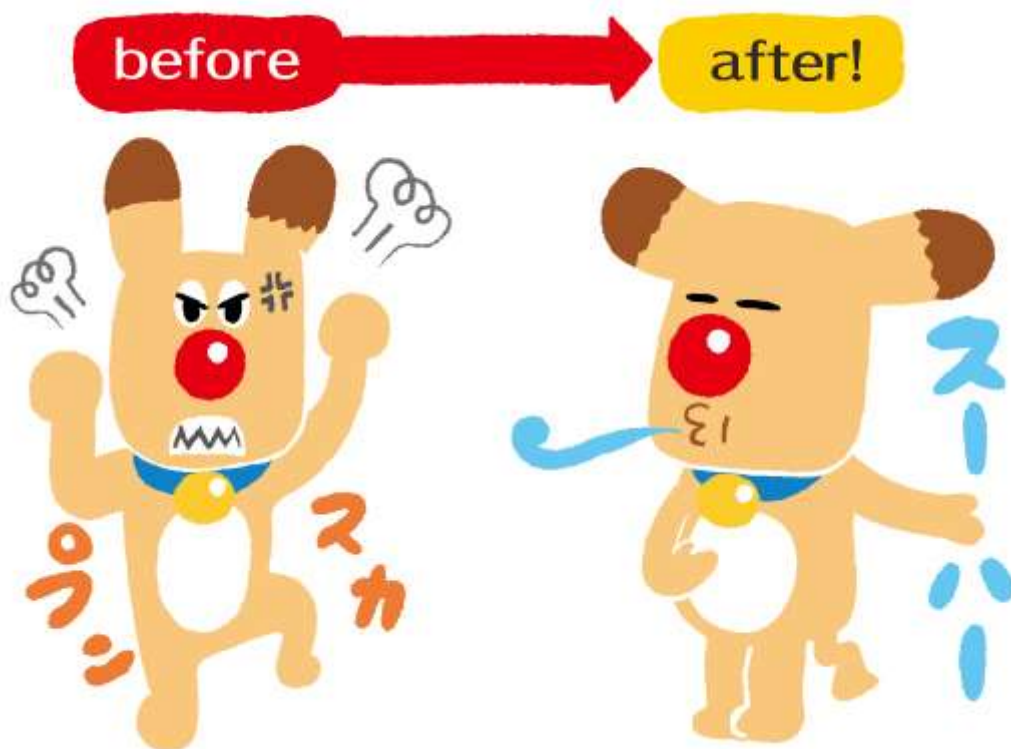
三上

感情のメカニズムを知っていれば、感情的な人が目の前にいても怖くないですよ。『感情は言葉にすることでスッキリする』んです。最初は攻撃的な感情や言葉が出てくるかもしれませんが、最後はたいてい、「寂しい」や「分かっしてほしい」になります。

『表面的な言葉にとらわれない』ことも大切です。「その言葉を言うことで、私に何を伝えようとしているのか？この人は本当はどうなりたいと思っているのか？」と、“自分に問いかけながら相手の話を聴く”と、相手の云わんとしていることが分かってきますよ。

とはいえ、なかなか難しいでしょうから『セックスレスにならない暮らし』に書いた『夜もっと仲良くなる！昼間のコミュニケーション術』を参考に、日頃からお互いの理解を深めていきましょう。

アンガーマネジメントについて



船渡

喧嘩って怒ったもの勝ちだったりしませんか。男性でも女性でもそうですが、正しい、正しくないは別にして、感情的に怒って、泣いて、騒いだ方が勝ちのような気がします。まあ、勝ち負けではないのですけど。

三上

怒り自体は大切な感情です。「どう表現するか？」ですよ。アンガーマネジメントがおすすめです。怒る必要がある怒りなのか？を自分で判断できるようになり、怒る必要があっても適切に表現できるようになります。

船渡

そうですね。私も以前、ブログでアンガーマネジメントについて書いています。

<https://aki-factory.com/archives/1116>

家づくりの打ち合わせで喧嘩する夫婦がいたので、それで書いてみたんですが、でも通常は、感情的に「怒る」側は問題に思っていないくて、「怒られる」側が不満に思いますので、そこが難しいところですね。

三上

「怒りをぶつけられた側」にもアンガーマネジメントが役立ちます。理不尽に怒られた場合の対処法を身につけ、不満を適切に表現する術を持ちましょう。

怒りにしても、セックスレスにしても、「困っている側」「不満を感じている側」の問題です。自分のために、問題解決に取り組んでいきましょう。

形だけでも喧嘩は終わらせる



船渡

「喧嘩は出来るだけ、その日のうちに仲直りをする」もいいですよ。

三上

その日のうちに仲直りできなくても、翌朝にメールするとか、ラインするとかもいいですね。「昨日は言い過ぎてごめんね」って一言あるだけでもほっとしませんか。

船渡

そうですね。私も夜の喧嘩は、最低でも朝ごはんの時には終わらせるようにしています。

三上

すばらしい！「ごめんね」の言葉は、すぐには受け取れなくても、後から染み込んでくることもありますし。

船渡

「言い過ぎた」というのは、良い言葉ですよ。自分の言い分を引っ込めるわけでもなく、相手を否定するわけでもないの。

異性関係のルール



～読者からの回答～

- ・彼女から言われているのは、「女性と2人だけの食事はNG」、そして会社や友達らとの普通の飲み会でも「朝帰り禁止」です。
- ・相手を裏切るような事はしない。
- ・次、浮気をしたら終わり。
- ・飲み会の帰り門限は0時
- ・異性と二人っきりの空間になる状況を作らない

三上

「女性と2人だけの食事はNG」、「会社や友達らとの普通の飲み会でも朝帰り禁止」

というのは、男性としては、いかがですか？

船渡

これ結構厳しいですよ。彼女に何かあったんですかね、昔。

三上

寂しがりだったり、男性に対して不信感を抱いているのかもしれない。

船渡

朝帰りの定義ってちょっとわからなかったのを調べたんですが、最初に出てきたのが、「よそ(特に遊郭や女のところに)泊まって、翌朝家に帰ること。」これはアウトですね。他をみると、だいたい始発で帰るとかそんな感じですね。あと厳しいのが、「飲み会の帰り門限は0時」。これ僕守れないな。0時はちょっと…。

三上

私も、地方出張の日は0時には帰って来られない(笑)

船渡

あと「異性と二人っきりの空間になる状況を作らない」ですが、これ、私たちの状況はダメですね、会議室ですし(笑) 三上さんも結構あるじゃないですか？

三上

めちゃくちゃありますよ。男性の対面カウンセリングもしますし、AV 監督との対談で二人きりになったこともありますからね。夫に言ったら「えー！？」って驚いてましたけど、「どんな話してきたの」って興味津々でもあった。

船渡

AV 男優よりはいいんじゃないですか。でもあの方達も普通に仕事としてやっているわけでもんね。

三上

そうです。過去に浮気されたとか、親が浮気していて、それを見て自分が悲しかったとかだと、男女関係にピリピリしますよね。

家事のルール



～読者からの回答

- ・共働きのため家事はできる方がやる。やってくれた時にはありがとうなどお礼の言葉をお互い必ず言っていると思う。
- ・家事はシェアする。
- ・明確なルールはないが、基本的には仕事優先、家事や育児はできる方がやってお互いを補う。
- ・特にルールは作っていない。主人が気を利かせて動いてくれるので、ルールを作ってしまうと義務になる気がするので、あえて作っていない。
- ・子なし共働きなので、先に帰宅した方がご飯を作り始めることにしています。
- ・家事は出来る方がやる
- ・割と掃除機は、夫がかけてくれる。
- ・家事の割り当てがある。
- ・家事は協力し合う。

船渡

「共働きのため家事はできる方がやる。やってくれた時にはありがとうなどお礼の言葉をお互い必ず言っていると思う」ですが、これ良いですね。

三上

すばらしい！お互いに言っているのはいいですね。

船渡

どっちも家事をちゃんとするって意識なんでしょうね。だから、出来る方がやるで家事も回るし、感謝も言えるんですね。

三上

「家事はできる方がやる」って曖昧ですけど、実際これで成り立っているんでしょうか？

船渡

家事はシェアする、といった意識が共有出来ていれば、これでも回るんでしょうね。あとは、出勤時間や帰宅時間が同じくらいなど、労働条件が同じなら。でもうちは無理だな～。

三上

話がずれるかもしれませんが。パートナーに発達障害（神経発達症）があって、関わりに難しさを感じている方も多くいらっしゃいます。この場合「家事はできるほうがやる」と曖昧なので、具体的にスケジュールを作り、紙に書いて壁に貼るなど、分かりやすい仕組み作りが必要です。お互いに助け合って家事に取り組み、夫婦で、家族で心地よく暮らす。その共通認識があれば、どんな問題も夫婦で乗り越えていけますよ。

船渡

「パパの取説」という本で、旦那に家事を頼む時は、「ごみ捨てお願い」、だけでなく、ゴミ捨てというのは、各部屋のごみ箱のごみをビニール袋入れて、それをごみ置き場まで運ぶ、という手順を全部書いて渡した方がいいって書いてありました。

私も息子が四日くらい家に1人になる時に、洗濯するには、まず残り湯のホースを浴槽に入れて、そのあと、洗剤をここに入れて…、という風に具体的に教えましたけど、実家において家事やってない人もいると思うので、具体的にお願ひした方が良くもありませんね。

三上

そうですね。日頃家事をやっていないと分からないこともあるし、言葉通りにだけ受け取る人もいます。具体的に教えて、得意な方ほうが苦手なほうをサポートし、徐々にフ

エードアウトして一人でできるようにしていく。子育てみたいですね。

ちなみに「ごみを捨てる」とき、新しいゴミ袋をセットしたり、ゴミ箱を元の位置に戻したりしますが、それらを『名前のない家事』と言うそうです。他にも、買い物のおあとに食材を冷蔵庫に入れる。洗剤を詰め替える。夫や子どもの歯ブラシを買い替えるなども、『名前のない家事』ですね。

夫がごみを捨てたのに妻が感謝しない、それどころか不機嫌なのは「ごみを捨てたくらいで家事をやったつもり？」と思っているから。ごみを収集所に持っていただけなら、幼稚園生でも出来ます。小さな不満をためて熟年離婚になるよりも、遠慮せず夫婦喧嘩して、夫婦オリジナルのルールを作って、助け合って暮らしていきましょう。

その他のルール



- ・今はない。決めたいのに決めれない夫婦関係に危機感を感じている。
- ・ルールを決めるため、アレコレお願いしたが、一切守れないようで諦めた。自分も適当に手抜きして、相手が我慢できそうにないことは察してやらないようにしている。
- ・特別はありませんが 毎日 家には帰ってくる ご飯など いらぬ時は連絡をくれるなど 暗黙了解のルールはある。
- ・子供が小さい頃から平等に分けることをしている。4 当分にしてジャンケンして勝った

人から選んでいきます。だいたい食べ物かな。

- ・思いやりをもつ
- ・朝ごはんは家族揃って食べる(夜がバラバラなので)
- ・なるべく自分のことは自分でやる
- ・家族ノートはあるし話し合いもするが、よく揉める
- ・朝は静かに過ごし、相手の嫌がることはせず、相手の言うことに言い訳をしないこと。
- ・実家のルールにおいては、互いに助け合うことを忘れないこと
- ・私は大人の男性がゲームをすることが嫌いなので、私に見える時いる時にゲームをしないこと。
- ・自分から進んで行動する。
- ・親しき仲にも礼儀あり。
- ・趣味を邪魔しない
- ・束縛をしない
- ・あいさつはきちんとする
- ・ルールはないですが スウォッチのゲームは一緒にやる アマゾンプライムのバチェラーは一緒にみる となっています。
- ・いつも愛を互いに持つ
- ・お風呂に一緒に入る。
- ・基本的にお財布は別。それぞれ生活費を半分ずつ出す。
- ・言いたいことがあれば伝え合う
- ・お互いの性質をお互いが考えている暗黙のルールという感じですが、尊重や信頼はベースだということ。それがないと喧嘩もただの破綻行為になります。

船渡

「ルールを決めるため、アレコレお願いしたが、一切守れないようで諦めた。自分も適当に手抜きして、相手が我慢できそうにないことは察してやらないようにしている」ってありますが、これも女性かな。

三上

自分の要求するレベルと、相手に対応できるレベルが違うこともあります。能力や経験の差もあるし、これでオツケーっていうラインの違いもありますよね。

以前夫に「掃除機かけて」とお願いしたら、部屋の隅やテーブルの下にごみが残っていたんです。それを指摘したら「せっかくやったのに」と不機嫌になってね。そういえば私も子どもの頃、共働きの親に変わって、学校から帰ると廊下やリビングの掃除をしていたんですが、母にダメ出しされて嫌だったなと思って。だから私も「お願いしたら結

果がどうなっても文句言わない」というルールにしています。

船渡

気にならないですか？

三上

私が思うレベルまで夫がやらなくても、私ができないことを代わりにやってくれたのだから、むしろお礼を言う立場ですよ。大変だけど自分でやるか？中途半端になってもいいから人に任せるか？自分で決めるので、結果に文句はいいません。あと、仕事を始めたことで、私自身がどんどんズボラになってきました。細かいことを気にしていたら生活が回らない(笑)

船渡

任せるっていうのは大事ですよ。

三上

子どもも同じじゃないですか。私は子育てしながら、そこを鍛えられた感じがします。

船渡

子どもに任せたらもうどんな結果になってもOK？

三上

そう。例えば、息子に「お皿拭いてね」とお願いする。息子は精一杯やったけど、ビショビショだったりするんです。それに対して私が文句を言ったり、ガツカリした態度を見せたら「頑張ったのに報われない」「家事は楽しくない」と感じるじゃないですか。だから、任せるときは失敗も受け入れるつもりで。

そういうスタンスで人と関わっていると、私が失敗したときも許してもらえます。夫も子どもも私の失敗に寛容です。

船渡

息子や旦那には言わないけど、お皿ビショビショだったら自分で拭いちゃうみたいなことはします？それともそれは結果として受け入れて、そのまま食器棚に入れます？

三上

時と場合によるかな。あまりにも濡れていたら、息子に見えないようにささっと拭くこともあるけど。ちょっとくらいだったら、濡れていたらしまっちゃいます。自然乾燥するでし

よ(笑)

船渡

やった結果として上手くいっていなかった。その場合、次はこういうふうにしてねっていうふうに言うべきなのか、それとも言うこと自体は結局文句つけてるのと同じような捉えられてしまうから、その時はその時でありがとうって収めて何も言わないですか？

三上

私は結果に対しては、文句は言わないです。次に任せる機会があったら、「こうするといいよ」「こうやってね」と伝えます。先に、自分の要望も伝えるんです。

船渡

子供はそれでいいかもしれないけど、旦那の場合はどうします？夫のやるのが気に入らなくて全部奥さんがやり直すとか。

三上

頼んだからには結果にダメ出ししません。だから夫も、私が失敗しても責めたりダメ出ししたりしません。私、夫に頼まれたことをしょっちゅう忘れませんが、それで怒られたことないですもん。お互いに安心して失敗できる関係です。

船渡

夫の成長は夫の成長に任せるみたいな感じ。

三上

そうですね。私が出張から帰ってきたら、キッチンがぐちゃぐちゃのまま、夫も子どもも寝てしまっていることがあるけど、私がバーっと片付けて終わり。5分で終わります。以前は「キッチンも片付けてから寝てよね」と思ったけど、私がいないうち、夫がやってくれたことがいっぱいあるわけですよ。それこそ名前のない家事もね。

船渡

それでできれば多分いいんでしょうけどね。

三上

諦めてるわけじゃないんです。夫の全力でやってくれるんだったら、まあいいかみたいな。私もできないこといっぱいあるし。そもそも私と夫は違う人間で、全く同じようにできるわけがないし。自分の不完全さを許せたら、相手の不完全さにも寛容になれるす

よ。夫婦円満には、まずは自分自身がどれだけラクに生きられるか、です。

船渡

うちの妻は、全部言う派ですね。わかりやすいといえば、わかりやすい。

三上

私の場合は「言い過ぎ」だったんです。それで夫が否定感を感じて、セックスレスになったので。私が伝え方を工夫したり、新しい視点を取り入れることで捉え方も変わりました。とはいえ私のやり方が、他のご夫婦に当てはまるかは分かりません。正解は一つじゃないです。

船渡

では、まとめをお願いします。

三上

暮らしのルールは「夫婦が仲良くする」という前提で話し合うことが大切です。「言っても無駄」と諦めたら、ずっと居心地の悪い関係が続きます。気になることがあったら、遠慮せず伝える。話し合いのタイミング待っていてもやってこないの、捻出しましょう。「こんなことが気になってるの。あなたの力が必要なの」ってメールしてもいいし。

船渡

それしかないですよ。

三上

もちろんパートナーは自分とは違う人間なので、二人の中間点を決める必要があります。場合によっては、お互いに納得する中間点が見つからないかもしれません。そのときは「ベストではないけれど、ひとまずこれでやってみる」と、何でもいいから試してみるのもアリです。

お子さんがいる方は、ぜひ夫婦喧嘩を子どもの前でしましょう。子ども巻き込んで、皆で仲良く暮らすようなルール作りしたらいいんじゃないかなと思います。

船渡

子どもがいるとそこまでヒートアップしないっていうのもあると思います。子どもを意識して冷静になれる部分もありますし。また怒りの感情と行動を適切に表現できない場合は、アンガーマネージメントやカウンセリングを活用するようにしてください。

三上

夫婦喧嘩しても仲直りするところまで見せてあげれば、子ども将来幸せなパートナーシップを築けると思います。

三上かすみさんのサイト

VENUS ACADEMIA

明るく楽しいセックスレス解消レッスン！

VENUS ACADEMIA

セックスレス専門カウンセラー直伝「女性のためのヴィーナスアカデミア」

相談
セックスレス専門
電話・スカイプ相談

レッスン
明るく楽しい
セックスレス解消レッスン
ヴィーナスアカデミア

イベント
気軽に参加できる
イベント情報

セックスレス専門カウンセラー
三上かすみ

三上かすみの「ヴィーナスアカデミア」では
セックスレスでお悩みの女性が女性らしく輝く人生を手に入れるお手伝いをしています。

公式ブログ <https://ameblo.jp/mamaself-blog/>

メルマガ登録 <https://48auto.biz/venus-academia/registp.php?pid=2>

・編集後記



昨年10月からスタートした INSIDEmagazine ですが、1年でやっと7号までたどり着きました。表紙は、ざわとみさんに12号まで描いて頂いているので、あとは、私次第です。今年中に、2つくらいはリリースしたいと思っています。

『セックスレスにならない』シリーズはひとまず完結しました。夫婦関係については今後も考えていきますが、『もっとガチで家づくりの情報を発信してほしい』という声をチラホラ聞こえてきますので、今後はそちらの書籍やブログ、メルマガを配信していくことになるかと思います。

まずは『セックスレスにならない暮らし』のメルマガ登録特典『夫婦がときめく魔法の収納講座』で収納の話をしていきます。『使える！収納裏技5選』は、ちょっとしたテクニックの話でしたが、『夫婦がときめく魔法の収納講座』は、かなりしっかりした収納講座にする予定です。楽しみにしてくださいね！

かえるけんちく相談所のコンテンツ・サービス一覧

■無料で学べるコンテンツ・メルマガで学ぶ:

- ・家づくり\脱/初心者講座 <http://aki-factory.com/lp/touroku/>
- ・ブログで学ぶ:かえるけんちく相談所 公式ブログ <http://aki-factory.com>
- ・動画で学ぶ:かえる家づくりチャンネル(Youtube) <http://bit.ly/2g5UE8q>
- ・音声で学ぶ:間取りラジオ(Podcast) <http://aki-factory.com/archives/4540>
- ・ハウスメーカーを比較する <http://iejoho.com>
- ・暮らしについての最新情報を配信 <http://kura4.com/>
- ・公式 LINE@ <http://aki-factory.com/?p=3329>

■7作連続 amazon1位の電子書籍

- ・注文住宅の8つの難題 <http://amzn.asia/golx1Fk>
- ・初めて家を建てる! <http://amzn.asia/ijz5OzM>
- ・間取りで暮らす技術1 <http://amzn.asia/81NG1V6>
- ・間取りで暮らす技術2 <http://amzn.asia/d/1rYboTJ>
- ・最高のハウスメーカー&工務店の選び方2018 <http://amzn.asia/d/1rB7rE7>
- ・セックスレスにならない間取り <http://amzn.asia/d/3tHePNz>
- ・セックスレスにならない暮らし <http://amzn.asia/d/b5qqGeU>

その他の書籍情報はこちら <https://aki-factory.com/books>

■発行部数2万部の監修書籍

- ・人生が変わる片付けのルール <http://amzn.asia/iAtKEPW>

■レビューすれば1冊もらえるPDF雑誌

- ・INSIDE magazine 01~12 (順次、配信予定)

<https://aki-factory.com/lp/inside/>

■98%が満足と回答!プレミアム動画間取り診断

<http://aki-factory.com/premium/>

■お問合せ先 info@kaerukenchiku.com