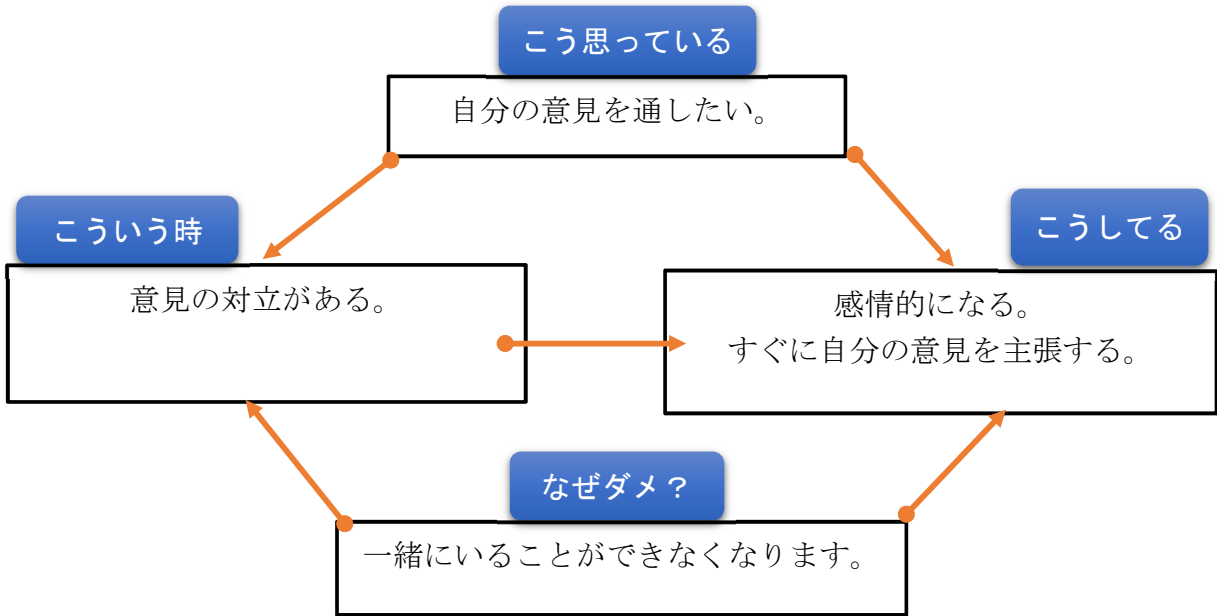
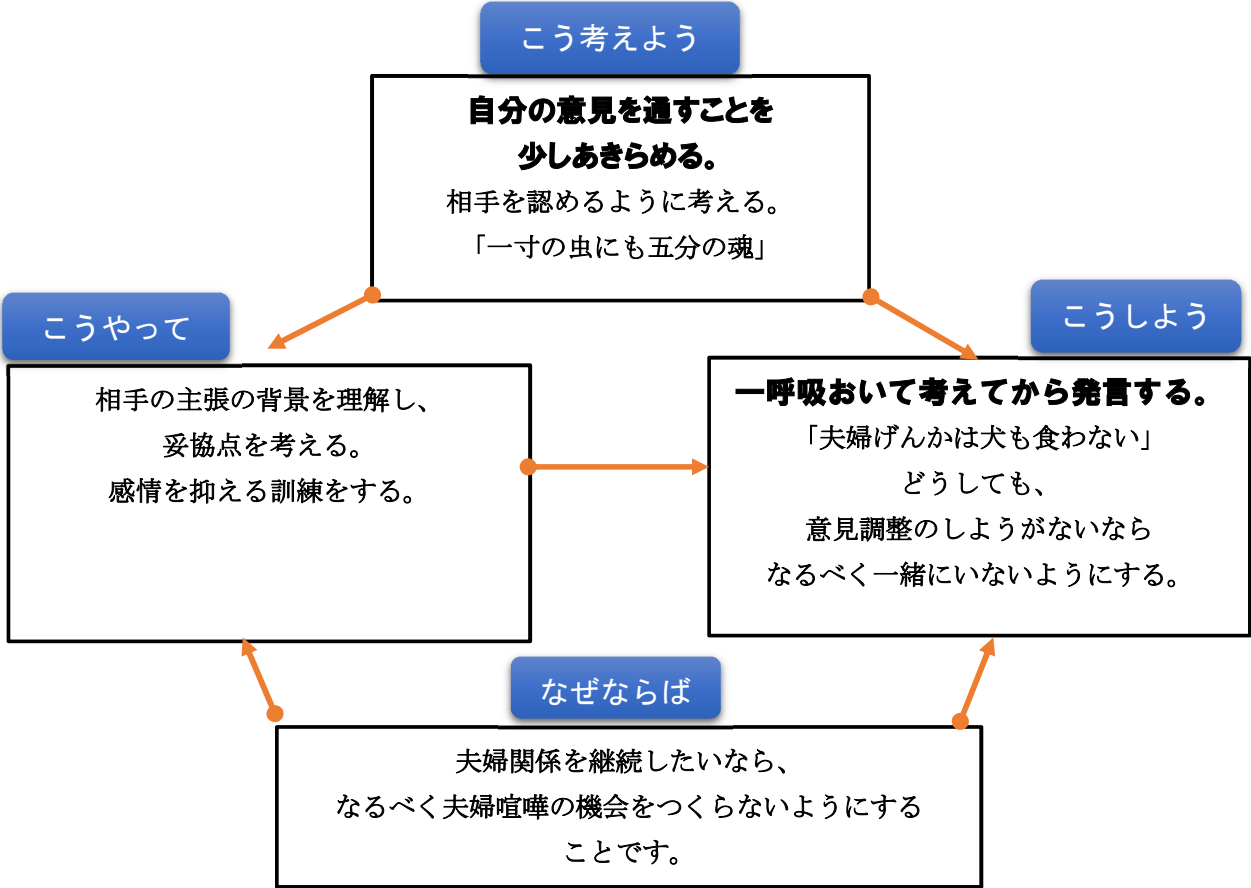


アリスモデルによる分析	
テーマ	区分
夫婦げんか	あなたの現状



アリスモデルによる分析	
テーマ	区分
夫婦げんか	めざす目標



【このテーマの位置づけ】

これは夫婦にとって永遠の課題です。

そう簡単に「こうしたら良い」

などという答えが得られるものではありません。

当テーマは、分析モデルを使って少しだけ考えてみた、
というレベルです。

【夫婦げんかとは】

夫婦が喧嘩することですが、

夫婦げんかという言葉ができてきているということは、

何か特別なことがあります。

それは、

1. たわいないことで喧嘩する（もめる）
2. しょっちゅう起きる。
3. 通常は仲直りする。
4. 中には深刻なものがあり、離婚につながる。

ということなのではないでしょうか。

【夫婦げんかの意味】

夫婦は、離婚しない限りその相手と生活しなければなりません。

その「しがらみ」は、子どもであったり、

生活の便益（お金がもらえる、生活の面倒を見てもらえる）であったり、

話し相手になることであったり、します。

夫は老後の世話をしてくれることを期待しますが、

妻は「それはお断り」ということが多いでしょう。

【夫婦どうしますか】

相手のことが心底いやで、しがらみは切ってしまいたいという場合は、

できるだけ早く別れることです。

そうでない場合は、一緒にいるメリットがあるのなら

いかに厭な思いをする機会を減らすかです。

それを「めざす目標」に書きました。

【私の行動改善目標（いつまでにこうなる）】のお勧め（例）

9月30日までに「夫婦げんか」終了！

【日々の行動（こうする）】のお勧め（例）

対策を実行する（具体的に挙げます）。

【夫婦喧嘩への対策の参考情報源】

1. 夫婦喧嘩の原因ランキング | 仲直りの方法と喧嘩からの離婚を防ぐコツ

<https://uwaki-pro.com/columns/89/>

夫婦喧嘩がどのくらいされているかの統計から始まり、夫婦喧嘩しない対策、仲直りの対策まで、基本論が網羅されています。

2. 夫婦喧嘩での NG 行動は？ 離婚を防いで仲直りするコツ

<https://woman.mynavi.jp/article/161227-278/>

上とほぼ同じ内容です。

3. 【医師監修】夫婦喧嘩でよくある 4 つの原因と簡単な仲直り方法

<http://woman.mynavi.jp/kosodate/articles/171>

女医さんが書いたものですが、少しだけユニークな内容が入っています。

4. 夫婦喧嘩の仲直り方法！知っておきたい「無視する心理」と「喧嘩の原因」への対策

<https://fumakilla.jp/foryourlife/35/>

具体的な喧嘩の原因に対する対策が参考になるでしょう。