

デジタル

ボイス

メールカウンセリングの現場から

安藤 房子

カウンセリングをしていると、いつも、人間関係とは複雑なものだなと感じてしまふ。その一方で、「もう少しコミュニケーションがとれていたら、そこまで事が複雑にはならなかったろうに」と思うこともある。

家族であれ友達であれ仕事仲間であれ、誠意をもって直接話し合うことさえできれば、かなりの割合でトラブルを解決できる。たとえ、信頼する気持ちや愛情が薄れはじめている関係だとしても、冷静に直接、話し合うことさえできれば……。

でも、それができないからこそ苦しんでいるのだけれど。苦しんだすえに、間接的なコミュニケーションをとるから、余計、人間関係がこじれていく。

たとえば、専業主婦の美恵子さん(仮名)もそうだ。彼女は、夫の浮気を疑

い、夫の携帯電話をチェックしてしまつた。すると、知らない女性とのメールのやりとりの履歴が。

本人に確認することもできず、彼女は興信所の門をたたいた。すると、興信所は夫の浮気の実実をつかみ、それを美恵子さんに伝えたのだ。

当然、美恵子さんは困惑した。悲しみや憤りなど、さまざま気持ちで胸がいっぱいになり、私のところにメールで相談してきたのだ。

とても大切な人と 長くつきあうコツ

「私は、また夫と別れる気持ちにはなれません。だって私は、七年前に結婚してからずっと専業主婦なので、これからひとりで仕事をしていくことができるか不安なんです。それに、五歳の長男と二歳の長女がいるので、子供たちのことを考えると、やっぱり離婚はしないほうがいいような気がしていません」

興信所に依頼したのは、浮気の実実をつきとめるためではなかった。逆に

「浮気の実実はない」ということさえもわかっていない、安心して生活をしたかったのだ。でも、思いとは逆の実実を知らされ、悩みが深まってしまった。

「夫は、私が浮気のことを知っているとは思っていません。まったく思っていないようで、ごく普通に接

してきます。私も、なるべく普通に過ごすようにしているのですが、ほんとうにつらくて……。夫が仕事仲間と飲んでると言う日は「ああ、また浮気相手とデートなんだろうな」と思い、涙がとまらなくなるんです」

彼女のように、自分で人間関係を複雑化してしまう人は少なくない。興信所を利用する人も増えていく気がするし、興信所を利用しないにしろ、第三者を介してコミュニケーションをとろうとする人も増えていくと思う。

何か不満があるなら、「もしかして浮気してたりして？」というふうには、本人にチクリと釘をさすのが効果的なだけだ。興信所を利用したり、携帯電話のチェックをするのは、離婚を覚悟してからのほうがいいと思うのだけれど。

実実を知ることがしあわせとは限らない。自分が今、いちばんたいせつにしたいことはなんなのか。守りたいものはなんなのか。それをはっきりさせた上で、冷静に、誠実にコミュニケーションをとること。それが、ひとりの人と長くつきあうコツという気がする。

（恋愛カウンセラー：作家、大江町出身）
毎月第一月曜日に掲載します

