

結婚生活を強める



夫婦のためのリソースガイド

結婚生活を強める

夫婦のためのリソースガイド

発行

末日聖徒イエス・キリスト教会

ユタ州ソルトレーク・シティー



子供はだんだん進歩しながら
健全な成長を遂げていくのです。
あなたは親として安定した養育環境を整えることによって、
子供の成長を助けることができます。



目次

「家族——世界への宣言」	iv
はじめに	v
1. 福音の原則を応用する	1
2. 愛あるコミュニケーション	7
3. 平等と一致をはぐくむ	11
4. 怒りに打ち勝つ	15
5. 対立を解消する	19
6. 結婚生活を豊かにする	23

写真・絵画の著作権

2ページ（上）——「ああ、エルサレム」グレッグ・K・オルセン画，©Greg K. Olsen，複写は禁じられています。

18ページ（上）——「山上の垂訓」カール・ヘンリック・ブロック画，デンマーク，ヒレズのフレズレクスボー城内にある国立歴史博物館の厚意により掲載，複写は禁じられています。

写真（下記のものを除く）／ロバート・ケーシー，©Robert Casey，複写は禁じられています。

iiページ——ブライアン・K・ケリー

vi，25ページ——スティーブ・バンダーソン，©Steve Bunderson，複写は禁じられています。

4ページ—— ©Corbis

6ページ（下）——ウェルデン・C・アンダーセン

18ページ（下）——クレグ・W・ダイヤモンド

世界への宣言

末日聖徒イエス・キリスト教会
大管長会ならびに十二使徒評議会

わたしたち、末日聖徒イエス・キリスト教会の大管長会と十二使徒評議会は、男女の間の結婚は神によって定められたものであり、家族は神の子供たちの永遠の行く末に対する創造主の計画の中心を成すものであることを、厳粛に宣言します。

すべての人は、男性も女性も、神の形に創造されています。人は皆、天の両親から愛されている霊の息子、娘です。したがって、人は皆、神の属性と神聖な行く末を受け継いでいます。そして性別は、人の前世、現世および永遠の状態と目的にとって必須の特性なのです。

前世で、霊の息子、娘たちは神を知っていて、永遠の御父として神を礼拝し、神の計画を受け入れました。その計画によって、神の子供たちは肉体を得ることができ、また、完成に向かって進歩して、最終的に永遠の命を受け継ぐ者としての神聖な行く末を実現するために、地上での経験を得られるようになったのです。神の幸福の計画は、家族関係が墓を超えて続くことを可能にしました。聖なる神殿において得られる神聖な儀式と聖約は、わたしたちが個人として神のみもとに帰り、また家族として永遠に一つとなることを可能にするのです。

神がアダムとエバに授けられた最初の戒めは、彼らが夫婦として親になる能力を持つことに関連したものでした。わたしたちは宣言します。すなわち、増えよ、地に満ちよ、という神の子供たちに対する神の戒めは今なお有効です。またわたしたちは宣言します。生殖の神聖な力は、法律に基づいて結婚した夫婦である男女の間においてのみ用いるべきです。

わたしたちは宣言します。この世に命をもたらす手段は、神によって定められたものです。わたしたちは断言します。命は神聖であり、神の永遠の計画の中で重要なものです。

夫婦は、互いに愛と関心を示し合うとともに、子供たちに対しても愛と関心を示すという厳粛な責任を負って

います。「子供たちは神から賜わった嗣業であり」(詩篇127:3)とあります。両親には、愛と義をもって子供たちを育て、物質的にも霊的にも必要なものを与え、また互いに愛し合い仕え合い、神の戒めを守り、どこにいても法律を守る市民となるように教えるという神聖な義務があります。夫と妻、すなわち父親と母親は、これらの責務の遂行について、将来神の御前で報告することになります。

家族は神によって定められたものです。男女の間の結婚は、神の永遠の計画に不可欠なものです。子供たちは結婚のきずなの中で生を受け、結婚の誓いを完全な誠意をもって尊ぶ父親と母親により育てられる権利を有しています。家庭生活における幸福は、主イエス・キリストの教えに基づいた生活を送るときに達成されるに違いありません。実りある結婚と家庭は、信仰と祈り、悔い改め、赦し、尊敬、愛、思いやり、労働、健全な娯楽活動の原則ののっとなって確立され、維持されます。神の計画により、父親は愛と義をもって自分の家族を管理しなければなりません。また、生活必需品を提供し、家族を守るという責任を負っています。また母親には、子供を養育するという主要な責任があります。これらの神聖な責任において、父親と母親は対等のパートナーとして互いに助け合うという義務を負っています。心身の障害や死別、そのほか様々な状況で、個々に修正を加えなければならないことがあるかもしれません。また、必要ときに、親族が援助しなければなりません。

わたしたちは警告します。貞節の律法を犯す人々、伴侶や子供を虐待する人々、家族の責任を果たさない人々は、いつの日か、神の御前に立って報告することになります。またわたしたちは警告します。家庭の崩壊は、個人や地域社会、国家に、古今の預言者たちが預言した災いをもたらすことでしょう。

わたしたちは、全地の責任ある市民と政府の行政官の方々に、社会の基本単位である家族を維持し、強めるために、これらの定められた事柄を推し進めてくださるよう呼びかけるものであります。



はじめに

このガイドの目的

結婚の聖約を守ることで、この世においては平安と幸福を得、^{きた}来るべき世においては永遠の家族生活を送る可能性が最大限に高められます。これらの祝福は栄光に満ちたものですが、その一方で多大な努力が求められます。多くの夫婦が夫婦関係にひどく苦しんでいます。ゴードン・B・ヒンクレー大管長は次のように宣言しています。「恐らくわたしたちの最大の関心事は家族に関することです。今、世界中で家族が崩壊しています。かつて父親と母親と子供たちをつないでいたきずなが、あらゆる所で、解け始めています。同じことが、わたしたちの中でも解決しなければならない大きな問題となっています。教会員の中にもほんとうに多くの崩壊した家庭があります。かつて結婚へと導いた愛が、どこかで蒸発し、代わって憎悪が感情を支配しています。人々の心は張り裂け、子供たちは涙に暮れています。』¹

このガイドは、LDSファミリーサービスにより用意された「結婚生活を強める」コースに参加する際の資料です。このコースの目的は、^{はんりよ}伴侶との間に調和と愛にあふれた関係をはぐくむことです。各セッションは教会のほかのクラスと同じように行われます。すなわち、福音の原則がその土台となり枠組みとなっています。加えて、もろもろの原則やスキルを生活に取り入れるのに役立つ、様々な学習活動や専門的な見解が提供されています。

コースへの参加

このガイドでは、結婚生活を強めるのに役立つ6つのテーマが提示されています。教師は参加者の必要と関心に基づいて、焦点を当てるテーマを選びます。テーマによっては、2回以上のセッションに分けて行う必要があるかもしれません。一般に、コースは6回から8回のセッションで構成されます。

このガイドを注意して読み、各セッションの学習活動を実行してください。資料を研究し、スキルを伸ばすために全力を尽くしてください。皆さんがクラスに積極的に参加し、学んだ教義と原則を応用するときに、最大の益を得ることができるようでしょう。

クラスに貢献する

このコースをあなたにとって最も意義あるものとするための鍵は、^{かぎ}積極的に参加することです。前もってよく準備し、クラスでは話し合いとスキル習得の活動に参加します。積極的に参加することによって、ほかの参加者から学ぶことができますし、あなたも彼らの学習を助けることができます。聖霊の導きを招くことができるように最善を尽くしてください。あなたが伝えることのすべてが人々を教化するものであるようにしてください。クラスに出席するに当たって、以下のルールを守ってください。

- **守秘義務。**クラスで話した個人的な事柄を、クラス以外では口外しないようにしてください。
- **簡潔さ。**多くの人が参加できるように、意見を簡潔に述べてください。



- **公平さ**。何度でも発言できますが、ほかの参加者も同様に発言できるように注意してください。
- **忍耐と思いやり**。新しいスキルを学び、吸収するときに、^{ほんりよ} 伴侶、自分自身、そしてほかの参加者に対して忍耐と思いやりを持ってください。
- **励まし**。ほかの参加者を励ましてください。また、一緒に結婚生活を強めるていくに当たって伴侶を励ましてください。
- **救^{ゆる}**。新しい行動について教わった後でも、だれでも失敗するものです。自分と人を救^{ゆる}すことの大切さを学んでください。

クラスではあなたの経験を話すように求められますが、教会の指導者や専門家の助けを必要とする個人的で微妙な事項については話さないようにすべきです。伴侶やその他の人々を当惑させることのないように注意してください。非常に個人的でデリケートな事柄をほかの参加者に伝えることに関しては慎重であってください。個人的な助けや、LDSファミリーサービスのカウンセラーへの紹介が必要な場合は、ビショップや支部会長に相談してください。

教義と原則を応用する

このコースで学ぶ原則を応用するとき、結婚生活を強めることができるでしょう。ハロルド・B・リー大管長はこのように教えています。「わたしたちはそれぞれの原則に従うことによって祝福を得るまでは、福音のいかなる教えも決してほんとうに知ることはできないのです。』²

新しいスキルを練習すればするほど、そのスキルが必要な状況に直面するとき、スキルを上手に應用できるようになります。結婚生活に関する福音の教義と原則について理解を深められるように絶えず努力してください。この義にかなった努力において、主があなたを祝福してくださいますように。

注

1. 『聖徒の道』1998年1月号, 79
2. *Stand Ye in Holy Places* (ソルトレーク・シティー: Deseret Book, 1974年), 215



福音の原則を応用する

エズラ・タフト・ベンソン大管長は次のように教えています。「結婚は……イエス・キリストの福音において最も栄えある、最も人を高める原則です。これ以上に重要かつ神聖で、人の永遠の喜びにとって必要な儀式はありません。結婚の聖約への忠誠は、この世では最上の喜びを、来世では栄光に満ちた報いをもたらします。」¹ 大管長会と十二使徒定員会は、家庭生活における幸福は「主イエス・キリストの教えに基づいた生活を送るときに達成されるに違いありません」²と断言しています。

結婚生活において、どれくらいの喜びと幸福を得ていますか。

結婚生活においてより大きな幸福を味わうために、どんな福音の原則を応用することができるでしょうか。

結婚生活における幸福の土台

ゴードン・B・シンクレイ大管長は次のように警告しています。「今、世界中で家族が崩壊しています。かつて父親と母親と子供たちをつないでいたきずなが、あらゆる所で、解け始めています。……心は張り裂け、子供たちは涙に暮れています。」³ 多くの結婚生活が離婚に終わっています。

結婚生活において問題やチャレンジに直面するとき、落胆して、婚姻関係を解消したいと思う人々もいます。しかし多くの人々が、夫婦の関係に決意をもって取り組み、問題を解決するために努力し、結婚生活における充足感と平安と幸福を享受しています。

家族に関する宣言で与えられている勧告に従うことによって、結婚生活を強め、家族を守ることができます。救い主とその僕たちしもべの教えを研究することによって、また主の導きを求めて熱心に祈ることによって、問題の解決法を見いだすことができます。祈りを通して、聖約を守り、伴侶と一致して努力する力を得ることができます。悪い習慣を悔い改め、赦すことができます。意見の違いを解決し、起こり得る対立を避けるための、問題を解決するスキルやコミュニケーションスキルを学ぶことができます。

結婚生活を強める

以下の原則は、結婚生活を強める助けとなるでしょう。

福音の原則に従う

家族に関する宣言の中で、大管長会と十二使徒定員会は次のように宣言しています。「実りある結婚と家庭は、信仰と祈り、悔い改め、赦し、尊敬、愛、思いやり、労働、健全な娯楽活動の原則にのっとなって確立され、維持されます。」⁴ これらの原則に忠実な人は、義へと導かれ、神に近づくでしょう。そして個人としてのふさわしが増すにつれて、家族やそのほかの人々への感謝の念も増すでしょう。キリストの弟子となることにより、良い夫や妻となる方法だけでなく、生活のあらゆる側面において神聖な導きもたらされるのです。



キリストの弟子となることにより、
良い夫や妻となる方法だけでなく、
生活のあらゆる側面において
神聖な導きをもたらされるのです。



主の弟子となることにより、真理、すなわち「現在あるとおりの、過去にあったとおりの、また未来にあるとおりの、物事についての知識」について啓示がもたらされます（教義と聖約93：24）。キリストに従う者として、物事を「ありのままに」見るとき、家族に関する事柄に対して新しい見方をするようになります（モルモン書ヤコブ4：13）。いらだちや怒り、絶望といった害のある反応をするのではなく、愛、忍耐、温厚、柔和、寛容というキリストのような対応をするようになります。欠点を、人間にとって避けられないものとしてとらえるようになります。間違いを、学びと改善の機会としてとらえるようになります。

結婚生活に決意をもって取り組む

伴侶と離婚することが正当であるかとの質問を受けたとき、救い主は結婚生活に伴うはずの決意について次のように教えられました。「『それゆえに、人は父母を離れ、その妻と結ばれ〔る〕。』彼らはもはや、ふたりではなく一体である。だから、神が合わせられたものを、人は離してはならない。」（マタイ19：5-6）

七十人のブルース・C・ヘーフエン長老は、結婚は契約ではなく、聖約であると教えています。契約によって合意している当事者たちは、問題が生じると多くの場合は離れ去ってしまいます。ヘーフエン長老は次のように述べています。「しかし聖約による結婚に問題が起きた場合、夫と妻は協力して問題を解決します。彼らが結婚したのは与え、成長するためであって、二人は聖約によって互いに、社会に、さらに神に、結ばれています。」⁵

愛は感情というよりもむしろ決意ですが、その一方で伴侶に対する愛の感情は、人生の荒波の中で強くなることもあれば、弱くなることもあるかもしれません。面倒な事態が起きると、問題を解決し、必要に応じて助けを求めるのではなく、別居や離婚について考える人々がいます。結婚生活と伴侶に対する固い決意がなければ、チャレンジが訪れたときに必要な土台を欠くことになるでしょう。

決意をしている夫婦は、自分たちの関係を強めるために進んで時間と精力を注ぎます。結婚生活に決意をもって取り組む夫婦は、コミュニケーションを取り、問題を解決し、間違いを赦し、弱さを克服し、伴侶に大きな思いやりを示すために十分な注意を払うのです。

聖約を守る

聖約、すなわち神とその子供たちとの間で交わされる神聖な合意は、家族を救うという大きな祝福をもたらします。問題に直面するとき、夫婦は聖約を思い起こすことで困難を解決する強さを見いだすことができます。聖約は様々な方法で助けを与えてくれます。

聖約は心を鼓舞してくれる。 神殿で結婚する人は、結婚の新しくかつ永遠の聖約に入ります。主はこの聖約に従う者に御自分の持つすべてを分け与えると誓っておられます（教義と聖約132：19-20参照）。ジョセフ・フィールディング・スミス大管長は、次のように力強く宣言しています。「人類が神の王国で栄光を受ける用意をするには、結婚の聖約に忠実であること以上の近道はない。」⁶

聖約は行動を導いてくれる。 キリストに従うためのバプテスマの聖約では、人を愛することが求められます。また戒めを守り、人の重荷を負い、悲しむ者とともに悲しみ、慰めの要る者を慰めることを約束します（モーサヤ18：8-9参照）。イエス・キリストに従い、主とその子供たちに仕えるために、あなたはほかの聖約も交わしました。もしこれらの聖約を常を守るなら、すべてではないとしても、結婚生活において生じるほとんどの問題を解決することができます。

聖約は夫婦を祝福してくれる。 アブラハムに対してなされたように、主は御自分の聖約の民を祝福されます（アブラハム2：9参照）。ヘーフエン長老は、聖約に従順であることによって、「隠れた力」と「深い愛情の泉」を見いだすだろうと述べています。⁷ これらの祝福は、困難や苦難のときにあなたを強めてくれます。

聖約は子供たちを救ってくれる。 十二使徒定員会のボイド・K・パッカー会長は、次のように教えています。「両親が神殿の聖壇で交わした聖約を守るなら、子供たちは永遠に両親に

結ばれるのです。』⁸ プリガム・ヤング大管長は、神殿で結び固められた両親を持つ子供たちは「王国の正当な世継ぎであり、王国の祝福と約束をことごとく受ける世継ぎ」であると教えています。⁹ 聖約を守るとき、あなたは子供たちを強め、子供たちがイエス・キリストの福音に忠実であり続けられるように助けることができるでしょう。

日々改善しようと努める

「天の父が完全であられるように……完全な者とな〔る〕」という教えに圧倒されてしまう夫婦が大勢います（マタイ5：48）。落胆はサタンが用いる最大の道具の一つです。完全になるには時間がかかります。この世の生涯で達成されることは恐らくないでしょう。自分自身や伴侶のことをあきらめるとき、あなたは不義の影響力に通じる扉を開くことになります。しかし、もし信仰をもって努力し続けるなら、成功するでしょう。

死すべきもので完全なものはいません。十二使徒定員会のラッセル・M・ネルソン長老は、永遠の命に至る過程について次のように述べています。「日々最善を尽くし、向上するように努めようではありませんか。自分の不完全さが現れたときでも、間違いを正す努力ができます。自分や愛する人々の中にある弱点に対して、もっと寛大になることができます。慰めを受け、堪え忍ぶことができます。主は教えられました。『あなたがたは今神の臨在に……堪えることができない。それゆえ、あなたがたが完全になるまで忍耐し続けなさい。』（教義と聖約67：13）」¹⁰

永遠の家族の喜び

神の創造物の無限の広がりとその数を考えてみてください。無数の世界を創造されたその神が、御自分の業と栄光は「人の不死不滅と永遠の命をもたらすこと」とであると宣言しておられます（モーセ1：39）。救いの業はこれまで長い年月にわたって続いてきました。神はあなたに成功してほしいと望んでおられます。聖約に従い、福音の原則に従うとき、神があなたのために備えておられる祝福を得ることができるのです。

家族は神が創造されたものであり、神の計画の中心です。ゴードン・B・ヒンクレー大管長



は次のように教えています。

「主はわたしたちが結婚し、愛と平安と一致の中でも暮らし、子供をもうけ、神聖な方法で育てるようにお定めになりました。……

結局のところ、福音はそれらの大切さを教えているのです。家族は神が造られたものであり、非常に重要なものです。国家を強めるには、人々の家庭を強めるのがいちばんの方法です。

わたしたちが罪悪ではなく、互いに徳を求めるならば、家庭がはるかに幸福な場になると確信しています。そして離婚、不貞、怒り、うらみ、反目が影をひそめ、赦し、愛、平安、幸福が増し加えられるようになるでしょう。それが主の望まれていることなのです。」¹¹

練習

福音の原則（信仰、祈り、悔い改め、赦し、尊敬、愛など）と聖約によって自分たちの結婚生活をどのように強めることができるかを伴侶と話し合ってください。必要な改善を行うための計画を書いてください。最も必要な分野から取り組んでください。

聖句

以下の聖句を研究し、それらが自分の結婚生活にどのように当てはまるかを考えてください。

ヨハネ8：31-32 1コリント2：9 教義と聖約76：5-10

注

1. Conference Report, 1949年4月, 197
2. 「家族——世界への宣言」『リアホナ』2004年10月号, 49
3. 「将来に目を向けて」『聖徒の道』1998年1月号, 79
4. 「家族——世界への宣言」『リアホナ』2004年10月号, 49
5. 「聖約による結婚」『聖徒の道』1997年1月号, 29
6. 『救いの教義』ブルース・R・マッコンキー編, 全3巻, 第2巻, 53-54
7. 「将来に目を向けて」『聖徒の道』1997年1月号, 30
8. 「現代の道徳的環境」『聖徒の道』1992年7月号, 72
9. *Discourse of Brigham Young*, ジョン・A・ウイツォー選（ソルトレーク・シティー, Deseret Book, 1941年）, 195
10. 「完成への道」『聖徒の道』1996年1月号, 97-98
11. 「いつか結婚する女性にふさわしく生活する」『聖徒の道』1998年7月号, 58



「夫婦は、互いに愛と関心を示し合うとともに、
子供たちに対しても愛と関心を示すという
厳粛な責任を負っています。」

「家族——世界への宣言」





愛あるコミュニケーション

末日の預言者と使徒たちは、「夫婦は、互いに愛と関心を示し合うとともに、子供たちに対しても愛と関心を示すという厳粛な責任を負っています」と教えています。

結婚生活におけるコミュニケーションには、夫婦の間で言葉や言葉以外の方法によって分かち合うすべての思い、気持ち、行い、または望みが含まれます。優れたコミュニケーションは愛の現れであり、互いに対する理解と尊敬の念をはぐくみ、対立を減らし、愛を増し、人間が到達し得る最も親密な関係への扉を開きます。どのような夫婦も、上手にコミュニケーションを取る方法を身に付けることができます。

あなたのコミュニケーションに見られる習慣から、^{ほんりよ}伴侶に対する愛についてどのようなことが分かるでしょうか。

効果的なコミュニケーションを通して、どのように愛を示し、愛を深めることができるでしょうか。

愛と効果的なコミュニケーション

効果的な、積極的なコミュニケーションは、健全な結婚生活に不可欠です。愛をもってコミュニケーションを取るとき、夫婦は一致と理解を深めることができます。そして生涯にわたって互いを強め合い、支え合うことができます。

心理学者であり教会員であるビクター・クラインは、次のように述べています。「30年にわたる結婚カウンセリングの経験から言えることですが、新しいコミュニケーションスキルを学んでも、人間関係を円滑にするスキルに関するセミナーに行っても、あるいはこのテーマに関する優れた書物を読み尽くしても、当事者たちが悔いる霊を持ち、心が和らぐのを感じないかぎり、夫婦関係で生じた心の傷を癒す助けにはなりません。たとえ問題に対して特に一方に責任があるとしても、通常、夫婦の両方が心を和らげる必要があります。伴侶に変わるように強いることは決してできませんが、自分^いは変わることができます。ほかに何が起ころうとも、愛し、^{ゆる}赦すという選択をすることができます。そうするとたいいていの場合、伴侶の態度や行動も変わってくるのです。」²

自分の心を変えるために今から始められることを挙げてください。伴侶がどのような行いを選ぶとも、自分^いの変えていこうと決意してください。

コミュニケーションを改善する

心が和らぐにつれて、コミュニケーションにおける望ましくない習慣を直し、さらに、心の変化を映し出し、その良い変化を強める新しい習慣を身に付ける必要があるかもしれません。以下の提案は、結婚生活におけるコミュニケーションを改善する助けとなるでしょう。

互いに対し、関係を損なうような話し方をやめる

心理学者のジョン・ゴットマンは、20年以上にわたって夫婦間の交わりについて研究を行い、夫婦が離婚に向かって進んでいる恐れのあることを示す4つの有害なパターンを明らかにしています。

- **批判**——「〔伴侶の〕性格や個性を非難します。」
- **軽蔑**——伴侶を侮辱したり、品位を傷つけたりします。伴侶のことを「無分別で、あきれた人物であり、無能で、愚か」だと考えていることを言葉や行いによって示します。
- **防衛**——不平や批判、軽蔑に対して自己防衛的に反応します。つまり、言い訳や否定、口論、泣き言、相手を逆に非難することばかりで、問題を解決しようしません。
- **強い拒絶**——意見の違いが生じると、かたくなになって、二人の関係から物理的または感情的にかかわりを絶ちます。³

「魔法の比率は5対1です」と、ゴットマンは言います。前向きな感情や交わりが否定的な交わりや感情の5倍の割合ではぐくまれているとき、「結婚生活は安定しているように思われました。」⁴

自分と伴侶の間にある相違点を認め、受け入れる

夫婦は同じように考え、行動すべきだと信じているかのように振る舞う人々がいます。自分と伴侶の間にある相違点を認め、受け入れ、十分理解するならば、伴侶の必要や物事のやり方に対してもっと理解を示し、もっと敏感に対応できるようになるでしょう。

関係を損なうような思いを吟味する

伴侶に対して否定的な思いがあると、前向きなコミュニケーションを取るのが難しくなります。否定的な思いは、ゆがんだものであることがしばしばです。自分の長所は大きく評価し、弱点は軽視して、伴侶の弱点は大問題ととらえ、長所は軽視していることがあるのです。自分の思いが正当なものであるかを疑ってみて、抱えているかもしれないゆがんだ思いを正してください。自分は勘違いをしていたのかもしれない、伴侶の行動を異なった観点から眺めてみよう、その行動は善意に基づいていたのかもしれないと考えてみるのです。主が伴侶を見ておられるように自分も伴侶を見ることができるよう、主の助けを祈り求めてください。

効果的なコミュニケーションスキルを用いる

コミュニケーションをより上手に行うために役立つスキルを意識的に練習し、高めてください。コミュニケーションを改善するために、以下を行うとよいでしょう。

伴侶が話しているときには、**関心を持ち、注意を払う**。じっと見詰めることなく相手と視線を合わせ、冷やかな態度や迷惑そうな態度を執らずに注意を払うことによって、言葉以外の方法で伴侶の話に関心を示してください。

問いかける。「何か悩み事があるようだけれど、話をしないかい」など、伴侶に話をするように促す問いかけをしてください。

積極的に耳を傾ける。聞いたことを時々繰り返して言ってください。例えば、「上司に嫌われているのではないかと心配しているのね」と言い直すことで、伴侶が伝えていることへの関心と理解を示すことができます。もし正しく理解していなければ、伴侶はその点を明らかにすることができます。

意図を分かち合う。難しい話題を採り上げるときには、まず自分が意図していること、すなわち自分が互いの関係に望んでいることや、伴侶や自分自身に望んでいることを明らかにして伝えてください。例えば、「わたしがあなたを愛していること、そしてお互いを近くに感じ、完全に信頼し合えるようになりたいと思っていることを、知っておいてほしいの。」前向きな意図を伝え合うなら、会話を切り出しているのは批判や不満を言うためではなく、問題を解決して関係を強めるためであることを、伴侶に理解してもらいやすくなるでしょう。

「アイメッセージ」を用いる。気分を害したときには、相手を責めていることを示す「ユー (You) メッセージ」よりも、自分の気持ちを伝える「アイ (I) メッセージ」を用いてください。例えば、「あなたは無責任ね。おかげで腹が立つわ」と言うより、「わたしは家賃を期日どおりに支払わないと嫌な気持ちになるの」と言います。「ユーメッセージ」は批判的で、相手のせいにしており、憤りや自己防衛的な態度を招きます。

事実を認める。批判や非難を受けたときは、事実を認めてください。間違いに対して責任

を負うとき、口論を静め、信頼をさらに得ることができます。事実を否定すると、問題はさらに大きくなります。また、その人の弱々しさや、後ろめたさが強調されます。

伴侶を褒める。心からの称賛はコミュニケーションを促進します。ゴットマンも次のように勧めています。「あなたが伴侶をすばらしい人だと心から思っていることを、伴侶（そしてあなた自身！）に思い起こさせるなら、会話の最後に至るまで力強く好ましい影響があるでしょう。」⁵

望みをはっきりと述べる。自分の望みや期待を伴侶と分かち合ってください。あなたが二人の関係に望んでいることや期待していることを、伴侶は知らないかもしれません。自分の望んでいることを求めるときには、的確な判断力を用いてください。望みや願いの中には、不適切なものや有害なもの、あるいは福音の原則に反するものもあるからです。

互いに対する話し方を吟味する（プロセスと内容）

だれがごみを出すかなど、目の前の問題に注意を奪われるあまり、自分たちのコミュニケーションの取り方（プロセス）の方がもっと大きな問題であることに気づいていない夫婦がいます。例えば、夫は争いを避けようとして黙っているにもかかわらず、妻は執拗に主張を続けることがあるかもしれません。妻のあまりの激しさが夫を黙らせ、夫が黙っているために妻は執拗に続けるのです。一度、夫婦がそのコミュニケーションのプロセスを認識して修正するなら（妻がしつこく言うのをやめ、夫が黙っているのをやめるなら）、両者に関係する問題をもっと容易に解決することができます。

あなたのコミュニケーションのプロセスを吟味してください。コミュニケーション能力を弱めるような行いを避けるために、何ができるか考えてみてください。

実りあるコミュニケーションを図る

十二使徒定員会のマービン・J・アシュトン長老は、より心の通ったコミュニケーションを身に付ける方法について次のように指摘しています。「わたしたちが進んで犠牲を払い、喜んで耳を傾け、気持ちを言葉に表し、裁きを避け、信頼を保ち、忍耐することにより、家庭での交流がさらによく図れるよう天の御父の助けを祈ります。……恵み深く思いやりのある天の御父は、家族の交流をもっと効果的に図る必要性を感じ、望んでいるわたしたち……を助けてくださいます。わたしたちがそのために努力し、犠牲を払うならば、家族の交流は家族の一致を生む助けとなるでしょう。」⁶

練習

コミュニケーションを改善するためにこのセッションで提案されていることを一つ選んでください。伴侶とともに、それを実行する計画を立ててください。交互に話し手および聞き手になり、ともにコミュニケーションスキルを練習してください。たとえ伴侶が口を挟んでも、あなたは口を挟んではいけません。話し合いが論争になってしまった場合は、再開するときを決めて、それまで休憩してください。選んだスキルが習得できたら、別のスキルを選んで取り組んでください。

聖句

以下の聖句を研究し、自分の結婚生活にどのように当てはまるかを考えてください。

箴言18：21 マタイ15：18 ヤコブの手紙3：2 3ニーファイ27：27

注

1. 「家族——世界への宣言」『リアホナ』2004年10月号, 49
2. “Healing Wounds in Marriage,” *Ensign*, 1993年7月号, 18–19
3. ジョン・ゴットマン博士, *Why Marriages Succeed or Fail*から。著作権所有 ©1994 John Gottman, Simon & Schuster, Inc. (ニューヨーク) の許可を得て転載, 72–95ページ。引用文は73, 79ページから。
4. *Why Marriages Succeed or Fail*, 57
5. *Why Marriages Succeed or Fail*, 196
6. 「家族の交流」『聖徒の道』1976年8月号, 368参照



「主の計画においては、
夫婦の間にいかなる優劣も存在しません。」

ゴードン・B・ヒンクレー大管長





平等と一致をはぐくむ

大管長会と十二使徒定員会は家族に関する宣言の中で、夫婦は「互いに愛と関心を示し合い、[対等のパートナーとして互いに助け合う]義務を負っていると教えています。¹

伴侶^{はんりよ}を結婚生活における対等のパートナーとして敬っているでしょうか。

結婚生活においてさらに平等な関係を作り、意思決定をともに行うために、どのような行いを変えることができるでしょうか。

可能性を最大限に引き出す

シェリー・L・デュー姉妹は中央扶助協会会長会で働いていた当時、一致は夫婦に対する主の規範に不可欠であると教えました。「天の御父はわたしたちを創造されたとき、御自分のしていることの意義をはっきりと認識しておられました。つまり、人を男と女に創造されたとき、愛し合えるように類似点を与え、互いの力と役割を合わせて初めて完全になれるように相違点を与えられたのです。男性も女性も、自分だけでは不完全です。同様に、結婚でも、……夫婦が……一つの目的を持ち、互いの力を尊重しながら頼り合い、協力し合わなければ、可能性を最大限に引き出すことは期待できません。』²

自分の結婚生活にさらなる一致と平等をもたらすためにできることを挙げてください。伴侶が何を行おうとも、それらの事柄を行うと決意してください。

平等の精神をはぐくむ

多くの統計から、合衆国では夫婦の半分近くが離婚することが明らかになっています。そして彼らが離婚する理由の一つが、一致と協力の欠如です。デビッド・オルソンとエーミー・オルソンが行った2万組以上の夫婦を対象とした研究から、主導権を共有することの難しさが結婚生活の満足度を下げる最大の障害であることが分かりました。対照的に、円満な夫婦が持つ長所の上位10項目のうち3項目が、主導権を共有する能力に関連していました。³ 夫婦の関係にかかわる主の標準に従う夫婦は、一致と平等の精神や愛と尊敬の念を表すことによって、結婚生活を堅固にし、喜びと幸福を見いだしています。

結婚生活において平等を実現するには、一致の喜びは習慣を捨てる苦勞に勝ることを思い起こしながら、これまでの考え方や行動を変える必要があるかもしれません。以下の原則は、結婚生活において平等と一致の精神をはぐくむ助けとなるでしょう。

対等なパートナーとして互いに愛し合い、尊敬し合う

ゴードン・B・ヒンクレ大管長は、対等で一致したパートナーとして行動する夫婦について次のように教えています。そのような夫婦は「互いに対する敬意と感謝と愛をもって、並んで歩きます。主の計画においては、夫婦の間にいかなる優劣も存在しません。』⁴ ハワード・W・ハンター大管長は次のように説明しています。「神権を持つ男性は妻をパートナーと考えて、家庭を治め家族を導くうえで必要な事柄をすべて知らせ、相互に納得して決定します。……主

は、妻が夫の助け手、つまり対等で完全な協力者となるよう望んでいらっしゃいます。』⁵

義にかなって管理する

時々、夫は管理するという自分の責任を言い訳にして、妻や子供たちを威圧したり虐待したりすることがあります。ゴードン・B・ヒンクレー大管長は、そのような行為を次のように強く非難しています。

「妻を虐待し、辱め、侮辱し、妻に対して不義の支配を行う教会の男性はだれであっても神権を持つにふさわしくありません。」⁶

預言者ジョセフ・スミスを通して、主は次のように教えておられます。すなわち、人間関係は義によって、また「説得により、寛容により、温厚と柔和により、また偽りのない愛により、優しさと純粋な知識」を土台とするべきであり、「これらは、偽善もなく、偽りもなしに、心を大いに広げるものである。」(教義と聖約121：41-42。36節も参照)すべての関係において、これらの指導原則に必ず従うようにしてください。

人を支配しようとする行動を見つけ、修正する

主導権を握ることは、職場で仕事上の目標を達成するのに役立ちます。しかし主導権を握ることは、ほかの人を支配することとは異なります。周りの人に命令するには迅速で効率的なこともあります。家族の中では特に、怒りや反感を買うことがよくあります。結局、それにより生じる問題を解決するために、最初から良い関係を築くよりもはるかに大きな努力が必要になってきます。もし人を支配しようとする何らかの傾向がある場合は、それを改め、自分自身を管理する方法を身に付けてください。自分の思いと、行いと、言葉を制御してください。教義と聖約121：41-42で教えられている態度を習慣としてください。

人を支配しようとする思いや考えを見つけ、正す

事実上、わたしたちのすべての感情や行動の根底には思いがあります。例えば、支配しようとする夫は「わたしが管理者だ。妻はわたしの言うとおりに行くべきだ」と思っているかもしれません。支配しようとする妻は、「わたしが主導権を持たなければ。夫は何一つきちんとできないのだから」と思っているかもしれません。

自分のゆがんだ考えを振り返り、正すなら、より適切な行動が取れるようになるでしょう。根底にある思いを認識するために、人を支配しようとする傾向があるのはなぜかを、まず自問してください。思い浮かぶ答えから、自分の思いや考えが明らかになるでしょう。次に、自分の考えが正しいかを疑ってみます。例えば、「妻はわたしの言うとおりに行くべきだ」という考えは、ほんとうに正しいだろうか。その考えはキリストの教えに一致しているだろうか。「夫は何一つきちんとできない」という考えは、ほんとうに正しいかしら。」考えを正してください。そうすれば行動は改善されるでしょう。

意思決定をともに行う

健全な結婚生活の中には、単独で決定する事柄もあれば、夫婦一緒に決定する事柄もあります。結果が両者に影響するときや、ほかの家族に影響するときには、夫婦で決定を行うべきです。夫や妻の中には、勝ち負けの観点から意思決定に取り組む人がいます(例えば、「もし妻が決めれば、妻の思うつぼだ。」あるいは、「もし夫が思うようにするなら、わたしは負けたように感じる。」)。

少しの努力と、進んで話そうとする気持ちがあれば、双方満足のいく決定を行うことができます。一人が独占的に意思決定を行うと、一方はないがしろにされ、もう一方は怒りを買うことになり、二人とも敗者となってしまいます。二人の経験を積んできた大人の知恵による益を家族にもたらすことができません。日ごろから伴侶と一緒に決定を行って行けば、たとえ自分だけで決定を行わなければならない場面に遭遇しても、その決定は自分と伴侶の考えを反映したものに近いはずだと確信することができます。

粘り強くある

これまでの考え方や行動を変えるのは難しいものです。以前からの習慣を打ち破るのは容易ではありませんが、粘り強い努力によって変えることができます。時間と精力を注いで一致と平等の精神をはぐくむとき、結婚生活に新しい命をもたらし、伴侶が人格を高められるようになるでしょう。そして伴侶から、より大きな愛と敬意を受けることになるでしょう。

一つになって行動し、喜びを得る

夫と妻が対等のパートナーとして愛と一致のうちに力を合わせるとき、相乗効果が得られます。すなわち、協力することで、個々の貢献を合わせた以上に大きな力が得られるのです。

十二使徒定員会のリチャード・G・スコット長老は、一つになることは結婚生活の幸福に不可欠であると教えています。「〔男性と女性の〕異なった特質は、結婚を通じて一つになり、調和して、夫と妻、子供や孫たちにとって祝福となります。人生最大の幸福を得、生産性を発揮するには、夫と妻の両方が必要なのです。二人の働きは結びつき、補い合っています。各人は、主が男女の幸福のために定められた役割に最も合う、それぞれの特質を与えられています。主が意図されたとおりにこれらの特質を行使するなら、夫婦は、一つとなって考え、行動し、喜びを得ることでしょう。また、一緒に問題に向き合い、一つになって克服するでしょう。愛と理解力をもって成長し、神殿の儀式を通して結び合わされた二人は永遠に一つとなるでしょう。これがその計画です。』⁷

エズラ・タフト・ベンソン大管長は、結婚生活における一致は幸福と個人の成長に不可欠であると宣言しています。「幸福な結婚の秘訣は、夫婦がともに神に仕え、また互いに仕え合うことにあります。結婚の目標には、個人の成長だけでなく、一致、すなわち夫婦が一つとなることにもあるのです。一見矛盾しているように感じられるかもしれませんが、相手に仕えれば仕えるほど、自分自身の霊性が高まり、わたしたちは情緒的にも成長することができるのです。』⁸

練習

このセッションで採り上げられている原則から、自分に適切だと思われるもの一つを選んでください。それに取り組む計画を立て、習得を始めてください。その後、別の原則を選んで取り組んでください。

聖句

以下の聖句を研究し、自分にとってどのような助けとなるかを考えてください。

ヨハネ13：34-35 エペソ5：33 教義と聖約38：27 教義と聖約121：39

注

1. 「家族——世界への宣言」『リアホナ』2004年10月号, 49
2. 「人が独りでいるのは良くない」『リアホナ』2002年1月号, 13
3. デビッド・H・オルソン, エーミー・K・オルソン共著, *Empowering Couples: Building on Your Strengths* (ミネアポリス: Life Innovations, Inc., 2000年), 7, 9. 詳しくはwww.prepare-enrich.comを参照。このウェブサイトは教会とは無関係であり、本書における引用はその推奨を意味するものではありません。
4. *Teachings of Gordon B. Hinckley* (ソルトレーク・シティー: Deseret Book, 1997年), 322
5. 「義にかなう夫, 父親」『聖徒の道』1995年1月号, 58
6. 「神権を行使する個人のふさわしさ」『リアホナ』2002年7月号, 60
7. 「偉大な幸福の計画を実践する」『聖徒の道』1997年1月号, 84参照
8. 「家族を永遠のものとするために」『聖徒の道』1983年1月号, 106参照



「怒ったときに口から出てくる
辛らつで卑劣な言葉が残す傷は、
一体どれほど深い苦痛を人に与えるのでしょうか。」

ゴードン・B・ヒンクレー大管長





怒りに打ち勝つ

ゴードン・B・ヒンクレー大管長は、「短気は愛情を損ない、愛をけちらす悪癖です」¹と教えています。

怒りのために、^{ほんりよ}伴侶や子供たち、あるいはほかの人々との関係が損なわれていないでしょうか。どうすれば怒りを解消できるでしょうか。

怒りに関連する問題

七十人のリン・G・ロビンズ長老は次のように述べています。怒りは「心の中で犯す罪であって、やがて憎しみの気持ちや行動へと発展していきます。また、それは高速道路でほかの運転者に怒りを向ける起爆装置であり、スポーツ競技場での激高した姿であり、家庭内暴力となって現れています」²。ゴードン・B・ヒンクレー大管長は怒りの悲劇的な結果について警告し、次のように問いかけています。「怒ったときに口から出てくる辛らつで卑劣な言葉が残す傷は、一体どれほど深い苦痛を人に与えるのでしょうか」³。日々、無数の人々が、怒りに満ちた人からの言葉や、身体的および性的な暴力を受けています。

怒りを表すことに満足感や高揚感を覚える人々がいます。ほかの人をおびえさせることで、自分には力がある、また自分は優れていると感じるのです。しかし、怒りには常習性があります。怒る人は自分自身を傷つけます。怒りは非常に破壊的であって、たいていの場合、望むものをもたらしてはくれません。怒っている人の近くにいたいと思う人はほとんどいません。おびえたり、言いなりになったりしたくないからです。

このセッションを読みながら、怒りの感情に打ち勝つために自分にできることを考えてください。

怒りの種類と原因

ほとんど何も考えずに怒る人がいます。このような怒りは瞬時に生じるため、抑えるのが容易でない場合が多くあります。一方、脅威や不公平、または不当な扱いを継続的に認識するにつれて、怒りが徐々に高まっていく場合もあります。ただしそのような認識は、しばしば誇張されていたり思い違いであったりします。どちらの場合であっても、怒ることは一つの選択です。

脅威を認識すると、身体的に行動を起こす準備がなされます。血圧が上がり、筋肉が緊張し、呼吸が速くなり、認識した脅威や不当な扱いについて話し、解決することに思いが集中します。こうして身体的に準備が整うと、言葉や行いが一気に爆発することがあります。あるいは、挑発的な事柄が長期間にわたって積み重なり、あるとき、通常なら気にも留めないようなささいなことが発端となって爆発することもあります。

ゆがんだ認識とそれに伴う身体的な変化を意識することで、怒りを取り除く二つの方法が得られます。その二つの方法とは、(1) 認識がゆがんでいないか疑うこと、そして(2) 緊張とストレスが和らぐまで怒りをかき立てられる状況を避けることです。

怒らずに生活する

人から脅威や挑発を受けたときでも、怒る必要はありません。別の方法で対処することに

より、あなたとほかの人々（特にあなたの家族）にとって、良い結果をもたらすようにしてください。怒りは抑えることができます。以下の提案が助けとなるでしょう。それらを読み、あなたにとって最も効果的なものを応用してください。

怒りのサイクルを自覚する

頻繁に、または定期的に怒る人は、4つの段階から成る行動のサイクルに陥っている恐れがあります。第1段階では、すべてが正常であるようなふりをしますが、隠れた怒りが存在しています。この段階は短いこともあれば、数日間や数週間、あるいはそれ以上続くこともあります。第2段階では、怒りが増大していきます。ゆがんだ、怒りを生み出すような思いに意識を向けて、怒りをどのように行動で表すかを考えます。この段階も、数日間または数週間続くことがあります。第3段階は、行動で表す段階です。すなわち、感情を爆発させ、人を身体的な暴力、または言葉による侮辱によって、攻撃します。第4段階は、否定的な感情にさいなまれる段階です。感情を爆発させたことに対して罪悪感を抱き、恥ずかしく思い、善良な人であろうと努めることで、怒りにふたをしようとします。そして善良な人であろうとする決意が崩れると、このサイクルが繰り返されるのです。

怒りの記録をつける

いつ怒りを覚え、その怒りにどのように対処したかについての記録をつけてください。きっかけとなった出来事や人物、日付、そして怒りの程度を「軽い」から「激しい」までの10段階で書き留めます。怒りを増大させた思いや、怒りにどのように対処したか（怒りを抑えられたか、または抑えられなかったか）、役に立ったと思われること、次回改善できることを記録してください。怒りの記録をつけると、怒りのサイクルに対する意識が高まります。そうすれば、このセッションで学ぶ原則を用いて、怒りを早い段階で絶つことができます。⁴

怒りをかき立てる思いを取り除く

怒りをかき立てる状況について、別の解釈を探してください。例えば、前に割り込んできた車の運転手は、約束に遅れているのかもしれませんが。あなたをからかっている人は、故意にあなたを侮辱しようとしているのではなく、おもしろいと思ってもらおうとしているのかもしれませんが。迷惑な状況を、解決の必要な問題として考えるようにしてください。自分を脅かす出来事、断固として応じる必要のある出来事と考えないでください。できるだけ速やかに自分の思いを変えるように努めてください。怒りが増大してしまうと、人は理性を失ってしまいがちです。

カリフォルニア大学アービン校のレーモンド・ノバコは、怒りをかき立てる思いを取り除いてくれる前向きな言葉を勧めています。⁵ 次のようなものがあります。「怒っても何も得るものはない。」「もし怒ったら、後悔することになる。」「そこまで悪く考えてはいけない、性急に決めつけてはいけない。」「論理的に考えてみよう。」事前にこのような言葉を心の中で繰り返し練習しておき、必要なときに利用できるようにしてください。

怒りをかき立てる状況から離れる

怒りを避けるのに最良の時期は、ストレスがたまっているのに気づいたときです。体内で化学物質が増加するにつれて、論理的に考える能力や行動をコントロールする能力が低下します。激怒した人は理性を失い、結末や結果にかかわらず、攻撃的な態度を助長する誤った権力意識を持つことが頻繁にあります。怒りを監視してください。怒りの程度を測定する温度計を想像してください。もし80度で抑えが利かなくなるなら、そこまで感情が高ぶる前にその状況から離れましょう。「腹が立ってきました。冷静になる時間が必要です」と相手に伝えてください。「あなたのせいで腹が立ってきた」と言って相手を責めてはいけません。話し合いを再開する都合のよい時を決めてください。

冷静になれる活動を見つける

怒りを覚え始めたときに冷静になるのに役立つ活動には様々なものがあります。気持ちを落ち着かせる活動として、瞑想する、働く、ジョギングする、泳ぐ、音楽を聴く、本を読む、聖文を研究する、祈る、などがあります。怒りを爆発させることで気持ちを静めようとしたり、

怒りを覚えた出来事について考え込んだりしてはいけません。そのようなことをすると、怒りは大概激しさを増すでしょう。心の中で出来事を幾度も振り返るうちに、状況をどんどん大げさに考えてしまうことがよくあります。また、怒りを爆発させると、怒りを暴力的に表すことを心の中で正当化して、次にまた同じことをしてしまいます。

根底にある感情を分かち合う

怒りは、気持ちが傷ついたときや、恐れや恥ずかしさを感じたとき、あるいは拒まれたと感じたときに、それらの感情に代わって表されることがよくあります。自分の弱さを見せるのを恐れて、これらの感情を話すのをためらう人々がいます。しかし、正直で率直になるには、強さと勇気と謙遜けんそんさが大いに必要なのです。根底にある感情を話すとき、対立をより容易に解決できるようになります。相手も防衛的になる代わりに、問題解決に協力してくれるようになります。家族やほかの人々との関係が改善するでしょう。

霊的に変わるように努める

キリストのもとに来るといふプロセスには霊的な変化が伴います。そして、そのような変化は、穏やかで愛にあふれた行動をもたらします。十二使徒定員会のマービン・J・アシュトン長老が説明しているように、真の改心を遂げるとき、わたしたちは「人に接するときには忍耐と親切、寛容さが増し、人の役に立ちたいという気持ちになるのです。」⁶

もし怒るといふ問題を抱えているなら、ビショップや支部会長の助けを借りて、霊性を高めるための計画を立てることができます。キリストのもとに来るにつれて、怒りを抱く頻度ははるかに少なくなるでしょう。

神の平安

使徒パウロは、神の平安は「人知ではとうてい測り知ることのできない」ものであると述べています（ピリ4：7）。怒りにもがき苦しんできた人は、安らぎを感じ、この感情から解放放たれることがどれほどの解放感をもたらすかを知っています。ある人は次のように述べています。「以前は出会うすべての人を傷つけたいような気分で歩いていました。怒りに人生を支配されていました。しかし福音の原則を応用して、違った考え方をし、人をもっとよい見方で見るようになるにつれて、怒りが消えていきました。今では人と楽しく過ごすことができます。人生を取り戻しました。」

練習

このセッションで学んだ原則を用いて、生活の中に見られる怒りに関する問題を解決するための計画を立ててください。怒りが増大する前に、怒りのサイクルの早い段階で怒りを絶ってください。家族や友人、ビショップなど、助けてもらえる人に計画に参加してもらってください。計画を書き出し、必要に応じて修正しながら実行してください。

聖句

以下の聖句を研究し、自分にとってどのような助けとなるかを考えてください。

箴言16：32 3ニーファイ11：29-30 3ニーファイ12：22

注

1. 「神が合わせられたもの」『聖徒の道』1991年7月号、75
2. 「選択の自由と怒り」『聖徒の道』1998年7月号、87
3. 「私たちの神聖な責任」『聖徒の道』1992年1月号、58
4. 怒りの記録についての提案は、マレー・カレン、ロバート・E・フリーマン-ロング共著、*Men and Anger: Understanding and Managing Your Anger*（マサチューセッツ州ホールヨーク：NEARI Press, 2004年）、31-32を基に編集。ISBN# 1-929657-12-9。
5. *Anger Control: The Development and Evaluation of an Experimental Treatment*（マサチューセッツ州レキシントン：Lexington Books, 1975年）。7、95-96ページ参照。
6. 「舌は鋭い剣となる」『聖徒の道』1992年7月号、22



「争いの心を持つ者は
わたしにつく者ではなく、
争いの父である悪魔につく者である。」

3ニーファイ11：29





対立を解消する

七十人のジョー・J・クリステンセン長老は次のように述べています。「^{そうめい} 聡明な夫婦ならば必ず意見の食い違いは存在します。問題は、その解決法をはっきりと知っているかどうかです。その知識が、幸福な結婚生活をさらに充実させるプロセスに欠かせないのです。」¹

結婚生活において、一致と平安を感じられなくするような、未解決の意見の対立はありますか。

それらの意見の対立を、どのように解決できるでしょうか。

意見の違いを解決する方法を見つける

意見の対立を適切な方法で穏やかに解決し、関係を損なうほど対立が激化するのを避ける方法を身に付けることができます。うまく解決するには、利己的になるのを避け、共通の基盤を見つけ、相違点よりも類似点に注意を向ける必要があります。また効果的なコミュニケーションスキルと協力、問題に対して互いに満足できる解決法を見つけたいという望みが求められます。

意見の対立を解決することは、時に痛みを伴うものの、健全な生活に欠かせません。また、それを通じて信仰と、精神的な強さ、人格、および個人の義を確立することができます。対立の多いわたしたちの文化において、このスキルはぜひとも必要とされています。

七十人のローレン・C・ダン長老は、次のように宣言しています。「わたしたちは恐らくこれまで以上に、互いを尊重し合い、慈愛と救^{ゆる}いの精神を持つことにより、互いの行動に影響を及ぼさなければなりません。また、不愉快な感じを与えずに異なる意見を述べられるようにならなければなりません。そして、穏やかな声で語り、問題が解決したらまた一緒に暮らしていくことを念頭に置いて共通の基盤の上に立つようにしなければならないのです。」²

意見の対立を段階的に解決する

以下のパターンは心理学者であるスーザン・ハイトラーの著書を基にしたもので、夫婦が意見の対立を友好的かつ有意義な方法で解決するのに役立ちます。³ 両者にとって満足のいく解決法を見つける助けとなるでしょう。このパターンには3つの段階があります。

第1段階——考えを述べる

この段階では、対立していることに関して両者が自分の考えを余すところなく述べます。例えば、健は次のように言うかもしれません。「ぼくが家計を担当したい。予算を立て、支払いを行い、小切手帳の決算をしたい。」恵子は次のように言うかもしれません。「わたしがお金を管理したいわ。時間があるし、得意だし。」^{ほんりよ} 伴侶の考えに敬意をもって耳を傾けてください。両者が自分の気持ちをはっきりと述べれば、それだけで対立が解決することもあります。もし依然として意見が食い違うなら、第2段階に移ります。

第2段階——関心事を探す

互いの考えの根底にある関心事を探します。意見の対立の元となっている感情、望み、恐れ、記憶、好き嫌い、価値観を探してください。たとえ自分の考えとは異なっているとしても、相手の考えを理解し、受け入れることに意識を集中しなければなりません。そうでなければ、それぞれが相手の考えを理解し、受け入れることができるまで、話し合いを先送りにします。認め合えるような思いや感情を探してください。そうすれば見つかる場合がよくあります。上述の例では、健と恵子はともに家計の管理に関与できなくなるのを恐れていました。二人とも親の片方が一方的に財政を管理する家庭で育っていたのです。

伴侶の動機を理解するようになると、たいてい思いやりが増し、また共通の基盤が見つかることがよくあります。問題の枠組みを「わたしが望むこと」と「あなたが望むこと」から「わたしたちが望むこと」へと広げるとき、この段階はたいていうまくいきます。

もし関心事が相いれず、解決に近づいていないと思われるなら、もっと深いところまで探る必要があるかもしれません。優れたコミュニケーションのスキルが重要です。そのようなスキルについては、セッション2をもう一度読んでください。

第3段階——互いに満足のいく解決法を選ぶ

根底にある関心事を伴侶とともに徹底的に探っていると、満足のいく解決法が明らかになることがあります。解決法が明らかにならない場合は、候補となるアイデアを出し合い、思い浮かぶ考えをすべて書き留めます。次に、両者の根底にある必要や望みを最もよく満たす解決法を探してください。一つの解決法にたどり着いたら、まだ解決されていない問題がないかどうか考えます。その解決法に確信が持てない、あるいは満足のいく解決法が思い浮かばない場合は、第2段階に戻り、さらに時間を取って根底にある関心事を探ります。その後で第3段階に戻るなら、恐らく満足のいく解決法が見つかるでしょう。

問題について話し合う際のルール

以下のルールは、対立を解決するパターンのどの段階でも役に立つでしょう。このルールをよく読んでから、対立を解決するパターンを使ってください。

- **話をする時と場所を決める。** 両者ともに準備ができていると感じるまで、始めてはいけません。
- **話題からそれない。** 必要であれば、自分の考え（意見の対立を解決するパターンの第1段階）を書き留めて、自分の前に置きます。会話はわき道にそれやすいものです。
- **議論するのではなく理解するように努める。** 議論に勝とうとするなら、二人とも敗者となるでしょう。議論するのではなく、伴侶の考えを理解しようと努力してください。
- **伴侶に話をさせる。** 遮られることなく話す機会を両者が平等に持つべきです。
- **穏やかに話す。** 安定した、争いの雰囲気のない穏やかな環境の方が、思いや気持ちを容易に分かち合うことができます。静かな声で話すとき、聖霊の導きに敏感になります。
- **必要であれば休憩を取る。** もし怒りを覚えたなら、休憩を取ります。落ち着いたら話し合いを再開できるように、再開する時間を決めておきます。
- **優しくする。** 伴侶の弱点や、特に感情を害しやすい個人的な事柄を攻撃してはいけません。
- **適切な言葉を用いる。** ののしりや悪口を言うことは、不快で、屈辱的で、虐待的であり、解決を妨げます。
- **現在の問題について話し合う。** 過去を蒸し返してはいけません。過去の事柄について話し合うのは、それが現在の問題の一部である場合に限りです。

- **暴力を振るわない。**暴力は有害であり、福音の原則に反しています。
- **離婚や別居をすると脅さない。**そのような脅しは、後で悔いるような行動へと夫婦を駆り立てます。
- **霊的な助けを求める。**助けを求めて熱心に祈るとき、主はあなたを導き、心を和らげ、解決法が見つかるように助けてくださるでしょう。
- **休んでから再び試みる。**パターンを用いても問題を解決できないときは、合意の下で一時的に問題を棚上げにします。新たな活力を得て問題に再度取り組むべき時を計画してください。
- **達成度を測れる解決法を見つける。**例えば、「わたしが家族の祈りをしようと声をかけるから、あなたは聖文研究をしようと声をかけて」というような解決法は、一目瞭然で達成度を測ることができます。
- **解決法の実施について計画する。**だれが何を、いつ、どのくらいの頻度で行うかを決めます。
- **思い起こさせる方法について合意する。**思い起こさせる必要があるかどうか、だれがどのような方法でそれを行うかについて合意します。
- **特別な状況に備える。**解決法を妨げる可能性のある状況にどのように対処するかを計画します。
- **再評価し、修正する。**解決法を再評価し、必要に応じて修正を行うための日時を定めます。

むつまじい関係

福音の原則に従うように努め、意見の違いや対立の解決に熱心に取り組み、互いの幸福と福利のために努力するとき、結婚生活は麗しいものとなります。

結婚について、ゴードン・B・ヒンクレー大管長は次のように宣言しています。「全能者の神聖な目的を満たす制度はほかにありません。男性と女性は神が創造なさいました。そして対等に造られたのです。互いに補い合って機能する男女の関係は神の目的の基本となるものです。どちらか一方だけでは完全ではありません。……」

結婚に関する多くの問題を離婚で解決することはできません。それは悔い改めと赦し、親切^{ゆる}と思いやりを示すことで解決できます。黄金律を実践するとき解決できるのです。⁴

練習

夫婦で、意見の対立を解決するためのパターンを用いて、自分たちの関係において重要度の低い問題を解決してください。このパターンをうまく使えるようになったら、より重要な問題に応用して、一つずつ取り組んでください。

聖句

以下の聖句が自分にとってどのような助けとなるかを考えてください。

3ニーファイ11：29-30 教義と聖約38：27

注

1. 「幸福の偉大な計画と結婚」『聖徒の道』1995年7月号、70参照
2. 「心の壁」『聖徒の道』1991年7月号、83参照
3. スーザン・M・ハイトラー博士、*From Conflict to Resolution: Skills and Strategies for Individual, Couple, and Family Therapy*参照、著作権所有 ©1990 Susan Heitler, W. W. Norton & Company, Inc.の許可を得て掲載、22-43
4. 「人生で出会う女性たち」『リアホナ』2004年11月号、84



「結婚生活を豊かにするうえで重要なのは小さな事柄です。
……結婚生活とは、夫婦がともに、真実のもの、
美しいもの、そして神聖なものを探求するところです。」

ジェームズ・E・ファウスト管長





結婚生活を豊かにする

家族に関する宣言の中で、大管長会と十二使徒定員会は、結婚と家族生活が神の子供たちに対する天の御父の計画の中心を成す重要なものであることを断言しています。¹ 十二使徒定員会のボイド・K・パッカー会長は、次のように教えています。「結婚の聖約に基づく関係ほど人を昇栄へ導く可能性を持っているものではありません。社会の義務であれ教会の責任であれ、これに取って代わるほど重要なものではありません。」²

伴侶をどのくらい大切に思っていますか。伴侶はあなたから大切に思われていると感じているでしょうか。

伴侶が愛され、大切にされていると感じられるように、あなたにどのようなことができるでしょうか。

互いに愛と関心を示し合う

大管長会のジェームズ・E・ファウスト管長は、七十人であった時代に、離婚の原因について、特に一つのことに焦点を当てて次のように述べています。

「その中には利己主義や未熟さ、決意の欠如、不十分な意思の疎通、不誠実など……もありますが、それらは皆、すでによく知られています。

しかし、わたしは自分自身の経験から、もう一つの理由に気づきました。それはあまり採り上げられてはいませんが、ほかのすべての問題の発端となるもので、すべてに関連するものです。その理由とは、結婚生活を絶えず豊かにしようとする気持ちの欠如です。すなわち、骨が折れ、困難で、退屈にも感じられる結婚生活を、貴重で、特別な、すばらしいものに変えようとする前向きな努力が見られないのです。」³

結婚生活を豊かにするために自分にできることを挙げてください。伴侶が何を行おうとも、それらの事柄を行うと決意してください。

違いをもたらす

ファウスト管長は次のような助言を与えています。「結婚生活を豊かにするうえで重要なのは小さな事柄です。常に互いに理解し合い、心から感謝を示すことです。また互いに励まし合い、助け合って成長することです。結婚生活とは、夫婦がともに、真実のもの、美しいもの、そして神聖なものを探求するところです。」⁴ 以下の原則は、結婚生活を豊かにする助けとなるでしょう。

イエス・キリストの福音を中心とした結婚生活

スペンサー・W・キンボール大管長は、福音を中心とした結婚生活は幸福をもたらすと教えています。「もし二人が自分自身の命よりも主を愛し、次に自分自身の命よりも伴侶を愛し、福音を基として主の計画に完全に従ってともに努力するならば、必ずこの大いなる幸福を得ることができます。夫婦が度々ともに聖なる神殿へ行き、家庭で家族とともにひざまずいて祈り、

手を取り合って教会の集会に出席し、思いにおいても身体においても完全に貞節な生活を保つことにより思いと望みと愛のすべてが伴侶に向くようにし、神の王国を築き上げるために協力するならば、幸福は頂点に達するでしょう。』⁵

互いのために時間を取る

たくさんの事柄に時間が取られるので、夫婦関係をはぐくむ方法を粘り強く探し求めていかなければなりません。たいてい、時間と精力が吸い取られる活動は良いものである場合が多いのです。教育を修了すること、職業で成功すること、子育て、教会の召し、市民としての義務や兵役を果たすこと、すべてが夫婦の時間や家族の時間と競合するかもしれません。

時に難しい決断を下さなければならないことがあります。幸福と結婚生活の安定が危機に瀕しているときには、利益の多い、時間を要する仕事を犠牲にし、経済的および個人的な目標を後回しにする必要があるかもしれません。この最も神聖な関係に時間を使うために、ほかの人々に仕える時間を減らす必要さえあるかもしれません。

伴侶とともに、一緒に過ごす時間を見つけるためのアイデアを探してください。例えば、毎週時間を取って計画会や家族会議を開き、二人だけになれる時間を予定に入れる、1日の終わりに話す時間を少し取る、時々昼食を一緒に取るように予定する、デートの夕べを予定する、出張に伴侶を同伴するなどが考えられます。

一緒に楽しむ

結婚までの交際の間、多くの男女はともに楽しい活動に参加する中で互いに対して興味を抱くようになります。しかし結婚後は、あまりに多忙になり、交わりを持つ時間はすべて生活や仕事、育児の問題を解決することに使われてしまいます。ハワード・マークマン、スコット・スタンリー、スーザン・ブラムバーグは、夫婦は突然互いに対して魅力を感じなくなるわけではないと述べています。むしろ、「魅力が失われる最大の理由は、まさに最初の段階でそれを生み出し、保ったもの、すなわち、友情や楽しみを、夫婦がなおざりにすることなのです。』⁶楽しむための時間を確保する必要がある、それを問題解決のための時間としないように彼らは勧めています。⁷

著述家のスーザン・ページはその研究の中で、円満な夫婦は家庭や職業上の雑念から離れて、一緒に娯楽を行う時間を多く取っていることを発見しました。活動そのものよりも、それを行っている間の態度が大切なのです。ページは、うまくいっている夫婦は次のようなことをしていると述べています。「ダンスをする。走ったり汗を流したりする。ハイキングに行く。スキーをする。バレーボールをする。……外食する。映画や演劇やコンサートに行く。友人をもてなす。室内でのゲームをする。』⁸ 安上がりな活動の方が楽しいものであることがよくあります。

教会の指導者は、娯楽は家族生活を強めると教えています。大管長会と十二使徒定員会は、実りある結婚生活と家族を築くうえでの「健全な娯楽活動」の大切さについて述べています。⁹

エズラ・タフト・ベンソン大管長は、家庭の夕べは家族で楽しく過ごすのによい時間であると教えています。「家庭の夕べを毎週開くようにしてください。そして、遊んだり、家族皆で家の仕事をしたりするとよいでしょう。また、寸劇をしたり、ピアノを囲んで歌ったり、ゲームをしたり、特別に作ったおやつを食べたり、家族皆でお祈りしたりしてください。家庭の夕べのこのような活動は、あたかも鉄の鎖のように家族を、愛と、誇りと、家風と、道徳心と、忠実さで結び合わせます。』¹⁰

頻繁に、前向きに話をする

十二使徒定員会のラッセル・M・ネルソン長老は、頻繁にコミュニケーションを取ることの大切さを次のように強調しています。「互いの話に耳を傾けない夫婦もいるようです。二人の間の意思の疎通を保つには、ぜひとも話し合いの時間を取る必要があります。結婚生活が人生の中で最も大切な関係であるならば、それに最も時間を費やす必要があります。にもかかわら



ず、結婚生活に比べれば価値の低い約束事に優先的に時間が取られ、大切な伴侶に耳を傾けるための時間には残りを充てる、ということが往々にしてあります。』¹¹

ワシントン大学のジョン・ゴットマンは、円満な夫婦は前向きなコミュニケーションを取っていると述べています。そのようなコミュニケーションには、伴侶の言うことに関心を示す、愛情を言葉やスキンシップで表現する、電話やちょっとしたプレゼントなどの心遣いによって関心を示す、感謝の気持ちを抱く、協力したり心配していることを示したりすることによって気遣う、親身になる、たとえ同意できない場合でも伴侶の言っていることを受け入れる、伴侶が否定的に受け取らないのであれば、おどけて、気の利いた、不快感を与えない冗談を言う、喜ばしい、胸の躍るような楽しい経験をしたときには喜びを分かち合うといったことが含まれます。¹²

優しい行いをする

ゴードン・B・ヒンクレイ大管長は、伴侶に優しさを示すことの重要性を、次のように強調しています。「すべての夫、すべての妻が、伴侶の心を休め、伴侶を幸せにすることを絶えず実行するならば、離婚などほとんどなくなるでしょう。」また兄弟たちに向けて、次のように付け加えています。「人生で出会う女性たちには、特別な資質や神聖な性質が賦与されています。女性が周りの人に親切な愛の手を差し伸べられるのはそのためです。女性の内にある才能や意欲を伸ばす機会を提供するなら、彼女たちが人に手を差し伸べるのを励ますことになりま

す。ある夜、年を取った愛する妻が静かに言いました。『わたしが飛べるように、あなたはいつも翼をくれたわね。うれしかったわ。』¹³

気にかけているということをもっと頻繁に示すために何をしてほしいか、伴侶に尋ねるとよいでしょう。さらによいのは、気にかけているということを示す行いを、求められなくても行うことです。しかし、尋ねなければ伴侶の望んでいることが分からない場合もあります。絶えず親切にし、愛を表現することで、伴侶との間に強くて揺るぎない絆が生まれるでしょう。

結婚生活における幸福

愛と感謝を示すとき、夫婦関係はうまくいくでしょう。優しさと心遣いと思いやりにあふれた行為は、結婚生活に欠くことのできない養分です。この養分を与えるなら、伴侶は元気になり、自分の持つ最高の可能性を発揮したいと思うようになるでしょう。常にすべてがうまく行くことを期待してはいけません。チャレンジを避けることはできないでしょう。しかし、もしあなたと伴侶が互いに愛と敬意を示し合うならば、結婚生活に大いなる満足感を見いだせるでしょう。ファウスト管長が述べているように、「結婚生活の幸福と、親となることによって得られる幸福は、ほかのいかなる幸福よりも数千倍も大きなものなのです。」¹⁴

練習

結婚生活を豊かにするための原則を一つ選んでください。それを生活に取り入れるための計画を立ててください。その原則を十分取り入れられるようになったら、その次に重要な原則に取り組んでください。

聖句

以下の聖句を研究し、結婚生活にどのように当てはまるかを考えてください。

1コリント13章 エペソ5:25, 33

注

1. 「家族——世界への宣言」『リアホナ』2004年10月号, 49参照
2. 「結婚」『聖徒の道』1981年9月号, 21参照
3. 「結婚生活を豊かにするもの」『聖徒の道』1978年2月号, 12参照
4. 「結婚生活を豊かにするもの」『聖徒の道』1978年2月号, 13参照
5. *Marriage and Divorce* (ソルトレーク・シティー: Deseret Book, 1976年), 24
6. *Fighting for Your Marriage* (サンフランシスコ: Jossey-Bass, Inc., 1994年), 262-263
7. *Fighting for Your Marriage*, 254-256
8. *The 8 Essential Traits of Couples Who Thrive* (ニューヨーク: Dell Publishing, 1997年), 54
9. 「家族——世界への宣言」『リアホナ』2004年10月号, 49
10. 「家族を永遠のものとするために」『聖徒の道』1983年1月号, 106
11. 「耳を傾けて学ぶ」『聖徒の道』1991年7月号, 23
12. ジョン・ゴットマン博士, *Why Marriages Succeed or Fail*から引用。ジョン・ゴットマン著作権所有 ©1994年。Simon & Schuster, Inc. (ニューヨーク) の許可を得て転載。59-61ページ
13. 「人生で出会う女性たち」『リアホナ』2004年11月号, 84
14. 「結婚生活を豊かにするもの」『聖徒の道』1978年2月号, 13

LDS *Family* SERVICES

