

スペシャル
コンテ
ンツ

死ぬまで夫に愛される妻になろう

まず、夫の母には絶対に なつてはいけない

結婚生活がスタートしても、愛され続けるための心がけが必要です。まずは、「夫の母親」にならないようにしましょう。

夫に世話を焼いたり、しつげようとしたりしていませんか？

たとえば、理想どおりの生活をするために、「洗濯物は洗濯カゴに入れて！」と夫をしつげようとしています。

しかし、「好きな女性の前ではかっこつきたい」と思っている男性に対して、母親のように四六時中アレコレしてしまうと、男性はかっこつけれなくなるのです。

そうではなく、**夫が困っているときや求めているときだけ世話を焼いて、それ以外はそ**

つとしておきましょう。

食事だって、毎食のようにあなたがつくり続ける必要はありません。

「ご飯は妻がつくらなければいけない」というイメージを持つ女性は多いと思いますが、それこそ「母親像」なので注意が必要です。

たとえば、夫が飲み会で遅くなる日は、「ご飯がいらなんだったら言っておいてね」と先に伝えて、スパッとつくりませんようにします。

休日には、「今日はご飯をつくらないから、外食がいいな」と言うことも、夫にかっこつけさせるポイントを用意することです。

休日のショッピングモールでは、外食している家族連れをよく見かけますよね。そのとき、男性は「家族にご飯を食べさせる」ことで、「かっこつける」ことができるのです。

夫の母親にならないように「言い方」にも気を付けましょう。

「どうしてカゴに洗濯物を入れないの?」「もっと計画的にきなさい」と否定や命令するような言い方はしないようにしてください。

「そう言われた夫は「指示された側」下の立場」になって勝つことができなくなり、自信がなくなったり、怒りを感じたりするからです。

そうではなく、「こんなふうに予定を立てたほうが、もっとうまくいくと思うよ」とアイメッセージで伝えてくださいね。

夫に対しては「いい母親」ではなく「いい妻」になろうと意識することです！

夫のいいところを探し続けよう

夫の「いいところ」を見続けられる妻でいきましょう。

結婚する前は、夫に対して「素敵だな」と思っていたのに、結婚したらそう思えなくなることがあります。

そのとき、思い出してほしい名言あります。

それが画家のフィンセント・ファン・ゴッホが残した「美しい景色を探すな。景色の中に美しいものを見つけるんだ」という言葉です。

この言葉は、「美しい景色」を探し続けることよりも、「見慣れた景色」の中に美しさを見つけることの大切さを教えてくれます。

人間は「自分の所属している場所（＝見慣れた景色）」以外で美しさを探そうとしがちです。だから、結婚前は「彼氏（＝外の世界の人）」のいいところを見つけやすいのです。

しかし結婚すると、彼氏が自分の所属している場所に入るので、また外の世界で美しさを探そうとします。

そのように、いつも外の世界ばかり見てしまえば、夫のいいところを見つけて褒めることが難しくなるのです。

そうならないように、**見慣れた景色の中**にいる夫のいいところを見つけてください。

とはいえ、「夫には悪い印象しかない」「夫から悪い印象を持たれていて、どうすればいいのかわからない」と悩む女性がいるかもしれませんね。

そのときにおすすめしたいのが「スリーセット理論」です。

スリーセット理論とは、恋愛心理学における「人間の印象は会ってから3回目までで決まり、固定された印象は変化しない」という心理学のテクニクのことです。

これを使えば、夫のいいところを見つけやすくなります。

たとえば、一緒に食事しながら、必ず3回連続で夫のいいところを探し続けます。そうすれば自分の脳に「夫のいいところ」が刷り込まれて、3回目に「この人はやっぱり素敵な人なんだ」と認識が変化していくのです。

また、夫から悪い印象を持たれている女性も、3回連続で夫を褒めてみてください。

連続で2回褒められた夫は、あなたに好印象を持ちます。そして、3回目に褒められたとき、「やっぱり妻は変わったんだ！」と2回目までの印象が確信に変わり、あなたに感じた好印象を固定化するのです。

このようにして夫のいいところを褒め続けて、いい夫婦関係を続けてください。

結婚後も信頼していることを 伝えていく

夫に対して「あなたと一緒にだったら私は大丈夫だよ」と信頼しているスタンスを貫くことが大切です。

結婚する前までは、彼氏の「起業したい」という夢を応援していたのに、結婚して子供が生まれると、それを反対する妻がいます。これがいわゆる「嫁ブロック」です。妻がそうなるのは、現実を守ろうとして、攻めることが怖くなるからでしょう。

しかし、嫁ブロックに遭った夫は「信頼されていないんだ」と自信をなくして落ち込んでしまいます。

そうではなく、「あなたなら大丈夫」「きつとうまくいくよ」「好きなことをしてみたら？」と、夫が「僕は信頼されているんだ」と自信を持てる言葉をかけましょう。

男性は仕事で不安を感じたり失敗したりしたとき、そのような言葉をかけてくれる女性に「傍にいてほしい」と思うからです。

そのあとに、「ただし、生活だけはちゃんと保つてね」と言われるくらいであれば、夫としては気持ちラクになります。

この言い方は、夫が趣味にお金をかけようとしているときにも使えます。

たとえば、あまりお金がないのに、夫が大金をかけて趣味の車を買おうとしました。

そのとき、「趣味に打ち込んでいる姿も好きだから、それはとことんしてね」と夫の好きなことを認めた上で、「でも、それで家族が貧乏な生活するのは嫌だから、考えながら行動してほしいな」と要求するのです。

そう言われれば、夫は好きなことをするために、頑張らざるを得なくなるでしょう。

また、女性関係について信頼していることも伝えられます。

夫に浮気されたくないからと言って、「浮気しないでね」とストレートに言えば、夫は窮屈さを感じます。

そうではなく、「あなたは浮気しない人だっただけ信じているから」と言うのです。

そう言われた責任感の強い男性は、浮気心が芽生えたときに罪悪感を感じるので、浮気しづらくなります。

夫に信頼を伝えていくことができれば、仕事に自信を持たせつつ、浮気も防止できますよ。

お化粧しなくなったら、 女性として扱われない

結婚しても、夫の前で化粧することは心がけてください。

なるべく素でリラックスできるようにと、家では「すっぴん」で過ごしているあなた。

しかし、夫は「その顔」と「ほかの女性の顔」を比べていますから気を抜かないで！

「勝ちたい」という気持ちが強い男性同士は、「どちらの妻のほうが綺麗なのか？」を無意識に競い合おうとすることがあります。

そのとき、夫が思い浮かべる妻の顔は「家にいるときの顔」すっぴんですが、ほかの女性の顔は「外を歩くときの顔」化粧している顔ですよね？

そうならば、「すっぴん」よりも「化粧をしている顔」のほうが、よりきれいな顔にな

ると思いますから、夫から「自分の妻はちよつと……」と感じてしまうのです。

「すっぴんが好き！」と言う男性もいますが、「97%は嘘だ」と言い切れます。

そういうことよって「僕の前ではラクしていいよ」とアピールして、女性に気に入られようとしているだけ。だから、鵜呑みにしてはいけません。

とは言っても、夫が夜遅く帰宅する家庭では、すっぴんを見せるしかありませんよね。

その場合は、朝や休日に化粧することで、すっぴんとのギャップが生まれて、夫に「あれ？ やっぱり僕の嫁はかわいいな」と思ってもらえます。

また、お金の許す範囲で、家でのファッションも頑張ったほうがいいと思います。

色気のないスウェットを着るのではなく、ファッションを楽しむような感覚で、可愛らしいルームウェアを着るのがおすすめです。

結婚しても女子力を頑張っている女性といえ、タレントの辻希美さん。

辻さんは、夫で俳優の杉浦太陽さんと仲良しなので、「視覚で恋をする」と言われる男性の前でかわいくいようとするのは、やはり効果的なのだと思います。

男性として扱われないためには、家の中でも気を抜かないでいることが大切です。

一緒に暮らすなら、 香りが最高の武器になる

化粧することだけが「女性らしさ」を意識させる方法ではありません。お風呂上がりなど、どうしてもすっぴんを見せなければいけない場面もあります。そのときには「香り」を味方につけて、夫に女性であることを意識させましょう。

そもそも、男性は「女性はいい匂いがする」というイメージを持っているので、「匂いが無理だ」と感じた女性には気持ちが冷めてしまいます。

だから、女性らしさを意識させるためには「いい香り」をまとうことが大事なんです。

それでは、家の中でどんなふうに関りをまよえはいいのでしょうか？

強く香るので、家の中で「香水」は使わないこと。そうではなく、**いい香りのするボデークリームや化粧水、ヘアスプレー**などを使いましょう。

それをお風呂上がりなどに使って、身体からほんのりと、いい香りが漂うようにします。

ちなみに、夫と一緒に外出するとき、香水はもちろんつけてもOKです。ただし、香りのチョイスには気を付けてくださいね。

香りの種類は「ほんのりと香る」ものにしましょう。

そもそも、香りは言葉のように頭で解釈して感じるものではなく、嗅覚で直接感じるものです。「オリエンタル系」や「スパイシー系」などの刺激的な香りを選んでしまうと、それを嗅いだ男性の中に「きつい香りだな」という印象が残ってしまいます。

そうではなく、華やかな花の香りの「フローラル系」を選んで、「いい香りだな」と男性にいい印象を残しましょう。

すっぴんになっても香りを上手に扱えば、女性らしさを演出できます。

仕事から帰ってきたら、 まず休ませてあげよう

結婚後は、結婚前よりも「相手の見える部分」や「一緒にいる時間」が増えます。だからこそ「夫が一人になれる時間」をつくってあげましょう。

仕事から帰ってきて、ぼうっとしている夫に、「一緒にいるんだから何か話して！」と言ったことはありませんか？

そう言われると、夫はつらくなります。仕事のスイッチをちゃんと切って、脳を休ませるためには「一回休憩する時間」が必要だからです。

または、仕事から帰宅した夫がテレビを眺めているとき、「今日はこんなことがあつてね」といきなり話しかける女性もいます。そうされると、シングルタスクの男性脳は「集

中していることを邪魔された」と感じるのです。

そう思われないように、夫が一人になれる時間をつくりましょう。

たとえば、帰宅しても、お互いに一人で好きなことをして過ごします。

そのとき、「仕事お疲れ様、ゆっくりしてね」と言葉をかければ、その気遣いに夫はうれしくなって、一緒に過ごそうとしてくれるんです。

また、テレビなどを見てゆっくりしている夫には、いきなり話しかけないこと。

夫が帰宅したら20〜30分間はそっとしておいて、話しかけたいときには、テレビなどを観ている夫に「それが終わったら、ちょっといい？」と聞いてみましょう。そうすれば、夫は「邪魔されている」とは思いません。

話を聞いてもらっているとき、**夫から期待したりアクションがなくても、「ちゃんと聞いているの？」**とは言わないようにしましょう。

夫としては「いやいや、僕も疲れているのに、頑張って共感しながら話を聞いているじ

やないか！」と手の打ちようがなくなるからです。

そもそも、女性脳のように「共感してほしい」という気持ちが強くない男性は、共感の仕方がわかりません。

それでも頑張つて共感しようとはしますが、それは女性からしたら満足できず「適当に聞いている」と判断されがちです。

夫に対して「仕事で疲れているのに頑張つて聞いてくれるんだな」と謙虚な姿勢で接すれば、より愛されるでしょう。

仕事で疲れた夫をさらに疲れさせないように、心遣いは忘れないでくださいね。

家事は6割するくらいでちょうどいい

結婚生活では、夫婦で分担しなければいけない家事が山ほどありますが、愛され続ける妻になりたければ、家事は「6割」するくらいがちょうどいいんです。

女性は「平等でいたい」という気持ちが強いので、家事の分担を「夫と半分ずつ」にしがります。しかし、それだと男性を「勝たせる」ことができなくなるので、家事の6割くらいは女性がしてあげましょう。そして、残り4割は夫に任せるのです。

毎日の少しの工夫で、「妻..夫||6..4」のバランス調整はできます。

たとえば、あなたが毎朝のように「ゴミ出し」をしているのであれば、それを夫が自然

とできるように誘導してください。

玄関にゴミ袋を置いておくことで、やる気のある夫はゴミ捨て場まで持って行ってくれます。このとき、「ゴミ袋を捨てておいて！」と指示しないように注意してくださいね。

また、料理やスーパーへの買い出しなども、女性が毎回する必要はないと思います。夫の性格次第ではありますが、基本的には手の空いている人がすればいいことです。

ちなみに、残り4割の家事は、「乾燥機能付き洗濯機」や「掃除用ロボット」など、家事の時短になる「家事ロボット」を活用するのも手です。

お金に余裕があれば、夫に家事ロボットをねだってみては？ そうすれば、感謝を伝える機会も増えます。夫も「買ってよかったな」とうれしくなります。

「家事は半分ずつ！」と平等を求めずに、夫婦間でちょうどいいバランスになるように工夫しましょう。

感謝されるポイントを いくつか用意しよう

2人で生活する上で、いつもより少し多めに「いいこと」をして、夫に喜んでもらいましょう。

家事の分担について、「妻は洗濯を担当して、夫は水回りを担当する」などお互いの持ち場を決める夫婦は少なくありません。その場合、夫が自分の持ち場の家事をこなしていないとき、「どうしてしてくれなかったの!」と怒っていませんか？

しかし、そのように怒ってしつげようとすれば、夫の母親になってしまうのです（ただし、そのように妻の尻に敷かれて、うれしくなる愛妻家の男性もいます）。

怒るのではなく、「それは私がしておくね」と言っておいてあげてください。

たとえば、夫が仕事で疲れていそうなきには、「最近、あなたは疲れていそうだから、お風呂掃除しておいたよ」と声をかけることができます。そう言われた夫は、あなたの気遣いにうれしくなるんです。このように家事の分担をあらかじめ決めておくことで、「尽くすポイント」を増やすことができます。

また、夫よりも先回りして「秘書的なこと」をしてあげれば喜ばれます。それはたとえば、「出張の準備」「郵便物の提出」「支払いの手続き」「ご祝儀袋の表書きを書く」などです。

このような「必ずしも自分のする必要がない」ことを妻が代わりにしてくれれば、1つこのことしかできない男性は仕事に集中できるので、妻に感謝したくなります。

愛され続ける妻になるために、夫から感謝される「いいこと」をどんどんしてみてください。

適度なわがママが、 かわいい妻をつくる

夫から「かわいい」と思われて愛されたいのであれば、「適度なわがママ」を言えるようになることです。

適度に扱われないように、夫に「適度なわがママ」を要求していませんか？

たとえば「何時に帰ってきてね」と毎日の帰宅時間を指定する妻がいます。

しかし、そう言われた夫は仕事しづらくなりますし、会社の人と付き合いで飲みに行くことに罪悪感を感じてストレスが溜まるでしょう。

そうなれば「ストレスの原因は嫁だ」と考えるので、自動的に妻の評価が下がるシステムができあがるのです。

または、「ブランド物のカバンがほしい」「高級ホテルのコース料理が食べたい」などと要求することもNGです。

結婚には「財産を共有する」イメージがあります。

だからこそ、夫はお金のかかることを言われると、「何日間も一生懸命に働いた自分のお金が一瞬で無くなる」と感じてつらくなります。

このような過度なわがままではなく、「適度なわがまま」を心がけてください。**適度なわがままは、アイメッセージでつくり出せます。**

たとえば、仕事帰りにアイスクリームを買ってきてほしいことを要求するとき、「アイスを買ってきてー」とユーメッセージで伝えるのではなく、「アイスが食べたいな」とアイメッセージで伝えましょう。そうすれば、夫は「アイスを買ってあげばいいんだな」と気付いて、自分から行動してくれます。

また、要求を聞いてくれた夫には、「買ってきてくれたんだ!」「さすが、気が利くじゃん♪」と心から喜びましょう。

そう言われると夫はうれしくなって、ますますわがままを聞いてあげたくなり、「尽くす習慣」ができあがるからです。その結果、誕生日プレゼントなども、いい物を買ってくれるようになります。

適度なわがままです夫にストレスを与えないようにして、「尽くされる妻」を目指してください。

お金の使い方は、 お互い納得できることが大事

夫婦で稼いだお金の管理方法は、2人で納得できていることが大切です。

妻がお金を管理して、毎月3万円などの決まった金額を夫に「お小遣い」として渡す家庭は少なくないでしょう。

しかし、そうされた夫は「1か月間に働いた給料〓3万円」と感じるので、「どれだけ頑張って働いても、それだけしか使えないのか」と感じれば、労働意欲は下がってしまいますよね。

ただし、収入状況によっては、お小遣い制にせざるを得ない家庭もあります。

その場合、「2人で家庭を築いていくために、こういうお金の使い方をしよう」ときち

んと話し合ったほうがいいと思います。

たとえば、「家のローンの頭金のために、毎月これだけ貯金しよう」「私もお昼は自炊するから、あなたのお小遣いは3万円です」とお互いに納得しながら決めていくのです。

また、お小遣い制にするのであれば、夫から給料を受け取ったとき、感謝をきちんと伝えましょう。

「ありがとう。1か月本当にお疲れ様でした」「あなたのおかげで私は生活できているよ、ありがとう」などの一言が大切で、それによって夫はやりがいを感じるからです。

お小遣いの渡し方にも注意してください。

「これがあなたの生活費ね」と言って渡せば、夫は管理されているような気分になってつらくなくなります。

そうではなく、「これがあなたのお小遣いね。3万円しか渡しませんけど」とユーモアを交えながら渡すことです。

そうすれば、オチがあってもおもしろいので、夫は「僕の方は、これだけかよー（笑）」

と言いなから納得してくれますよ。

ただし、これを毎月言えば、飽きられて怒られる可能性も。3回目に渡すお小遣いには500円足してあげるなど、飽きない日常づくりをしていきましょう。

ちなみに、「毎月どれだけ稼いでいるか」を見せたくない夫もいます。その場合のお金の管理は、妻が無理やりしないことです。あなたの満足いく生活をさせてくれるのであれば、無理に給料は詮索しないほうがいいと思います。

2人で納得できるお金の管理方法を見つけて、ストレスなく暮らしていきましょうね。