

# これからの男性援助を考える

## 第3回

### 夫の不倫から考える男性援助

松本 健輔

カウンセリングルーム HummingBird

#### 1. はじめに

日頃夫婦臨床に携わっていると、不倫という言葉が毎日のように耳にする。それだけ、不倫は夫婦関係を脅かす要因であり、さらに人ごとではないとても身近なことでもある。

著者は不倫という事象に対して二つの接し方をしてきた。一つは主宰するカウンセリングルームで不倫から回復を望む夫婦のカウンセリング場面である。そしてもう一つは、研究として不倫をする男性からのインタビューを行った場面である。研究論文と違う本稿では二つの場面から著者が感じる主観的な視点で不倫という事象において夫婦に何が起きているのか、そしてそこから男性への援助を考えてみたい。本稿での記述は研究、そしてカウンセリングを通して著者が感じたことであり、それが正しい、正しくないということではなく、そこを通して何かを感じ、考えて頂ければと思う。

そもそも不倫とは、倫理に反するという意味である。著者は以前論文の中で、よりニュートラルな言葉として婚外恋愛という言葉を用いた(松本2010)。しかし、夫婦カウンセリング現場で見たときは、やはりそれは不倫に当たる。つまり、当事者だけでなく、裏切られたと感じている配偶者が存在し、彼、または彼女にとっては許すことのできない事実だからだ。その点も考慮し、ここでは敢えて『不倫』という言葉を用いることにする。

さて、その不倫ではあるが、多くの調査で約半

数の男性が経験があるという(たとえば野原1999)。これだけみると男性が如何に不倫しやすいのかという話になるが、彼らは1人で不倫をしているわけではない。その数と同数の女性がまた不倫関係に陥ったことになる。

なお、本稿では男性が不倫をしたケースで話を進めたいと思う。それは私の研究は男性が不倫したという事象しか扱えていないこと、そして男性が不倫をした相談ケースが多いからだ。また、それ以上に、男性が不倫をされたケースの方がより複雑で著者自身がまだそれを上手く語るができないということも理由の一つにある。そのため著者自身の今後の課題の一つでもある。

#### 2. 不倫の発覚

女性からみた発覚

まず当たり前であるが、不倫は発覚しなければ夫婦の問題として浮上しない。カウンセリングに来られる人の9割以上において、発覚の決め手が携帯電話になる。もともと怪しいと感じていた妻が夫の携帯をチェックする機会が多いが、まったく疑っていなかった妻が、夫の携帯電話に女性の名前のメールが来ているのをたまたま置いてある携帯で見て疑いチェックしてしまった場合もある。そこから細かくチェックしていく中で不倫相手と二人で

出かけたと思われるレシートが発見されたりするなど、二人の交際の全貌が見えてくる。そして意外にも多いのが「私が知っている夫ではない」という反応だ。彼女達はこう続ける。「夫はどちらかという愛情表現をしない寡黙な人だと思っていました。でもメールでは愛しているとか私が一度も言ってもらったことのない言葉を言っているのです」と。またある女性はこう語った。「夫は出不精で付き合っている時から不満でした。ただ、そういう人だと諦めていたんです。でも、メールの中から見える夫はすごくアクティブでいろいろな所に彼女を誘いだしているんです」と。また付き合っている時から性に対して淡白だと思って不満を感じつつ諦めていた夫だったのに、メールの中では女性と性的なメールを頻繁にやり取りしている「知らない夫」と出会うという人もいる。ジェンダーを持ち出すまでもなく、女性が女性として感じられるためには、異性としての男性の存在が必要不可欠だ。「女である私を守って、引っ張って、そして愛情表現をして欲しい」「でも現実にはうちの夫はそういうことのできない人だから仕方がないと思って諦めていたことを、夫は違う人にしていました。」彼女達の傷つきは女性性の傷つきとも言えるのではないだろうか。ある女性はカウンセリングの中で夫にはっきり以下のように言った。「私は今回のことで女性の部分がすごく傷ついた。そこをなんとか回復したい」。

### 男性からみた発覚

夫は不倫中高い葛藤状態にある可能性が高い。研究でのインタビューでは、責任感という言葉を中心に辛さを語る人が多かった。例えば、「妻や子どもを幸せにする責任が俺にはあるがそれに反することをしている」という話だ。また同時に、恋愛している女性に対してもなんとか幸せにしたいという思いも生じ、自分の妻や家族との間で常に揺れ続けるという場合も多い。その葛藤状態から不眠になってしまったという男性すらいた。

その中で不倫が露呈し、その葛藤から解放されてほっとする男性は少なくないようだ。「その瞬間

は正直ほっとした気持ちはあったのは確かです。隠してきたことをようやく言えるんだと。」しかし、現実として夫婦関係の危機にあることは妻の様子を見て気がつく。日常理性的に振る舞っていた妻でさえ、最終的には感情をぶつけてくる場合が多い。その感情を受け、男性は初めて妻と向き合う事をきめる。

## 3、夫が陥りやすい間違っただけ

家事と育児を手伝うという意味

不倫が露呈した夫の多くは一般的に謝罪として家事育児に積極的に関わろうとする。夫としては、日頃妻が自分が家事や育児に参加してくれないという不満を大なり小なり聞いていてそれを実行しようとする。とても自然な流れだ。しかし、前述したように、女性の多くは自身の女性性が傷ついている場合が多く、その傷つきには家事育児という夫の行動はなんの意味も持たない。そして妻がそうじゃないんだという叫びを夫は理解出来ずに戸惑う。家族の中ではそれぞれ一人一人が複数の役割を持つ。たとえば女性が母であったり妻であったりするように。ここでしていることは、母という子育てを担う役割への協力である。しかし、彼女が傷ついたのは妻役割なのだ。(もちろん子育て中に不倫をして、母としての傷つきも重なることが多い)。実際、そのことに気づかない男性は多い。

### 解決思考と共感

夫の不倫という事象に対して、夫婦間の問題解決の方法の違いによって生じる葛藤が多くの夫婦で見られる。夫は自身の過ちを認めた上で、未来の話をしていく。これもまた不倫という事象だけでなく、多くの夫婦不和にみられることだが、夫は「じゃあこの先どうしよう」「将来は俺はこうするから」と未来の話をし、『建設的』に話をしようと試みる。それに対して、妻は「あんなことをしておいてこの先なんて考えられない」「なかったことにしろってこと」とそれを批判する。「じゃあどうやって過去を償えばいいんだ」と怒りの夫の台詞が続くという流れ

だ。怒りの感情をただ受け止めて欲しい、ちゃんと誠意をもって何回も何回も説明してもらわないと前に進めないという妻の気持ちを理解するのに時間が必要となる。ちなみにこのことは、夫に悩みを相談したら、アドバイスが返って来て二度と相談しなくなったという著者がカウンセリング場面で耳にタコができるほど聞くエピソードと重なる。感情を受け止めて欲しい、話をただ聞いて欲しいと妻が夫に話したのに、夫としては具体的なアドバイスを求められていると誤解して必死で解決策を出す。そしてそれが夫婦の溝を生む。不倫に関しては表面上、被害者と加害者が明確である。それゆえ妻は他のことに比べ夫を批判しやすい状況になる。男性は「何回謝罪したらいいんだ」「同じ話を何回したんだろう」と不満をひた隠しにして、妻と向き合う中で妻は少しずつ気持ちが晴れてくる。しかし、夫にはそれがまったく見えず、ある時に爆発して「一生謝る人生なんて嫌だ」「離婚しよう」と言い、また振り出しに戻る。少しずつ良くなっている妻と、それが見えない夫という男女の溝がそこにも存在する。その構図がやはり当事者である男性としてなかなか気づきにくい。

### 不満を伝える

「なぜ不倫されたのか」という疑問の回答として妻は夫に自分の非を尋ねることが多い。それに対して「お前には不満なんてまったくくない」と言われ、「それならなんで不倫したのよ」というやり取りが繰り返される。妻にしてみると、理由なく不倫されたのならまた同じように不倫が起こると考えてしまう。それなら理由があり、その理由を解決すれば安心に繋がると考える。

程度の差はあれ多くの夫婦間満足度の調査では妻より夫のほうが不満が少ないという結果が出ている。それ調査の考察上、妻が我慢を強いられているという文脈で理解されてきたが、カウンセリング場面に限定すると、我慢することを美德であると思っていたり、それ以上に不満を言語化しない夫の特徴がみられた。しかし、実際妻が不満を知りたいと思い、それが関係を良くするために必要

だと理解し、そしてカウンセリングの中でそれを丁寧に、根気よく扱うことで少しずつ言語化していく。「お恥ずかしい話なんです。。。」「そんな小さいことでと思われると思うのですが。。。」「ほんとうに些細なことですが。。。」とその語る言葉の中には必ずといっていいほど上記の枕詞が使われる。そのことを尋ねると「こんなことを気にするなんて男らしくないと思うんです」という説明が返ってくる。このことは、二つの男性特有の問題がある。一つは、不満など自身の感情を言語化することが苦手という点。そしてもう一つは、「男として小さいことを気にしてはいけない」「男なんだから不平不満を言うべきじゃない」という男性としての規範意識だ。男性の不倫行為もまた『男らしさ』の規範の影響を受けている。

## 4、不倫からの回復への男性援助

Linguist (1989) は不倫からの回復には怒りの感情、裏切られた悔しさ、セルフエスティームの喪失というような本当の気持ちをさらけ出し、ぶつけ合うことが配偶者の心を癒す過程となると主張している。これは著者の経験とも一致する。しかし本当の気持ちをさらけ出し、ぶつけ合うということは想像以上に難しい。そもそも不倫以前から夫婦関係に問題があった場合、お互いにコミュニケーションが上手く機能していない可能性がある。その二人が感情を出しても、お互いに言いたいことがなかなか伝わらない。

夫の不倫では明確な被害者・加害者が表面上で出来上がる。しかし、だからといって、カウンセリングの場面で夫を妻と一緒に批判するわけにもいかない。ただ、逆に夫を擁護することは女性の傷つきを軽視することになるという難しさがある。そういう点で中立がとても難しいように思われるが、実はカウンセリングに来るという時点ですでに一つのことが『ある程度』共有されている。つまり、「夫婦関係を継続していきたい、良くしていきたい」という点だ。つまりお互いが同じゴールを目指しているのだ。しかし、現実はそのように単純ではない。お

互いが同じゴールを目指していてもやり方が違う。そもそも同じゴールを目指していることすらわからない場合がある。しかし、確かにあるのはお互いが解決をしたいと望んで何かをしているという点だ。前段で示したことは、夫が夫婦関係を継続し、良くするために行った行動だ。(実際の結果はマイナスになる場合が多いのだが)。

不倫をしたということで夫は責められる。そして、その行動が妻の期待に添えていないとまた責められる。しかし、彼らが彼らなりのやりかたで努力しているという点は援助者として忘れてはならない。そのことを理解した上で、その報われない努力を報われる努力にするために援助を行っていく。

「不倫した男はまた不倫する」などと言われるが、本当だろうか。もちろんそういう一面もあるのかもしれない。しかし、実は現状を脱出するために他の方法を見つけることができない男性が多くいるのではないだろうか。そういう話をすると男性の肩を持ち過ぎだと言われるかもしれない。しかし、もう不倫しないで欲しいと願う妻は多い。つまり、不倫を乗り越えるという援助そのものが、妻のためにもなる。さらに、男性が変わることは、妻のためでもあり、ひいては子どものためでもある。そういう意味で言葉遊びに聞こえるかもしれないが、男性援助は男性のための援助だと思われがちであるが、著者にとっては、全ての人達への援助の一形態であると思う。男が悪いという簡単なレッテルを貼ることは結果として関係継続を望む妻を助けることにはならないのだ。

最後に夫婦関係がある程度安定し、カウンセリングが終結した男性からのメールの抜粋を紹介したいと思う。

男として妻や家族を守る義務があると思って来ました。でも、それを守るためにすごく疲れて結果不倫という形で他の女性に逃げてしまいました。そのことも自分が弱いからだと思ってきました。今回妻にバレて、こうやってカウンセリングを受けて気づいたのですが、自分は家族を守るということは

自分が我慢することだと思って来ました。妻に弱音を吐かずに、1人で耐えて行く。でも、違ったんですね。妻に自分の感情を言うことがどれだけ妻にとって大切なのか、そして私にとってもすごく大切な作業なんだと気がつきました。

当初は、妻がことの顛末を説明しろと言われてたり、何かを買って欲しいと言われてたり、謝れと言われてたりしてそれに従うことが罪滅ぼしだと思ってきました。でも妻はそれを認めてくれず心の中で妻を責めました。でも、今思うと妻の表面上の言葉ばかり信じて、ほんとうに何が言いたいのか考えようとしませんでした。妻は今でもときどき思い出して私を責めてきます。一生許されないとはいませんが、妻の思いをちゃんと受け止めて、裏切られたけどでもこの人と一緒に生きて行きたいと思われるように頑張りたいと思っています。(一部個人が特定される場所を改変しています)

#### 参考・引用文献

野原広子(1999). 婚外恋愛の願望はありますか?. 婦人公論, 84(21), 30-37. 中央公論社

松本健輔(2010). 婚外恋愛継続時における男性の恋愛関係安定化意味付け作業—グランデッド・セオリー・アプローチによる理論生成—. 立命館人間科学研究. No21. 43-55.

Linguist, L.(1989). Secret lovers: Affairs happen how to cope. Lexington Books