

# 離婚を避ける！ 幸せな家庭内別居のススメ



このレポートは著作権法で保護されていますので、以下の条件を遵守してください。

このレポートに含まれる全ての内容に関する著作権はレポート作成者に属します。

著作権法上で認められた場合を除き、著作権者の許可なくこのレポートの全部又は一部を複製、加工、転載、転売、その他の二次利用行為を行うことを禁じます。

これに違反する行為を行った場合には関係法令に基づき、民事、刑事を問わず法的責任を負い、損害賠償請求など法的手段による解決を行うことがあります。

このレポートに書かれた内容は正確性、安全性、有用性等について、一切の保証を与えるものではありません。

またこのレポートに含まれる情報及び内容の利用によって、直接・間接的に生じた損害についてレポート作成者は一切の責任を負わないものとします。

このレポート開封時点から以上に同意したものとみなし、ご自身の責任のもと活用下さい。

# 目次

はじめに	5
幸せな家庭内別居とは？その実態とメリット	6
家庭内別居で夫婦関係を改善できる？	6
家庭内別居のメリットとデメリット	6
なぜ家庭内別居を選ぶのか？	7
離婚を避けつつも幸せに暮らす方法	9
家庭内別居の成功に必要なルール作り	9
家庭内別居でも必要な夫婦間のコミュニケーション	10
お互いのスペースと時間を尊重する	10
共同生活のルールを作る	11
お互いの役割分担を明確にする	12
新しい生活スタイルに慣れる	12
家庭内別居の壁にぶつかった時	14
心のケア：ストレスと向き合う方法	14
家族との関係：子供や親とのコミュニケーション	15
家庭内別居から見える夫婦の未来	15
家庭内別居を続けるか、修復を目指すか？	16
幸せな家庭内別居を長く続けるためのコツ	17
家庭内別居を続けるために必要な金銭管理	17
子供へのフォローと適切なサポート	18
夫婦間の合意とサポート体制を整える	18
幸せな家庭内別居の将来と注意点	20
家庭内別居のリスクとその対策	20
家庭内別居の長期的な影響と対策	21

夫婦関係を深めるための持続的な努力	22
まとめ：幸せな家庭内別居への道	23
柴田ともみプロフィール	24
幸せな家庭内別居への歩み	25
夫との出会いと理想の家庭	25
予期せぬ試練と家族の危機	25
自己探求と心の癒し	26

# はじめに

「離婚を避ける！幸せな家庭内別居のススメ」をダウンロードしていただきありがとうございます。

夫との関係に悩んでいる、離婚も考えているけど実行するまでではない、もっと気持ちよく生活していきたい、そんな思いを持っている方のために作成しました。

今までは離婚するか、我慢するかで2択しかないような状況でしたが、今は家庭内別居が増えてきています。

家庭内別居という言葉は、かつては否定的な響きが強いものでした。

しかし、最近では離婚を避け、家族の安定や生活の質を保ちながらも、夫婦がお互いに距離を保つ方法として見直されるようになってきました。

特に、子供や財政的な理由で離婚を選びたくないという家庭では、家庭内別居は一つの有効な選択肢です。

「幸せな家庭内別居」と聞いて、疑問に思う方も多いでしょう。

- ・「家庭内別居」でありながら、本当に幸せを感じられるのか？
- ・夫婦関係を悪化させることなく、この形で共に暮らしていけるのか？

このPDFでは、そんな悩みに応えるため、家庭内別居を成功させるための具体的な方法やルール作り、ストレス管理、子供との関わり方について詳しく解説します。

# 幸せな家庭内別居とは？その実態とメリット

幸せな家庭内別居とは、夫婦が同じ家に住みながらも、別々の生活空間や時間を尊重し合う形です。

この方法は、離婚せずに子供や財産を守りつつ、お互いの心の負担を軽減する手段として選ばれることが多いです。

夫婦関係が冷え込んでも、無理に一緒にいるよりもお互いのスペースを持つことで、新たなバランスを取り戻すことができ、子供にも安定した家庭環境を提供できるというメリットがあります。

## 家庭内別居で夫婦関係を改善できる？

家庭内別居は、夫婦が距離を取りつつも、関係を完全に断ち切らないという点で、夫婦関係を改善する可能性を秘めています。

特に、お互いに感情的な対立やストレスが高まっている場合、物理的な距離を取ることが心の余裕を生み出し、冷静なコミュニケーションの機会を増やす効果があります。

夫婦は一緒にいると、つい感情的になりがちですが、家庭内別居でお互いの時間とスペースを尊重することで、再び対話が可能になる場合もあります。

あえて距離を置くことで、個々の成長や見直しのきっかけとなり、関係の改善につながることもあるのです。

## 家庭内別居のメリットとデメリット

家庭内別居には多くのメリットがありますが、一方でデメリットも存在します。

まず、最大のメリットは、離婚を避けつつ家族全体の安定を維持できる点です。

夫婦が同じ家に住み続けることで、子供に対する心理的な影響や生活環境の変化を最小限に抑えることができます。

また、経済的にも一つの家計を維持できるため、生活費の増加を防ぐことができるのも重要な利点です。

一方で、デメリットも少なくありません。

家庭内別居をすることによって、夫婦間のコミュニケーションが減少し、関係修復の機会が失われる可能性があります。

また、家の中で距離を取ることによるストレスや孤独感が増し、精神的な負担がかかる場合もあります。

特に、子供が成長している家庭では、親の不仲を感じ取ることがあり、子供自身の心に悪影響を及ぼすリスクも考えられます。

このように家庭内別居は夫婦の状況や家族構成によって効果が異なります。

メリットとデメリットを十分に理解し、自分たちの家庭にとって最善の方法を模索することが大切です。

## なぜ家庭内別居を選ぶのか？

家庭内別居を選ぶ理由は夫婦によってさまざまですが、主な理由としては経済的な事情、子供への影響、そして離婚のハードルが高いという点が挙げられます。

離婚をすれば家賃や生活費が別々にかかるため、経済的な負担が大きくなることは避けられません。

特に家族全体が生活に安定を求める場合、離婚は最後の手段として避けたいと考える夫婦も多いものです。

また、子供への心理的な影響を考慮して家庭内別居を選ぶケースもあります。

子供がいる家庭では、親の離婚が子供に強い不安感やストレスを与えることが多いため、できるだけ安定した環境を保つために、別居ではなく家庭内別居を選択することが増えていきます。

さらに、夫婦間の感情的な問題や不和があっても、すぐに離婚に踏み切るのは難しいと感じる場合、家庭内別居は「様子を見る」ための手段として機能します。

この形を取りながら、お互いに冷静になる時間を作ることや、関係修復の可能性を模索するために、家庭内別居が有効と考えられることが多いのです。



# 離婚を避けつつも幸せに暮らす方法

家庭内別居を選んでも、幸せに暮らすためにはいくつかのポイントがあります。

まず、お互いに尊重し合い、距離を保ちながらも基本的なコミュニケーションを取ることが重要です。

また、生活のルールを決め、無用な衝突を避ける工夫が必要です。

例えば、家の中での共有スペースや時間の使い方を明確に決めておくことがトラブル防止につながります。

さらに、子供がいる場合は、親として協力して育児に関わる必要があります。

家庭内別居を選んだからといって親としての役割を放棄するのではなく、子供の前では協力的な姿勢を見せることが、家族全体の幸せにとって大切です。

## 家庭内別居の成功に必要なルール作り

家庭内別居を成功させるためには、ルール作りが不可欠です。

特に、生活空間や時間の使い方に関して具体的な取り決めをすることが重要です。

ルールが曖昧だと、日常生活の中で不必要な衝突が増え、ストレスが溜まる原因になります。

例えば、どのスペースを誰が使うのか、家事や食事の分担をどうするかなど、日常の基本的なことについて話し合い、ルールを明確にしておくことが、家庭内別居の円満な運営に役立ちます。

ルールを作る際には、お互いのプライバシーや生活リズムを尊重しながら、協力して合意を形成することがポイントです。

ルールがしっかりしていれば、家庭内別居はよりストレスフリーなものになります。

---

## 家庭内別居を成功させるための基本ルール

1. 生活空間の区分けを明確にする
2. 家事や食事の分担を決める
3. コミュニケーションの頻度と方法を話し合う
4. プライバシーを尊重し合う
5. 定期的にルールを見直す

## 家庭内別居でも必要な夫婦間のコミュニケーション

家庭内別居をしているからといって、夫婦間のコミュニケーションを完全に断つことは避けるべきです。

むしろ、物理的に距離を取っているからこそ、感情的な対立を避けながら冷静に話し合うための時間や機会を意識的に設けることが大切です。

家庭内別居では、基本的な生活の調整や子供に関すること、経済的な話題など、必要なコミュニケーションは継続しなければなりません。

コミュニケーションを欠かすと、お互いに誤解が生じやすく、関係がさらに悪化する恐れもあります。

定期的に短い時間でも良いので、話し合いの時間を持ち、何か問題が起きた場合には感情的にならず、冷静に解決策を模索することが重要です。

また、感謝の気持ちや配慮を伝えることで、関係を維持するための大きな助けとなります。

## お互いのスペースと時間を尊重する

家庭内別居の成功には、何よりもお互いのスペースと時間を尊重することが重要です。

特に、家庭内での物理的な距離を確保することが、夫婦間の衝突を避けるための有効な手段となります。

それぞれの部屋や個別のスペースを持つことは、心の余裕を生み、精神的なバランスを保つための鍵です。

お互いが自分の時間を自由に使えるようにすることで、夫婦間の緊張が緩和され、冷静に話し合う余地が生まれます。

また、時間を尊重することも大切です。お互いの生活リズムや仕事のスケジュールに合わせて、家事や育児の分担を調整することが求められます。

例えば、ある時間帯はそれぞれのプライベートな時間にするなど、スケジュールを話し合っ

## 共同生活のルールを作る

家庭内別居を成功させるためには、共同生活のルールをしっかりと作り、双方がそのルールを守ることが重要です。

家庭内での共有スペースや時間帯、家事分担、食事の管理など、日常的な生活に関する基本的なルールを定めることで、無用な衝突を避けることができます。

特に、食事やリビングなどの共有スペースをどのように利用するかを明確にしておく

例えば、食事の時間やそれぞれの掃除の担当箇所などを事前に決めておくことで、家族全員が快適に過ごせる環境を作ることができます。

また、ルール作りは一度決めて終わりではなく、家庭の状況に合わせて柔軟に見直しを行うことも大切です。

ルールが守られているかを定期的を確認し、必要であれば改善することで、よりストレスの少ない生活を維持することが可能です。

## お互いの役割分担を明確にする

家庭内別居において、夫婦がお互いの役割を明確に分担することは、円滑な生活を送るために非常に重要です。

家事や育児、経済的な負担をどう分担するかを事前に話し合い、合意しておくことで、後々のトラブルや不満を防ぐことができます。

特に、家庭内別居では夫婦が距離を取って生活するため、曖昧な分担がコミュニケーション不足を引き起こす原因にもなりかねません。

例えば、掃除、洗濯、食事の準備といった家事は、どちらがどのエリアや時間帯に担当するのかを事前に決めておくことが必要です。

また、子供がいる場合は、育児に対しても公平な負担を意識し、お互いが無理をしない範囲で協力する体制を作ることが大切です。

これにより、家族全体がスムーズに生活でき、家庭内別居のストレスを最小限に抑えることができます。

## 新しい生活スタイルに慣れる

家庭内別居は、夫婦にとっても家族にとっても新しい生活スタイルです。

この新しい形に慣れるまでには時間がかかるかもしれませんが、少しずつ調整を重ねることで、無理なく過ごせるようになります。

最初のうちは、別居したにもかかわらず同じ家に住むという矛盾が心理的に負担となることもあるでしょう。

しかし、お互いに尊重し合い、ルールを守ることで少しずつ安心感や安定感が生まれてきます。

特に、新しい生活スタイルに慣れるためには、柔軟な考え方が大切です。

ルールや生活リズムを適宜見直し、必要であれば修正していくことが成功のカギです。

また、家庭内別居の中でもポジティブな側面に目を向け、夫婦の距離を取ることが、結果として良い変化を生むこともあります。

新しい生活スタイルを前向きに捉え、焦らずに少しずつ慣れていくことが大切です。

# 家庭内別居の壁にぶつかった時

家庭内別居を進める中で、さまざまな壁にぶつかることがあります。

例えば、ルールを決めたにもかかわらず守られない場合や、家事や育児の分担が不公平に感じられる場合などが挙げられます。

こういった問題に直面したとき、感情的にならずに冷静に解決策を模索することが重要です。

まずは、お互いの意見を尊重しながら再度話し合いの場を設け、問題の本質を明確にすることが第一歩です。

どの部分に問題があるのかをはっきりさせた上で、具体的な改善策を提案し、必要に応じてルールを見直すことが有効です。

また、第三者の専門家に相談することも、問題解決に役立つ場合があります。

## 心のケア：ストレスと向き合う方法

家庭内別居では、心のケアが非常に重要です。

無理に感情を抑え込むのではなく、まずはそのストレスを自覚し、適切に対処することが大切です。

お互いに配慮しつつ、自分自身の感情やメンタルを整える方法を取り入れることで、心の負担を軽減できます。

具体的な方法としては、趣味やリラクゼーション活動を取り入れることが有効です。自分の時間を楽しむことで、ストレス発散やリフレッシュにつながります。

また、適度な運動や瞑想を日常に取り入れることで、心と体のバランスを保つことも大切です。

加えて、ストレスが大きくなりすぎた場合は、信頼できる友人やカウンセラーなどに話を聞いてもらうのも効果的です。

定期的に自分の気持ちを整理し、心のケアを意識することで、長期的に幸せな家庭内別居を維持できます。

## 家族との関係：子供や親とのコミュニケーション

家庭内別居を行う際、夫婦間だけでなく、子供や親とのコミュニケーションも非常に重要です。

特に、子供がいる場合、両親が別居していることに対して不安や戸惑いを感じる人が多いです。

そのため、子供に対して、家庭内の状況を理解させることが大切です。

「パパとママは家の中で別々に暮らしているけれど、家族として一緒にいる」といった形で安心感を与えるよう心がけましょう。

また、親や他の家族にも現在の状況を伝え、理解を得ることが必要です。

家庭内別居は、親世代には馴染みが薄いかもかもしれませんが、正直に話すことで、支援やサポートを受けられる場合もあります。

定期的に家族全体で話し合う場を設け、子供が抱える不安や、親としてのアドバイスを受けることで、家庭内別居を前向きに進めることができます。

## 家庭内別居から見える夫婦の未来

家庭内別居は、夫婦関係の一つの解決策として選ばれることがありますが、将来的な夫婦の姿を見据えた上での判断も重要です。

家庭内別居は一時的な解決策として有効ですが、長期的に続けることで関係がさらに悪化する場合や、逆に一定の距離を保つことで冷静に話し合う機会が生まれ、関係修復の道が開ける場合もあります。

家庭内別居の中で、夫婦としての未来をどう築いていくのかを考えることが必要です。

今後、修復を目指すのか、それとも別々の道を歩むのか、夫婦間で明確にしておくことで、お互いの心構えが変わってくるでしょう。

未来を見据えた選択をするためには、定期的に話し合いの場を持ち、状況を確認することが重要です。

---

## 家庭内別居の将来を見据えた3つのポイント

1. 関係修復を目指す場合のステップを考える
2. 距離を置きながらも協力できる体制を維持する
3. 子供や家族の意向を反映した将来計画を立てる

## 家庭内別居を続けるか、修復を目指すか？

家庭内別居を始めた夫婦にとって、やがて直面するのが「このまま家庭内別居を続けるべきか、それとも関係を修復するべきか」という選択です。

家庭内別居は一時的な対策として有効な場合が多いですが、長期的にこの状態を続けることが本当に夫婦のためになるのか、慎重に考える必要があります。

修復を目指すのであれば、夫婦間でお互いの気持ちや今後の方向性を定期的に話し合い、冷静にコミュニケーションを取ることが重要です。

一方で、関係修復が難しい場合、別々の道を選ぶ決断も尊重されるべきです。

どちらに進むにしても、無理に選択を急ぐのではなく、お互いにとって最も幸せな選択肢を模索する時間が必要です。

子供がいる場合、その影響も慎重に考慮しながら進めることが重要です。



# 幸せな家庭内別居を長く続けるためのコツ

幸せな家庭内別居を長く続けるためには、作成したルールを守っていくこととお互いの尊重が不可欠です。

定期的なコミュニケーションを怠らず、家庭内での状況を確認し合うことも必要です。

さらに、感謝の気持ちを持ち続けることで、関係が悪化せず、お互いが快適な生活を送ることが可能になります。

幸せな家庭内別居を長く続けるコツをご紹介します。

## 家庭内別居を続けるために必要な金銭管理

家庭内別居を成功させるためには、金銭管理が非常に重要です。

夫婦が別々に生活をしているとはいえ、同じ家庭である以上、家賃や光熱費、食費などの共有費用をどう負担するかを話し合って決める必要があります。

また、個別の支出についてもルールを定め、どちらかに負担が偏らないように管理することが大切です。

さらに、子供がいる場合は、子供にかかる費用も二人で協力して負担していくべきです。

金銭面でのトラブルが発生すると、関係がさらに悪化する恐れがあるため、事前に明確な取り決めを行い、定期的に状況を確認し合うことが推奨されます。

---

### 家庭内別居の金銭管理ポイント

1. 家賃や光熱費の分担を明確にする
2. それぞれの個人の支出についてもルールを作る
3. 子供にかかる費用は夫婦で分担する
4. 定期的に金銭管理の状況を確認し合う

## 子供へのフォローと適切なサポート

家庭内別居を選んだ場合、子供へのフォローが非常に重要です。

親の不仲や別居状態は、子供に心理的な負担を与えることが多いため、子供が安心できる環境を整えることが優先されます。

両親が協力し合い、子供に対して「家族として一緒にいる」というメッセージを伝えることが大切です。

また、子供の気持ちを定期的に確認し、必要であればカウンセリングなどの専門的なサポートを活用することも効果的です。

親同士が協力し、育児の役割分担をしっかりと行うことで、子供の不安を軽減し、健全な成長をサポートできます。

## 夫婦間の合意とサポート体制を整える

家庭内別居を成功させるためには、夫婦間の合意とサポート体制をしっかりと整えることが不可欠です。

まず、お互いに納得できるルールを明確に決めるための話し合いを行い、合意形成を図ります。

この際、感情的な対立を避け、冷静にお互いの意見を尊重することが大切です。

また、生活面や子供に関することなど、サポート体制を築くことで、日常生活がスムーズに進むようにすることが求められます。

家事や育児に関する役割分担も、家庭内別居においては重要な要素です。

明確な分担を作り、お互いが不満を感じないようにすることで、ストレスを最小限に抑え、長く続けるための土台を整えます。

---

## 合意とサポート体制の整え方

1. ルールを定め、夫婦で合意する
2. 感情的にならず冷静に話し合う
3. 家事や育児の役割分担を明確にする
4. 定期的に状況を確認し、見直す

# 幸せな家庭内別居の将来と注意点

幸せな家庭内別居を続けていくためには、将来の展望を見据えておくことが大切です。

家庭内別居は、夫婦にとって一時的な解決策であることが多く、長期的にこの形が最善かどうかを定期的に見直す必要があります。

将来的に関係を修復するのか、別々の道を選ぶのかを考え、お互いの意思を確認しておくことが大切です。

また、子供の成長や家族構成の変化にも対応するため、柔軟な考え方を持ち続けることが求められます。

## 家庭内別居のリスクとその対策

家庭内別居には、いくつかのリスクが伴います。

まず、夫婦間のコミュニケーション不足が深刻な問題となり得ます。

距離を取ることは一時的には効果的ですが、対話を避け続けると関係がさらに悪化する可能性があります。

また、子供が両親の不仲を感じ取ることで、心理的な影響を受けやすくなることもリスクの一つです。

これらのリスクを避けるためには、定期的にコミュニケーションの場を設けることが重要です。

そして、子供への心理的なサポートをしっかり行い、家族全体が前向きに家庭内別居を乗り越える体制を整えることが大切です。

さらに、外部の専門家やカウンセラーの力を借りることで、状況を客観的に見つめ、適切な対策を取ることができます。

---

## 家庭内別居のリスク対策

1. 定期的に夫婦で話し合いの場を設ける
2. 子供への心理サポートを徹底する
3. 外部の専門家に相談する
4. 定期的に状況を見直し、柔軟に対応する

## 家庭内別居の長期的な影響と対策

家庭内別居が長期化すると、さまざまな影響が出てくる可能性があります。

特に、夫婦間の感情的な距離がさらに広がり、修復が困難になるケースが考えられます。

また、子供が長期間にわたり家庭内の緊張感を感じ続けると、心理的な負担が増すリスクもあります。

長期的な家庭内別居の影響は、夫婦間や家族全体のメンタルヘルスに大きな影響を与えるため、慎重に対応することが求められます。

対策として、家庭内での役割分担やルールを定期的に見直し、問題が悪化しないように早期対応することが重要です。

また、夫婦だけで解決が難しい場合には、専門家のアドバイスを求めることも効果的です。

長期的な影響を抑えるためには、常に柔軟な姿勢を持ち続けることが必要です。

---

## 長期的な影響を防ぐための対策

1. 定期的なルール見直しと役割分担の調整
2. 感情的な距離を縮めるためのコミュニケーションの工夫
3. 子供の心理状態に対するフォローを継続
4. 専門家の助言を適宜取り入れる

# 夫婦関係を深めるための持続的な努力

家庭内別居の状態でも、夫婦関係を深めるためには持続的な努力が必要です。

距離を置いて生活していると、つい感情や関係性の維持に手を抜いてしまいがちですが、家庭内別居だからこそ、お互いの存在を意識する工夫が大切です。

まず、定期的にコミュニケーションを取ることや、感謝の言葉を忘れずに伝えることが効果的です。

また、状況が改善する兆しが見えたら、徐々に関係を深めていくための行動を取ること重要です。

さらに、夫婦としての目標や将来のビジョンを共有し、共通の目的に向かって歩み寄ることが、関係を深めるための大きな支えとなります。

家庭内別居はあくまで一時的な手段と考え、最終的に夫婦関係を修復するための努力を続けることが重要です。

---

## 夫婦関係を深めるための努力ポイント

1. 定期的に感謝や労いの言葉をかける
2. 家事や育児の分担を公平に保つ
3. コミュニケーションを怠らない
4. 将来のビジョンを夫婦で共有し合う

# まとめ：幸せな家庭内別居への道

このPDFでは、家庭内別居がどのようにして幸せな選択肢となり得るのか、その実践的な方法や課題について解説してきました。

夫婦間の距離を取りながらも、お互いを尊重し、家庭内での役割分担やコミュニケーションを大切にすることで、離婚を避けつつ安定した生活を送ることが可能です。

家庭内別居は、あくまで一時的な解決策であることが多いものの、工夫次第では夫婦関係を冷静に見つめ直し、改善の道を模索するきっかけにもなります。

要点をまとめると以下の通りです。

- **家庭内別居を成功させるためには、ルール作りとお互いの尊重が重要**
- **子供や家族への影響を最小限に抑えるためのサポートが必要**
- **コミュニケーションを欠かさず、金銭管理も明確にする**
- **夫婦間の関係を修復するか、家庭内別居を続けるかを定期的に見直す**

これらのポイントを踏まえ、家庭内別居が家族にとってベストな選択となるよう、柔軟に対応しながら生活を進めていきましょう。

家庭内別居は、新たな夫婦の形を築くためのステップにもなり得ます。

時間をかけて、お互いが納得できる形を見つけてください。

# 柴田ともみプロフィール

- ・ 感情カウンセラー
- ・ 直感リーディング
- ・ ヒーリング
- ・ 漢方薬剤師
- ・ 薬膳コーディネーター

大学卒業後、製薬会社の学術部で社員教育と医療関係者への情報提供に携わり、その後、整形外科病院で薬剤師として勤務、退職。

昭和39年生まれ、一男二女の母。

2020年から大阪と地方の二拠点生活を楽しんでいます。

第一子のアトピーをきっかけに桶谷式母乳育児、栄養学、食育を学びました。

第三子の妊娠・出産・育児期は夫婦関係や健康にトラブルが続き心身共につらい日々が続いたので、心と体の回復を目指して漢方と心理学を学びました。

その学びを深めていく中で、バーストラウマやインナーチャイルドなどのトラウマに向き合うことで状況を克服しヒーラーとなりました。

また、感情をクリアリングすることが幸せな人生をさらに推し進めてくれると悟り、感情カウンセラーにもなりました。

持って生まれた能力を開花し、直感リーディングも提供しています。



# 幸せな家庭内別居への歩み

薬の専門家・薬剤師の柴田ともみが心と感情の専門家・カウンセラー/リーダー/ヒーラーになった経緯を夫婦関係の変化とあわせてご紹介します。

## 夫との出会いと理想の家庭

昭和39年辰年、大阪市で生まれた60代。  
現在は大阪と地方の二拠点生活を送っています。

家族は夫と成人した子ども一男二女、猫一匹。  
超高齢の義母と両親が程よい距離のところにあります。

夫とは、趣味友だちであった亡き義父に紹介されたのがきっかけでつき合い始め、結婚にいたりしました。

実は、紹介される前に廊下ですれ違った瞬間に「この人だ」と直感したのを今でも覚えています。

当時の私は、良妻賢母こそが幸せの道だと思っていました。

義実家との関係も良好で、夫婦ともに医療従事者として経済的に安定した生活を送り、2人の子どもにも恵まれました。

外から見れば、幸せな家庭を築いているように見えたことでしょう。  
もちろん夫婦喧嘩はありましたが、順調に人生を歩んでいると感じていました。

## 予期せぬ試練と家族の危機

順調だった生活が揺らぎ始めたのは、3人目の子どもを授かってからでした。  
妊娠初期から出産まで、私は安静を強いられ、ほとんど動けない状態が続きました。

毎日、生きるか死ぬかを考えていました。  
その時、私は夫が私を労わり、支えてくれるだろうと信じていました。

しかし、現実は違いました。

夫は家で寝ている私の姿を見ると不機嫌になり、苦虫を噛み潰したような顔をしました。

会話は減り、増えていったのは言い争いばかり。

しまいには、子どもたちと私を置いて義母と旅行に行くと言い出す始末です。

振り返ってみると、夫自身も仕事や生活の悩みを抱えていたのかもしれませんが。

彼なりに幸せが揺らぎ、感情の渦に巻き込まれていたのでしょう。

こうして、幸せだった家庭が次第に争いの絶えない場所へと変わっていきました。

時には、私自身も感情に飲まれ、包丁を握りしめました。

つらさや怒り、悲しみが果てしなく続くように感じられ、普通にしているつもりでも子どもたちには伝わっていました。

後に子どもから「あの頃のお母さんは本当に怖い顔をしていた」と言われたことがあります。

## 自己探求と心の癒し

3人目が乳離れし、40歳になった時、これから何か熱中できるものがないと生きていけないと切実に思い、「何か」を探して自己探求を始めました。

スピリチュアルから自己啓発まで、目につくもの、興味を引くものは何でもやってみました。

最終的に現在提供しているサービス、「感情を扱うカウンセリング」「情報を読み取るリーディング」「幼少期の心の傷インナーチャイルドを解消するヒーリング」にたどり着いたのです。

その中で学んだのは、相手を変えようとしても苦しみは解決しないということでした。

一番の早道は、自分の心の傷や感情を解消し、自分の本音に気づき、自己成長していくことです。

不思議なことに、自分の内面に向き合うほど、問題が問題でなくなり、自然と夫婦関係が変化してきます。

離婚届に判子を押そうとしたことや包丁を握りしめた日のことは遠い昔の笑い話となりました。

今は「幸せな家庭内別居」というとても楽な夫婦関係になっています。

幸せな家庭内別居は、相手を1人の人として尊重し、しかも自分も大切にできるスタイルです。

喧嘩になっても、夫婦間のしこりにならない、いつもハッピーな関係性です。

大阪と地方の二拠点生活もその一環として楽しんでいます。