

## ベスト・パートナーになるために ジョン・グレイ

MEN ARE FROM MARS WOMEN ARE FROM VENUS

### ・男と女が違うことの表現例

「そもそも、男は火星人で、女は金星人だった」そう想像してみよう。

はじめの数か月は、互いのことについて学び合った。好みや行動パターン、要求することの違いなどを探り、十分に理解し合うことができた。そして、深い愛情と相手を敬う心に支えられた仲むつまじい生活が始まった。

やがて、彼らは地球に移住することを決めた。この新しい天体での生活も、はじめの頃は快適で素晴らしいものだった。双方ともに、互いの違いをよく心得、認め合っ  
て金星時代と同じように幸せな日々を過ごしていた。

ところが、地球の環境と雰囲気の中にとけ込んでいくうちに、しだいに大切なことを忘れがちになっていった。そして、ついにある朝、彼らは目覚めると同時に完璧な  
“記憶喪失”に陥ってしまったのである。

火星人も金星人も、お互いがそれぞれ異なった天体からやってきた身であることと、  
それゆえに双方の間に根本的な違いがあることをすっかり忘れてしまったのだ。金星  
で学んだことは、すべて彼らの記憶から消え失せた。

その日から、男と女の闘いが始まり、今日に至っているのである。

そもそもは、男が火星人で女は金星人だったことを思い出せば、すべての問題は必ず氷解する。

### ・男性の問題

大部分の男性は、愛情を分け与えることに飢えている。だが、彼らにとって最大の  
問題は自分に何が欠けているかがわかっていないことである。

彼らは自分の父親が愛情を与えることによって、母親を満足させることに成功した  
光景を目にした経験がめったにない。そして、男性にとって人生の充足感を味わう第  
一の源泉が、他人のために何かをしてあげることだという事実気づかないまま、時  
間を過ごしてしまう場合がほとんどなのである。

だから、対人関係において失敗を犯すと、彼はひどく落ち込み、他人との親しい交  
際やさまざまな人間関係から逃げ出し、自分だけの世界に閉じこもる。人のことなど  
まったく考えなくなり、なぜ、自分が憂うつな気分になったのかわからなくなる。

だから、なぜ自分がそんな思いをしなければならぬのかを必死になって自問自答  
する。だが彼は、自分が相手から必要とされていないと感じたためにそうなってい  
たことには気がついていない。

男性は、自分の助力が相手に肯定的な影響を何も与えていないと感じると、その人  
間関係や生活を続けられなくなる。

自分が必要とされないならば、やる気を奮い立たせることはできないからだ。再び  
やる気を起こすためには、自分が誰かに受け入れられ、認められて頼られているのだ  
という実感を持つようにならない。

男性にとって、自分が必要とされないことはゆっくりとしたペースで死んでいくよ  
うなものなのだ。

女性を憂うつな気分にするものは、言い知れぬ孤独感である。その精神状態から  
脱け出すために、彼女たちは愛情に満ちた救いの手が自分に差しのべられていると安  
心する必要があった。

多くの男性は、女性が誰かに愛情を注がれ、支えられているのだという実感を持つ  
ことの大切さにほとんど気がついていない。彼女たちは、その要求が満たされると信  
じられた時、幸福な気分になれるのだ。何か嫌な出来事があって精神的に落ち込んだ

時、あるいは人生に疲れて絶望感に陥った時、女性がもっとも必要とするのは、親しい人間とのスキンシップである。

女性は、自分がけっして孤独な存在ではないのだということを確信する必要がある。誰かから（とりわけ、特定の異性から）愛され、大切に扱われていると実感したいと痛切に願っているのである。

女性は相手からの同情、理解、なぐさめ、自分の行動は正しいと認めてもらうことを強く求め、それが満たされると立ち直っていけるのだ。

ところが、男性はなかなかそんな女性の心理に気がつかない。むしろ、相手のことを思うがゆえに、そっとひとりにしておいてあげるべきだと考える。あるいは、そばにいて問題を解決してあげればそれでいいと考え、性急に解決策を提示して、彼女をさらに落ち込ませたり、怒らせたりするのだ。

男性には、ただ単に親身になって話を聞いてくれ、理解と同情を示してくれることだけを望んでいる女性の心情が、なかなか本能的に理解できないのである。

#### ・子供への影響

父親が母親を十分に満足させている家庭で育った少年は、成長してからも異性との関係を上手に持てるようになる。身近で両親の様子を見聞きしてきた結果、自分にも同じことができるという自信が知らぬ間に備わっているからである。

ほとんどの男性はこのような成功モデルが身近にないところで育つ。彼らにとって、愛に生き、結婚をして家庭を築いていく作業は、何の訓練も受けずにジャンボ・ジェット機を操縦して空を飛ぶようなものである。ひょっとすると、離陸させることはできるかもしれない。だが、墜落するのは時間の問題だ。

あるいは、あなたの父親が母親との仲をぶちこわす場面をよく目にしていた場合、同じことを繰り返す可能性が高くなる。

パートナーと良い関係を築くためのマニュアルが身近になかった多くの男女は、簡単に二人の関係をあきらめてしまうのである。

#### ・男性の価値観

そもそも男というものは、体力や知力、仕事の効率や物事の達成に価値を置く種族なのである。彼らにとっては、絶えずこれらの点における自分の能力を実証しようと生活し、能力と技術の研鑽に明け暮れることが、すなわち生きることなのである。

男性は、自らの能力によって達成された結果によって“自己証明”をするのである。目的の達成と成功によってはじめて、男性は基本的な人生の充実感を味わうことができるのだ。

#### ・女性の価値観

女性の価値観は、男性たちのそれとはまた違う。彼女たちは、愛、コミュニケーション、美しさ、人間関係をことのほか大切にするのだ。だから、お互いに支え合い、助け合い、そしてはぐくみ合うことに多くの時間をかける。彼女たちの人生に対する自己充足度は、フィーリングと人間関係の質に大きく左右される。相手との深い心の交流と親密な関係に生きがいを見出すのである。

だから、女性にとっては、近代的な高速道路や高層ビルをつくるよりは、お互いが愛し合い、協力し合って仲良く暮らすことのほうがはるかに大切なのである。仕事の成功とか科学技術の発展などより、愛情に満ちた人間関係をことのほか重視する人種なのである。

つまり、日常生活における価値観の大部分が、男性のそれとは正反対なのだ。

男性の側は、女性が悩み事やトラブルについて話をする際、彼女が必ずしも問題解決を望んでいるのではなく、ただ親身になって聞いてもらいたいと強く願っているのだということ覚えておく必要があるのだ。

女性は夫が帰宅すると、一日の出来事、とくに不快だったことやトラブルなどについてしゃべりまくる。しかし、それはほとんどの場合、ただ単に話に耳を傾け、自分の気持ちを理解してもらいたいただけなのである。解決策を教えてくださいとは言っていない。実はこのことが彼女にとってはもっとも大切なのだ。

じっくり話を聞いてくれ、相槌を打ってくれる相手を彼女は求めているのだ。そこに夫は気がつかず、相手に救いの手を差し伸べているつもりで、十分に話も聞かないうちに彼女の話さえぎって、解決策を示そうとする。

#### ・男性の心無いセリフ

彼女が、相手が具体的な解決策を求めているのではなく、ただ共感し、自分の話を聞いてくれることを望んでいる時に男性から口をはさまれ、感情を損ねてしまう心ない台詞の例を掲げておくことにしよう。

「そんなこと、ちっとも心配する必要はないじゃないか」

「君が言うほど大きな問題ではないと思うよ」

「君はそう言うけど、僕はまったくそうは思わないね」

「わかった、わかった。悪いけど、もうそのことに関しては忘れたほうがいい」

「文句ばかり並べていないで、実際にやってみることだね」

「そんなに落ち込むなよ。僕は何もそういうつもりで言ったんじゃないよ」

「だから、どうだっていうんだよ」

「でも、そんな風には感じてはダメなんだ」

「わかった、わかった。もう忘れよう」

「君が言いたいことはよくわかった。そういうことなら、君はこうすべきだ」

「よく考えてみるがいい。このことについては僕たちはどうすることもできないんだぜ」

「もし、君がそれほど不満なら、やらなければいいじゃないか」

「いったい君は何を言いたいんだ？ とりとめもない。話ばかりしないで要点をこいつまんで話してくれ」

「問題の本質は、君の言っているようなことと関係ないんじゃないか」

こんな言い方は、女性の感情を逆なでし、相手の反感を招くだけである。

女性の感情をなだめるためには、相手の話を黙って聞いてあげることである。

#### ・女性のストレス解消プロセス

女性はストレスがたまると、自分の感情について話したくなる。そして、ひとたび彼女がしゃべりだすと問題の重要性に関係なく、ただアトランダムにさまざまなことについて自分の感情をぶちまけ始める。話の優先順位などおかまいなしだ。もし、彼女が精神的なパニックに陥っていれば、話はよけいに支離滅裂になっていく。

彼女は別に、すぐ問題の解決策を手に入れたいわけではない。むしろ、自分の感情を表現することで相手に理解してもらい、自分なりに救われた気持ちを得ることのほうが先決だ。つまり、自分が悩まされている問題を聞いてくれる相手に、手当たりしだいに感情をぶつけることで、女性の心の重荷はしだいに軽くなっていくのである。

つまり、“グチを言う”ことによって、救われた気持ちになれるのである。同時に、このようなプロセスを経た結果、自分を本当に苦しめている問題が何であるかを発見

することもでき、それによっていつもの自分に帰ることができるのである。

精神のやすらぎを得るために、女性は過去、現在、将来のあらゆる心配事を言葉にして吐き出す。たとえ、どうにもならないとわかっているテーマでも、口に出さなければ気がすまない。話せば話すほど彼女は気持ちが楽になっていく。これが女性の救われ方である。そして、その時、パートナーに自分の話に耳を傾けてもらえた、理解してもらえたと実感できた時に、女性のストレスは一気に解消していくのだ。

#### ・男性は話の要点を知ろうとする

男性が女性の話に耳を傾けることに抵抗を感じる理由は、彼がまず問題解決のために話の要点を知ろうとすることである。話の要点を自分なりに把握しなければ、自分が何をしてあげられるかがわからない。

にもかかわらず、女性は話の要点を簡潔にまとめるどころか、取りとめもなくダラダラと話し続けるのだ。彼女が詳しく語ろうとすればするほど、彼のいらだちは募り、耳を傾けるのが耐え難い“作業”となる。

#### ・問題への対応の違い

男性と女性では、考え方や現実への対応法がまったく違う。女性は何か問題があれば、それを声に出しながら考え、自分の話に興味を示してくれる聞き手とともに考えていく。

女性は、聞き手に向かって話をする過程を通して、自分が何を言いたいのかを発見するのである。自分の考えを自由に声を出して表現するプロセスが、彼女の直観力を刺激するのだ。

しかし、男性の考え方、情報処理法はまるで違う。彼は言葉で反応する前に、まず静かに頭をしばり、自分が見聞きしたり経験したことについて考える。そして、自分の内側で密やかにもっとも正しく有効な方法を割り出す。まず、自分の内側で自分なりに咀嚼してから外へ向かって表現するのである。

#### ・愛情タンク

女性は、車にガソリンタンクがあるのと同じように、体内に愛情タンクを備えているのだ。

車を走らせるためには、いつもガソリンを補給し続けなければならないように、彼女の愛情タンクも“ガス欠”にならないように、常に愛情を注ぎ込み続けていく必要がある。(常に満タンにしておくこと)

男性が最愛の女性の愛情タンクを常に満タンに保っておくための、九十八の小さな愛情アプローチ・リスト

- ・できるだけ相手の話を聞くことを心がける。あわせて、なるべく質問もするようになる。
- ・彼女が訴えてきた悩みについてコメントしたい気持ちを抑え、その代わりに同情と理解を示すようにする。
- ・彼女が仕事で疲れ切って夕食をつくれないうちに見えたら「何か手伝おうか?」と自発的に申し出る。
- ・彼女が気分を害したり、気持ちを落ち込ませた時には、その感情をないがしろにせず、できるだけ理解し、尊重するようにする。
- ・もし、普段は食器を洗うのが彼女の仕事と決めてあるのなら、たまには自分から率先して食器洗いをする。とりわけ、彼女が疲れた様子を見せている時は効果的である。
- ・子供よりもさらに彼女を大切に扱う。子供たちには、父親が母親を家族の中で

もっとも大切に扱い、何事も第一に考えて決定したり行動したりする様子を意識的に見せる。

- ・折りにふれ、彼女の気持ち（精神状態）を聞いてあげる。
- ・彼女が疲れているようであれば、お茶を入れてあげる。
- ・トイレの便器は、必ず便座を戻しておく。
- ・彼女の外見、ファッションなどを絶えずほめるよう心がける。
- ・一日四回は、彼女を軽く抱きしめる。

...

#### ・愛情タンクを満タンにする

男性にとっては取るに足らないようなごく些細なことでも、それを女性にしてあげるとは、魔法のような効果をもたらしてくれる。彼女の愛情タンクが満タンになれば、「私だけがつまらない雑用に追われて損をする」などと考えなくなるはずだ。彼女からすれば、これではじめてお互いの得点が同じになって平等な関係になったと思えるようになるのである。

女性のために小さな思いやりをかけることは、男性自身にとっても精神衛生上、非常に効果的である。愛する女性に満足感を与えているという自信が男性を力づけ、自分の存在価値を高めさせるのだ。ちょっとした男性の心配りが、男女二人に満ち足りた愛情生活をもたらしてくれるのである。

#### ・プロポーズを成功させる極意

突然、彼女の前にひざまずき、両腕を差しのべて彼女の両手を握りしめる。そして、彼女の目をじっと見つめながら、やさしくこうささやくのだ  
「ぼくと結婚してもらえるかな？」

残念なことに、おそらくそのひと言でそのロマンスは終わってしまう。「～してもらえるかな？」という言い回しは、彼が弱々しくて頼りにならない男だというイメージをつくり出し、男性としての価値を一時に下げてしまうのだ。その決定的なひと言を口にした時、彼は不安と自信のなさをさらけ出す結果となる。これでは相手の心を強く動かすことはできないのである。

もし、代わりに力強く簡潔に「結婚しよう！」と言っていたら、彼の情熱や頼もしさが十分にアピールできていたはずだ。これが、プロポーズを成功させる極意なのである。永遠に自分を強い愛情で包み込み、安心して人生を送らせてくれる頼りがいのある男性でなければ、女性が人生の伴侶として選ぶわけがないであろう。