



心が折れそうな夫のための

# モラハラ妻 解決 BOOK

高草木  
陽光

Takakusagi Harumi

4タイプ  
でわかる

「うちの妻の言動って普通なのかな？」

「男だから我慢するしかないのか？」

妻との関係に疑問を抱きながら、どうしたらいいかわからずに悩んでいませんか？

夫婦関係の相談は、圧倒的に妻側からが多いと思っている人がほとんどなのですが、実際には**40%は夫からの相談で、夫と妻の相談者の割合は大きくは変わりません。**

驚く人も多いのですが、**年々夫からの相談は増えていきます。**目立って増えてきている相談内容は、妻の**暴言や暴力**です。特に妻から受ける「言葉の暴力」や「嫌がらせ」に対して心身に影響が生じるまで我慢している夫も多く存在します。

このように、相手に精神的な苦痛を与えることを「モラル・ハラスメント」といい、略して「モラハラ」と呼ばれます。これまで、「モラハラ」は夫から妻に対してのものばかりがメデイアなどで取り上げられてきました。しかし、近年では妻から夫に対してのモラハラが目立って増えています。

背景のひとつとして、**働き方の変化**があります。結婚や出産後も仕事を続ける妻が増え、妻の家事や育児への負担が高まりました。同時に、夫に対する家事育児の要求レベルも高くなってきたことが、このようなモラハラ妻を増やしている原因ではないかと感じています。

ですが、そういった変化だけが妻を暴力的にしているわけではありません。話を聞いていくうちに**幼少期の両親との関係、過去のトラウマ、生まれ持った気質**なども無関係ではないことに気が付きました。

私は夫婦問題カウンセラーとして活動をはじめてから9年で約8000人の悩み相談に携わっています。数十年間同じ問題で悩んでいる人、自分の状況の整理ができていない人などいろいろなタイプの人たちと何度も対話し、かかわってきました。

当事者になるとなかなか気が付けないことですが、**同じような状況やパターンで悩んでいる人は案外多い**ことがわかりました。また、**思った以上に自分の現状を理解できていない**ことが解決に至らない原因だとも感じました。そこで、問題を可視化し、整理することで夫婦

のコミュニケーションに役立てられないかと考えてできたのがこの本です。  
本書では、相談に訪れる夫が「問題」として挙げる**妻のタイプを大きく4つに分けて**、私なりに比較分析しています。

- ・ **GPS型** (猜疑心の強い怖がりや)
- ・ **マイペース型** (家族の予定を台無しにする気まぐれや)
- ・ **上司型** (自分の思うとおりになってほしいこだわりや)
- ・ **暴発型** (攻撃にでてしまうさみしがりや)

それぞれの妻の**特徴や付き合い方、対処法**、そして、「そのような妻」になってしまふ**要因**などについて解説しています。

本書は、4タイプに当てはまった妻が「悪い」とか「良い」という判断をするための本ではありませんし、夫たちへ説教するために書いた本でもありません。

私がこの本を書いた最大の目的は、「**家族**」という**チーム**を**最強なものにして、みんなが幸せになることです**。密室で起こっている夫婦の現実や、妻の生態を知っていただき、スムーズな関係を築くことは**あなたの人生で一番基本的な部分がうまくいくということ**です。  
本格的なモラハラ妻とまではいかなくとも、夫が疲労困憊していることは少なくありません。**少しの気付きとコツ**でこうした現状はやわらげることが可能なのです。

また、妻のほかにも母親や職場の女性と話していてイラッとしたり、ストレスを感じたりすることはありませんか？

本書は主に「妻」について書いていますが、周りにいるさまざまな女性を思い描きながら読み進めていただければ彼女たちとの**コミュニケーションのとり方**が見えてきます。

本書を読むことで、きつといままで貴方が「怖い」「理解できない」と思っていた女性に対する見方が変わり、どう対応したらいいか明確になるでしょう。

「本質」や「傾向」を少しだけでも理解することで、**今後の不毛な言い争いを防ぐことが可能**になります。そして、一度理解さえしてしまえば**貴方のストレスはみるみる軽減されていくでしょう**。

そして、夫(男性)だけでなく、**妻(女性)にとっても、本書はムダにはならないと感じて**

います。同じ妻（女性）という立場の人たちに、このような女性もいるという現実を知っていただき、**自分と照らし合わせてみる**ことで、現在の夫婦関係や人間関係を見直していただくきっかけになれば、こんなに嬉しいことはありません。

すべての妻がこの4タイプのどれかに必ずしも当てはまるわけではありません。4タイプとはまったく違ったタイプの「怖い妻」もいるでしょうし、2つ以上のタイプが混じった**混合型**の妻もいるでしょう。

本書は妻のタイプを18ページのチャートで診断後、**気になったページから自由にお読みいただくことが可能です**。「自分の妻がどんな理由でどんな行動をとるか読みたい」という方は、第2章の気になるテーマからお読みください。もしくは「具体的な対策を先に知りたい」という方は、第3章の「付き合い方」や「役立つひとことフレーズ」「夫の悩みQ&A」から読み進めるのもいいでしょう。

昨今、「怖い妻」「キレる妻」が悪者のような扱いで取り沙汰されています。理不尽で暴力的なDV妻がいるのも現実なので、当然すべてが許されるわけではありません。

しかし、そのような妻は、本当にみな悪者なのでしょうか？「悪者」とレッテルを貼る前に、まずは互いの理解を深め、歩み寄りの機会を模索することがふたりにとって、いま大事なのではないかと思うのです。本書は、そのために必要な、**「相手を知る」ということを叶えてくれる本**です。そして、同じような原因や理由で悩んでいる人、「一緒にいると苦しい」「辛い」と感じている人は迷わず周りに助けを求めてください。

もし、夫婦関係を見直したいと考えているのであれば、現状を見て見ぬふりするのはやめましょう。問題を見極め整理することからはじめてみてください。

**さあ、迷わず、自信を持って人生を謳歌するための一歩を踏み出しましょう！**

第 1 章

## モラハラ妻の4タイプ

はじめに — 「うちの妻の言動って普通なのかな？」  
— 「男だから我慢するしかないのか？」  
— 2  
— と思っ  
ていま  
せんか？

妻は何タイプ？ チャートで診断 — 18

診断結果 — 20

**GPS型** 猜疑心の強い怖がりや — 22

**マイペース型** 家族の予定を台無しにする気まぐれや — 26

**上司型** 自分の思うとおりになって欲しいこだわりや — 30

**暴発型** 攻撃にでてしまうさみしがりや — 34

第 2 章

## 4タイプの性格と行動パターン

**よく使うフレーズ** GPS型妻は、「みんなが言っている」と言う — 40

マイペース型妻は、「普通はくだ」と言う

上司型妻は、「だから」と言う

暴発型妻は、「ムカつく」と言う

**才能・長所** GPS型妻は、粘り強い — 46

マイペース型妻は、天真爛漫

上司型妻は、指導力がある

暴発型妻は、バイタリテイがある

**足りないもの** GPS型妻は、鈍感力が必要 — 52

マイペース型妻は、忍耐力が必要

上司型妻は、共感力が必要

暴発型妻は、抑止力が必要

理不尽になるとき

GPS型妻は、子どもを守るために理不尽になる——88  
マイペース型妻は、アイデンティティを守るために理不尽になる  
上司型妻は、親を守るために理不尽になる  
暴発型妻は、いつも理不尽

夫婦とは？

GPS型妻は、「一生添い遂げるもの」だと思っている——82  
マイペース型妻は、「夫が妻に尽くすもの」だと思っている  
上司型妻は、「対等であるもの」だと思っている  
暴発型妻は、「夫が黙って耐えるもの」だと思っている

夫への願い

GPS型妻は、「ウソをつかないでほしい」と思っている——76  
マイペース型妻は、「束縛しないでほしい」と思っている  
上司型妻は、「私のルールに従ってほしい」と思っている  
暴発型妻は、「逃げないでほしい」と思っている

子どもへの  
思い

GPS型妻は、「味方になってほしい」と思っている——70  
マイペース型妻は、「自由にすればいい」と思っている  
上司型妻は、「理想通りになってほしい」と思っている  
暴発型妻は、「夫のようにならないで」と思っている

リアクション

GPS型妻は、リアクションが女優なみ——64  
マイペース型妻は、リアクションがアツサリ  
上司型妻は、リアクションが質問形  
暴発型妻は、リアクションが極端

人付き合い・  
人間関係

GPS型妻は、誰とでも付き合う——58  
マイペース型妻は、自分が気に入った人と付き合う  
上司型妻は、自分を肯定してくれる人と付き合う  
暴発型妻は、表面的に付き合う

気持ちを  
伝えたいとき

GPS型妻には、幸せな未来を想像させて伝える — 124  
マイペース型妻には、どさくさにまぎれて伝える  
上司型妻には、威厳に満ちた態度で伝える  
暴発型妻には、外に連れ出して伝える

ウン

GPS型妻は、笑顔でウンをつく — 118  
マイペース型妻は、もつもらしいウンをつく  
上司型妻は、怒りながらウンをつく  
暴発型妻は、わかりやすいウンをつく

離婚を切り出さ  
れたら

GPS型妻は、マイホームを死守する — 112  
マイペース型妻は、プライドを死守する  
上司型妻は、世間体を死守する  
暴発型妻は、お金を死守する

クレーム

GPS型妻は、責任者を呼んで抗議する — 106  
マイペース型妻は、口コミ欄に投稿する  
上司型妻は、本部に電話して抗議する  
暴発型妻は、目に付いた店員に抗議する

キレるとき

GPS型妻は、夫の飲み会でキレる — 100  
マイペース型妻は、ペースを乱されるとキレる  
上司型妻は、価値観を否定されるとキレる  
暴発型妻は、突然キレる

義理の両親との  
付き合い方

GPS型妻は、嫌われないように付き合う — 94  
マイペース型妻は、適当に付き合う  
上司型妻は、形だけ付き合う  
暴発型妻は、付き合わない

## 4タイプとの付き合い方と対策

○ GPS型妻との付き合い方 — 132  
 役立つひとことフレーズ(喜ぶ言葉/地雷の言葉/謝る言葉/状況を変えるひとこと)

夫の悩み  
Q & A

- ▼ 浮気を疑われスマホをチエックされます。 — 136
- ▼ 自分だけでなく息子も束縛しようとしています。 — 138
- ▼ 3年前に終わった浮気で失った信用を回復するには? — 140

○ マイペース型妻との付き合い方 — 144  
 役立つひとことフレーズ(喜ぶ言葉/地雷の言葉/謝る言葉/状況を変えるひとこと)

夫の悩み  
Q & A

- ▼ 妻の都合で突然予定を変更されます。 — 148
- ▼ 突然断捨離に目覚めて大切なものを捨てられます。 — 150
- ▼ 家事をほとんどやらないので困っています。 — 152

○ 上司型妻との付き合い方 — 156  
 役立つひとことフレーズ(喜ぶ言葉/地雷の言葉/謝る言葉/状況を変えるひとこと)

夫の悩み  
Q & A

- ▼ 「だから」と言われ、すべて私が悪者にされてしまいます。 — 160
- ▼ 妻のルールが多くて自宅でくつろげません。 — 162
- ▼ 妻が母親の言いなりで関係が近すぎて辛いです。 — 164

○ 暴発型妻との付き合い方 — 168  
 役立つひとことフレーズ(喜ぶ言葉/地雷の言葉/謝る言葉/状況を変えるひとこと)

夫の悩み  
Q & A

- ▼ 妻の暴力をやめさせるにはどうしたらいいでしょうか? — 172
- ▼ 離婚したくても子どもと離れて暮らすことは考えられません。 — 174
- ▼ 妻のヒステリーを治すにはどうしたらいいのでしょうか? — 176



## ○ 混合型妻を持つ夫の悩みQ & A

- ▼ セックスを拒まれ続けます。 — 180
- ▼ 妻からペットのような扱いをされており、もう耐えられません。 — 182
- ▼ 里帰り出産した妻が帰ってきません。 — 184

### 付録

- モラハラ度チェックシート — 93
- 帰宅恐怖症チェックシート — 130
- 帰宅恐怖症問診シート — 143
- 離婚決断前に考えるべき15のこと — 155
- 一生幸せでいられる「夫婦のルール」10選 — 167

おわりに — 186

## 第 1 章

# モラハラ妻の 4タイプ

# 妻は何タイプ？チャートで診断

## START

妻はストレス発散をうまくしていると感じる。

YES

NO

妻の長所は何事も地道に努力し続けることだと思う

NO

妻には心を許せる友達が多くいないように見える

YES

妻は人前で意見を主張するのが苦手だが頑固な一面がある

NO

甘えるのが下手だと妻を不憫に感じることもある

YES

どちらかという妻は単純で人を信じやすいところがある

NO

妻は人にも厳しいが自分にも厳しくストイックだと感じる

YES

NO

妻は束縛されることが何より苦手なようだ

YES

夫の都合より妻の都合で予定変更になることのほうが多い

YES

どちらかという妻は自己肯定感が低くネガティブな発言が多い

NO

どちらかという妻は被害者意識が強いように感じる

YES

NO

NO

どちらかという妻は心配性で不安を抱えやすいほうだと思う

NO

妻はひとりの時間を満喫していると感じる

NO

家事をしていて妻のやり方と違うと注意される

NO

妻は物事を論理的に考えることが苦手だ

YES

NO

YES

NO

YES

NO

YES

A

B

C

D