

# 港区子ども家庭支援センター 相談窓口のご案内

港区子ども家庭支援センターでは、子育て・家庭の不安や困ったこと、お子さん自身の悩みなど、結婚、妊娠、子育て、家庭の相談を受け付けています。

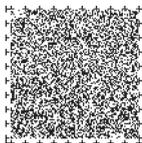
結婚して初めて夫とケンカをしてしまい、仲直りのきっかけがわからず困っています。

妊娠しましたが、夫が単身赴任中で近くに友達や親戚がいなくて、不安です。

4か月の子どもの母です。引っ越してきたばかりで、同年齢のお子さんを持つお母さんたちと知り合いになれる場所はありませんか。

初めての子育てで、子どもが泣いてばかりでどうしたらいいのか、誰にも相談できなくて辛い。

中学生の娘が夏休みの後、学校にいけなくなってしまいました。親としてどう対応したらいいのかわからなくて困っています。



## 日々笑顔で良い関係を保つカップルであるために

結婚して誰もが、幸せなカップルとしての生活を願っていると思います。

ここでは、カップルとして関係を作り上げる3つのメンテナンス方法や円満なカップルであり続ける5つの秘訣、今日からできる4つのカップルとしてのコミュニケーション改善法をご紹介します。

### ♥カップルとして関係を作り上げるメンテナンス3つの方法♥

#### 1 夫婦は他人、でも格別な間柄だからこそその個別の時間

一緒に過ごすだけでなく、夫婦個別の時間を相互に尊重しますと……

夫婦が個別に自己成長やリラックスに時間を割くことで関係が豊かになります。

#### 2 夫婦の結びつきを強くする共通の目標をもつ

共通の目標や価値観を持つことで、夫婦の結びつきが強くなっていくので……

お互いの意見を尊重した未来の計画を立て、柔軟に計画達成を目指しましょう。

#### 3 一番のサポーターであり、大切な協力者

身近にいる一番頼りになるサポーターですが、身近過ぎて忘れがち……

一番のサポーターであり、大切な協力者であることを思い出し関係を強化しましょう。

### ♥円満なカップルであり続ける5つの秘訣♥

円満であり続けるためにはちょっとした5つの秘訣があります。

#### 1 夫婦相互に相手へ興味・関心を持つこと……

夫婦円満への第一歩は、相手に対する興味や関心を示すことです。

決まり切った生活パターンから抜け出し、新たなチャレンジを夫婦間で試みて、お互いの魅力への気づくことをしてみましょう。

#### 2 夫婦間の理解と共感をする……

夫婦間でお互いへの興味や関心を抱ければ、次にお互いの置かれた立場や気持ちを理解することが可能となり、そこで共感が始まって深い信頼と絆を築いていきましょう。

#### 3 夫婦間の対話をする必要性

夫婦間でお互いに緩くて気軽に聞く、そして話す対話こそが、お互いの感情や価値観の共有へとつながります。気楽にお互いを尊重した労いの対話を始めてみましょう。

#### 4 夫婦間で持つ遊び心

お互いに会話時に反応するときには少しだけユーモアを交え、軽やかな会話を保つことで、ストレスの少ないリラックスした夫婦関係にしていきましょう。

#### 5 相手を尊重する

夫婦はまったく違う世界で生まれ育っていて、そのため意見や好みが大きく違います。だからこそ相手を尊重し、違いを受け入れて無用の対立を避け、調和を保ちましょう。



♥関係改善へ役立つアサーショントレーニングを活用したコミュニケーション♥

#### 1 アサーショントレーニングとは

自分の意見を適切に伝えるときに相手の意見を尊重しながらのコミュニケーションスキルを向上させる方法です。

#### 2 コミュニケーション時の私の自己表現タイプは？

さて、「あなた（自分自身）」はどのような自己表現をしていますか？

## ■ マイナスな自己表現 ■

- 1 攻撃的（アグレッシブ）なスタイルの自己表現を取りがちな場合、自分の意見を押し付けてしまい、相手の意見の尊重を忘れがちです。夫婦間のコミュニケーションの摩擦を生んでしまうことで夫婦の関係に悪影響がありますよね。
- 2 非主張的（ノン・アサーティブ）なスタイルだと、常に相手の意見を優先してしまい、自己主張を押さえ込み、不満やストレスをためてしまいます。自分自身が疲れ果て夫婦間のコミュニケーションから身を引いてしまい、これも夫婦の関係へ悪影響がありますよね。

## □ おすすめの自己表現 □

バランス型（アサーティブ）なスタイルでは、夫婦間でお互いの意見を尊重し、適切な自己主張ができます。これにより、夫婦間の改善へとつながる相互信頼と、夫婦間での建設的なコミュニケーションを作り上げることができるようになります。



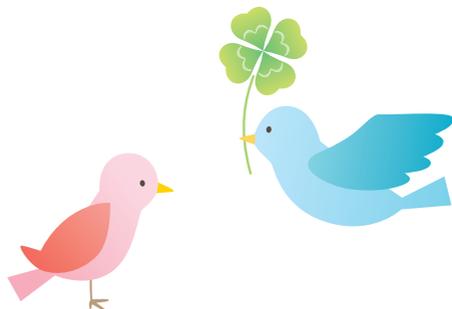
## ♡今日からできる4つの改善法♡

- 1 相手へ完璧な「夫」「妻」を求めず、ゆるい関係作りをする。
- 2 相手への言葉づかいは優しく、そして丁寧に、苛立った感情をぶつけることを避ける。
- 3 他人へ「夫」「妻」の悪口や否定的な評価を話さない、その態度が二人の時に出てしまう危険性もあるのでご用心！
- 4 長い会話は無理！と言う方も多いので、最初は相手への労いの言葉「ありがとう」「うれしい」「助かる」というワンフレーズから始めましょう。

## ♡最後に—まずは労いの言葉から♡

「良きカップルであり続ける」ためには良いコミュニケーションですが、その1歩前の「労いの言葉かけ」がスムーズにできるようになることが「アサーショントレーニング」の目標とする、夫婦相互に意見を尊重しながら「優しく、丁寧な言葉」でのコミュニケーションへとつながっていきます。

監修・執筆：帝京平成大学人文社会学部  
経営学科 准教授 田代 信久



子ども家庭支援センターでは、いろいろな方法で相談できます。  
気軽に御相談ください。

## 会って相談・電話で相談

港区子ども家庭相談ダイヤル ☎03-5962-7215

子どもや子育ての相談、夫婦・親子関係、ひとり親のこと、配偶者等からの暴力などについての相談に応じます。

月～金＝午前8時30分～午後6時まで 土＝午前8時30分～午後5時まで  
(祝日、年末年始を除く)

## 専門相談

(保健師・心理士) ☎03-5962-7202

子どもと育児に関する相談を、保健師や心理士に相談することができます。

保健師相談 火・木・土＝午前9時から午後1時まで、午後2時から午後5時まで

心理士相談 月～土＝午前9時から正午まで、午後1時から午後5時まで  
(祝日、年末年始を除く)

## ネットで相談

港区おとなの子育て相談ねっと

子育ての相談を24時間いつでも受け付けています！

港区に住む18歳未満の子どもの保護者と妊婦なら、誰でもスマートフォンやパソコンから相談できます。

<https://kosodate.minato.kodomosoudan.net>



みなと子ども相談ねっと

名前を言わなくても、港区に住む18歳未満の子どもなら誰でも携帯電話、スマートフォン、パソコンから相談できます。

秘密は守ります。

<https://minato.kodomosoudan.net>



## アクセス

住所：港区南青山5-7-11（港区子ども家庭総合支援センター1・2・3階）

### ●地下鉄

東京メトロ銀座線・半蔵門線・千代田線

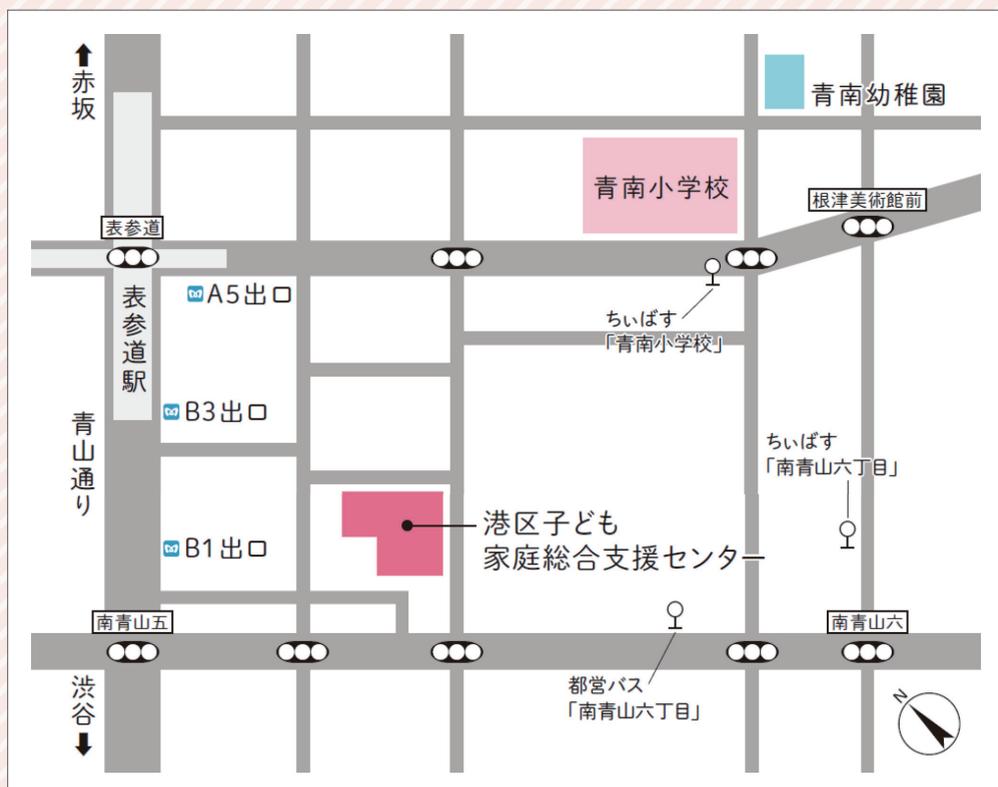
表参道駅 B3出口 徒歩3分

### ●バス

都営バス 渋88「南青山六丁目」下車4分

ちいばす 青山ルート「南青山六丁目」下車5分

青山ルート「青南小学校」下車6分



## 港区子ども家庭支援センター

刊行物発行番号 2023134-4840  
令和5年10月発行