

ふたりに必要なもの

愛がなぜ静かに冷めていくのか、そしてそれをどう守るのかに
ついての本＝コース

マクシム・フョードロフ・ナターリヤ・フョードロワ

この本について

二十一の必要、三つの原則、たったひとつのゴール——そばにいて、あたたかくあること。この本＝コースは、心理学・神経科学・社会学が親密な関係について明らかにしてきたことを集め、それを人間の言葉に訳したものです。短く、エピソードを交えて、説教くさくなく。どの章も「いっしょにいる」を生き生きとさせる、たったひとつのシンプルなことについて。一晩で読めて、何年も効きます。

16歳以上向け。本書は啓蒙的な内容であり、心理士や夫婦カウンセラーとのセラピーに取って代わるものではありません。すべてのエピソードは複数の事例を合成したものです。

著者より

マクシム・フョードロフ と ナターリヤ・フョードロワ ——わたしたちはカップルであり、この本の著者です。

わたしたちは関係というものに、ちょっと変わったやり方で向き合いました。いちばん最初の日から、これらすべてを学びはじめたのです——もう壊れてしまったものを直すためではなく、車輪を一から発明し直さないため、そして他人がすでに踏んだ落とし穴を踏まないため。だってわたしたちは世界で最初のカップルではありません。人類の背後には経験と研究の山があって、その同じ道を手探りで歩いていくなんて、あまりにもったいない。だからこそ、最初からその知の蓄積に頼ることに決めたのです。

そしてここに書かれていることはすべて、ただ読んで仕入れただけのものではありません——わたしたちは毎日、自分たち自身でそれを試しています。わたしたちの結びつきそのものが、すべてを実地で検証する実験室なのです。この経験のいちばんの成果は——わたしたちの気持ちが時とともに冷めないこと、それどころか育っていること。これこそ、このやり方が効くという何よりの証拠です。

わたしたちは、科学が親密な関係について知っていることを集め、それをそっけない学術用語から人間の言葉へと訳して、実用的であたたかな一枚の地図にしました。上から見下ろした視点ではなく、内側からのメモです——この道を実際に歩いていて、あなたにも同じように、あるいはもっとうまく行ってほしいと願っている、ふたりからの。

そして、たぶんいちばん大事なこと。この本をひとりで読むのは、ほとんど意味がありません。関係はふたりでするゲームです。地図がどちらか一方の手にしかなければ、ふたりにかかっていることを直すことはできません。わたしたちはこの章を、いっしょに読み解

いてきました——朝の散歩のとき、木の下に座って、自分たちの人生や、知り合いのカップルの出来事を思い出しながら。そういう会話のなかでこそ、そっけない考えが「わたしたちのもの」になっていったのです。だから、この先を読むいちばんいい方法は——ふたりで。一章読んだら、そのあと会話。それも「どっちが正しいか」ではなく、「わたしたちの場合はどうだろう？」と。

プロローグ。見えないリスト

ふたりは愛し合っています。本当に愛し合っている。

それでもある朝、ふと気づくのです——黙ったまま朝食をとっている自分たちに。まるで、逃げ場のない列車のなかでたまたま隣り合わせた二人連れのように。誰も浮気はしていない。誰も怒鳴ってもいい。ただ、ふたりのあいだが.....からっぽになってしまった。あたたかさはどこかへ消えて、それがいつだったのかもわからない。

身に覚えがありますか？ もしないなら——いつか友人たちのところで目にする幸運に恵まれるでしょう。そして話の筋はほとんどいつも同じで、しかも腹が立つほどシンプルです。**ただ愛しているだけでは、足りなかった。**

その気持ちが本物じゃなかったからではありません。そうではなく、わたしたちひとりひとりの内側には、リストがあるからです。長くて、口に出されることがなくて、たいていは自分自身にすら見えていないリスト。そこに書かれているのは——そばにいて心地よくあるために、大切な人から受け取る必要があるもの。愛されていると、必要とされていると、安全だと、自由だと、求められていると感じるために。このリストの項目が満たされているうちは、愛は呼吸できています。それが何か月も無視されたとたん——強い気持ちさえ、静かに息ができなくなっていく。修羅場もなく。ただ消えていくのです。

いい知らせ。このリストは無限でも謎めいたものでもありません。何十年も何千ものカップルを観察してきた研究者たちが、おおむね解説してくれています。項目は**およそ二十ほど**。そしてほとんどすべてのケンカ、わだかまり、「わたしたち遠くなったね」は——そのうちの一つがずっと前から赤信号をともしているというサインなのです。

この本は、あなたと相手の、その「リスト」の地図です。

そしてここが大事——この本は「もう火がついてから」開く必要はありません。 たしかに、こじれてしまったものを直す手助けはしてくれます——どの項目が落ち込んでいて、それに何をすればいいかを示してくれる。でも、いちばんいいタイミングはいちばんの始まりです。まだいっしょになったばかりで、お互いへの興味とエネルギーが最大するとき。ス

タート時こそ、正しい土台を据えるのがいちばん安上がりなのです——あたたかさ、信頼、思いやりの習慣を、まだ「直すもの」が何もないうちに。強いカップルとは、運がよかった人たちではなく、自分たちの「いっしょ」に前もって取りかかった人たちです。だから、あなたがこれを読んでいるのが三回目のデートだろうと、結婚十五年目だろうと——あなたはちょうどいいタイミングにいます。ある人は建て、ある人は直す。この本は、その両方のためのものです。

理屈であなたを疲れさせるつもりはありません。どの章も、ひとつの生きたことについて。それが何なのか、なぜそう働くのか（科学はここにあります、小さな脚注に隠しています——気になったらのぞいてみてください）、それが足りていないとどう気づくか、そして今日から何ができるか。各章の終わりには、持って帰ってほしい一行があります。

この旅のしくみ。 二十一の必要を、わかりやすい六つのブロックに整理しました——六つの章＝モジュールです。

1. **愛とつながり** —— どう愛し、どう愛され、どう近しくありつづけるか。
2. **安全と支え** —— 後ろ盾、思いやり、「あなたとなら怖くない」について。
3. **承認と存在意義** —— 気づかれること、必要とされることの大切さについて。
4. **誠実さ** —— 献身と、大人としての責任について。
5. **一体感と自由** —— 「わたし」を窒息させない「わたしたち」について。
6. **喜びと美しさ** —— 情熱、よろこび、ときめきについて。

そのあとに——この一式を機能するシステムへと変える**三つの原則**。そして最後に——これらすべてが、幸せな人生まるごとのなかにどう収まるのかについて。

そして小さなお願い。もしできるなら、これをひとりで読まず、もっとあたたかくなりたいと思う相手といっしょに読んでください。この本は四つの手で働きます。

準備はいい？ それでは、いちばんの始まりから始めましょう——そもそも何のためにこれをはじめなのか、というところから。

第1章。愛とつながり

ここには核心が宿っています——「わたしたちは近い」という感覚そのものが育つ、五つの必要。愛し、愛され、信頼し、理解され、お互いをあたためること。この章がうまくいってれば——ほとんど残りのことは、ずっと楽に直ります。さあ、始めましょう。

与えることは力

必要No.1・「愛する」

ふたりを思い浮かべてください。ひとりはいつも自分にこう問います——「これでわたしは何を得られる？」。もうひとは——「わたしは何を与えられる？」。一年後、どちらが幸せか当ててみてください。ネタバレ——受け取っていたほうではありません。

わたしたちは愛を、自分にもたらされるものとして考えるのに慣れていますが、でも、それとは別の、とても古い必要があります——**自分が愛すること**。思いやり、あたたかさ、関心を与えること。これは犠牲でも「自己愛の不足」でもありません——組み込まれたしくみなのです。大切な人を気づかうと、あなた自身の脳のなかで快感の中枢がオンになる。¹ エーリヒ・フロムはもっと厳しく言いました——与える能力は弱さではなく、力の最高の現れだ、と。愛するとは動詞であって、お土産ではありません。²

そしてここが大事——与えることで、あなたは二度得をします。パートナーを支える人は、ストレスのレベルが低い暮らしを送っています——そして長期の観察では、思いやりを与えていた人のほうが、ただ受け取っていた人より健康だったのです。³

こんな兆候。あなたには、たまった愛情を注ぐ相手がいなくて——それが酸っぱくなり、いらだちに変わっていく。あるいは、あなたの心づかいがいつもはねつけられる——「いいよ、自分でやるから」。あふれ出せない愛は、わだかまりに変わります。

どうすればいい。- 毎日、何かを与える具体的な機会をひとつ探しましょう——一杯のお茶から「あなたを誇りに思う」まで。- お返しの思いやりを受け取りましょう。はねつけられた思いやりは、相手の与えたい気持ちを冷ましてしまいます。

覚えておいて：愛は、あなたがどれだけ与えられたかではなく、どれだけ与えられたかで測られます——そしてそれが豊かにするのは、ほかでもないあなた自身です。

静かな港

必要No.2・「愛される」

あなたは打ちのめされて帰宅します——仕事での失敗、すべてが崩れていく。そして望むのはただひとつ——世界でたった一人の誰かに、こう言ってほしいだけ。「おいで。わたしがいる。だいじょうぶ、なんとかなる」。

これが二つめの基本的な必要——**愛されること**。ありのままの自分が、失敗も、欠点も含めて、受け入れられ、大切にされ、見捨てられないと覚悟すること。心理学者はこれを安全な愛着と呼び、それを求める気持ちは「ゆりかごから墓場まで」、人間のもっとも強い動機のひとつです。⁴ わたしたちには、しっかりした近しいつながりを感じることが、文字どおり生きるうえで必要なのです——これはわがままではなく、心の土台です。⁵

この感覚がなければ、人は関係のなかでさえ孤独です。でもこれがあれば——どんな嵐のときも帰っていける「静かな港」があり、そこから世界へ出ていくのも怖くない。

こんな兆候。嫉妬、「ねえ、わたしのこと愛してる？」という絶え間ない確認、見捨てられる不安。あるいは逆に、身を守る「わたしには誰もいらない」——これも、満たされていない同じ必要を隠しているのです。

どうすればいい。- 愛をまっすぐ口にしましょう——言葉で、触れることで、関心で。「言わなくてもわかるでしょ」はここでは通用しません。- パートナーが不安なときは、助言者ではなく港でいてあげて。まず「そばにいるよ」、それから残りすべてを。

覚えておいて：家とは壁ではなく、どんな姿でも帰っていける人のことです。

よろいを脱げるとき

必要No.3・「親密さと信頼」

彼は、誰にも話したことのないことを彼女に打ち明けました――古くて、恥ずかしくて、痛みを伴う話。机を見つめながら話していた。彼女はただ彼の手を握り、さえぎりませんでした。彼が話し終えたとき、ふたりのあいだには、一時間前よりも多くのものがありました。

この「多くのもの」こそが**親密さ**です——よろいを脱いだ自分を見せられる人がそばにいる、という感覚。そして親密さを支えているのが**信頼**——裏切られない、あなたのもろさをあなた自身に向けて使われたりしない、という確信です。一方が欠けてはもう一方も生きられません——本当に近づけるのは、**信頼**している相手とだけだから。⁷

信頼は誓いではなく、積み重ねた経験です——「彼は頼れる、彼女は応えてくれる」。信頼が高いほど親密さは深まり、ふたりのあいだの嫉妬や壁は少なくなります。²⁰

こんな兆候。ふたりは「用件だけ」話すけれど、心の話はしない。タブーのテーマが出てきた。スマホを見たくなる。これはすべて——落ち込んだ信頼の話です。

どうすればいい。- 小さな約束を守りましょう——信頼は、果たされた百の「買っておくよ」「電話するよ」「時間どおりに行くよ」から積み上がります。- 打ち明け話には、ていねいに応えて——批判したり、価値を下げたりしないこと。場違いなひと笑いが、人を長く閉ざしてしまいます。- 自分からもろさを見せましょう、先に。親密さは取り調べではなく、交換です。

余白に：お金、へそくり、そして信頼

お金はしばしば信頼の試金石になり、科学はここで手厳しいです。隠し口座、ひそかなへそくり、隠した借金——これは「金銭的浮気」とさえ呼ばれます。こうした秘密は、関係の満足度の明らかな低さと結びついています。¹⁵² そしてお金をめぐるケンカは——そもそも離婚を予測する、もっとも強いタイプの対立で、ほかのどんなものより強い。¹⁵³ 逆もまた然り——めずらしいランダム化実験では、財布をひとつにしたカップルのほうが、別々に分けていたカップルより関係が強く保たれていました。¹⁵⁴ でも問題はお金そのものではなく——**秘密**と、その心構えにあります。「わたしたちのもしものための」開かれた備えと、「もし別れたときのための」ひそかなへそくりは——心理的には正反対です。前者は「わたしたち」を強め、後者は静かに別れの土壌を準備します（そしてしばしば、それを早めます）。個人のお金や、ほどよい自立——これは正常です。正常でないのは——**秘密**です。

だから問いは「すべてをひとつの財布にまとめるかどうか」ではなく、シンプルにこうです。パートナーはそれを知っている？ わたしたちはそれをいっしょに決めている？ この備えは何のために働いている——わたしたちの共通の未来のため、それとも、わたしの予備の滑走路のため？ 透明さは癒し、秘密はむしばみます。

覚えておいて：親密さは、よろいを脱いでも打たれないと知っているところから始まります。

「わかってるよ」は、ほとんど「愛してる」

必要No.4・「相互理解と受容」

彼女は新しい街に引っ越して、ふさぎ込んでいます——さびしくて、何もかもがよそよそしい。彼は型どおりに「心配しないで、なんとかなるよ」と言うこともできた。でも別のことを言いました。「わかるよ。今は本当につらいよね、ホームシックなんだ。ここでどう根を下ろしていくか、いっしょに考えよう」。そして彼女の心はほどけました。

その違いは——**理解と受容**にあります。理解とは、「本当に聞いてもらえた」と感じることに。受容とは、欠点もぜんぶ含めて見てもらって、それでも作り変えようとされないこと。心理学者カール・ロジャーズは、こうした無条件の受容を、人がそもそも成長できるための主要な条件と呼びました。¹³ そして現代の研究は示しています——「わかってもらえている」という感覚は、関係の満足度とも、さらには心身の調子とも、強く結びついている、と。²⁰

ちょっとしたおまけ。理解が大事なものは、つらいときだけではありません。あなたがパートナーの幸運を心から喜ぶとき、つながりは、悲しみのときに慰めるよりさらに強くなります。²³

こんな兆候。「聞いてくれてない」「わたしを変えようとしてる」がよく出てくる。そばに
いるかわりに、言い争って証明したくなる。

どうすればいい。- まず気持ちに名前をつけて（「くやしいよね、わかるよ」）、解決策はそのあとに。逆ではなく。- 価値を下げないこと——「くだらない、忘れなよ」は受容の正反対です。- 覚えておいて——理解するとは、同意することではありません。結論には賛成しなくても、気持ちは受け入れられます。

覚えておいて： わかってもらえることは、ほとんど愛されることです。それを相手に与えて——そして、お返しに受け取りましょう。

癒すハグ

必要No.5・「あたたかさと優しさ」

彼女は怒って、へとへとになって帰ってきました。彼は何があったのか問いただすことはせず——ただ近づいて、黙って抱きしめ、背中をなでました。ほんの一分で——肩の力が抜けて、怒りはとけていきました。「あなたのハグが、すごく必要だったの」と彼女は息をついた。

これが**優しさ**——言葉なしでも伝わる、やわらかくてあたたかい愛の言語です。ハグ、触れること、優しい声色、「おいで」。ささいなことに見えて、実は——強力な薬です。大切な人とのあたたかい身体の接触は、体を落ち着かせ、血圧やストレスホルモンのレベルを下げます。³² よくハグをして、日常で優しさを照れずに表すカップルは、平均してお互いにより満足しています。

優しさがなくても愛は消えません——でも、ひからびます。乾いて、事務的で、「スケジュールどおり」になっていく。けれど、ささいなことのなかのあたたかさこそが、気持ちを冷めさせないのです。

こんな兆候。 ふたりは礼儀正しい隣人のように暮らしている——すべて正しいけれど、触れ合いも優しい言葉もない。あたたかさを求めてしまう——あるいは逆に、体がまるで壁を作ってしまった。

どうすればいい。 - 優しさを日常に取り戻しましょう——会ったとき抱きしめる、「なんとなく」触れる、わけもなくキスする。 - つらいときは、まずあたたかさを（手、ハグ）、それから言葉を。 - 声色に気をつけて。あたたかい声の調子は、言い争いさえやわらげます。

覚えておいて： ときにハグは、どんな言葉よりも正確に「愛してる」と言います。

第2章。安全と支え

愛が花開くのは、怖くないところだけです。この章は——後ろ盾について。お互いの支えになり、守りになり、息をつける場所になることについて。たったひとつの問いに答える、五つの必要——「あなたとなら、わたしは安全？」。

「ひとりじゃないよ」

必要No.6・「思いやり」

彼が熱を出して寝込みました。彼女は自分の予定をキャンセルし、お茶をいれ、毛布をかけて、ただそばにいてくれた。彼はこう思いながら眠りにつきました——わたしはひとりじゃない、わたしを気づかってくれる人がいる。翌朝、彼は楽になっていました——お茶のおかげだけではなく。

思いやりとは、相手が実際どんな状態かに注意を向けること。つらいときに肩を貸す心構え。そしてここには、ほとんど誰もが見落とす微妙なポイントがあります——大事なのは助けそのものではなく、**応答性**——その人が今まさに本当に必要としているものに、ぴたりと当てることです。研究者は、お互いの必要に対する敏感さを、親密さの礎と呼んでいます。²⁰ しかもいちばんよく効くのは、静かで、押しつけがましくない、あなたの無力さに鼻先を突きつけたりしない思いやりです。²²

それに、そばにいる大切な人は——文字どおり鎮痛剤です。ある実験で、女性たちは弱い電気ショックを待っていました。夫の手を握っているとき、脅威に対する脳の反応が目に見えて弱くなった——しかも、結婚が幸せであるほど、その反応は弱かったのです。³⁹

こんな兆候。あなたは自分の困りごとを話すのをやめてしまった——「どうせ応えてくれない」。そばに人がいるのに、すべてをひとりで解決している。

どうすればいい。- まず尋ねましょう——「手伝ってほしい？ 抱きしめてほしい？ それともただ聞いてほしい？」——そして、まさにそれを与えて。- 相手を辱めないように手伝って。支えは、どっちが強いかを思い知らせる口実ではありません。

覚えておいて：思いやりとは「人を直す」ことではなく、その人が今必要としているものに当てることです。

後ろ盾

必要No.7・「支え」

彼女は転職を決め、やっていけるか不安でした。彼は思いとどまらせもせず、黙っていてもいませんでした——いっしょに計画を立て、彼女の夜を空けるために家事の一部を引き受け、ときどきこう繰り返した。「きみならできる、信じてるよ」。一年後——新しい専門職。そして、わたしたちはチームなんだ、という感覚。

支えとは「わたしはあなたの味方、何があっても」。感情で（聞く、励ます）、行動で（負担の一部を引き受ける）、言葉で（求められたときの助言）。頼れる後ろ盾があると、人はより大胆にリスクをとり、打撃にも持ちこたえやすくなります——これは昔から知られた「緩衝効果」です。大切な人がストレスの心への打撃をやわらげてくれるのです。⁴⁰

これは比喻ではなく、健康と長寿の問題です——近しいつながりの質と有無は、喫煙をやめることに劣らないほど、早世のリスクに影響します。⁴¹ 頼れる人のそばでは、脳は省エネモードで働きます——そして孤独は、脳にとって文字どおり、より高くつくのです。⁴⁶

こんな兆候。「みんな自分のことで精いっぱい」。自分の勝利も失敗も、黙って抱える。ふたりが並行して暮らしている、という感覚が出てきた。

どうすればいい。- 見分けて——この人は今、助言が必要？ それともただ肩が必要？ 尋ねましょう。- 夢を行動で支えて——時間を空ける、家事の一部を引き受ける。- パートナーの成功を、不運を慰めるのと同じくらい積極的に喜びましょう。

覚えておいて：本当の後ろ盾とは、何が起ころうと、わたしたちは二人だと知っていることです。

足元の地面

必要No.8・「安定と信頼性」

毎朝、彼は彼女を職場まで送ります——ありふれた習慣。ひどい吹雪で交通機関が止まったとき、彼は早めに出て、それでも送り届けました。ヒロイックなことは何もない。ただ「彼はいつも約束どおりにする」。だから安心なのです。

安定とは、ふたりの明日への予測可能性と確信です。退屈ではなく、**足元の地面**——すべてが崩れるのではと不安にならなくていいとき、人生のために——成長、仕事、子どもたちのために——たくさんの力が解き放たれます。マズローが安全への必要をほとんどいちばん

下に置いたのには、わけがあります——土台がぐらついているうちは、上に建てられないのです。¹そして頼れる予測可能なパートナーは——まさにその安全な愛着であり、そのそばでは、あなたは不安が少なく、ストレスにもよく持ちこたえます。⁶

ところで、ときめきについて——予測可能性と情熱は敵ではありません。小さな共通の儀式（いっしょの夕食、伝統）は、ふたりに一体感を与えます——もし二人ともそこに意味を見だし、空っぽのルーティンと見なさなければ。⁵¹

こんな兆候。ドラマチックなシーソー——別れて、よりを戻して、また別れて。絶え間ない「明日はどうなるの」。支えのかわりに不安。

どうすればいい。 - ささいなことで約束を守って——信頼性はそこから積み上がります。 - ふたりだけの儀式をいくつか持って、それを大切にしましょう。 - 危機のときは口に出して——「わたしたちが問われているわけじゃない。問われているのは、この具体的なことだよ」。

覚えておいて：安定とは檻ではなく、大きなものを建てられる唯一の土台です。

「あなたとなら怖くない」

必要No.9・「守り」

通りで、彼女に酔っぱらいがからんできました。彼は黙ってふたりのあいだに立ち、落ち着いて、きっぱりと立ち去るよう頼み、彼女を連れていきました。その晩、彼女は言いました。「あなたがそばにいと、すごく安心するの。あなたはわたしをひどい目には遭わせない、ってわかるから」。

守りとは、大切な人がかばってくれると知っていること——よその人の前で味方になり、裏切らず、息をつける雰囲気家を家に作ってくれる。「身内」がそばにいと、体は文字どおり落ち着きます——大切な人の存在が、生理的な恐怖を下げるのです。³⁹ ストレス下で、人は大切な人に守りを求めようとします——そしてそれを得ると、災難にも持ちこたえやすくなります。⁴⁵

守りは信頼の実の妹です。もし愛する人があなたの側に立たなければ（あるいは、もっと悪いことに、自分自身が危険の源になれば）——土台そのものが崩れます。

こんな兆候。よその人の前で、あなたはひとり残される。家では、油断できない。「背中」を守ってくれる人がいない。

どうすればいい。 - 第三者の前ではパートナーの側に立って——反省会はあとで、二人きりのときに。 - 家を、脅しも侮辱もない場所にしましょう。 - 不安なときは支えを与えて——「そばにいるよ、ひどい目には遭わせない」。

覚えておいて：「あなたとなら怖くない」——これは、勝ち取れるもつとも値打ちのあるひとことのひとつです。

息をつける場所

必要No.10・「くつろぎと心地よさ」

夜。彼は試合を見ていて、彼女はその肩にもたれて隣で本を読んでいます。明かりは落として、誰もどこへも急いでいない。何も「起きていない」——だからこそ、こんなに心地いいのです。

くつろぎとは、人のそばで、体裁を取りつくろわずに、ありのままの自分でいてリラックスできること。家が、また誰かに合わせなければならない第二の職場ではなく、**静かな港**であること。これは過小評価されているけれど、何より大事なことです——安心できる人のそばでは、ストレスホルモンのレベルが下がります。³⁶ そして情緒的な安全感を、セラピストたちはそもそも深いつながりの土台と見なしています。⁴⁹ ときには、ただ二人で黙っていることが、どんな会話よりも価値があります。

こんな兆候。家では「綱渡り」をして、小言を待ちかまえ、リラックスするのを怖がらなければならない。どこででも休みたくなる——家以外なら。

どうすればいい。 - 静かな共通の儀式を大切に——何も成し遂げなくていい夜と休日を。 - 背景に流れる批判を減らして。家は評価ではなく、受容の場所です。 - 空間をいっしょにしつらえて、それを「わたしたちのもの」にしましょう。

覚えておいて：家とは、きれいなところではなく、やっと思をつけるところです。

第3章。承認と存在意義

人は愛されるだけでは足りません——気づかれ、必要とされることが大切なのです。三つの短いレッスン——パートナーに透明人間のような気分を味わわせないために、そしてシンプルな「ありがとう」が見た目より強くふたりをつなぎとめている、ということについて。

気づかれること

必要No.11・「承認」

妻が博士論文を通しました。夫はただ「えらいね」とつぶやいただけではなく——彼女がどれだけ粘り強かったかを友人たちに語り、そのうえで別に感謝しました。「あんなに大変なかで、家族とも一緒にいてくれて、ありがとう」。彼女は十センチ背が高くなった気がしました。

承認とは、気づかれ、大切にされたいという必要です——あなたの努力、あなたという人、あなたの貢献が、当たり前のもとと見なされないこと。マズローは敬意と承認を、人間の基本的な必要に数えました。¹そして、これは強力な技です——大事なのは労苦だけでなく、よろこびを認めること。パートナーのいい知らせに、あなたがどう反応するか——心からの熱意で、それとも上の空で——は、ふたりの幸せを、ときに災難のときの支えよりも強く予測します。²³

それどころか——あなたが人のなかの最良のものを見て、それを認めるとき、あなたはその人がその最良のものになる手助けをしています——心理学者はこれを「ミケランジェロ効果」と呼びます。大切な人が、わたしたちのなかから、なりたい自分のバージョンを彫り出してくれるかのように。⁷⁷

こんな兆候。パートナーが透明人間のような気分にいる。がんばっているのに——反応が返ってこない。承認をよそで探しはじめる——仕事で、友人たちのところで。

どうすればいい。- いい知らせには、型どおりでなく、生き生きと反応して。- 具体的にほめて——「えらいね」ではなく、「あのクライアントとの件、見事にさばいたね」。- 声に出して、ほかの人の前でも誇りましょう。

覚えておいて：人は気づかれるところで花開き——当たり前と見なされるところでしおれます。

「あなたがいないと、ちがう」

必要No.12・「必要とされる」

疲れた夫が、水漏れする蛇口を一時間いじっています。妻が言います。「ありがとう、あなたがいなかったらお手上げだった——うちの何でも屋さんね」。すると彼のなかで、何かがしゃんとします。彼は——必要とされている。

これは独立した、とても深い必要です——必要とされ、意味のある存在であること。あなたがいないければ大切な人の人生はもっと貧しいものになる、あなたは取り替えのきかない役割を担っている、と感ずること。研究者はこれを *mattering* (マタリング) ——「意味を持つこと」——という美しい言葉で呼びます。⁵² これは文字どおり関係の接着剤です——二人ともがお互いにとっての自分の大切さを感じているところでは、ふたりはより強く、より幸せです。⁵³

おもしろい点——「わたしはあなたにとって大切だ」という感覚は、親密さも、会話も、セックスも、ふたりをあたためる共通のしくみです。意味のある存在だという感覚があるかぎり、ひとつの不足を、別のもので部分的に埋め合わせることができます。⁵⁴

こんな兆候。「わたしがいなくてもどうにかなる／わたしは簡単に取り替えられる」という思い。人は、必要さを証明しようがむしやらになるか、あきらめて距離をとるか、どちらかになります。

どうすればいい。- パートナーが、あなたにとってどう取り替えのきかない存在なのか、まっすぐ言葉にして。- 助けを求めるのを怖がらないで——必要とされる機会は、負担ではなく贈り物です。- ふたりの共通の暮らしへの、その人ならではの貢献に気づいてあげて。

覚えておいて：人は愛されるだけでなく——必要とされることが必要なのです。

「ありがとう」という言葉の魔法

必要No.13・「感謝」

彼は毎日、彼女を仕事から迎えにいきます。習慣になって、気にも留めなくなった。あるとき彼女は車のそばで立ち止まりました。「いつも迎えにきてくれてありがとう。本当にうれしいの」。シンプルな言葉——なのに、彼はひと晩じゅうあたたかい気持ちでした。翌日、彼はさらにいい機嫌でやってきました。

感謝とは、お互いの貢献が背景に消えてしまわないこと。ありきたりに聞こえますが、まさにこれが——ふたりにとって、もっとも強く、もっとも検証された「ビタミン」のひとつです。日々の「ありがとう」はブースターのように働きます——日記式の研究では、それ

が文字どおり翌日の親密さと満足度の上昇を予測しました。⁵⁸そして大規模な家族調査では、感謝を表すことが、結婚の質のもっとも安定した予測因子であることがわかりました——しかも、金銭的な困難の打撃さえやわらげたのです。⁶³

理屈はシンプルです——感謝される場所では、人はさらにがんばる。すべてが「当たり前」のところでは、わだかまりと小言がたまる。そして厄介なのは——**人がまっさきに感謝しなくなるのは、まさに当たり前のこと**——毎日くり返されることに対してです。彼がカフェの夕食代を払った——「だって彼は男だもの、当然でしょ」。彼女が百回目の洗濯とアイロンがけをした——「だってそんなの当たり前」。貢献が当たり前であればあるほど、それは目立たなくなる——だからこそ、声に出して名づけることが大事なのです。感謝すべきは武勇伝に対してだけでなく、ふたりの共通の暮らしを支えている、あの見えない背景に対してもです。

こんな兆候。 お互いの善意が当たり前のものとして受け取られる。注意が欠点へと移っていく。「わたしのほうこそ、あなたのためにぜんぶやってるのに」。

どうすればいい。 - まさにルーティンに感謝して——「言わなくてもわかる」こと、つまり払ってくれた夕食代、洗濯、毎日の送り迎えに。貢献が当たり前であるほど、「ありがとう」を聞くことが必要です。 - それを習慣に——たとえ短い日々の「ありがとう」でも、空気を変えます。 - 自分ではなく相手をほめて——「あなたは気がきくね」、「わたしはついてる」ではなく。

覚えておいて：「ありがとう」はゼロ円で、銀行の共同口座よりも強くふたりをつなぎとめます。

第4章。誠実さ

頼りがいのない愛は、思春期のままです。この短い章は——二つの大人のことについて。明日への確信を与えてくれる献身と、敬意がその上に立っている責任について。

「わたしは、ここに残る」

必要No.14・「献身」

彼に、別の街での好条件のポストが提示されました。魅力的に聞こえた——でも、行き来は家族に打撃を与えるはず。彼は妻と話し合い、断りました。「ぼくにとっていちばん大事なのは、そばにいることだから」。彼女が感じたのは罪悪感ではなく、支えでした——この人は頼れる、と。

献身とは「わたしはあなたを選び、つらいときも残る」。檻ではなく、パートナーの側に立ち、最初の困難で逃げ出さないという意識的な決断です。スターンバーグはこれを、親密さと情熱とならぶ、愛の三本柱のひとつと考えました。¹⁴ そして、何十年もの研究が示したのはこういうことです——献身は三つのことに支えられています。どれだけ満足しているか、どれだけすでに注ぎ込んだか、そして「ほかの選択肢」がどれだけ魅力的でないか。⁶⁵ 高い相互の献身は——ふたりが持ちこたえるかどうかの、もっとも強い予測因子のひとつです。

献身は行動に表れます——「わたしたち」のために何かを譲る心構えは、まさにそこから生まれます。⁶⁹ そして何十年もいっしょに幸せなカップルでは、パートナーの写真を見たときでさえ、脳が初恋のときのように、まだ「灯る」のです。⁷³

こんな兆候。疑い、嫉妬、約束を引き受けたがらないこと、絶え間ない「どこかにもっといいのがあるかも」。これは二人を、見張りのストレスのなかに置きつづけます。

どうすればいい。- 献身に見えるものにして——言葉と行動で、あなたが優先だと示しましょう。- 注ぎ込んだもの（共通の計画、時間）を大切にして、「ほかの選択肢」で価値を下げないこと。- ケンカときは、破壊的なことから踏みとどまって——それこそが、行動としての誠実さです。

覚えておいて：献身とは「逃げ場がない」ではなく、「逃げ場はあるけど、わたしはあなたを選ぶ」ことです。

そばにいる大人

必要No.15・「責任」

子どもが生まれて、眠れない夜が続き、二人とも限界です。夫はへとへとで帰ってくる——でも、妻のほうがかもつと疲れ果てているのを見て、お風呂と寝かしつけを引き受けます。

「リストに義務として書いてあるから」ではなく、これがふたりの共通の子どもで、共通の課題だから。妻は彼を敬意のまなざしで見ます——そばにいるのは、大人だ、と。

責任とは、約束を守り、自分の分を担う心構え——「わたしが何をしたいか」だけでなく、「これがわたしたちにどう響くか」を考えること。フロムは思いやりと責任を、成熟した愛の要素だとはっきり呼びました——それらがなければ、気持ちは幼児的なままだ、と。¹² そして満足度の研究も、シンプルなことを裏づけています——負担と責任がまあまあ公正に分けられているところは、より幸せで、より安定しています。

微妙な点——親密な関係での「公正」とは、「あなたがわたしに、わたしがあなたに」という帳簿ではありません。サービスの厳密な勘定をつけはじめると——満足度は下がります。請求書ではなく必要に応じて気づかうカップルのほうが、幸せです。⁷⁴

こんな兆候。一方が組織的に「抜け落ちる」——家事から、決断から、子どもの世話から——そして、すべての荷が二人めにのしかかる。不公平がたまり、信頼が溶けていく。

どうすればいい。 - 見えない労働も含めて、負担を公正に分けて（誰が医者予約、贈り物、保育園を覚えているか）。 - まちがえたら——認め、謝り、直す。これは言い訳よりも早く信頼を回復させます。 - 「わたしに都合がいいか」ではなく、「これがわたしたちにどう影響するか」のロジックで考えましょう。

覚えておいて：大人の愛とは、それぞれが自分の分を担い、約束を守る二人の人間です。

第5章。一体感と自由

ふたりにとって、もっとも繊細なバランス——ひとつになること、それでいて溶けてしまわないこと。一見すると互いに対立しているように見えて、実はいっしょのときだけ機能する、二つのレッスンです。

チーム「わたしたち」

必要No.16・「共同性」

毎週日曜日、ふたりはいっしょに山か、自転車に乗りに行きます——これがふたりの共通のもの。冗談で自分たちを「チーム」と呼んでいます。彼が職を失ったとき、彼は友人たちに「わたしに問題が起きた」ではなく「わたしたちは、これを何かを変えるチャンスだと決めた」と言いました。この「わたしたち」こそが、何より早くふたりを危機から引っ張り出したのです。

共同性とは、ふたりがただ同じ屋根の下にいる二人の人間ではなく、ひとつの「わたしたち」だという感覚です——共通の価値観、内輪のジョーク、目標、チームの感覚。これはセンチメンタルなことではなく、測れることです。研究者は代名詞さえ数えます——スピーチのなかに「わたしたち」が（「わたし」や「あなた」よりも）多いカップルは、やりとりもあたたかく、満足度も高い。⁸¹ そういうカップルは、問題を共通の敵として扱い、お互いと戦いません。

秘訣はさらに、お互いをどう助けるかにもあります。強いカップルでは、必要に応じて助けます——「あなたに必要だから、やるよ」——「あなたがわたしに、わたしがあなたに」という交換ではなく。⁸⁴

こんな兆候。ふたりは並行して暮らしている——共通の用事、目標、ものがたりが、どんどん少なくなっていく。同じ屋根の下での「みんな自分のことで精いっぱい」。

どうすればいい。- 何か自分たちの共通のものを持ちましょう——趣味、伝統、目標。- スピーチでも頭のなかでも「わたしたち」に切り替えて——問題は「あなたの」ではなく、共通のものです。- 共通の経験を積み重ねて。「わたしたち」は、まさにそれでできています。

覚えておいて：「わたしたち対問題」は、いつも「わたし対あなた」より強い。

なぜ、わたしたちはいっしょにいるのか

必要No.17・「共通の意味と目的」

ふたりは何もかも「正しい」です——住宅ローンは返済中、子どもたちはちゃんと食べ、休暇はスケジュールどおり。でもある晩、誰かが尋ねます。「ねえ、わたしたちって、そもそもどこへ向かってるの？ 何のためにこれぜんぶやってるの？」——そして沈黙が落ちます。チームではあるみたい。でも、何のゲームをしているのかがわからない。

「わたしたちはチームだ」というレベル（これは前の章、No.16でした）の上に、もうひとつ、いちばん上の階があります——**共通の意味**。共通の価値観、伝統、「わたしたちは何を、何のためにいっしょに築いているのか」という感覚。ジョン・ゴットマンは、強い関係のモデルのなかで、「共通の意味を創造する」ことをいちばんの頂点に置いています——意識的にそれを築いていくカップル——自分たちの儀式を持ち、共通の目標を立て、「わたしたちにとって家族とは何か？」「わたしたちはどこへ向かうのか？」という問いにお互い答え合うカップル——は、ただ生き延びるのではなく、栄えます。¹⁵⁰ 共通の目的は、どんな日常よりも強く結びつきを固めます。

こんな兆候。 暮らしが、終わりのない用事リストに成り果てた。「共通の家計をやりくりしている隣人みたい」という感覚。共通の夢も、伝統も、「わたしたちのもの」もない。外から見ればすべて順調——なのに内側はからっぽ。

どうすればいい。 - ふたりだけの儀式を持ちましょう——朝をどう迎えるか、どう祝うか、小さな伝統——それらから「わたしたちのものがたり」ができあがります。- 声に出して話し合って——わたしたちはどこへ向かうのか、何が大切か、何をいっしょに築いているのか。- お互いの夢や役割を、共通のプロジェクトの一部として支えて——「あなたの、別のこと」としてではなく。

覚えておいて：「チーム」は「どうやっていっしょに生き延びるか」に答えます。共通の意味は「なぜいっしょにいるのか」に。後者がなければ、とても成功したカップルでさえ、からっぽさを感じます。

ふたりのなかで呼吸する

必要No.18・「自由」

彼女は絵を描くのが好きで、ときどき数時間、自分のスケッチに没頭します。彼は嫉妬も気を悪くもしません——尊重しています。彼は金曜日に友人たちとサッカーをします——彼女は大賛成。そして不思議なことに、別々に過ごした時間のあと、ふたりはより強く惹か

れ合い、語り合うことができるのです。

自由とは、ふたりのなかでも自分であり続ける権利です——自分の興味、友人、自分のための時間、怖がらずに言える意見。これは親密さの正反対ではなく、その条件です。心理学では、自律を人間の三つの基本的な必要のひとつに数えます。¹⁶そしてこれがパラドックス——人は窒息させられないとき、より進んで歩み寄ります——自由の感覚は、満足度も親密さも高めるのです。⁸⁸そして「わたしたちのために」した行動が、むちで打たれてではなく自分の意思でなされたものなら、ずっと強くあたためます。⁹⁰ゴットマンは気づきました——幸せなカップルは、たとえ共有していなくても、お互いの趣味を受け入れ、すべてをコントロールしようとしな、と。¹¹¹

でも——ここが大事——自由は、何でもありとイコールではありません。心理学で自律とは「自分の意思で行動する」であって、「わたしたちのことを顧みず、好きなことをする」ではありません。⁸⁹健全さは——バランスにあります。ひとりひとりのための余地と、「わたしたち」への気づかい、その両方。もし一方が夜な夜な友人たちとカジノに入りびたり、もう一方が朝までクラブにいるなら——二人とも居心地が悪い——そしてこれは「うるさい」のではなく、正常な反応です。不信の問題ではありません。ただ——状況には意味があるのです。浮気の原因の研究は、「状況の力」をはっきり挙げています——アルコール、別離、「機会」の多い環境。そういう条件下では、リスクが客観的に高まります——いい人たちや、強いカップルにおいてさえ。^{131 132}

でも「わたしたちを大切にする」とは——一生クラブと楽しみを捨てることではありません。禁止は悪い解決策——もっといい手があります。献身的なパートナーは、そもそも無意識のうちに「選択肢」に目を向けにくくなります（逆に積極的に目を向ける人は、もう数か月後には別れていることが多い）。^{129 130}でもポイントは、楽しみをなくすことではなく、それを分かち合うことにあります。クラブやパーティーに行きたい——なら話し合っ、ふたりで行きましょう。そうすれば「帯電した」状況は、「わたしたち」へのリスクから、さらに絆を深める共通のお祭りへと変わります——だって、いっしょに体験する新しく楽しいことは、ふたりにとっての興奮剤のように働くのですから（喜びの章を覚えていますか？）。¹⁰¹個人の趣味や友人との集まりは——別々でも正常です。でも、夜の「帯電した」出来事は、原則としていっしょに過ごすほうが、楽しくて安心なのです。

健全な境界線とコントロールの境目はどこにあるのか？ それはシンプルです——境界線とは、ふたりでたどり着いた、双方向に働く取り決め。コントロールとは、一方が独断で相手のために決めること。前者は——自由にもふたりにも対する敬意。後者は——権力の話です（これについては「誰が舵を握るか」の原則でふれました）。健全な関係とは、いっしょにいることを選び——その「いっしょ」を大切に、二つの完全な人格です。¹³³

余白に：異性の友人は？

そういう友情自体は正常で、どんなやりとりにも嫉妬するのは害になるだけです。でも正直に言えば——これもまた「帯電した」文脈です。異性の友人どうしの惹かれ合いはよくあること（しかも男性の側からのほうが多い）で、友人たち自身、それをプラスというより、むしろコストと見なすのが普通です。¹⁵¹ そういう友情は、「まわりに選択肢がある」という感覚を高めます——これがリスク要因です。いちばん不安にさせるのは、友人が魅力的で、自由の身で、フラートしてくるとき、友情が新しいとき——そしてとりわけ、それが**秘密**であるとき。

でも、いちばんのレッドフラッグは、友情そのものの事実ではなく、**友人が、パートナーが満たすべきものを満たしはじめる瞬間**です——話を聞き、支え、心の奥を分かち合う。そうなれば、それはもう友情ではなく、情緒的なすり替えです。

効くのは同じことです——**秘密ではなく透明さ、コントロールではなく取り決め**、そして必要が家のなかで満たされた強い「わたしたち」——そうすれば、どんな友人も競争相手にはなりません。

こんな兆候。 一方には——コントロール、趣味や友人への嫉妬、一步ごとの報告（その反動として——抵抗か、自分を見失うか）。もう一方には——二人とも見て見ぬふりをする際どさ——夜の「遊び歩き」、あとに「何か起きたら」という不安な後味が残る状況。どちらも——自由と「わたしたち」のバランスが狂っているというサインです。

どうすればいい。 - パートナーの個人の興味と友人を支えて——別々の時間は二人ともに役立ちます。 - 何か「帯電した」こと（クラブ、パーティー、旅行）がしたい？ 原則としていっしょにやりましょう——楽しいし、「わたしたち」も安心です。 - 境界線はいっしょに決めて——二人とも心地よいのはどこか、そしてルールが二人にとって対称的であるように。 - 取り決めとコントロールを見分けて——前者はふたりで決め、後者は一方が押しつけるものです。

覚えておいて： 自由とは「わたしには何でも許される」でも「わたしたちはもう何もできない」でもありません。楽しみたいなら——それを分かち合って、お互いから隠れずに。

第6章。喜びと美しさ

関係は、労苦と思いやりだけではありません。よろこびも、情熱も、ときめきもある。「いっしょにいる」を、ただ頼れるものではなく、欲しいものにしてくれるものについての、三つのレッスンです。

言葉のいらないときめき

必要No.19・「性的な親密さ」

子どもが生まれたあと、性生活はほとんど消えてしまいました——何にも力が残っていなかった。ふたりは距離ができていることに気づき、シンプルなことをしました——おばあちゃんに赤ちゃんを見てもらって、自分たちはふたりだけの夜を過ごしたのです。翌朝、お互いにより優しい気持ちで目を覚ましました——小さなわだかまりは、どこかへ消えていました。

セックスとは、惹かれ合いだけでなく、体でわかる愛の言語でもあります——言葉なしで、求められていると、近いと感じる方法。これは強力な「接着剤」で、とくにストレスの時期に効きます。そしてここでのつながりは作り話ではありません——性的な満足度が高いほど、そのあとの関係の満足度も高くなります——しかも、まさにこの方向で。^{93 94} 自然は化学でも保険をかけました——体の親密さは愛着を強めます。⁹⁶

でもいちばんの秘訣は——「テクニック」ではなく、会話です。望みと境界をオープンに話し合うことは——よいセックスのもっとも強い要因のひとつです。¹¹⁰

こんな兆候。長いあいだ親密さがなく、あるいは望みの大きな食い違い。わだかまり、拒まれた感覚、距離。寝室での問題は、しばしばその外の緊張の話です。

どうすればいい。- 望みをまっすぐ、優しく話して。黙って当てるのは、まずい戦略です。
- 「ふたりのための時間」を、日常や子育てから守りましょう。- 寝室の外であたたかさを育てて——それは寝室に戻ってきます。

覚えておいて：セックスは体での会話です。そしてどんな会話とも同じで、お互いの声が聞こえるところで生きています。

よろこびというビタミン

必要No.20・「喜び」

灰色の一週間のなか、ふたりは突然「ミニお祭り」を開きました——ピザ、昔のお気に入り
のコメディ、真夜中までの笑い、学生時代の思い出話。数時間のばかげた楽しさ——そして
翌日、二人とも軽やかに、冗談を言いながら過ごしました。まるで充電されたみたいに。

喜びとは、よろこび、笑い、遊び、いっしょの楽しい時間です。「お楽しみ」ではなく、そ
れがなければ愛がしおれるビタミンです。こんな観察さえあります——関係が安定するに
は、いいことが悪いことより目に見えて多くなければならない——目安はだいたい五対一。
55 そしてもうひとつ、ほとんど魔法のような話——いっしょの新しい体験は、文字どおり
恋心をよみがえらせます。古典的な実験で、いっしょに新しくスリリングなことをしたカ
ップルは、そのあと自分たちの関係をより高く評価しました——新しさは、恋のはじまりと
同じ「化学反応」をうながすのです。101 そしていっしょの笑いは——別格の接着剤です。
ふたりでたくさん笑うほど、近しく感じます。102

こんな兆候。暮らしが日常と義務に成り果てた。もう長いこと、いっしょに笑っても、新
しいことをしてもいない。パートナーが「やらなきゃ」だけと結びついている。

どうすればいい。-定期的に、いっしょに何か新しいことを試して——これは「型どおり
の」デートより強力です。-小さなよろこびを大切に——ジョーク、サプライズ、おどける
こと。-喜びを、用事と同じくらいまじめに計画しましょう。

覚えておいて：いっしょに笑い、新しいことを試すカップルは、愛よりゆっくり年をと
ります。

美しさの帰還

必要No.21・「美しさの感覚」

彼はもう長いこと花を贈っていませんでした——「だって実用的じゃない」。でも記念日
に、突然大きな花束を持ってきて、彼女を夕食に誘い、あのドレスを着てほしいと頼みま
した。彼女はろうそくに火をともしました。音楽、装い、香り——そしてふたりは、まるで
お互いを新しく見たかのよう。「今日はなんてきれいなもの.....また恋に落ちたみたい」。

美しさとは、いっしょの暮らしのなかで美と恋へと向かう気持ちです——お互いを愛でる、
装う、美しい瞬間とくつろげる家を作る。マズローは美的な必要を、独立した、とても人
間らしいレベルとして区別しました。2 恋のはじまりでは、外見の美しさは強力な「引き
金」ですが、長い結びつきでは——いっしょに美しいものを味わうことが前面に出てきます

——旅、音楽、美しい家、デートの儀式。これが恋心の張りを保ちます。(誰にとって誰が美しくあることが大事か——学者たちの論争は決着していません。だから外見をカルトにしないこと。105)

こんな兆候。暮らしがすっかり実用一辺倒になり、ロマンスは抜けてしまい、お互いのためにがんばらなくなった。すべて「仕事みたい」で、お祭りが無い。

どうすればいい。 - デートの儀式を取り戻して——装い、ろうそく、日常から抜け出させてくれる雰囲気。 - いっしょの美的な体験を作って——「義務でこなす」のではなく、いっしょに。 - ロマンスを、義務としてではなく、心づかいのしるしとして支えましょう。

覚えておいて： 関係における美しさとは、完璧な外見の話ではなく、ときどきお互いにお祭りを開いてあげる力の話です。

第II部。すべてを結びつける三つの原則

あなたは二十一の必要をたどりました。これは「部品」です。でも、部品だけでは走りません——組み立てが必要です。これから挙げる三つの原則が——まさにその組み立てです。誰が舵を握るか、どうやって役割を見失わずにいるか、そしてどんな心構えがこのシステム全体を、駆け引きするものではなく、気前のいいものにするか。

原則1。誰が舵を握るか

よくある場面——決断が必要になる（引っ越し、大きな買い物、子どもをどう育てるか）と、ふたりが立ち往生する。それぞれが自分の方へ引っ張り、二人とも気を悪くして、決断は何週間も足踏みする。なぜだか分かりますか？ 船に船長がいないからです。

どんな安定したチーム——会社、乗組員、いや、ザイルでつながった二人の登山家でさえ——には、調整役を担い、決定的な瞬間に最終決定を下す者がいます。「人間として偉い」からではなく、そうしないと嵐のなか、どこへ漕ぐかで言い争いながら全員が沈むからです。家族も——チームです。だから明確な「**船長**」構造が役に立ちます——誰が何に責任を持ち、意見が分かれて先延ばしできないとき、誰が最終決定を下すか。

便利なたとえは——**船長と副長**。船長は針路を保ち、結果に責任を負います。副長は——取り替えのきかない存在です。膨大な部分の仕事を自分でこなし、完全な発言権を持っていて、平時には船は二人の**共同**の決定で進みます。ただ嵐が来て意見が分かれたとき、誰か一人が最終決定を口にし——それに責任を負う、というだけ。歴史的に、この調整・防衛の役割は、男性が引き受けることのほうが多かったのです。¹¹⁴

性質として、男性は平均してリスク、競争、地位をめぐる争いに少しだけ進んで向かうので、¹³⁸ 最初に責任へと踏み出し「舵を握る」者の役割は、今日でもしばしば自然に男性に回ってきます。これは義務でも法でもありません——でも、もしあなたのカップルでそうになっているなら、そこに何もまちがったことはありません。

そして、この役割について科学が裏づけていること。女性は平均して、男性の自信ある力に惹かれます——でも、特別な種類の力に。惹きつけるのは圧力やコントロールではなく、**威信**——有能さと敬意に対して与えられる地位です。^{139 140} しかもあたたかさでセットで——「強くて優しい」が効きます。¹⁴¹ しかも力がよいのは、それが外へ向けられていると

き——目標へ、世界へ、身内を守ることへ。同じ強さが、パートナー自身に向けられると、逆に遠ざけてしまいます。¹⁴²一言で——本当に強い船長とは、世界には固く、身内にはあたたかい人です。

では、船長役を強い結びつきへと変えるものは何か？何年ものカップル観察が与えてくれた、もっとも確かなこと——いちばん強いのは、夫が妻の**影響を受け入れる**ことができ、大事な決断が共通であるカップルです。^{111 112}つまり船長は、押し通すのではなく、耳を傾けながら導くのです。

だから船長とは、いちばん大きな声で命令する者ではなく、責任を引き受け、行動で敬意を勝ち取り、あたたかくあり続ける者です。「船長と副長」とは——**責任と調整**の話です。たいていの問題はいっしょに決め、単独の最終決定は——先延ばしできない手詰まりのための、まれな例外です。船長役とは、乗組員への奉仕であって、彼らへの権力ではありません。

どう活かすか。- 担当を取り決めて——誰が何にデフォルトで責任を持つか（お金、家事、子ども、計画）。- 大きなことはいっしょに決めて、一方の「最終決定」はまれな手詰まりに残しましょう。- 自分の担当で誰が「船長」になろうと——もう一方の話を本当に聞いて。

覚えておいて：船長とは命令する者ではなく、責任を負う者です。権力は分け、責任は——担いましょう。

原則2。お互いを見失わないで

長いカップルにいちばんよくある悲劇は——静かで、ありふれています。恋し合っていた二人が、しだいに家事の完璧な共同マネージャーと、すばらしい親へと変わっていき.....そしてある日、男と女がどこかへ消えてしまったことに気づくのです。残ったのは「誰が保育園に迎えに行くか」と「牛乳買ってきた？」。

どのカップルにも、同時に三つの役割が宿っています。

1. **男と女**——惹かれ合い、フラート、ロマンス。すべてはここから始まりました。
2. **夫と妻**——パートナーシップ、家事、決断。
3. **母と父**——子育て。

問題は役割そのものではなく、**かたより**にあります。時とともに「男と女」はたいてい家事に、とりわけ子どもに押しのけられ——そして「ときめきが去る」。愛が終わったからではなく、惹かれ合いが立っている層に、水をやらなくなったからです。これはあなた個人

の失敗ではありません——もっともよく記録されたカップルの危機です。子どもが生まれたあと、関係の満足度は平均して下がります。これは正常で、予測できる段階です。^{115 116} だからこそ、「男と女」の役割は意識的に守る必要があるのです。

どう活かすか。 - 定期的に男と女の役割に戻りましょう——デート、フラート、ロマンス、身だしなみ。 - 子育てにカップルをまるごとのみ込ませないで——あなたたちは何よりもまずパートナーであり、それこそが子どもたちにとって最良の土台です。 - かたよりに気づいて——何か月も「親」だけ、「家事」だけだったら——残りを直すときです。

覚えておいて：「ママとパパ」と「ゴミは誰が出す」に、かつて離れられなかったあの二人を押しつけさせないで。

原則3。奪うのではなく、与える

いちばん最初のレッスン——与える力についての——を覚えていますか？それが最初なのも、最後にくり返されるのも、偶然ではありません。なぜなら、これがすべてを支える、いちばんの心構えだからです。

関係に入るやり方は二つあります。一つめ——「ここからわたしは何を得られる？」——そうになるとパートナーはサービスの提供者になり、愛は物々交換になります。二つめ——「わたしは何を与えられる？」——そうになると、あなたはいつも、何で喜ばせ、支え、楽にしてあげられるかを探すようになります。

そしてここがポイント——**相互性のパラドックス**。二人ともが与える構えのとき、二人とも存分に受け取ります——上向きのらせんを描く優しさが動き出すのです。一方、二人とも勘定をつけ、相手の最初の一手を待っていると——二人とも、いつも受け取り不足になります。心理学者は昔から、「身内のように」（あなたに必要だから与える）の関係と「交換で」（あなたがわたしに借りがあるから与える）の関係を区別してきました——そして前者のほうが、ずっと多くの幸せをもたらします。^{84 85} フロム自身、与える能力を、損失ではなく力の最高の現れだと考えました。¹²

ただ、ひとつ大事なただし書きがあります。

余白に。「与える」とは「溶けてしまつて」自分を忘れることではありません。人が何年も自分を犠牲にし続けると、それは燃え尽きとわだかまりに終わり——二人とも傷つけます。健全な気前よさは、空っぽさからではなく満ち足りたところから生まれ、二人ともが与えるときに機能します。(だから原則3は、必要No.18——自由——を打ち消すものではありません。)

どう活かすか。 - 毎日自分に問いましょう——「今日、わたしは何を与えられる？」——そして、せめて一つささいなことをしましょう。 - 「誰が誰に借りがあるか」ではなく、必要に応じて応えて。 - 満ち足りたところから与えて——分かち合えるものがあるように、自分のことも気づかいましょう。

覚えておいて：「わたしは何を与えてもらえなかったか」ではなく、「わたしは何を与えられるか」を探して。二人ともそうすれば——二人とも得をします。

最後に。これらすべてが向かう先

一歩下がって、全体像を見てみましょう。

長い人生を生きた人なら誰でもいいから、何を後悔していて、結局何が大事だったかを尋ねてみてください。「稼ぎが足りなかった」とか「出世しきれなかった」と言う人は、ほとんどいません。みんな人について語ります——誰を愛したか、誰と近しかったか、誰を取り逃がしたか。一生お金と地位を追いかけて——最後に、あたためてくれたのはそれじゃなかったと気づくこともある。

そしてこれは、ただの美しい考えではありません——研究が何十年もかけてたどり着いた結論です。そのなかでももっとも有名な、長年にわたるハーバードのプロジェクトでは、同じ人たちを八十年以上も追跡し、その結論はシンプルで、ほとんできまり悪いほどでした——わたしたちをもっとも強く幸せに、そして健康にするのは、収入でもキャリアでもなく、**近い関係の質だ**、と。¹¹⁹ そして孤独と孤立は逆に、喫煙に匹敵するほど早世のリスクを高めます。⁴¹

そのうえで、お金は「悪」ではありません——不安を下げ、守られている感覚を与えてくれて、幸福感はたしかに収入とともに高まります——ただし、収穫は逡減していき、お金で近しさは買えません。¹²³ 関係そのものについての大事な点——救ってくれるのは婚姻届ではなく、その**質**です。あたたかい結婚は健康を強め、対立だらけの結婚は——孤独よりも強く健康をむしばみます。⁴⁸ だから問題は「カップルでいること」ではなく、それがどんなカップルかなのです。

ここから——幸福の科学が行き着く公式——**バランス**。大切な人を犠牲にして仕事に溶けないこと。自分を犠牲にして大切な人に溶けないこと。健康を大切にし、あたたかい関係を保ち、心に沿った仕事をして、足元に地面を持つこと。どちらかへのかたよりは、遅かれ早かれ、しっぺ返しをします。

あなたが今知っているすべての必要は——人生で手にする、いちばん大事なものの「メンテナンス」なのです。よく見れば、そのほとんどは、たったひとつのことについて——**わたしは、愛する人が本当にわたしに応えてくれていると感じられているか？**²⁰ 愛し、愛されること、安全であること、必要とされること、理解されること、自由であること、求められること——これは「欲張り」ではありません。「いっしょにいる」を生き生きとさせるものの、ただのリストです。

いい知らせ——あなたには今、地図があります。何がうまくいっていないか当てる必要はありません——どの項目が赤信号をともしているかを見て、まさにそれに取りかかればいいのです。さあ、これがその全体です——今や、ひとつひとつの言葉の背後に意味があるのですから。

ふたりに なもの

21の ・6つのブロック・3つの

💖 とつながり

- 1・ する
- 2・ される
- 3・ さと
- 4・ と
- 5・ あたかさと しさ

🛡️ と え

- 6・ いやり
- 7・ え
- 8・ と
- 9・ り
- 10・ くつろぎと よさ

💡 と

- 11・
- 12・ とされる
- 13・

💛 さ

- 14・
- 15・

⚖️ と

- 16・
 - 17・ の と
 - 18・
- 「わたしたち」 ↔ 「わたし」のバランス

🎨 びと しさ

- 19・ な さ
- 20・ び
- 21・ しさの

つの ——これをシステムに み てる

⚓ が を るか

と
は けー は
う

🧩 お いを わないで

→
→
の を に

🎁 うのではなく、 える

パートナーに を えられるか す；
とも える → とも け る；
でも、 に けてしまわずに

そして、今日から始められるいちばんシンプルなことを、あなたはもう知っています。
あなたが何を与えてもらえなかったかを探さないで。何を与えられるかを探して。

わたしたちはどうやって事実を検証したか

この本は気楽に書かれていますが、「でまかせ」ではありません。どの鮮やかな考えの背後にも、本物の科学があります——名のある心理学者・神経科学者の研究、メタ分析、何千ものカップルを何年も観察した記録。本文中の小さな数字は——下のリストへの参照です。

信頼のために大事な、二つの正直なただし書き。

- **関係の心理学は観察科学です。** たいていの場合、それが示すのは**関連**（「あたたかいカップルにはこれが多い」）であって、鉄壁の因果ではありません。だからわたしたちは「保証する」ではなく「～と結びついている」と言います。
 - **流行りのいくつかの主張は、わたしたちはあえてやわらげました。** 「オキシトシンは信頼ホルモン」「5対1の公式が離婚を予測する」「男は主であるべき」——これらはすべて科学では、反論されているか、裏づけられていません。そういう箇所は——正直に余白で注記し、出典の完全なリストは本の最後にまとめました。
-

出典と注

1. Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396.
2. Maslow, A. H. (1970). *Motivation and Personality* (2nd ed.). Harper & Row.
3. Bowlby, J. (1969/1982). *Attachment and Loss, Vol. 1: Attachment*. Basic Books.
4. Bowlby, J. (1979). *The Making and Breaking of Affectional Bonds*. Tavistock.
5. Ainsworth, M. D. S., et al. (1978). *Patterns of Attachment*. Erlbaum.
6. Bowlby, J. (1988). *A Secure Base*. Basic Books.
7. Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *JPSP*, 52(3), 511–524.
8. Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in Adulthood* (2nd ed.). Guilford.
9. Fraley, R. C. (2002). Attachment stability from infancy to adulthood. *Pers. Soc. Psychol. Review*, 6(2), 123–151.
10. Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment. Guilford.
11. Erikson, E. H. (1950). *Childhood and Society*. Norton.
12. Fromm, E. (1956). *The Art of Loving* (『愛するということ』). Harper & Row.
13. Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person*. Houghton Mifflin.
14. Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119–135.
15. Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529.
16. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory... *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
17. Honneth, A. (1995). *The Struggle for Recognition*. MIT Press / Polity.
18. Leary, M. R., & Baumeister, R. F. (2000). Sociometer theory. *Advances in Exp. Soc. Psychol.*, 32, 1–62.
19. Reis, H. T., & Shaver, P. (1988). Intimacy as an interpersonal process. Wiley.
20. Reis, H. T., Clark, M. S., & Holmes, J. G. (2004). Perceived partner responsiveness... Erlbaum.

21. Reis, H. T. (2007). Steps toward the ripening of relationship science. *Personal Relationships*, 14(1), 1–23.
22. Maisel, N. C., & Gable, S. L. (2009). The paradox of received social support. *Psychological Science*, 20(8), 928–932.
23. Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E. A., & Asher, E. R. (2004). What do you do when things go right? *JPSP*, 87(2), 228–245.
24. Gable, S. L., Gonzaga, G. C., & Strachman, A. (2006). Will you be there for me when things go right? *JPSP*, 91(5), 904–917.
25. Brown, S. L., Nesse, R. M., Vinokur, A. D., & Smith, D. M. (2003). Providing social support may be more beneficial than receiving it. *Psychological Science*, 14(4), 320–327.
26. Inagaki, T. K., & Eisenberger, N. I. (2012). Neural correlates of giving support to a loved one. *Psychosomatic Medicine*, 74(1), 3–7.
27. Aron, A., & Aron, E. N. (1986). *Love and the Expansion of Self*. Hemisphere.
28. Aron, A., Aron, E. N., & Smollan, D. (1992). Inclusion of Other in the Self Scale. *JPSP*, 63(4), 596–612.
29. Kosfeld, M., et al. (2005). Oxytocin increases trust in humans. *Nature*, 435, 673–676.
30. Nave, G., Camerer, C., & McCullough, M. (2015). Does oxytocin increase trust in humans? *Persp. Psych. Sci.*, 10(6), 772–789.
31. Declerck, C. H., et al. (2020). A registered replication study on oxytocin and trust. *Nature Human Behaviour*, 4(6), 646–655.
32. Gullledge, A. K., Gullledge, M. H., & Stahmann, R. F. (2003). Romantic physical affection types and relationship satisfaction. *Am. J. Family Therapy*, 31(4), 233–242.
33. Grewen, K. M., et al. (2005). Effects of partner support on resting oxytocin, cortisol... *Psychosomatic Medicine*, 67(4), 531–538.
34. Floyd, K. (2006). *Communicating Affection*. Cambridge University Press.
35. Debrot, A., et al. (2013). Touch as an interpersonal emotion regulation process. *PSPB*, 39(10), 1373–1385.
36. Ditzen, B., et al. (2007). Effects of different kinds of couple interaction on cortisol... *Psychoneuroendocrinology*, 32(5), 565–574.

37. Ditzen, B., et al. (2009). Intranasal oxytocin increases positive communication... *Biological Psychiatry*, 65(9), 728–731.
38. Parkinson, C., Kleinbaum, A. M., & Wheatley, T. (2018). Similar neural responses predict friendship. *Nature Communications*, 9, 332.
39. Coan, J. A., Schaefer, H. S., & Davidson, R. J. (2006). Lending a hand... *Psychological Science*, 17(12), 1032–1039.
40. Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
41. Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk. *PLoS Medicine*, 7(7), e1000316.
42. Holt-Lunstad, J., et al. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality. *Persp. Psych. Sci.*, 10(2), 227–237.
43. Kiecolt-Glaser, J. K., et al. (2005). Hostile marital interactions... and wound healing. *Arch. Gen. Psychiatry*, 62(12), 1377–1384.
44. Feeney, B. C. (2004). A secure base... *JPSP*, 87(5), 631–648.
45. Taylor, S. E., et al. (2000). Tend-and-befriend. *Psychological Review*, 107(3), 411–429.
46. Beckes, L., & Coan, J. A. (2011). Social Baseline Theory. *Soc. Pers. Psychol. Compass*, 5(12), 976–988.
47. Sbarra, D. A., & Hazan, C. (2008). Coregulation, dysregulation, self-regulation. *Pers. Soc. Psychol. Review*, 12(2), 141–167.
48. Robles, T. F., et al. (2014). Marital quality and health: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 140(1), 140–187.
49. Wiebe, S. A., & Johnson, S. M. (2016). A review of the research in EFT for couples. *Family Process*, 55(3), 390–407.
50. Johnson, S. M. (2008). *Hold Me Tight*. Little, Brown.
51. Garcia-Rada, X., Sezer, O., & Norton, M. I. (2019). Rituals and nuptials. *J. Assoc. Consumer Research*, 4(2), 185–197.
52. Rosenberg, M., & McCullough, B. C. (1981). Mattering... *Research in Community and Mental Health*, 2, 163–182.
53. Elliott, G. C., Kao, S., & Grant, A.-M. (2004). Mattering: Empirical validation... *Self and Identity*, 3(4), 339–354.

54. Park, H. G., et al. (2023). Darling, come lay with me or talk with me... *Journal of Sex Research*, 60(3), 336–348.
55. Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (1992). Marital processes predictive of later dissolution. *JPSP*, 63(2), 221–233.
56. Gottman, J. M. (1994). *What Predicts Divorce?* Erlbaum.
57. Heyman, R. E., & Slep, A. M. S. (2001). The hazards of predicting divorce without crossvalidation. *J. Marriage and Family*, 63(2), 473–479.
58. Algoe, S. B., Gable, S. L., & Maisel, N. C. (2010). It's the little things: Everyday gratitude... *Personal Relationships*, 17(2), 217–233.
59. Algoe, S. B. (2012). Find, remind, and bind. *Soc. Pers. Psychol. Compass*, 6(6), 455–469.
60. Gordon, A. M., et al. (2012). To have and to hold: Gratitude promotes relationship maintenance. *JPSP*, 103(2), 257–274.
61. Lambert, N. M., & Fincham, F. D. (2011). Expressing gratitude to a partner... *Emotion*, 11(1), 52–60.
62. Lambert, N. M., et al. (2010). Benefits of expressing gratitude. *Psychological Science*, 21(4), 574–580.
63. Barton, A. W., Futris, T. G., & Nielsen, R. B. (2015). Linking financial distress to marital quality... *Personal Relationships*, 22(3), 536–549.
64. Algoe, S. B., Kurtz, L. E., & Hilaire, N. M. (2016). Putting the "you" in "thank you". *Soc. Psychol. Pers. Sci.*, 7(7), 658–666.
65. Rusbult, C. E. (1980). Commitment and satisfaction in romantic associations. *J. Exp. Soc. Psychol.*, 16(2), 172–186.
66. Rusbult, C. E., Martz, J. M., & Agnew, C. R. (1998). The Investment Model Scale. *Personal Relationships*, 5(4), 357–391.
67. Le, B., & Agnew, C. R. (2003). Commitment and its theorized determinants: A meta-analysis. *Personal Relationships*, 10(1), 37–57.
68. Tran, P., Judge, M., & Kashima, Y. (2019). Commitment in relationships: An updated meta-analysis. *Personal Relationships*, 26(1), 158–180.
69. Van Lange, P. A. M., et al. (1997). Willingness to sacrifice in close relationships. *JPSP*, 72(6), 1373–1395.
70. Rusbult, C. E., et al. (1991). Accommodation processes in close relationships. *JPSP*, 60(1), 53–78.

71. Finkel, E. J., et al. (2002). Dealing with betrayal: Does commitment promote forgiveness? *JPSP*, 82(6), 956–974.
72. Cheung, I., Campbell, L., LeBel, E. P., et al. (2016). Registered Replication Report: Finkel et al. (2002). *Persp. Psych. Sci.*, 11(5), 750–764.
73. Acevedo, B. P., Aron, A., Fisher, H. E., & Brown, L. L. (2012). Neural correlates of long-term intense romantic love. *SCAN*, 7(2), 145–159.
74. Walster (Hatfield), E., Walster, G. W., & Berscheid, E. (1978). *Equity: Theory and Research*. Allyn & Bacon.
75. Finkel, E. J., et al. (2009). Self-regulatory failure and intimate partner violence perpetration. *JPSP*, 97(3), 483–499.
76. Pronk, T. M., Karremans, J. C., & Wigboldus, D. H. J. (2011). How can you resist?... *JPSP*, 100(5), 827–837.
77. Rusbult, C. E., Finkel, E. J., & Kumashiro, M. (2009). The Michelangelo phenomenon. *Current Directions*, 18(6), 305–309.
78. Stanley, S. M., & Markman, H. J. (1992). Assessing commitment in personal relationships. *J. Marriage and the Family*, 54(3), 595–608.
79. Rusbult, C. E., & Van Lange, P. A. M. (2003). Interdependence, interaction, and relationships. *Annual Review of Psychology*, 54, 351–375.
80. Joel, S., et al. (2020). Machine learning uncovers the most robust self-report predictors of relationship quality. *PNAS*, 117(32), 19061–19071.
81. Karan, A., Rosenthal, R., & Robbins, M. L. (2019). Meta-analytic evidence that we-talk predicts relationship and personal functioning. *J. Soc. Pers. Relationships*, 36(9), 2624–2651.
82. Seider, B. H., et al. (2009). We can work it out... *Psychology and Aging*, 24(3), 604–613.
83. Williams-Baucom, K. J., et al. (2010). "You" and "I" need to talk about "us". *Personal Relationships*, 17(1), 41–56.
84. Clark, M. S., & Mills, J. (1979). Interpersonal attraction in exchange and communal relationships. *JPSP*, 37(1), 12–24.
85. Clark, M. S., & Mills, J. (1993). The difference between communal and exchange relationships. *PSPB*, 19(6), 684–691.
86. Agnew, C. R., et al. (1998). Cognitive interdependence. *JPSP*, 74(4), 939–954.

87. La Guardia, J. G., et al. (2000). Within-person variation in security of attachment. *JPSP*, 79(3), 367–384.
88. Patrick, H., Knee, C. R., Canevello, A., & Lonsbary, C. (2007). The role of need fulfillment... *JPSP*, 92(3), 434–457.
89. Knee, C. R., et al. (2013). Self-determination theory and romantic relationship processes. *Pers. Soc. Psychol. Review*, 17(4), 307–324.
90. Hadden, B. W., et al. (2015). Relationship autonomy and support provision. *Motivation and Emotion*, 39(3), 359–373.
91. Deci, E. L., et al. (2006). On the benefits of giving as well as receiving autonomy support. *PSPB*, 32(3), 313–327.
92. Skowron, E. A., & Friedlander, M. L. (1998). The Differentiation of Self Inventory. *J. Counseling Psychology*, 45(3), 235–246.
93. McNulty, J. K., Wenner, C. A., & Fisher, T. D. (2016). Longitudinal associations among relationship satisfaction, sexual satisfaction, and frequency of sex. *Archives of Sexual Behavior*, 45(1), 85–97.
94. Yeh, H.-C., et al. (2006). Relationships among sexual satisfaction, marital quality, and marital instability at midlife. *J. Family Psychology*, 20(2), 339–343.
95. Park, H. G., et al. (2023). Sexual satisfaction predicts future changes in relationship satisfaction. *Personality Science*, 4, 1–24.
96. Young, L. J., & Wang, Z. (2004). The neurobiology of pair bonding. *Nature Neuroscience*, 7(10), 1048–1054.
97. Carter, C. S. (1998). Neuroendocrine perspectives on social attachment and love. *Psychoneuroendocrinology*, 23(8), 779–818.
98. Hatfield, E., & Rapson, R. L. (1993). *Love, Sex, and Intimacy*. HarperCollins.
99. Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2(3), 300–319.
100. Fredrickson, B. L. (2001). The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226.
101. Aron, A., et al. (2000). Couples' shared participation in novel and arousing activities... *JPSP*, 78(2), 273–284.
102. Kurtz, L. E., & Algoe, S. B. (2015). Shared laughter... *Personal Relationships*, 22(4), 573–590.

103. Bazzini, D. G., et al. (2007). The effect of reminiscing about laughter on relationship satisfaction. *Motivation and Emotion*, 31(1), 25–34.
104. Aron, A., Fisher, H., et al. (2005). Reward, motivation, and emotion systems associated with early-stage intense romantic love. *J. Neurophysiology*, 94(1), 327–337.
105. Meltzer, A. L., et al. (2014). Sex differences in the implications of partner physical attractiveness... *JPSP*, 106(3), 418–428.
106. Eastwick, P. W., Luchies, L. B., Finkel, E. J., & Hunt, L. L. (2014). The predictive validity of ideal partner preferences: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 140(3), 623–665.
107. Langlois, J. H., et al. (2000). Maxims or myths of beauty? A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 126(3), 390–423.
108. Cunningham, M. R., et al. (1995). Their ideas of beauty... *JPSP*, 68(2), 261–279.
109. Rhodes, G. (2006). The evolutionary psychology of facial beauty. *Annual Review of Psychology*, 57, 199–226.
110. Mallory, A. B., Stanton, A. M., & Handy, A. B. (2019). Couples' sexual communication and dimensions of sexual function: A meta-analysis. *Journal of Sex Research*, 56(7), 882–898.
111. Gottman, J. M., Coan, J., Carrère, S., & Swanson, C. (1998). Predicting marital happiness and stability from newlywed interactions. *J. Marriage and the Family*, 60(1), 5–22.
112. Leonhardt, N. D., et al. (2020). Longitudinal influence of shared marital power on marital quality and attachment security. *J. Family Psychology*, 34(1), 1–11.
113. Christensen, A., & Heavey, C. L. (1990). Gender and social structure in the demand/withdraw pattern. *JPSP*, 59(1), 73–81.
114. Gray, P. B., & Garcia, J. R., et al. (2019). Эволюция парной связи у человека (обзор «Are we monogamous?»). *Frontiers in Ecology and Evolution*, 7, 230.
115. Twenge, J. M., Campbell, W. K., & Foster, C. A. (2003). Parenthood and marital satisfaction: A meta-analytic review. *J. Marriage and Family*, 65(3), 574–583.
116. Doss, B. D., et al. (2009). The effect of the transition to parenthood on relationship quality. *JPSP*, 96(3), 601–619.
117. Dunn, E. W., Aknin, L. B., & Norton, M. I. (2008). Spending money on others promotes happiness. *Science*, 319(5870), 1687–1688.

118. Aknin, L. B., et al. (2013). Prosocial spending and well-being: Cross-cultural evidence. *JPSP*, 104(4), 635–652.
119. Waldinger, R. J., & Schulz, M. S. (2023). *The Good Life* (Harvard Study of Adult Development). Simon & Schuster.
120. Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81–84.
121. Stutzer, A., & Frey, B. S. (2006). Does marriage make people happy...? *J. Socio-Economics*, 35(2), 326–347.
122. Kahneman, D., & Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *PNAS*, 107(38), 16489–16493.
123. Killingsworth, M. A. (2021). Experienced well-being rises with income, even above \$75,000/year. *PNAS*, 118(4), e2016976118.
124. Killingsworth, M. A., Kahneman, D., & Mellers, B. (2023). Income and emotional well-being: A conflict resolved. *PNAS*, 120(10), e2208661120.
125. Pega, F., et al. (2021). Long working hours and burden of heart disease and stroke (WHO/ILO). *Environment International*, 154, 106595.
126. Rath, T., & Harter, J. (2010). *Wellbeing: The Five Essential Elements*. Gallup Press.
127. Montgomery, M. (2022). Reversing the gender gap in happiness. *J. Econ. Behavior & Organization*, 196, 65–78.
128. Anderson, S. C. (1994). A critical analysis of the concept of codependency. *Social Work*, 39(6), 677–685.
129. Miller, R. S. (1997). Inattention to alternatives among committed partners. *Journal of Experimental Social Psychology*, 33(6), 758–766.
130. Johnson, D. J., & Rusbult, C. E. (1989). Resisting temptation: Devaluation of alternative partners as a means of maintaining commitment. *JPSP*, 57(6), 967–980.
131. Selterman, D., Garcia, J. R., & Tsapelas, I. (2019). Motivations for extradyadic infidelity revisited. *Journal of Sex Research*, 56(3), 273–286.
132. Mark, K. P., Janssen, E., & Milhausen, R. R. (2011). Infidelity in heterosexual couples: Demographic, interpersonal, and personality-related predictors of extradyadic sex. *Archives of Sexual Behavior*, 40(5), 971–982.

133. Baxter, L. A., & Montgomery, B. M. (1996). *Relating: Dialogues and Dialectics* (диалектика «автономия — связь»). Guilford.
134. Eagly, A. H., Karau, S. J., & Makhijani, M. G. (1995). Gender and the effectiveness of leaders: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 117(1), 125–145.
135. Eagly, A. H., Johannesen-Schmidt, M. C., & van Engen, M. L. (2003). Transformational, transactional, and laissez-faire leadership styles: A meta-analysis comparing women and men. *Psychological Bulletin*, 129(4), 569–591.
136. Goldin, C. (2014). A grand gender convergence: Its last chapter. *American Economic Review*, 104(4), 1091–1119.
137. Correll, S. J., Benard, S., & Paik, I. (2007). Getting a job: Is there a motherhood penalty? *American Journal of Sociology*, 112(5), 1297–1339.
138. Byrnes, J. P., Miller, D. C., & Schafer, W. D. (1999). Gender differences in risk taking: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 125(3), 367–383.
139. Sadalla, E. K., Kenrick, D. T., & Vershure, B. (1987). Dominance and heterosexual attraction. *JPSP*, 52(4), 730–738.
140. Henrich, J., & Gil-White, F. J. (2001). The evolution of prestige: Freely conferred deference as a mechanism for enhancing the benefits of cultural transmission. *Evolution and Human Behavior*, 22(3), 165–196.
141. Jensen-Campbell, L. A., Graziano, W. G., & West, S. G. (1995). Dominance, prosocial orientation, and female preferences: Do nice guys really finish last? *JPSP*, 68(3), 427–440.
142. Snyder, J. K., Kirkpatrick, L. A., & Barrett, H. C. (2008). The dominance dilemma: Do women really prefer dominant mates? *Personal Relationships*, 15(4), 425–444.
143. Mazur, A., & Booth, A. (1998). Testosterone and dominance in men. *Behavioral and Brain Sciences*, 21(3), 353–397. (см. также Archer, J., 2006, *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 30(3), 319–345)
144. Booth, A., & Dabbs, J. M. (1993). Testosterone and men's marriages. *Social Forces*, 72(2), 463–477.
145. Gettler, L. T., McDade, T. W., Feranil, A. B., & Kuzawa, C. W. (2011). Longitudinal evidence that fatherhood decreases testosterone in human males. *PNAS*, 108(39), 16194–16199.
146. Hermans, E. J., Putman, P., & van Honk, J. (2006). Testosterone administration reduces empathetic behavior. *Psychoneuroendocrinology*, 31(7), 859–866.

147. Bos, P. A., Terburg, D., & van Honk, J. (2010). Testosterone decreases trust in socially naïve humans. *PNAS*, 107(22), 9991–9995.
 148. Schrodtt, P., Witt, P. L., & Shimkowski, J. R. (2014). A meta-analytical review of the demand/withdraw pattern of interaction. *Communication Monographs*, 81(1), 28–58.
 149. Wilcox, W. B., & Nock, S. L. (2006). What's love got to do with it? Equality, equity, commitment and women's marital quality. *Social Forces*, 84(3), 1321–1345.
 150. Gottman, J. M., & Silver, N. (1999). *The Seven Principles for Making Marriage Work*. Crown. (Sound Relationship House モデルにおける「Create Shared Meaning」の層)
 151. Bleske-Rechek, A., Somers, E., Micke, C., et al. (2012). Benefit or burden? Attraction in cross-sex friendship. *Journal of Social and Personal Relationships*, 29(5), 569–596. (см. также Bleske-Rechek & Buss, 2001, *PSPB*, 27(10), 1310–1323)
 152. Garbinsky, E. N., Gladstone, J. J., Nikolova, H., & Olson, J. G. (2020). Love, lies, and money: Financial infidelity in romantic relationships. *Journal of Consumer Research*, 47(1), 1–24.
 153. Dew, J., Britt, S., & Huston, S. (2012). Examining the relationship between financial issues and divorce. *Family Relations*, 61(4), 615–628.
 154. Olson, J. G., Rick, S. I., Small, D. A., & Finkel, E. J. (2023). Common cents: Bank account structure and couples' relationship dynamics. *Journal of Consumer Research*, 50(4), 704–721.
-

用語集

ここでは——わかりやすい言葉で。まず、子どものころから口にしていて、めったにうまく説明できない言葉から。それから——本に出てくる学術的な概念を。読みながら何かわからなかったら、ここをのぞいてみてください。

わたしたちみんなが口にする言葉

- **愛** ——ただのあたたかい気持ちではなく、行動です——相手を気づかい、知り、相手に責任を持つこと。気持ちは来ては去る——愛とは、あなたがすることです。
- **恋（恋愛感情）** ——相手に「のぼせる」鮮やかな初期段階——ドーパミンの急増、ドキドキ、頭のなかはその人のことだけ。たいてい数か月続き、運がよければ、穏やかで深い愛へと育っていきます。
- **愛着** ——大切な人のそばにいて、守りと慰めをその人に求めようとする、組み込まれた欲求。悪い意味での「依存」ではなく、基本的な人間の必要です——生まれてから終わりまで。
- **信頼** ——大切な人が裏切らず、あなたが打ち明けたものをあなたに向けて使ったりしない、という穏やかな確信。果たされた百の小さな約束から成り立ちます。
- **敬意** ——パートナーを、自分の意見を持つ、価値ある独立した人間として扱うこと。恐怖や服従と混同しないこと。
- **親密さ（情緒的）** ——あなたたちのあいだに壁がないという感覚——自分でいられて、弱い部分を見せても、そこを打たれない。
- **インティマシー（intimacy）** ——同じ「壁がない」こと。日常ではしばしばセックスをこう呼びますが、心理学ではもっと広い——心の開かれ方の話です。
- **情熱** ——身体的・情緒的な惹かれ合い、あの「ときめき」。親密さと献身とならぶ、愛の三本柱のひとつ。
- **嫉妬** ——大切な人やその関心を失う不安。恐怖や満たされていない必要のサイン。少量なら正常ですが、多すぎると——信頼をむしばみます。
- **誠実さ（献身）** ——自分の人といっしょに残り、裏切らないという意識的な選択——軽いときも、つらいときも。
- **情緒的浮気（すり替え）** ——気持ちや心の奥を打ち明ける主要な「親しい人」が、パートナーではなく、ほかの誰かになること。セックスはないかもしれませんが、重心がよそへ移ります——そしてこれは、肉体的な浮気に劣らず傷つけま

す。

- **思いやり** —— 相手が実際どんな状態かに注意を向け、肩を貸す心構え。その人が本当に必要としているものに当たったとき、機能します。
- **優しさ** —— やわらかいあたたかさ——ハグ、触れること、優しい言葉、親切な声色。言葉のいらない愛の言語。
- **もろさ（脆弱性）** —— 理解されないリスクを冒して、本当の自分（恐れ、弱さ、気持ち）を見せる決心をすること。これなしに親密さはありません。
- **共感** —— 相手が何を体験しているかを感じとり、その立場に立つ力——必ずしも同意しなくても。
- **受容** —— 欠点もぜんぶ含めて見てもらって、作り変えようとされないこと。「すべてを認める」ではありません——人を受け入れつつ、行いには同意しないこともできます。
- **境界線** —— あなたが伝える、個人の「いい・だめ」。健全な境界線とは、一方が他方を支配することではなく、ふたりでたどり着いた取り決めです。
- **妥協** —— 「わたしたち」が得をするように、それぞれが何かを譲る解決。
- **感謝** —— パートナーがしてくれるよいことに気づき、それを当たり前と見なすのではなく、口にすること。
- **自由（自律）** —— ふたりのなかでも自分であり続ける権利——自分の興味、意見、時間。これは「自分の意思で行動する」であって、「わたしたちを顧みず、好きなことをする」ではありません。

本に出てくる学術的な概念

- **愛着スタイル** —— 親密さにおけるあなたの「筆跡」。**安定型**——近づくのも、別々にいるのも、落ち着いてできる。**不安型**——見捨てられる恐怖、確認が必要。**回避型**——近すぎる親密さが負担。判決ではありません——頼れる関係のなかで変わります。
- **安全な港／基地** —— パートナーの二つの役割——「港」は嵐のとき慰めを求めて帰る場所、「基地」は、そこから世界へ出て成長するのが怖くない支え。
- **パートナーの応答性** —— 「わたしは見られ、理解され、大切にされている」という感覚。強い関係のいちばんの「共通分母」。
- **存在意義（mattering）** —— 自分は大切だ、自分がいなければ相手はもっとなつらいだろう、という感覚。

- **キャピタリゼーション (capitalization)** ——パートナーが、あなたの幸運をいっしょに心から喜ぶこと。よろこびのときの支えは、悲しみのときの支えよりも強く結びつけます。
- **「わたしたち感」 (we-ness)** ——ふたりを「わたし」や「あなた」ではなく、「わたしたち」というチームとして考え、語る習慣。
- **コミュニアル関係 vs 交換関係** ——「必要に応じた」思いやり（「あなたに必要だから——やるよ」）対、「あなたがわたしに、わたしがあなたに」という物々交換。前者がふたりをより幸せにします。
- **威信 vs 支配** ——権威への二つの道——威信は有能さに対して与えられる敬意、支配は力と恐怖を通じた権力。惹きつけ、ふたりに役立つのは前者です。
- **ミケランジェロ効果** ——大切な人が、彫刻家が石から彫り出すように、あなたが最良の自分になる手助けをすること。
- **自己拡張 (self-expansion)** ——関係を通じた成長——パートナーのそばで、あなたは新しいことを知り、試し、「より大きく」なっていきます。
- **「気づかい、友に頼る」 (tend-and-befriend)** ——ストレスへのよくある反応（とくに女性に）——「闘争か逃走か」ではなく、大切な人を守り、身内に頼ること。
- **「広げて、築く」 (broaden-and-build)** ——よろこびとポジティブさは、ただ心地よいだけではありません——視野を広げ、ふたりの将来のための資源を蓄えます。
- **ペアボンディング (pair bonding)** ——二人の生物学的な「接着」——親密さとセックスが、ふたりをつなぎとめる脳の化学によって強められること。
- **「一方が要求し、他方が引く」** ——よくある破壊的なケンカのシナリオ——一方が不満で詰め寄り、他方が閉じこもって沈黙へ退く。激しいほど、二人ともにとって悪い。
- **オキシトシン** ——あたたかさ、触れ合い、親密さのときに分泌され、落ち着くのを助けるホルモン。俗に「愛着ホルモン」と呼ばれますが——つながりは、見出しよりも複雑です。
- **共依存** ——人がパートナーとその問題に溶けてしまい、自分を忘れること。「強い愛」ではなく、長い目で見て二人ともを害するかたよりです。
- **快樂順応 (ヘドニック・アダプテーション)** ——慣れ——よいものにはすぐ慣れて、気づかなくなること。だからこそ、ふたりのなかのよろこびと新しさは、更新しつづける必要があるのです。

地図：ふたりに必要なもの

21の必要・6つのブロック・3つの原則

💖 愛とつながり

- 1・愛する
- 2・愛される
- 3・親密さと信頼
- 4・相互理解と受容
- 5・あたたかさと優しさ

💙 安全と支え

- 6・思いやり
- 7・支え
- 8・安定と信頼性
- 9・守り
- 10・くつろぎと心地よさ

🌟 承認と存在意義

- 11・承認
- 12・必要とされる
- 13・感謝

🤝 誠実さ

- 14・献身
- 15・責任

⚖️ 一体感と自由

- 16・共同性
- 17・共通の意味と目的
- 18・自由

「わたしたち」↔「わたし」のバランス

🎉 喜びと美しさ

- 19・性的な親密さ
- 20・喜び
- 21・美しさの感覚

三つの原則——これをシステムに組み立てる

⚓ 誰が舵を握るか

調整と責任、
権力は分け——責任は
担う

👫 お互いを見失わないで

男／女 →
夫／妻 → 母／父；
最初の層を大切に

🎁 奪うのではなく、与える

パートナーに何を与えられるか探す；
二人とも与える → 二人とも受け取る；
でも、相手に溶けてしまわずに