



—夫婦関係を壊す—

NGワード・OKワード

# 対比表

言い換え例付きミニブック

【はじめに】	3
【Part1 日常会話編】	4
【Part2 不満を伝える時編】	8
【Part3 要求・お願い編】	12
【Part4 感謝・褒め言葉編】	17
【Part5: 喧嘩・修復編】	21
【おわりに】	25

# 夫婦関係を壊す NGワード・OKワード 対比表 -

## 言い換え例付きミニブック

### 【はじめに】

#### 言葉が夫婦関係を変える理由

こんにちは。まほろ愛です。

セミナーにご参加いただき、ありがとうございました。

このミニブックは、セミナーで学んでいただいた「言葉の力」をさらに深く実践していただくために作成しました。

私たちが何気なく使っている言葉は、実は潜在意識に大きな影響を与えています。

#### NGワードを使い続けると...

- 相手を傷つけ、距離が開く
- 自分自身も疲弊し、関係が悪化
- 潜在意識に「この関係はダメだ」と刷り込まれる

#### OKワードを使うと...

- 相手に安心感を与え、距離が縮まる

- ・ 自分自身も穏やかになり、関係が改善
- ・ 潜在意識に「この関係は良好だ」と刷り込まれる

このミニブックでは、夫婦関係を壊すNGワードと、愛を深めるOKワードを50のシーン別に対比してご紹介します。

ぜひ、今日から実践してみてください。

## 【Part1　日常会話編】

### 日常のちょっとした会話が、関係を変える

夫婦の日常会話は、関係の土台です。何気ない一言が、相手を傷つけたり、逆に愛を深めたりします。

#### 1. 帰宅時の会話

 **NGワード:** 「遅い！何時だと思ってるの？」

**なぜNG？** 責める言葉は相手を防御モードにさせ、距離を作ります。

 **OKワード:** 「お疲れさま。待ってたよ」

**使用シーン:** 夫が遅く帰ってきた時

#### 2. 家事について

✖ NGワード: 「あなたは何もしないよね」

なぜNG? 否定的な決めつけは相手のやる気を奪います。

✓ OKワード: 「〇〇を手伝ってもらえると嬉しいな」

使用シーン: 家事の分担について話す時

### 3. 疲れている時

✖ NGワード: 「私だって疲れてるんだけど」

なぜNG? 疲れ比べは、お互いを消耗させます。

✓ OKワード: 「お互い疲れてるね。今日は簡単なご飯にしよう」

使用シーン: 両方が疲れている時

### 4. 週末の予定

✖ NGワード: 「また出かけないの? つまらない」

なぜNG? 相手の選択を否定すると、罪悪感を与えます。

✓ OKワード: 「一緒に〇〇に行けたら嬉しいな。どう思う?」

**使用シーン:** 週末の過ごし方を提案する時

## 5. 仕事の話

 **NGワード:** 「仕事の愚痴ばっかり」

**なぜNG?** 相手の感情を否定すると、話す気を失います。

 **OKワード:** 「大変だったね。話してくれてありがとう」

**使用シーン:** 相手が仕事の話をしている時

## 6. 食事中の会話

 **NGワード:** 「黙って食べて」

**なぜNG?** コミュニケーションを遮断すると、孤独感を与えます。

 **OKワード:** 「今日はどんな一日だった？」

**使用シーン:** 食事中に会話を始める時

## 7. スマホを見ている時

✗ NGワード: 「またスマホばっかり」

なぜNG? 非難は反発を生みます。

✓ OKワード: 「ちょっと話したいことがあるんだけど、今いい？」

使用シーン: 相手がスマホを見ている時に話したい時

## 8. 趣味について

✗ NGワード: 「そんなことして何になるの？」

なぜNG? 相手の興味を否定すると、自己否定につながります。

✓ OKワード: 「楽しそうだね。どんなところが面白いの？」

使用シーン: 相手の趣味について話す時

## 9. 忘れ物をした時

✗ NGワード: 「いつも忘れるよね」

**なぜNG？** 「いつも」という言葉は、相手を決めつけます。

 **OKワード:** 「大丈夫？ 今度から一緒に確認しようか」

**使用シーン:** 相手が忘れ物をした時

## 10. 朝の挨拶

 **NGワード:** 「（無言）」

**なぜNG？** 挨拶がないと、存在を無視された気持ちになります。

 **OKワード:** 「おはよう。今日も頑張ろうね」

**使用シーン:** 朝、起きた時

## 【Part2 不満を伝える時編】

**不満の伝え方で、関係が変わる**

不満を伝えることは大切です。でも、伝え方次第で、関係を壊すか、深めるかが決まります。

## 11. 約束を忘れられた時

 **NGワード:** 「私のことなんてどうでもいいんでしょう」

8/26ページ

あいのまほろば ©All Rights Reserved.

**なぜNG？** 相手の気持ちを決めつけると、防衛的になります。

✓ **OKワード：**「約束を忘れられて悲しかったよ。大切にしてほしいな」

**使用シーン：**記念日や約束を忘れられた時

## 12. 話を聞いてくれない時

✗ **NGワード：**「聞いてないでしょ！」

**なぜNG？** 攻撃的な言い方は、相手を責めるだけです。

✓ **OKワード：**「ちゃんと聞いてほしいな。私にとって大切な話だから」

**使用シーン：**相手が話を聞いていないと感じた時

## 13. 家事をしてくれない時

✗ **NGワード：**「私ばっかりやってる！」

**なぜNG？** 被害者意識は相手を加害者にしてしまいます。

✓ **OKワード：**「最近、家事が大変で。〇〇を手伝ってもらえると助かるな」

**使用シーン：**家事の負担を感じた時

## 14. 散らかしっぱなしの時

✖ NGワード: 「また散らかして！」

なぜNG? 「また」という言葉は、過去の不満も掘り起こします。

✓ OKワード: 「ここを片付けてもらえると嬉しいな」

使用シーン: 部屋が散らかっている時

## 15. 連絡がない時

✖ NGワード: 「なんで連絡しないの！心配したんだけど！」

なぜNG? 怒りをぶつけると、相手は萎縮します。

✓ OKワード: 「連絡がなくて心配したよ。次は一言くれると安心できるな」

使用シーン: 帰りが遅いのに連絡がなかった時

## 16. お金の使い方

✖ NGワード: 「また無駄遣いして！」

**なぜNG？** 「無駄遣い」という言葉は、相手の価値観を否定します。

 **OKワード:** 「これから家の家計について、一緒に考えたいな」

**使用シーン:** 相手の買い物について話す時

## 17. 態度が冷たい時

 **NGワード:** 「冷たいよね、最近」

**なぜNG？** 曖昧な指摘は、相手を困らせるだけです。

 **OKワード:** 「最近、距離を感じるんだけど、何かあった？」

**使用シーン:** 相手の態度が冷たいと感じた時

## 18. 手伝ってくれない時

 **NGワード:** 「言わなきゃ分からないの？」

**なぜNG？** 相手の察する力を責めても、改善しません。

 **OKワード:** 「〇〇を手伝ってほしいんだけど、お願いできる？」

**使用シーン:** 手伝ってほしい時

## 19. 予定を勝手に決められた時

✖ NGワード: 「勝手に決めないでよ！」

なぜNG? 怒りは相手を萎縮させ、話し合いを困難にします。

✓ OKワード: 「予定は一緒に決めたいな。私の都合も聞いてもらえると嬉しい」

使用シーン: 相談なく予定を決められた時

## 20. 優先順位が違う時

✖ NGワード: 「私より〇〇の方が大事なんですよ」

なぜNG? 比較は、相手を選択を迫られた気分にさせます。

✓ OKワード: 「最近、二人の時間が少なくてさみしいな。週末、一緒に過ごせると嬉しいな」

使用シーン: 相手が仕事や趣味を優先している時

### 【Part3 要求・お願い編】

お願いの仕方で、相手の反応が変わる

同じことをお願いするにも、言い方次第で相手の受け取り方は大きく変わります。

## 21. 家事を頼む時

 **NGワード:** 「やってよ」

**なぜNG?** 命令口調は、相手をコントロールしようとする印象を与えます。

 **OKワード:** 「〇〇をやってもらえると助かるな。お願いで  
きる？」

**使用シーン:** 家事を頼む時

## 22. 時間を作ってほしい時

 **NGワード:** 「いつも忙しいって言うよね」

**なぜNG?** 非難は相手を防御的にします。

 **OKワード:** 「二人の時間を作ってもらえると嬉しいな」

**使用シーン:** デートや会話の時間を作ってほしい時

## 23. 相談に乗ってほしい時

✖ NGワード: 「いつも聞いてくれないよね」

なぜNG? 過去の不満を持ち出すと、話が逸れます。

✓ OKワード: 「相談したいことがあるんだけど、聞いてもらえる?」

使用シーン: 悩みを相談したい時

## 24. 優しくしてほしい時

✖ NGワード: 「もっと優しくしてよ」

なぜNG? 抽象的すぎて、相手は何をすればいいか分かりません。

✓ OKワード: 「疲れてる時にハグしてもらえると嬉しいな」

使用シーン: 具体的な愛情表現を求める時

## 25. 記念日を大切にしてほしい時

✖ NGワード: 「覚えといてよ」

**なぜNG？** 命令は、相手の自主性を奪います。

 **OKワード:** 「記念日を一緒に祝いできると嬉しいな」

**使用シーン:** 記念日を大切にしてほしい時

## 26. 話を聞いてほしい時

 **NGワード:** 「ちゃんと聞いてる？」

**なぜNG？** 疑いの言葉は、相手を責めているように聞こえます。

 **OKワード:** 「今、話を聞いてもらえると嬉しいな」

**使用シーン:** 相手がスマホを見ている時など

## 27. 協力してほしい時

 **NGワード:** 「私一人じゃ無理だから」

**なぜNG？** ネガティブな理由は、相手を義務感で動かします。

 **OKワード:** 「一緒にやってもらえると心強いな」

**使用シーン:** 何かと一緒にやってほしい時

## 28. 早く帰ってきてほしい時

✖ NGワード: 「いつも遅い」

なぜNG? 「いつも」という言葉は、相手を決めつけます。

✓ OKワード: 「今日は早く帰ってきてもらえると嬉しいな」

使用シーン: 特定の日に早く帰ってほしい時

## 29. 変わってほしい時

✖ NGワード: 「変わってよ」

なぜNG? 人格を否定されたように感じます。

✓ OKワード: 「〇〇をしてもらえると、もっと嬉しいな」

使用シーン: 相手の行動を変えてほしい時

## 30. 理解してほしい時

✖ NGワード: 「分かってくれないよね」

なぜNG? 決めつけは、相手の理解する意欲を奪います。

✓ OKワード: 「私の気持ちを理解してもらえると嬉しいな」

**使用シーン:** 自分の気持ちを理解してほしい時

## 【Part4 感謝・褒め言葉編】

### 感謝と褒め言葉が、愛を深める

ポジティブな言葉は、関係を強化します。でも、形式的な感謝では効果は薄いです。

### 31. 何かしてもらった時

 **NGワード:** 「(無言)」

**なぜNG?** 感謝を伝えないと、相手は報われない気持ちになります。

 **OKワード:** 「ありがとう。助かったよ」

**使用シーン:** 家事や手伝いをしてもらった時

### 32. 仕事を頑張っている時

 **NGワード:** 「当たり前でしょ」

**なぜNG?** 努力を認めないと、やる気を失います。

✓ OKワード: 「いつも頑張ってくれてありがとう。感謝しているよ」

使用シーン: 相手が仕事を頑張っている時

### 33. 優しくしてくれた時

✗ NGワード: 「ふーん」

なぜNG? 反応が薄いと、相手は虚しくなります。

✓ OKワード: 「優しくしてくれて嬉しい。ありがとう」

使用シーン: 相手が優しくしてくれた時

### 34. 料理を作ってくれた時

✗ NGワード: 「まあまあだね」

なぜNG? 批判は、次回の意欲を削ぎます。

✓ OKワード: 「美味しい！作ってくれてありがとう」

使用シーン: 相手が料理を作ってくれた時

### 35. 話を聞いてくれた時

✗ NGワード: 「（お礼なし）」

なぜNG? 感謝がないと、次回聞いてくれなくなります。

✓ OKワード: 「話を聞いてくれてありがとう。すっきりしたよ」

使用シーン: 相手が話を聞いてくれた時

## 36. 褒める時

✗ NGワード: 「普通じゃない？」

なぜNG? 褒めるチャンスを逃すと、関係が停滞します。

✓ OKワード: 「すごいね！さすがだね」

使用シーン: 相手が何かを達成した時

## 37. 見た目を褒める時

✗ NGワード: 「前よりマシ」

なぜNG? 比較は、過去を否定することになります。

✓ OKワード: 「素敵だね。似合ってるよ」

使用シーン: 相手の服装や髪型を褒める時

## 38. 一緒にいて嬉しい時

✗ NGワード: 「（言葉にしない）」

なぜNG? 言葉にしないと、相手には伝わりません。

✓ OKワード: 「一緒にいると落ち着くよ。ありがとう」

使用シーン: 一緒に過ごしている時

## 39. 頑張りを認める時

✗ NGワード: 「まだ足りない」

なぜNG? 否定は、努力を無にします。

✓ OKワード: 「頑張ってるね。応援してるよ」

使用シーン: 相手が何かに取り組んでいる時

## 40. 存在を認める時

✗ NGワード: 「いてもいなくても同じ」

なぜNG? 存在を否定されると、深く傷つきます。

✓ OKワード: 「あなたがいてくれて良かった」

使用シーン: 日常の中で

### 【Part5: 喧嘩・修復編】

#### 喧嘩の後こそ、言葉が大切

喧嘩は避けられません。でも、その後の対応で関係は深まることがあります。

#### 41. 喧嘩中

✗ NGワード: 「もういい！」

なぜNG? 会話を遮断すると、問題は解決しません。

✓ OKワード: 「少し冷静になりたいから、後で話そう」

使用シーン: 喧嘩が激しくなった時

#### 42. 過去を持ち出す時

✗ NGワード: 「前も同じことしたよね」

なぜNG? 過去を持ち出すと、相手は防御的になります。

✓ OKワード: 「今のこの件について話したいな」

使用シーン: 喧嘩中、過去を持ち出したくなった時

### 43. 謝る時

✗ NGワード: 「でも、あなたも悪いよね」

なぜNG? 「でも」は謝罪を台無しにします。

✓ OKワード: 「ごめんなさい。傷つけてしまって」

使用シーン: 自分の非を認める時

### 44. 謝られた時

✗ NGワード: 「今さら遅い」

なぜNG? 謝罪を拒否すると、関係修復が困難になります。

✓ OKワード: 「謝ってくれてありがとう。許すよ」

使用シーン: 相手が謝ってくれた時

### 45. 仲直りしたい時

✖ NGワード: 「いつまで怒ってるの？」

なぜNG? 相手の感情を否定すると、余計に怒らせます。

✓ OKワード: 「仲直りしたいな。どうしたら気持ちが落ち着く?」

使用シーン: 喧嘩の後、仲直りしたい時

## 46. 反省を示す時

✖ NGワード: 「分かったよ」 (投げやり)

なぜNG? 投げやりな態度は、誠意が伝わりません。

✓ OKワード: 「反省してる。次は気をつけるね」

使用シーン: 自分の行動を反省する時

## 47. 相手の気持ちを聞く時

✖ NGワード: 「何が不満なの?」 (苛立ち口調)

なぜNG? 苛立ちは、相手を萎縮させます。

✓ OKワード: 「あなたの気持ちを聞かせて。理解したいから」

使用シーン: 相手の本音を聞きたい時

## 48. 許してほしい時

✗ NGワード: 「いつまで引きずるの？」

なぜNG? 相手の感情を急かすと、余計に時間がかかります。

✓ OKワード: 「許してもらえるまで、誠意を見せたいな」

使用シーン: 許しを求める時

## 49. 歩み寄りたい時

2624 ✗ NGワード: 「私は悪くない」

なぜNG? 自己正当化は、歩み寄りを妨げます。

✓ OKワード: 「お互いに歩み寄って、解決したいな」

使用シーン: 関係を修復したい時

## 50. これからを約束する時

✗ NGワード: 「もうしないから」 (軽く)

## なぜNG？ 軽い約束は信頼を失います。

✓ OKワード: 「二度とこんな思いをさせないように、本気で変わるね」

使用シーン: 相手に約束をする時

【おわりに】  
言葉を変えて、夫婦関係を変えよう

50の言い換え例、いかがでしたか？

言葉を変えるだけで、夫婦関係は驚くほど変わります。

でも、知識だけでは変わりません。大切なのは、**実践すること**です。

脳科学では、新しい習慣が定着するまでに21日かかると言われています。

毎日1つずつ、OKワードを実践してみましょう。

21日後、あなたの夫婦関係は確実に変化しています。

ぜひ、今日から始めてみてください。

**あなたの夫婦関係が、愛に満ちたものになりますように**

まほろ愛

**発行:** あいのまほろば

**著者:** まほろ愛

**ウェブサイト:** [<https://mahoroai.com/>]

**メール:** [info@mahoroai.com]