第60回　VICアカデミー

～弊社理念にある「学習と成長」の実践の一つとして開催しています～

「 1,000家族のはじまりを支えて見えた、
夫婦の対話が育てるもの
― 子ども、家庭、そして働き方 ― 」



講演者：株式会社HUGME
代表取締役　髙橋 悠夏 氏
日時：2026年8月21日（金）17:00～18:30

■ 経歴

2012年 愛知県立春日井高等学校 卒業
2016年 中部大学 生命健康科学部 保健看護学科 卒業　看護師免許取得
2017年 岐阜医療科学大学 助産専攻科 修了　助産師免許取得
2017年 名古屋市立西部医療センター 入職　NICUにて勤務
2018年 岩田病院 入職　産科単科病院にて勤務
2022年 出張助産院HUGME 開業
2024年 助産師ライフサポート協会設立
2025年 株式会社HUGME 設立 代表取締役就任

■家庭は最も小さなチームである

私は助産師として多くの出産や家族支援に関わり、これまで延べ5,000件以上の家族を見てきた。出産の場では、普段は見えにくい夫婦の関係性が飾らない形で表れやすい。そこで私が特に見ているのは、夫婦が対等な関係であるかどうかである。

夫婦とは二人以上で成り立つ最も小さなチームだが、会社のように評価制度があるわけではなく、何となく運営されていることが多い。だからこそ、家庭というチームを整えることが重要だと考えている。

■対等な関係と対話の意味

夫婦のどちらかが強く、もう一方が顔色をうかがう関係では、我慢が蓄積しやすい。気を使うことは一見優しさにも見えるが、それだけでは対等とは言えない。大切なのは、男性側か女性側のどちらかが我慢することではなく、出来事に対して自分がどう感じたのか、どうしたいのかを互いに伝え合えることである。

私が考える対話とは、会話量を同じにすることではない。相手の意見や感じ方を尊重し、自分がしんどい、つらい、違うと思うときにそれを伝えられ、受け取る側もすぐに否定せず、一度受け止めることである。「あなたはそう思うのだね。私はこう思う」と互いの違いをそのまま扱えることが対話の軸になる。

■言えないことが生む悪循環

対話が難しくなる背景には、「言いづらいから言わない」「態度や表情には出るが伝わらない」「言っても意味がないと思う」という循環がある。一度伝えてうまくいかなかった経験から、次の別の出来事まで「どうせ言っても同じだ」と考え、伝える前から諦めてしまうこともある。

この状態が続くと、不満が蓄積して突然爆発したり、関係そのものを諦めたりすることにつながる。これは家庭だけではなく、職場でも起こり得ることである。

第60回　VICアカデミー

■産後支援で見た「我慢」の危うさ

私は産後支援の現場で、自分の気持ちを抑えてしまう母親を多く見てきた。大きな赤ちゃんを出産し、出血も多く、睡眠も十分に取れない母親が、夫に子どもを任せて眠ろうとしても、夫はおむつ替えをしようともせず、赤ちゃんが排便しただけで妻を起こし、結局母親が休まることは無かったという例があった。その母親は、自分の子どもの世話を大変だと思う自分は母親失格なのではないかと涙ながらに話していた。また別の母親は、産後一年を経て久しぶりに友人とランチに出かけたが、帰宅直後に夫から、母親が出かける前に用意していた子どもの食事を吐き出したという報告を受けた。

この二例に共通するのは、夫は単に、「赤ちゃんが排便した」「赤ちゃんが食事を吐き出した」という報告をしただけだったのだが、妻の方は、トラブルを報告をするだけでなく、自分でそれに対処してほしいと考えていたということである。

夫婦の片方がこうした我慢に慣れていくと、ネガティブな感情が思わぬ形で表れたり、自分を責め続けたりする危険がある。

私が伝えたいのは、夫に悪意があったと決めつけることではなく、同じ出来事でも受け取り方が異なるということである。

■同じ言葉でも受け取り方は違う

人によって、言葉の受け取り方や注目する点は異なる。「うまくやっておいて」と言われて裁量を任されたと前向きに捉える人もいれば、何をどこまでやればよいか分からないと不安になる人もいる。反対に、細かい説明をありがたいと感じる人もいれば、信用されていないと感じる人もいる。

つまり、自分にとって心地よい伝え方が、相手にも心地よいとは限らない。違和感があれば、相手がどう受け取ったのかを確認しなければ、次にどう伝えればよいかは分からない。家庭では感情が先に立ちやすいが、職場で相手に配慮した伝え方ができているなら、その力を家庭でも使うことは可能である。

■向き合うことそのものが対話になる

私は、ダウン症の妹との経験から、対話とはただ話すだけではないと感じた。母の入院をきっかけに妹の口数が減り、やがて話さなくなった時期があった。家族でさまざまな働きかけをしても変化はなかったが、私と妹が二人だけで買い物に出かけた後、母から「いつもより元気だったような気がする」と言われた。

そこで、私は妹に会ってはいても、妹だけに向き合う時間を作っていなかったことに気づいた。それから月に一度、一日二人で一緒に過ごす時間を作るようにしたところ、半年ほどで笑い、話し、歌う姿が戻ってきた。

この経験から、対話の質は会話の量ではなく、どれだけ相手と向き合い、その存在を尊重しているかによって高まると考えている。

■我慢するのではなく、時間を置く

感情が強く動いている時には、そのまま相手にぶつけるのではなく、一度時間を置くことが有効である。我慢とは「もう言わない」と決めることであり、相手に届く可能性をなくし、自分の中に感情を溜める。一方、時間を置くとは、「いつ、どう伝えるか」を考えることである。その間に、自分が何を感じ、何を伝えたいのかを整理できる。

例えば「なんでそんなことを言うの」とぶつけるのではなく、「あの時、私は寂しかった」と渡す形に変える。感じた本人の感情そのものは相手が否定できないため、対話につながりやすい。

■夫婦の対話が家庭と仕事に広がる

夫婦が互いを尊重して対話できるようになると、夫婦関係が育ち、家庭の安定につながる。そして、その安定は子どもや職場、周囲の人間関係にも広がっていく。

家庭が安定して心に余裕があると、職場で相手の様子が少し違う時にも「疲れているのか」「大丈夫か」と声をかける余裕が生まれやすい。反対に、家庭で消耗していると、同じ出来事でも否定的に受け取り、すれ違いが重なりやすい。

仕事の苛立ちを家庭に持ち込むこともあれば、育児の疲れが仕事の力を落とすこともある。だからこそ、家庭という小さなチームを整えることは、家族だけの問題ではなく、仕事や周囲との関係にもつながると考えている。

■対話を始めるために

まずは、言おうとしてやめた一言を思い出し、感情があふれている瞬間ではなく、時間を置いて伝えてほしい。話す環境も工夫できる。甘いものを食べながら話す、夜より午前中を選ぶ、外が見える場所や風を感じる場所にする、香りや音楽など五感の刺激を使うといった方法である。

自分の感情を意志だけで抑え込もうとするのではなく、環境の力も使いながら、相手に向き合える状態を作ることが大切である。私は、こうした対話を家庭でも職場でも重ねることが、夫婦関係、家族、そして働き方をより良い方向へ育てることにつながると考えている。