



## 実践講座

2022年12月

# 脳トレで叶える結婚4ステップ

STEP  
1

あなたが持っているイメージを書き出してみましょう。

### ❁ 「結婚」という制度について

(過去) 一度結婚してしまうと、「相手がどんなに嫌でも離婚できない」と人に思い込ませる力のある厄介な制度  
(現在) ただの制度。「(今の気持ちとしては)あなたとこの先も過ごしていきたいですよ」という意思表示の形としては便利だと思う。

### ❁ 結婚によって手に入るものについて

(現在) 「この人は今、私と未来を一緒につくっていきたいと思っていてくれるんだな」という相手の意思を、相手が結婚してくれている限りは常に感じていられるので、ありがたいなあと思いつつ一緒にいられる。

STEP  
2

上に書き出したイメージを一つ例にとって、「なぜそのイメージが入ったのか?」を思い出して書いてみましょう。

”(過去) 一度結婚してしまうと、「相手がどんなに嫌でも離婚できない」と人に思い込ませる力のある厄介な制度”  
→ 親の様子を見ていて関係性が良くないのに離婚はしないので、「そんなに嫌なら離婚したらいいのにな」と思っていた。  
私の家は全然マシな方で、周りがカオスな結婚生活を送っている人ばかりだったので、結婚で幸せになれるというイメージを持ちづらかった。結婚に夢を見られる要素がなかったのだと思う。

STEP  
3

STEP1 で書き出したイメージの中で、好ましくないものはありましたか?  
そのイメージが良いものになるような例外やサンプルを探して書き出してみましょう。

私の結婚のイメージが(過去) → (現在) に変わったのは、「一生1人でも幸せに生きていける」という状態になった人同士が結婚するのであれば、相手に幸せにしておこうという気持ちがなくなるので、逆に感謝しながら一緒にいられるのでは? と考えたから。1人でも幸せな自分になってから同じ価値観の相手と結婚しようと決めたらイメージが良いものになった。

STEP  
4

STEP3 で書き出した例外やサンプルを考えた時に、  
結婚のイメージが前よりも良いものになりそうですか?

Yes

No

