



あなたが浮気をした理由 / された理由 (アンケート募集期間 4/9 ~ 4/30)

カウンセリングでも浮気をした/されたというご相談は非常に多く、様々な意見を伺ってまいりました。また、雑誌やネットでも浮気(不倫)の話題は尽きず、傷ついたり、つけたりといった心情的な葛藤も非常によく見られます。そこでカウンセリングサービスのサイトをご覧になられている皆さんに、ずばり「浮気」についてお聞かせ願おうと考えました。

今回お伺いしたのは、パートナー(彼氏/彼女/夫/妻)がいる方で、自分が浮気してしまった(その後本気になった場合も含まれます)あるいは、浮気されてしまった、という方を対象としております。

現在進行形のものも含め、お答えできる範囲での回答をいただきました。

特に「浮気されたけれどもパートナーとうまくやっている」とか「浮気したけれど、元の鞘に戻り、仲良くやっている」という方のお声もいただくことができました。

人によっては感情的に苦しいと感じられる設問もあったとは思いますが、同じ問題で悩んでいる方や立ち直りたい方のために、ひと肌脱いでいただき、皆様からのご協力に感謝しております。

ご協力、本当にありがとうございました！

項目	浮気をした理由	浮気をされた理由
回答件数	35 件	35 件
性別	女性 33 名 / 男性 2 名	女性 34 名 / 男性 1 名
平均年齢	33.85 歳	35.51 歳

年代別回答件数	浮気をした理由			浮気をされた理由		
	年代	件数	割合	年代	件数	割合
年代別回答件数	20 代	8 件	23%	20 代	7 件	20%
	30 代	20 件	57%	30 代	19 件	54%
	40 代	7 件	20%	40 代	7 件	20%
	-	-	-	50 代	2 件	6%
その時のあなたは?	未婚	9 件	26%	未婚	13 件	37%
	既婚	26 件	74%	既婚	22 件	63%

詳細結果を載せたページへのリンクはこちらです	
浮気をした理由 ..7P	浮気をされた理由 ..17P

< カウンセラーからのコメント >

今回のテーマは「浮気」ということで、回答数が 60 件ちかかも寄せられてびっくりしました。また、回答者の方がほとんど女性ということで、



やはり女性にとって恋愛問題は重大な問題なんだなぁと再認識させていただきました。
ただし、男性もあっても、書き込むほどの勇気がないのかもしれませんが。。。

回答を読んでいて、思ったのですが、「浮気」をなさる方は、
とても優しい方が多いのではないかと思います。
本来のパートナーとの関係をうまくいかせようとして、
なかなかできず、絶望されたゆえに、
他の関係に助けを求める行為が「浮気」とも言えますので、
その本来の相手に対する情愛がとても深いのだなぁと切なくなりました。
言いかえると、「浮気」なさってる方は、涙ぐましいまでに、
外からのサポートを受けつつ、嘘をつくといふ罪悪感も抱えながらも、
なんとか本来の関係を維持したいと頑張っているんじゃないですかね。
それほどまでに本来のパートナーに対する愛が深いのだとも思います。

さて、またもう一方の「浮気」をされた方は、感情的にはしんどいと思います。。。。
けれども、関係を修復される方の特徴として、
「浮気」をされた 自分に価値がない、他の異性に負けた
というよりも、それでも、自分を選び続けてくれている
自分だけでなく、相手もまた苦しんでいるのだということ
これらは、すべて相手から自分が愛されているからなのだという面を
フォーカスできるようになっていることが、素晴らしいヒントだなと思いました。
「自分を愛する」「愛されているということ」を思い出す
これができなくなった時、人はひどい地獄の感覚に陥ってしまうようですから
「浮気」問題を解決するには「自愛」は欠かせないかもしれません。

よく女性同士で恋愛テーマで話し合っていると
「どうしたら浮気しない男性を見分けることができるか?」と聞かれることがありますが、
もし、関係修復を真剣に目指すのであれば、
「どうしたら自分は浮気させないような魅力的な女性になれるか?」
の方から考えていく方がうまくいきやすいと思いました。
自分がそんな女性にステップアップすることが難しいなぁと感じる分だけ、
男性も浮気しないようになることは難しいと思えば、
お互いの理解、思いやりを深めやすいからかもしれませんね。

ちなみに、上記の例は女性の例でお話しましたが、
特に女性はあまり「浮気」せず、男性はよく「浮気」するということはないと思います。
カウンセリングの現場では、男女ともに「浮気」の悩みは一緒に、数値もそれほど変わることはない印象が



あります。

「浮気」をよくする、しないは、結局は人間の個人差だと思うので、男女ともに、「浮気しない相手を見つけよう」とするのではなく、「浮気させないくらい魅力的な自分になる」のを目指すことが大事なのではないでしょうか。

自分もカウンセリングの提案では、「浮気」しないタイプを見分けるというよりは、「浮気させないような魅力的な自分になることのチャレンジをオススメしてまいります。残念ながら、自分以外の人や、外の環境はコントロールできませんが、人はその人自身だけはコントロールすることができるんですね。とすれば、できることに集中した方が心もラクになるし、エネルギーの使い方も能率的でお得なのではないでしょうか。また、「浮気」をしない自分になろうとすれば、それは自然に相手の気持ちも理解することにつながります。

「浮気」は見方によっては、悲しくて切ないしんどい問題ですが、問題が起きるといことには、大きな学びと成長の訪れという理由があるそうです。ですから、愛のレッスンという視点からみたら、私たちがより深い愛を感じ取れるように成長するために、何か大事なことを教えてくれる、またとない機会なのかもしれませんね。

寺島やすこ

浮気をした側/された側、それぞれの事情をお答えくださって本当に助かりました。長い文章を敢えて入力くださった皆さんには感謝の言葉もありません。特に悩んだり、辛い経験を文章にするのは大変なことだったろうと思います。頂いたご意見は、大切に生かしていきたいと思ひます。

ほんとうにありがとうございました！

浮気をした、という皆さんの声について

特に既婚者の方に「寂しさ」という文字が目立ちます。セックスレスだったり、相手の理解力の無さだったり、精神的なDVもあったようですね。その背景を思いやるに、随分と長い間、我慢をしたり、葛藤したり、何とかしようともがいたり、そんな時間があつたように見えてきます。

「浮気された仕返し」という文字もいくつか見受けられましたけれど、虚しさをそこに感じてしまうのは穿ちすぎでしょうか？

本当はパートナーともっとうまくやりたい・・・けれど、その思いが踏みにじられた・・・だから、愛情を感じたくて「仕返し」になつた・・・そんな切ない思いが伝わってくるようでした。



一方、未婚の方はもう少し恋愛色が強いのかな。ドライでさばさばしている印象を受けました。

「浮気なんてすごく悪い事」と一方的に言われることも多いのですが、やはり、「そうせざるを得ない事情」も背景にはありますよね。

カウンセリングの中でこの問題を扱うときも、決して責めることはなくそのやむを得ぬ理由にまずはフォーカスすることが多いんです。

でも、それが分かると、ホッとした表情をされる方が多いのが印象的です。

それくらい心のどこかで自分を責めていらしたのかもかもしれません。

ただ、その後パートナーとやり直した方の回答が、特に既婚者の方で割り切ったような感じのものが多かったですね。

子どものためだったり、仕方なくだったり、二面性を持ったり・・・。

その本音のところ、何か押さえ込まれていないか・・・ちょっと心配してしまいました。

浮気された、という皆さんの声について

アンケートに答えてくださった文章が「浮気をした」方よりも、ずっと多い(長い)ことが分かりますよね。

それくらい浮気をされたことで傷つき、ショックを受け、そして、一生懸命考え、悩み、向き合ってきた様子がそれだけで伝わってくるようです。

そして、その結果、多くの方が自分の至らなさや未熟さに気付かれたことは謙虚で、かつ、素晴らしいことだと思います。

カウンセリングでも、そこはとて重視するのですが・・・、でも、まずはそこで「私がいけなかったんだ」と自分を責めることは必要ないんですよね。

それは傷口に塩を塗りこんでしまうようなものですから、余計辛いものになってしまいます。

そこをバネに自分と向き合い、乗り越えようとされる方が多いのも、正直驚きました。

もっと怒りや嫉妬を前面に出して、相手を否定される方が多いかも、と思っていたんですよね。

(うちのHPをご覧頂いてる方ですから、前向きな方が多いのかもかもしれませんが・・・)

やり直された方の中には、この浮気の問題がかえって二人の絆を高めたように感じられてる方もいらっしゃるんですよね。

それは今現在悩み、葛藤されてる方には希望の光ではないかと思うんです。

ほんと私達も様々なケースと向き合ってくる中で、浮気の問題は、パートナー双方に与えられた試練というより、学びの機会のような気がしています。

だから、乗り越えられたら、その分だけ、大きなギフトが贈られるもの。



でも、そうして自分を向き合い、乗り越えられた方は、言葉から本当に強さが伝わってきます。
少々辛く、しんどい試練ではあるのですが、確実に自分は磨かれていくでしょう。

そのせいか、以前より、自分自身やパートナーのこと、人のことを大切にできるようになったり、気持ちを尊重できるようになったり、かなり前向きな変化が訪れているようです。
それこそが、本当に素晴らしいギフトではないでしょうか。

頂いたご意見は大切にさせていただき、私達のカウンセリング活動にも生かして行きたいと考えています。

本当に貴重なご意見、ありがとうございました！

根本裕幸

アンケートのご協力ありがとうございます。

今回は浮気をした側/された側、両方の側のコメントを読ませていただきました。

立場の違いから、コメントの内容は違いますが、それぞれに苦しみ、葛藤し、乗り越えて(または、その真っ最中)こられたことかと思えます。

した側のコメントを読ませていただいて

浮気の理由のコメントを読ませていただくと、何かを埋めようとしたことが理由だったというコメントがほとんどだったと思います。実際のカウンセリング現場で聞かせていただく浮気の理由も、その理由がほとんどです。

しかし浮気をしたけど埋まらなかったり、埋まったけどパートナーに浮気を隠す罪悪感などの新たな苦しさが生まれたり、浮気がばれて新たな問題で悩んだり、浮気後の苦しさをカウンセリング聞かせていただくことはとても多いです。

今回のコメントでも、浮気にいった痛みや、浮気での葛藤や、苦しさが、たくさんあったように思います。辛いでしょうし、苦しいと思います。その苦しさが楽になっていくといいですね。

された側のコメントを読ませていただいて

浮気をされたこと知った時のショックは、さぞ大きかったと思います。

浮気を知る前の日常生活の精神状態と、浮気をされていると知った瞬間の精神状態には、大きなギャップがあったかと思えます。そのギャップが大きかった度合いだけ、ショックも大きく、深く傷ついたことと思います。奈落の底に突き落とされるようなショックだったと思います。



発覚後も、しばらく浮気が続いた(または継続中)というコメントも多かったように思います。発覚だけでも大きく傷つくにもかかわらず、浮気が続くというのは、傷をえぐられ続けるような思いをしたのではないのでしょうか？

その傷が癒えぬまま、まだ今も過ごされているかとも思います。苦しいですね。浮気をされた傷が少しでも癒され、楽になっていかれるといいですね。

双方を読ませていただいて

した側/された側、立場の違いにより、良い悪いの見方は変わってくるかと思います。

良い悪いという見方は今回は横において、僕からみた感想をコメントさせていただきたく思います。

双方のコメントを読ませていただき、双方とも傷つき、葛藤し、苦しまれたことと思います。それはカウンセリングをさせていただいていても、いつも感じることもあります。葛藤から抜け、傷が癒えていかれることを心より願っています。少しでも楽になっていかれるといいですね。

一人で抱えられないでくださいね

カウンセリングで、「浮気という問題なだけに人に相談できなかった」という話を聞かせていただくことが多々あります。また話せた時に楽になっていったという話も多々聞かせていただきます。

葛藤や、心の痛みを一人で抱えられると、煮詰まって本当に苦しくなります。

相談しにくいと思うこともあるかと思いますが、一人で抱えられないでくださいね。

癒し、問題解決へ

心に痛みを抱えてる時は、いっぱい、いっぱいになって前に進めなくなります。

そんなときは、誰かに相談して、心の負担を軽くしてみてください。

心の負担が軽くなると、自分を許せたり、相手を許せたり、自分にも問題があったということを受容し受け止めることができるようになります。ものの見方、考え方、捉え方、が変わり問題が解決に向かって歩き始めます。

心を癒し、ものの見方、考え方、捉え方を変えて、そしてコミュニケーションを繰り返し替えていきます。そのプロセスを得て解決していくケースは経験上多いように思います。

心がいっぱいいっぱいの時、絶望してしまうこともあるかと思いますが、問題を解決していくことをあきらめないでくださいね。仲直り、お別れいろんな形で解決への道がありますから。ご自身にあうベストな道を探してくださいね。

最後に

今回はアンケートへのご協力くださった皆様、誠にありがとうございました。皆さんの体験が同じ体験をされてる人への力となるのではないかと思います。

このサイトが、浮気の問題で、葛藤したり、苦しんでいる方のお役に少しでもたてればと思います。ありがとうございました。

原 裕輝

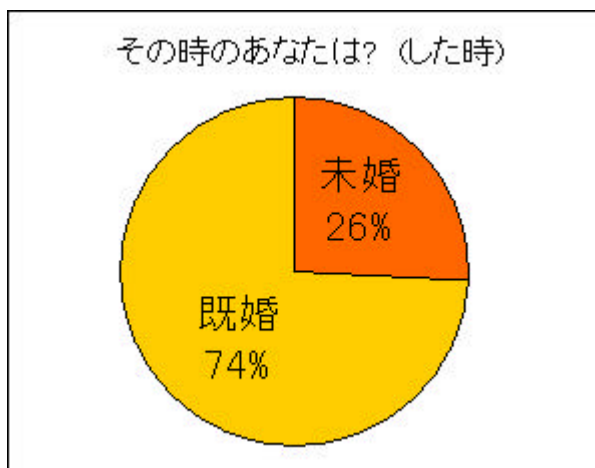


あなたが浮気をした理由

浮気をした理由の結果

年代別回答件数 (した時)		
20代	8	23%
30代	20	57%
40代	7	20%

その時のあなたは? (した時)		
未婚	9	26%
既婚	26	74%



元籍
あゆさん (25歳/女性/未婚)
【今から思えば、浮気をした理由は何だったのでしょうか?】
ちやほやされたい。自分の魅力を確かめたい。経験を増やしたい。ドキドキしたい。
【その後、パートナーとはどうなりましたか?】
携帯を見られてバレた。相手が泣いて悲しんでいるのを見て反省した。謝って、許してもらった。
【(パートナーとヨリを戻した方へ)どのようにヨリを戻されましたか? うまく行った秘訣などを教えてください】
別にケンカもしなかった。ただ向こうが悲しんでいた。別れるつもりはお互い全くなかった。自然な流れで付き合いは続いている
あいちゃんさん (31歳/女性/未婚)



【今から思えば、浮気をした理由は何だったでしょうか？】
働かない彼に愛想をつかしていた
【その後、パートナーとはどうなりましたか？】
彼にはばれなかった
ゆき さん (38 歳/女性/未婚)
【今から思えば、浮気をした理由は何だったでしょうか？】
私が精神的に自立していなかったことでパートナーに対する不満を他の男性に求めたことが原因だと思います。SEX レスになっていたり、あまり構ってもらえなかったりで愛情不足を感じていました。彼だけでは満たされないと感じていました。
【その後、パートナーとはどうなりましたか？】
浮気が原因ではないですが、浮気の原因となった「愛情不足」、不満」を理由に別れ、五年後に私からよりを戻しました
【(パートナーとヨりを戻した方へ)どのようにヨりを戻されましたか？うまく行った秘訣などを教えてください】
別れてからもよく会って食事をしたりしていたし、彼が私に好意を持ち続けていることはわかっていたので、それほど大変ではありませんでしたが、電話に出てくれない時期があったので、手紙を書いて、その時の気持ちを正直に伝えたら、やっと連絡が来て、すぐにはよりを戻さずに連絡を取り合うようになりました。その時期に彼のお父様が亡くなったことなどや、私が病気になったことなどが重なったので、今思えばいろいろな偶然が重なっただけだと思います。
yu- さん (34 歳/女性/既婚)
【今から思えば、浮気をした理由は何だったでしょうか？】
一言で言えばさびしさを埋めるためでしょうか？主人は優しいし、私を女として見てくれますがそれでは足りなくなってしまったような気がします。あと結婚が早かったので、また恋をしてみたくなったそしてしまった感じです。
【その後、パートナーとはどうなりましたか？】
浮気相手と本気になり、人生やり直したくなって離婚の話が進んでいました。でも浮気相手が逃げてしまい途方にくれた私は自殺未遂してしまいました。実家の親にも散々責められた私を主人は見捨てることは出来なかったらしく、私が頭を下げ謝り、元の鞘に納まりました。
【(パートナーとヨりを戻した方へ)どのようにヨりを戻されましたか？うまく行った秘訣などを教えてください】
私の親があまりにも怒り狂っているので、主人は怒るに怒れなくなってしまったようです。自殺未遂した後それ以上は言われませんでした。ヨりを戻す方法に自殺未遂はおすすめできません。心の傷を大きくするだけなので、でも結果的に元には戻れました。
minami さん (33 歳/女性/既婚)
【今から思えば、浮気をした理由は何だったでしょうか？】
セックスレス



【その後、パートナーとはどうなりましたか？】
仲良く一緒に暮らしています
【(パートナーとヨリを戻した方へ)どのようにヨリを戻されましたか？うまく行った秘訣などを教えてください】
私が浮気をしていることを相手は知りません 結婚生活を維持していくために必要なことだと思うようにしています もちろん夫とセックスができればそれが一番いいことだと思いますが 性生活がないことだけで結婚生活の意味がないわけではないと思うので。夫婦の数だけ夫婦の形があっていいと思います お互いのことを全て知ることは不可能なことであり結婚していてもそれぞれの人生 子供を生みたいとは思いますがこのままではムリ かとって離婚を切り出して今の夫を傷つけることは耐えられない 苦しいです こんな思いを夫にさせたくないから自分が一人で抱え込むことに決めました
牛ワカメ丸 さん (42 歳/男性/既婚)
【今から思えば、浮気をした理由は何だったでしょうか？】
パートナーが自己中心的であり、結婚前に作った借金等の重い目から、自分の意見・主張等あまりぶつけることもなく、常に相手の顔色伺いながら話をするという状況が続き、自分のことを認めてくれる相手がほしかった。
【その後、パートナーとはどうなりましたか？】
隠していたことがばれて、一時的に精神不安定の状態が続いたが、その後は浮気をすることもなく何とか時間が傷を癒してくれつつある。
【(パートナーとヨリを戻した方へ)どのようにヨリを戻されましたか？うまく行った秘訣などを教えてください】
ひたすらあやまる。浮気相手との関係は断ち切る。あとは時間が解決してくれるのを待つ。
ちい さん (31 歳/女性/既婚)
【今から思えば、浮気をした理由は何だったでしょうか？】
夫の浮気が発覚。当時初めての育児でストレスの限界だった私は、あてつけのように出会い系で知り合った男性4人と浮気をしました。夫に対する復讐。夫に浮気されたことによって女としての自信を失っていたので、自分が女であるということを確認したかった。とにかく寂しくて悲しくて、誰でもいいから抱きしめて欲しかった。
【その後、パートナーとはどうなりましたか？】
夫には私が浮気をしていたことがバレましたが、夫も浮気をしていたのでお互い様。特に責められることもありませんでした。それからは夫と何度も何度も話し合いました。離婚の話も幾度となく出しましたが、結局離婚せずに現在に至っています。ちなみに今は仲良しです。
【(パートナーとヨリを戻した方へ)どのようにヨリを戻されましたか？うまく行った秘訣などを教えてください】
とにかく話し合うこと。どうして浮気したのか、されたのか、をお互い知ること。反省すべき点は反省し、時間をかけて信頼を取り戻すようお互い努力すること。
3児の母 さん (41 歳/女性/既婚)
【今から思えば、浮気をした理由は何だったでしょうか？】
主人が単身、子供3人を独りで抱えて寂しかったから。相手の男性(既婚)とは何でも話し合えて、主人との



間に感じたようなストレスが無かった。
【その後、パートナーとはどうなりましたか？】
結局心の奥で相手の男性を信じきる事ができず別れ、主人のところに戻った。半年と短い交際だったので主人も気が付いてないと思う
別れた
ほしの さん (32 歳/女性/未婚)
【今から思えば、浮気をした理由は何だったのでしょうか？】
相手に飽きた。体の相性が合わない。本彼を信頼できなくなった。別れのきっかけ作り。別れたあと一人になるのが怖かったのでキープ君作り。
【その後、パートナーとはどうなりましたか？】
許せない。どちらか選べ。」と言われた。浮気相手を選び別れると、本カレに泣きつかれた。が、別れた。その後、浮気相手と付き合いながら、元カレとも都合のいいときだけ連絡をとっていた。さらにその後、浮気相手に浮気され、別れて、元カレとよりを戻そうと思ったが、元カレの気持ちはそんな私に冷めていたので、本当に一人になった。
【(パートナーとよりを戻した方へ)どのようによりを戻されましたか？うまく行った秘訣などを教えてください】
浮気は何の解決にもならない。最後は自分の真の姿と向き合うことになる(私の教訓)
きゃなる さん (28 歳/女性/未婚)
【今から思えば、浮気をした理由は何だったのでしょうか？】
寂しさからだったと思います。パートナーには、私の気持ちを理解して欲しかったのに理解してもらえなかった。そんな時に、相談にのってくれる人に出会い惹かれてしまったんだと思います。浮気をする理由は、気持ちを満たしてもらえなかったから、他者で補うということしかないと私は思います。
【その後、パートナーとはどうなりましたか？】
その浮気が原因で振られました。
満月 さん (34 歳/女性/未婚)
【今から思えば、浮気をした理由は何だったのでしょうか？】
大好きな彼とのセックスが苦痛に感じられるようになったとき。倦怠期でドキドキしなくなって。同じ職場の人にアプローチされドキドキして、触れられたらすごく新鮮だったため、その人を好きになったと勘違いしたため。
【その後、パートナーとはどうなりましたか？】
別れて、また復活したがまた、私が同じ人と浮気しました。そのうち彼が違う人を好きになり完全に別れました。
めぐ さん (25 歳/女性/未婚)
【今から思えば、浮気をした理由は何だったのでしょうか？】
心の寂しさを埋める行為だと思います。



【その後、パートナーとはどうなりましたか？】
浮気はバレなかったけど、段々心の溝が大きくなって自分から別れました。
ぶっちょ さん (25 歳/女性/既婚)
【今から思えば、浮気をした理由は何だったでしょうか？】
夫から愛されていない孤独感や積もった恨みみたいなのところでしょうか
【その後、パートナーとはどうなりましたか？】
離婚になりました子供に対して申し訳ないという気持ちで自分がわからなくなり 家を飛び出して衝動的に離婚届をだしました
【(パートナーとヨリを戻した方へ)どのようにヨリを戻されましたか？うまく行った秘訣などを教えてください】
よりがもどったわけではないですが、子供のために家で同居しています。
はなこ さん (28 歳/女性/既婚)
【今から思えば、浮気をした理由は何だったでしょうか？】
私も、浮気をした相手も、パートナーとのセックスレスに悩み傷ついていた。傷の舐めあいだけれど、お互い好き合っていた。
【その後、パートナーとはどうなりましたか？】
ばれることはなく 今もセックスレスのまま。浮気相手とは、お互い深入りしそうになるのが怖くて別れています。
小町 さん (28 歳/女性/既婚)
【今から思えば、浮気をした理由は何だったでしょうか？】
自分を救い出してくれる人が欲しかったのだと思います。当時夫と夫婦生活に対する考えの違いから、攻撃されるままの生活をしていました。自分を主張することもできず、夫の言うことが理不尽かどうかすら判断できなかったのです。そんな私を理解してくれて、認めてくれる存在を求めている気がします。
【その後、パートナーとはどうなりましたか？】
1年半付き合っていました、突然相手から終わりを告げられました。
ㇿ< さん (44 歳/女性/既婚)
【今から思えば、浮気をした理由は何だったでしょうか？】
浮気前の数年間、食べるにも困るほどの経済的困難な状況にあった。原因は夫の事業運営失敗。事業運営失敗の原因は私が手伝わなかったからと責められ、精神的に追い詰められた。事業失敗による苦しい生活の中、夫は、時折、セックスの強要をした。今にして思えば、ドメスティックバイオレンスの一種だったのではないかと。強要の原因は夫の精神不安定から来るものだったが、それが判ったのは、生活が落ち着き始めた頃だった。もっと早く原因が判れば、お互いにもっと違う対応が出来たかも知れないとも思う。・経済的に生活が落ち着いた時、軽い障害があった子供にも、それなりの成果と安定が出来て、これからは、自分の好きにしようという気持ちになっていた。夫に対し、家族としての愛情はあっても、男性に対する愛情を持ってなくなっていた。・初対面から『生まれる前から知っていた』と思うような、強烈に惹かれあう相



手に出会ってしまった
【その後、パートナーとはどうなりましたか？】
浮気というより、10代の子供のように一途に恋に走ってしまった。悪く言えば、男に狂った。大切な家族と、好きな人の間でどちらにも行きたくて行けなくて、精神状態をひどく悪くして結婚生活を維持できなくなった。夫は戻ってきてくれと言ってくれたし、私も戻りたい思いはあったが、まともな判断が出来る精神状態ではなくなっており、その時の流れで離婚した。
まおさん (39歳/女性/既婚)
【今から思えば、浮気をした理由は何だったでしょうか？】
生活を支える為に働いていくことが決定的になったことに対して、不安を覚えていたこと。生活観のない夫がふがいない人に思えて、バリバリと会社をうごかしている(ように見えた人)が、とても頼りがいのある人に思えたこと。自分がいることで、本当は夫を駄目人間にしているような気がしたこと。
【その後、パートナーとはどうなりましたか？】
離婚しました。
バタフライさん (30歳/女性/既婚)
【今から思えば、浮気をした理由は何だったでしょうか？】
旦那とはない sex,気持ちのドキドキ、スリルを感じてみたくなって。女としてそういったものがなくなるのは早いし(自分的に)寂しいしこのままじゃ。。。と思ってしまった
【その後、パートナーとはどうなりましたか？】
旦那とは変わらずです。なぜなら自分の浮気がバレてないからだと思います。バレなければいいというのは最悪な言い方ですがばれなければ真実と認めているところがあります。自分の中で離婚は。。。と思っているのでバレないように遊ぶのは最低限のマナーだと思っています。なぜなら浮気は浮気で気持ちはないからです。彼とは別れました。
ようこさん (34歳/女性/既婚)
【今から思えば、浮気をした理由は何だったでしょうか？】
2年間、結婚したことをずっと認められない私でした。(離婚したいと思ってた訳ではない。もっと前の段階の...眠って、目が覚めたら独身時代に戻っててをいつも願っていた)で、自分自身、離婚するきっかけを作ったかっただと思います。誰も背中を押してくれないので、自分で、えいっ、って。
【その後、パートナーとはどうなりましたか？】
離婚しました。浮気してたことはバレずに。相手ともお別れしました。
ゆうさん (30歳/女性/既婚)
【今から思えば、浮気をした理由は何だったでしょうか？】
旦那が浮気した仕返し。
【その後、パートナーとはどうなりましたか？】
離婚しました。



t さん (34 歳/女性/既婚)
【今から思えば、浮気をした理由は何だったでしょうか？】
ちゃんとパートナーと向き合えてなかったから。パートナーに対する不満 (自分を尊重してくれる 認めてくれる)を浮気相手がしてくれたから。
【その後、パートナーとはどうなりましたか？】
別れました
未定 葛藤中
りお さん (20 歳/女性/未婚)
【今から思えば、浮気をした理由は何だったでしょうか？】
長い学校の夏休みに入りなかなか彼氏と遊ぶ機会がなくて寂しかったんだと思います。でも自分の口から「寂しい」とは言えなくて無理にでも満たそうとして結果的に体の浮気をしてしまいました。
【その後、パートナーとはどうなりましたか？】
彼氏にはバレてなくて今でも続いています。このままどうしたらいいのかわかりません。
maron さん (30 歳/女性/未婚)
【今から思えば、浮気をした理由は何だったでしょうか？】
彼がいい人すぎて何でも許してくれるので、酷い言い方だけど面白味がなくなった
【その後、パートナーとはどうなりましたか？】
まだ付き合っているが別れを考えている
【(パートナーとヨリを戻した方へ)どのようにヨリを戻されましたか？うまく行った秘訣などを教えてください】
彼が許してくれたが私は別れを考えている
m さん (37 歳/女性/既婚)
【今から思えば、浮気をした理由は何だったでしょうか？】
寂しさ。夫にはなかった魅力を相手に見てしまったから。心の弱っている人を助けてあげたかったという奢り。相手のことを、気持ちを抑えられないほど好きになってしまったから。
【その後、パートナーとはどうなりましたか？】
夫は気付いていないけれど、相手の男性をずっと傷つけていることは申し訳ない。
PT さん (42 歳/女性/既婚)
【今から思えば、浮気をした理由は何だったでしょうか？】
セックスレス。なんども話し合い、セックスレスの辛さを一生懸命に訴えても、改善のための努力をしようとしてくれなかったから。仕返しの意味もあったかも？
【その後、パートナーとはどうなりましたか？】
そのまま現在進行形。たまに、離婚を考えます。
【(パートナーとヨリを戻した方へ)どのようにヨリを戻されましたか？うまく行った秘訣などを教えてください】



<p>浮気をしているからこそ、続いている結婚？セックスレスが解決すれば、浮気の必要もなくなるのに。浮気しながら、これが夫だったらとなんと思ったことが・・・。</p>
<p>じゃがまるこ さん (31 歳/女性/既婚)</p>
<p>【今から思えば、浮気をした理由は何だったでしょうか？】</p>
<p>ずばりセックスレス、、、ですね。別にそれだけが目的だったわけではありませんが若い彼のかわいい仕事に完全に参ってしまいました。。。</p>
<p>【その後、パートナーとはどうなりましたか？】</p>
<p>まだバレていません。</p>
<p>【(パートナーとヨリを戻した方へ)どのようにヨリを戻されましたか？うまく行った秘訣などを教えてください】</p>
<p>家は家。外は外。うまく2面を使いこなすようにしています。既婚者だと言う事は元々承知でしたし。</p>
<p>ば！ さん (40 歳/女性/既婚)</p>
<p>【今から思えば、浮気をした理由は何だったでしょうか？】</p>
<p>偶然、たまたま、流れで、相手が愛おしいと思ったから</p>
<p>【その後、パートナーとはどうなりましたか？】</p>
<p>今は、子供が小さいので、離婚待ちの状態です。パートナーの要望で。末子が中学入学、もしくは自立後に離婚します。最低あと4年11ヶ月待ちです。</p>
<p>aya さん (39 歳/女性/既婚)</p>
<p>【今から思えば、浮気をした理由は何だったでしょうか？】</p>
<p>夫からの自立夫に一生の伴侶としての違和感を感じたため</p>
<p>【その後、パートナーとはどうなりましたか？】</p>
<p>触れる事は一切無いですが、人としては嫌いというわけではなく認めているので、無理矢理嫌いになる理由も無くご普通に暮らしています。子供が居るので「家族」という形式を今は選んでいるに過ぎません。夫なりの努力は感じていますが、気持ちは変わりようはありません。</p>
<p>yuki さん (39 歳/女性/既婚)</p>
<p>【今から思えば、浮気をした理由は何だったでしょうか？】</p>
<p>浮気の相手に運命を感じたから私が彼を癒してあげることができ、彼から癒してもらえることができたと思ったから。</p>
<p>【その後、パートナーとはどうなりましたか？】</p>
<p>家庭内別居中。冷めた関係です。</p>
<p>ゆり さん (42 歳/女性/既婚)</p>
<p>【今から思えば、浮気をした理由は何だったでしょうか？】</p>
<p>夫に好きな人が出来たので別れてくれないかと言われたから</p>
<p>【その後、パートナーとはどうなりましたか？】</p>



私の浮気 (本気ですけど)相手とは今でも続いています
yuko さん (37 歳/女性/既婚)
【今から思えば、浮気をした理由は何だったでしょうか？】
恋愛がしたかった
アキラ666 さん (37 歳/男性/既婚)
【今から思えば、浮気をした理由は何だったでしょうか？】
結婚 7 年目で不倫関係をもち 5 年目の今も変わりありません。相手は結婚 11 年目だったと思います。元々、高校時代 3 年間、同級生であって、再会する機会があり、その時に彼女の心に何かが見えた感じで、一瞬に恋いに堕ちたような感じでした。理由と言う理由はその時は無いと言うのが本音です。お互いに浮気や不倫願望はありませんでしたから..恐らく、お互い共感する何かがあったのだと思います。高校時代、彼女は僕の事を好きであつたらしく、しかし僕はその彼女のそっけなさやいろいろな態度を勘違いして嫌われていると思っていましたから..今は、本来夫婦でそうしなければならないのかもしれませんが、お互いにとって1番の理解者と支えになっています。信じられないかもしれませんが、そんな関係もあるのです。最初は、共依存やアダルトチルドレン、お互いに境界例をも抱えていたようで、5 年目の今は、お互いに克服しあう関係でもあります。ヤマアラシのジレンマ的なことが多かったですが、今ではお互いに良い境界線を持ち尊重しあっています。全てにおいて、そう言った意味でも必要な存在となっています。本来のパートナーと何故こうは出来ないかと思うと、残念には思います。
【その後、パートナーとはどうなりましたか？】
現在も子の父と母として、夫婦としての関係は全くだですが、喧嘩する事も無く、波風の立つ事はほとんどありません。いずれは離婚して私は再婚するつもりはないですが、1人になりたいと思っています。
され妻 さん (27 歳/女性/既婚)
【今から思えば、浮気をした理由は何だったでしょうか？】
夫の不倫 (本気とか抜かした)が発覚し、とりあえず仕返してしてみた。
【その後、パートナーとはどうなりましたか？】
私が浮気したことは一生誰にも話しません。何も知らない夫と再構築している最中でしたが、最近まだ女と切れていない事が発覚し、とりあえず再々構築という道を選びましたが、実際のところどうなるかは分かりません。
【(パートナーとヨリを戻した方へ)どのようにヨリを戻されましたか？うまく行った秘訣などを教えてください】
分かりません。ひとついえることは、家庭を捨てるつもりの無い裏切りならば完全にばれないようにすることだと思います。
M さん (42 歳/女性/既婚)
【今から思えば、浮気をした理由は何だったでしょうか？】
夫とうまくいっていなかった。
ちょころ さん (36 歳/女性/既婚)
【今から思えば、浮気をした理由は何だったでしょうか？】



当時は、まだ新婚にもかかわらず夫は妻である私に関心がなく、舅姑との同居もストレスが溜まる一方。夫は話も聞いてくれず、ただただ「結婚なんかしなきゃ良かった...。」と悶々とする日々。そんなとき、会社の同僚で「お兄さん」的な男性に話を聞いてもらったり、遊びに連れて行ってもらったりしているうちに本気に...。妻はさみしかったんですね、単純に。さみしさを埋めてくれる(と勝手に思い込んだ)人に惹かれてしまうのですね...。

【その後、パートナーとはどうなりましたか？】

どうということもなく 普段と同じ生活でした。夫は何も言わないし、わかっているかどうか分かりません。

【(パートナーとヨリを戻した方へ)どのようにヨリを戻されましたか？うまく行った秘訣などを教えてください】

相手は当時独身でしたが、良いお相手が現れたこともあり、私もこのままではどうにもならないとわかっていたので...。夫と結婚する前のときめく気持ちを思い出し、ある意味自分をだましまし、といったところでしょうか...。夫は常に「わが道を行く」タイプで、妻がうるさく言わなければそれで十分、という人ですから、相手(夫)に望むことはしなければ、それなりの生活は送れるので...。そうやって10年以上過ごしています。

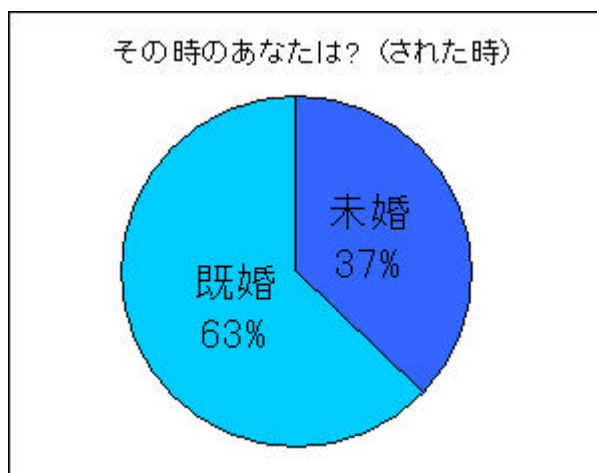


あなたが浮気をされた理由

浮気をされた理由の結果

年代別回答件数 (された時)		
20代	7	20%
30代	19	54%
40代	7	20%
50代	2	6%

その時のあなたは? (された時)		
未婚	13	37%
既婚	22	63%



元鞘

ako さん (24 歳/女性/未婚)

【今から思えば、どうして浮気をされたと思われますか?】

初めはただ相手がだらしないからと相手をなじったり 自分に魅力が無いからと自分を責めたりして、泣いて喧嘩ばかりしていました。でもよく考えると、私自身が家庭や仕事の事で忙しく 悩んでいて、彼のことはつい後回しになっていたんですね。気をつけているつもりでも、一緒にいてもふと悲しくなったり いらいらしたり、デートや旅行に行く時間もなく 余裕がありませんでした。寂しかったんだと思います。

【その後、パートナーとはどうなりましたか?】

やり直しました。



【(やり直した方へ)どのようにやり直されたでしょうか？うまく行った秘訣などを教えてください】
それに気付いてから、なるべく一緒に過ごす時間を大切にしてみました。といっても料理を作ったり、テレビを見たり、二人で外食したり、日常生活では当たり前前の時間です。そんな日が何ヶ月か続いたころ、相手の方から、もう浮気はしない、やっぱり一緒にいると落ち着くから」と、それまで渋っていたのに、結婚しようと言ってくれました。私も以前は「どうせ結婚する気はないんだ・・・」と猜疑的になっていましたが、今では心から信頼を取り戻しています。こうして一歩乱があったおかげで、かえってお互いの気持ちを確認できたようで、辛かったですが、よかったです。
じゃがまるこさん (31歳/女性/未婚)
【今から思えば、どうして浮気をされたと思われますか？】
新しいパートナーが見つければ別れようと思っていたようです。
【その後、パートナーとはどうなりましたか？】
一旦別れましたがその後ヨリを戻したいといわれ、非常に迷った挙句やはり好きなので元サヤに納まり結婚しました。
【(やり直した方へ)どのようにやり直されたでしょうか？うまく行った秘訣などを教えてください】
最初から何もなかったようにはできませんでしたが、たまたま海外出張の多い人だったので逢えない時間が距離を逆に縮めてくれたような気がします。
みゆさん (36歳/女性/未婚)
【今から思えば、どうして浮気をされたと思われますか？】
順番的には私が「浮気」相手です。彼女とは私に出会う3年くらい前に知り合い、現在も付き合い合っているようです。二股の理由・・・でいいのでしょうか？彼女からは「刺激」私からは「安定」両方のタイプを欲しがると欲張りな彼だからでしょう。
【その後、パートナーとはどうなりましたか？】
彼が二股をしている事は携帯のメールを見て知りました。メールの内容から察するに、彼は彼女にゾッコンの様子。とてもショックを受け、知ってしまった事を話して別れようとも考えましたが、週に何日も我が家に泊まっていく彼を見ていたら「彼には私が必要なんだ」と感じ、別れることも話すこともやめました。そして、私の知っている彼を信じる事に決めました。事実を知ってから心を決めるまでの2週間は葛藤の連続でしたが、付き合い始めてから2年半、今は心も落ち着き、元通りのイイお付き合いが出来ていると想います。
【(やり直した方へ)どのようにやり直されたでしょうか？うまく行った秘訣などを教えてください】
とにかく彼を信じる事「その彼を選んだ自分」を信じる事です。
pikoさん (34歳/女性/未婚)
【今から思えば、どうして浮気をされたと思われますか？】
私が浮気をされてのではなく、彼が勝手にしたのだとおもう。私はたまたま、火山の爆発の被害にあっただけの人で、火山爆発の原因ではないし、爆発の原因は火山のマグマであるのと同じで、私が相手だったから浮気したわけではなく、彼の中の問題だったなーと思います。ただ、普通爆発の前兆はあったのだから、楽観視しないで、もうちょっとすばや対応出来ていけばなあと思ってます (^_^;;



【その後、パートナーとはどうなりましたか？】
<p>何とかつきあってます。今のところ浮気はないし、基本的に仲良しですが、彼が今まで浮気で解消したフラストレーションみたいなものが、全部、私にきてしまっているの、ちょっと大変というか、ちょっと違うというか。それでも今は幸せなんですけど、たまに「浮気してくれただろうか良かったかも。」なんて、チラッとってしまうときもあります。しかし、こんな風に思う自分を、当初の状況からは想像できなかった(笑)；(でも、本当にまた浮気されたら残念で、悲しくなってしまうと思います。)</p>
【(やり直した方へ)どのようにやり直されたでしょうか？うまく行った秘訣などを教えてください】
<p>彼のくだらない浮気癖に私の尊厳を傷つけられっぱなしで終わるのは我慢できなかったの、その浮気癖と戦って抹殺して勝ってやる！！という一心で、色々やりました。結局は、浮気癖の飼い主である彼本人に、彼はそのペットを飼いならすことは一生出来ないということ、そのペットがいかに彼の周囲(大切に思う人ほど)に迷惑をかけるかという事、そいつを手放すことのメリットを諭して諭して、無理やり捨てさせたような気がします。諭すといえば、聞こえがいいけれど、諭す過程で、携帯は二本ほどへしおれたし、鍋は飛んでるし、共通の友人も何人が疎遠になっちゃったし、仕事も手放しました。途中、もうダメだ！！とおもって、こちらの先生に助けをいただいたので、被災地は最小減にとどめることができたと思うのですが、それでも、今復旧できているのは、鍋と携帯電話、友達数人までです。でも、仕事もあとひと月以内には復旧できるかなあ~。最近はそこそこケンカするけど、割と平穏です。</p>
によよによん さん (33 歳/女性/既婚)
【今から思えば、どうして浮気をされたと思われますか？】
<p>愛情が伝わっていなかった</p>
【その後、パートナーとはどうなりましたか？】
<p>また仲良くなった</p>
【(やり直した方へ)どのようにやり直されたでしょうか？うまく行った秘訣などを教えてください】
<p>心理学を学んだ端から色々あらゆることを試した。今考えてみれば、自分がしたことは、愛情を伝えつつ、こういうことは辛いとか、こういうことは嬉しいとか、こういうことは悲しいとか、自分の気持ちを諦めずに伝えようとし続けたのだと思う</p>
はなこ さん (28 歳/女性/既婚)
【今から思えば、どうして浮気をされたと思われますか？】
<p>私との生活が、理想とかけ離れていたから。</p>
【その後、パートナーとはどうなりましたか？】
<p>結婚生活を続けています。</p>
mosu さん (47 歳/女性/既婚)
【今から思えば、どうして浮気をされたと思われますか？】
<p>結婚以来、主人の私に対する気持ちに自信がなく、主人に嫌われないようにしてきました。浮気がわかるたび、私が確信した時点で、主人とは話し合いをしました。私の気持ちを伝え、主人が誤り反省しているのがわかれば、後は私の気持ちを切り替える事にしてきました。その後は、何事もなかったように過ごしました。</p>



その為に、主人には、自分が何をやっても許してもらえないという思いを植えつけてしまったようです。
【その後、パートナーとはどうになりましたか？】
新しく関係を築こうと、お互いに努力し、今まで以上のいい関係になっています。
【(やり直した方へ)どのようにやり直されたでしょうか？うまく行った秘訣などを教えてください】
当初、今までの私のやってきた事で、それでも主人に不満があるのなら、私はもうやっていく自信はありませんでした。でも、主人を嫌いになれないし、できるものならやり直したい気持ちでした。自分の中で、気が付かないうちに我慢していた気持ちを開放し、自分で妥協しないと決め、主人と話し合いました。話し合いを始めた当初は、過去にしたい夫と、今までのお互いの過ちを確認し、理解してやり直したい私の気持ちをぶつけるだけでした。それを繰り返すうちに、どうしたら相手に自分の気持ちが伝わるとかを考えて、自分の気持ちを主張するよりも先に相手の気持ちを理解する事を重点に置き話し合いました。すると、主人もだんだん私の気持ちを汲み取る発言が増えていき、私の納得する方法で解決していかないと夫婦をやり直す事が出来ないと思ってくれたようです。そこに行くまでには、自分の気持ちに素直になり、プライドも捨て、全力で当たる。後悔をしないためにはどうしたらいいかを常に考えていました。今は、お互いに思いやりを持った気持ちでいるのがわかります。お互いが、我慢をしなくてよくなったようです。
まこさん (52 歳/女性/既婚)
【今から思えば、どうして浮気をされたと思われますか？】
理由今でも考えています。夫は私に非はないと言いますが、夫婦二人の長い関係を思えば私にもその関係の中で何かは合ったのではと思います。夫の答えは「俺がスケベだったからだよ、それだけ」ですが仕事や生活でストレスが溜まると私でない他の女性とのセックスに激しい欲求を感じて行動にうつってしまった様です。また、夫の生育歴と夫の行動は深く関係している様です。
【その後、パートナーとはどうになりましたか？】
相手女性とはっきり別れさせました。夫婦を初めからやり直しています。お互いに最愛の相手と今では思っています。ただし私のフラッシュバックは未だにあり服薬中です。
【(やり直した方へ)どのようにやり直されたでしょうか？うまく行った秘訣などを教えてください】
過去を振り返って話し合いたい私。思い出したくない夫。涙も喧嘩もたくさんありましたが、少しずつ穏やかな時間が増えています。これまでに無いほどいつも一緒です。散歩します。ジョギングします。ドライブに行きます。一緒に飲みにいけます。今までの時間を取り戻す様に、深い話し合いは必須だと思います。
かなさん (29 歳/女性/既婚)
【今から思えば、どうして浮気をされたと思われますか？】
相手の寂しさ、欲求に気付かず、自分の思いを相手にぶつけていたと思います。子供が欲しくて、今まで一生懸命働いてた仕事からの逃げがしなくなって、仕事を自分なりに完了・完結させたいがために、一生懸命になってたと思います。やり遂げたとき、相手が隣にいなかった。。。そんな状況でした。
【その後、パートナーとはどうになりましたか？】
今は昔以上にお互いの自由と感情を大切にしていけるな。と思います。何度も同じ相手と浮気自体も繰り返していましたが、それを乗り越えてみて、元に戻ることはできてないけれども、元に戻る以上の何かを得る気がします。



【(やり直した方へ)どのようにやり直されたでしょうか？うまく行った秘訣などを教えてください】

結果よりも原因について、すごく自分を内観しました。内観することによって、自己嫌悪、嫉妬、自信すらなく、途方に暮れたこともあります。ふと我に返ったとき、私は色々な人から笑顔をもらってたんです。そしてそこで気付いたのが、愛はひとつではない。とゆうこと。それを心にいつも持ち続け、友達、会社の仲間、少しずつ愛を受け取り、感謝し、できる限り無償の愛を自らが与えること。それができ始めたとき、執着と重荷が少しずつ減ってきたんだと思います。こうしてくれないと許せないって気持ちもたしかにありましたが、相手が不十分であると思うとゆうことは、自分も相手にとって不十分であるとうこと。ならば、相手が好きなものも少しでも認めて受け入れてあげるべきだって、気付いたんです。極端な行動かもしれませんが、浮気相手のことも確かに許せないって思ってたんですが、一旦は全てを受け入れてみようと思った。すると彼女と話をしている、結局、幸せを求めて必死に生きてる同じ人間なんだなあ…。って思いました。でも、彼女は彼(旦那)からの愛にしか気付かず周囲が見えてなかった。私はそんな彼女に、本当に幸せを掴んでほしい。願ってあげたいって急に思えたんです。彼には話をしたことも言ってませんが、それが私たちにとっての幸せに繋がるんじゃないかなと今も信じています。

ようさん (48 歳/女性/既婚)

【今から思えば、どうして浮気をされたと思われますか？】

起業をしていて、お互いに思いやりがなくなっていたからだと思います。

【その後、パートナーとはどうなりましたか？】

相手から離婚を提示され、こちらは最初は拒絶していましたが、了解して、一旦別々に暮らしたのですが、相手からやり直しの言葉をもらい、元鞘に納まりました。

【(やり直した方へ)どのようにやり直されたでしょうか？うまく行った秘訣などを教えてください】

浮気された方にも落度(足りない部分)があり、お互い様であると思います。自分磨きをして、相手を思いやる気持ちを大事にしたら、自然に元鞘に戻りました。。

ヒカベさん (35 歳/女性/既婚)

【今から思えば、どうして浮気をされたと思われますか？】

子育てに追われ、自分を見失った。毎日、鏡を見ることも忘れ、子供と家で引きこもり状態の日々を過ごしてた。公園デビューに失敗し、引越して友達のいない場所で…。同じ頃、主人は中間管理職となり、連日 12 時過ぎの帰宅。会話もなくなり、ましてや私の状況をわかってもらえないはずもなく、主人の仕事の様子など、想像も出来ず、すれ違いの日々を送ってたから。

【その後、パートナーとはどうなりましたか？】

3 年半、金曜日の夜はお泊りで、土曜日の夕方の帰宅が続く。結局、子供は捨てられなく、私とは離婚する事はせず、帰ってくる。でも、その数ヵ月後、また再発。一ヶ月ほど続くが、また帰ってきた。

【(やり直した方へ)どのようにやり直されたでしょうか？うまく行った秘訣などを教えてください】

3 年半、半狂乱にもなり、証拠探しなどの時期もあった。でも、そんな事に労力を費やすより、自分磨き、お家の掃除、私と子供の時間を大切にすることを考えた。周りの数人に相談した。同様な状況にあった人の具体的なアドバイスや、母の励ましに助けられた。子供の成長をみて、自分も成長しなければと考えた。



饒さん (36 歳/女性/既婚)
【今から思えば、どうして浮気をされたと思われますか？】
夫の気持ちを受け止める事が出来なかったからだと思います。自分自身の子供の事で気持ちがいっぱい で夫の気持ちを察する事が出来なかったからだと。。
【その後、パートナーとはどうなりましたか？】
離婚をする事はせず、お互いにやり直してい事を話し合っ決めて今も一緒に生活をしています。
【(やり直した方へ)どのようにやり直されたでしょうか？うまく行った秘訣などを教えてください】
お互いに我慢をしないようにしつつも、相手への思いやりを心がけるようにしているからだと思います。たと え、何か不満があった場合には、お互いに中で我慢せずに、その都度お互いの気持ちを話すようにしてい ます。また、片方の思いだけを押し付けるのではなく相手の気持ちにも配慮しながら片方の思いを伝える ようにしています。嬉しい気持ち、寂しい気持ちを言葉にし、相手の自分の気持ちを解ってもらうようにして いるのも大事な事のように思います。
バジルさん (48 歳/女性/既婚)
【今から思えば、どうして浮気をされたと思われますか？】
長男が小1、長女が2歳で2人共食物アレルギーがあり、長男は給食と同じメニューのお弁当を持たせなく てはならず、又2人のレベルが違ったため家族それぞれに別の食事を作っている状態であった。私が非常 に忙しく、夫に構っている気持ちの余裕がなく、家の状態もきちんと片付け、インテリアに気を配る等でき ていなかったためかと思う。またその状態で夫の理想に近い女性が部署に配属された。
【その後、パートナーとはどうなりましたか？】
15年間の家庭内別居状態を経て関係を修復。
【(やり直した方へ)どのようにやり直されたでしょうか？うまく行った秘訣などを教えてください】
自分から映画、ウォーキング、旅行など誘い、働きかけた。私にもプライドがあり、向こうから離れていった 人にこちらから働きかけることには相当の抵抗があったが、努力した。しかし、行動を起こしている最中にも 気持ちのゆれ戻しが何度もあり、苦しんだ。
Mariaさん (34 歳/女性/既婚)
【今から思えば、どうして浮気をされたと思われますか？】
彼に勝ちすぎた。これに尽きると思います。彼のことを愛してるつもりでいましたが、実は、勝手に自分が 上に立って、彼にああしろこうしろと指図してばかりで、拳句の果てに思い通りにならない彼に失望し、バカ にしたような態度や言葉をぶつけてばかりいました。自分では心から愛しているつもりでいながら、とても傲 慢で冷たく、彼の愛情を全然感謝して受け取っていませんでした。何よりも、そんな自分に全然気がついて いなくて、逆に「こんなに愛してるのに！」と置いていたほどです。今思えば、そんな私にとってすらとても辛 い日々だったし、主人はもっと辛かったらと思うと思います。
【その後、パートナーとはどうなりましたか？】
一時離婚の危機にまでいたりましたが、おかげさまで、たくさん癒され、前よりも仲良くハッピーになった上、 友人関係や家族、仕事でもた〜くさんギフトがやってきました。



【(やり直した方へ)どのようにやり直されたでしょうか？うまく行った秘訣などを教えてください】
まず、浮気された~！ 相手が悪い~！」モードを脱出するのが、第一歩だと思います。一番肝心で、一番難しいところでしたが、この一歩が与えてくれるギフトは計り知れません。自分の人生は自分で作っていいのだという自由さ、自信、楽しみ。許しのちから。自分がどれほど愛されているのかという実感...。この一歩を踏み出したときのギフトは、一生モノばかりです！さらに、この一歩を踏み出せば、二歩目以降はホントにとんとん拍子です。この一歩はホントに大変でしたが、怒りや情けなさや悲しみなど、ありとあらゆる感情を感じつくすことで乗り越えられました。無料電話カウンセリング、何べん使ったかもわかりません...。カウンセラーのみなさま、ありがとうございました。みなさまも、辛いところだとは思いますが、この際、本腰を入れて、ひとりになれる空間を見つけて、思い切り怒ったり泣き喚いたりしてみてください。合宿気分です...。そのうち、結構楽しくなってきます(笑)あとは、すべて癒されて、みんなが幸せになるときが来ることを信じ続けること、そして、友達やカウンセラーさんにどんどん助けを求めること、だと思います。
別れた
PT さん (42 歳/女性/未婚)
【今から思えば、どうして浮気をされたと思われますか？】
あまり構ってあげなかったからかも？
【その後、パートナーとはどうなりましたか？】
振られました。または振りました。異性はいくらでもいると考えていたので、あまり執着がなかった。
【(やり直した方へ)どのようにやり直されたでしょうか？うまく行った秘訣などを教えてください】
浮気性の男性とつきあっている女性は、かなり監視を厳しくしているようですね。
あいちゃん さん (31 歳/女性/未婚)
【今から思えば、どうして浮気をされたと思われますか？】
私がことごとく相手をけなし、小言を言ったから
【その後、パートナーとはどうなりましたか？】
私がまだ好きだったので、半狂乱になり、相手と別れさせた。でも、浮気されたことはゆるしていなかったもので、心の中で1年と期限を切って付き合い、就職活動ならぬ、恋愛活動をこっそり続け、彼よりもいい人と付き合ってから、期限当日に「二兎を追うも一兎も得ず！」と言ってすっぱりわかれた。8年目のできごと。
【(やり直した方へ)どのようにやり直されたでしょうか？うまく行った秘訣などを教えてください】
私がまだ好きだったので、その気持ちや彼と付き合いのあった家族や友達を巻き込んで説得してもらった。
あきひこ さん (24 歳/男性/未婚)
【今から思えば、どうして浮気をされたと思われますか？】
告られて付き合った年上の女性に、他に彼氏がいたことがあとでわかった。遠距離恋愛でなかなか会えず、淋しかったと言っていた。それ以上の理由は、ぼくにはわからない。当時はぼくも精神的に子供で、「好き」と言われて浮かれていたけど、ふたまただと知ったときはショックだった。性的な関係も持ってしまったので、自分が汚れてしまったような気がして、しばらく女性不信になってしまった。
【その後、パートナーとはどうなりましたか？】



相手に彼氏がいる以上、そのまま付き合うことはできないので、ぼくから別れようと言った。ぼくは彼女に「もうこういうことはしないしてほしい」と言った。男はセックスしたいだけだと思われるのかと、すごくショックで落ち込んでしまった。その後は連絡を取っていないので、彼女がどうしているかは知らない。いまでもそのことを思い出すと、なんとも言えずいやな気持ちになる。
kukki さん (40 歳/女性/未婚)
【今から思えば、どうして浮気をされたと思われますか？】
彼が帰って来た時の態度とか家事を手伝ってくれないとか、休日が合わなくて出かけることが出来ないとか、仕事から帰ってくるのがいつも夜中だった事とか、色々なでも今思えば些細な事で彼を非難し無視したりしました。それで、心休まる場所を見つけたのだと思う
【その後、パートナーとはどうなりましたか？】
私も態度を改める約束をし、相手の人とは別れてくれました。でも、彼の言動が信じられなかったり彼の愛情を感じられなかったりお互い心が休まる事がありませんでした。結局1年後私たちも別れる事になりました。初めの浮気のときからきっと彼の心は離れていたんだと思います。
さくら さん (40 歳/女性/未婚)
【今から思えば、どうして浮気をされたと思われますか？】
とにかく、くやしい。バカにされた。恨んでいる。裏切られた。被害者意識と言われても、裏切られたものは裏切られたんだからしょうがない。約束を破った人間は許さない。
【その後、パートナーとはどうなりましたか？】
向こうがビビって、連絡をくれなくなった。こっちから三くだり弁をつきつけてやった。ウソをついたのは向こうなんだから、こっちから謝る必要などない。それでも、最初のうちは、心を砕いたメールを送っていた。それでもなんの返答もよこさず、ずっとシカトして逃げ回ってるので、鉄拳をくだしてやった。裏切り者。許さない。地獄に墮ちても許しません。
ゆき さん (38 歳/女性/未婚)
【今から思えば、どうして浮気をされたと思われますか？】
彼がSEX依存症(または浮気性)だったから
【その後、パートナーとはどうなりましたか？】
一度目の浮気は彼に泣きつかれて許してしまいましたが、その後彼に対する猜疑心がどうしても消えなくて関係はうまく行かず、結局再度浮気されたことが原因で、彼の方からふられて別れました
満月 さん (34 歳/女性/未婚)
【今から思えば、どうして浮気をされたと思われますか？】
自分が魅力的でなかったから。
【その後、パートナーとはどうなりましたか？】
別れた。
まみ さん (27 歳/女性/未婚)



【今から思えば、どうして浮気をされたと思われるですか？】
彼を自由にさせすぎかなあと。自分のことで、精一杯になっていて、なかなかデートの誘いにも答えられず、電話すらむつかしくなっていたかなと。ただ、メールのやりとりは、していたので、分かってくれているはず、と思い込んでいました。彼から、目をはなしたすきに、浮気された。でも、今思えば、私が一番悪いのですが、、、。
【その後、パートナーとはどうになりましたか？】
(出来ちゃった婚) 友達からの、結婚式の招待状で浮気に事実をつきつけられ、別れました。
【(やり直した方へ)どのようにやり直されたでしょうか？うまく行った秘訣などを教えてください】
やり直したい、と思いつつも、事情が事情だけに、術が分からず、途方にくれました。あれから4年、まだ、傷はいえませんが。まだ今も、引きずってます。
まおさん (39歳/女性/既婚)
【今から思えば、どうして浮気をされたと思われるですか？】
結婚する前から同時に付き合っていた人がいたのに、どうして私と結婚したのかはわからないので、浮気というよりは、ナンなのでしょうか？
【その後、パートナーとはどうになりましたか？】
結婚して直ぐに浮気相手がいることはわかって、それから何回も別れると言う夫の言葉を信用して、やり直そうとしましたが、結局3年後に別居 離婚となりました。
ほしのさん (32歳/女性/既婚)
【今から思えば、どうして浮気をされたと思われるですか？】
離婚を考えていた。離婚のきっかけ作り。結婚生活がしんどい。夫が冷たい。夫の無理解。夫の意地悪。夫の無関心。
【その後、パートナーとはどうになりましたか？】
結婚中の不貞は家事事件となってしまうので、浮気相手とは慎重にプラトニックだった。それでも旦那から「仲が良すぎる！お前とは別れる。」と言われたため、私も「じゃ、別れよう 私も別れたいと思っていた。あなたとは旨くいかない。」という、やり直したい、と言われ、仲直り旅行にいった。その後も旦那とは上手くいかない。今思えば、仲直り旅行は誤摩化しであり、根本的な問題解決にはならなかった。仲直り旅行は一時的にラブラブな気分を錯覚できただけ。
【(やり直した方へ)どのようにやり直されたでしょうか？うまく行った秘訣などを教えてください】
私は周囲の励ましに支えられ、辛い時は旦那ではなく、周囲に頼った。頼るというのは、話を聞いてもらうこと。旦那が「絶対に別れない」という執念を燃やしているのも要因として大きい。
ゆうさん (30歳/女性/既婚)
【今から思えば、どうして浮気をされたと思われるですか？】
私が、キツかったのかな。今では、反省しています。
【その後、パートナーとはどうになりましたか？】



離婚しました。
t さん (34 歳/女性/既婚)
【今から思えば、どうして浮気をされたと思われますか？】
相手にちゃんと向かい合っていなかったから。ちゃんと愛情を伝えていなかった。自分の意見を言えてなかった。
【その後、パートナーとはどうなりましたか？】
別れました
hana さん (30 歳/女性/?)
【今から思えば、どうして浮気をされたと思われますか？】
浮気をされたことはありません。私が魅力的だったのだと思います。人の魅力というのは、性格の良し悪しではなくて、真心があるかどうかだと思います。
【その後、パートナーとはどうなりましたか？】
別れました。
【(やり直した方へ)どのようにやり直されたでしょうか？うまく行った秘訣などを教えてください】
やり直すことが、最良の選択とは思えないと思います。せっか生きて生まれて来たのですから、好きな人と恋愛 結婚したいです。
未定・葛藤中
nori さん (35 歳/女性/既婚)
【今から思えば、どうして浮気をされたと思われますか？】
今回2度目の浮気ですが、1度目は私に不満があったようです。家計がきついのにな仕事をしようとしなかったと言う理由で。2度目は、1度目の傷が癒えていないところにタイミング悪く出会ってしまったんだと思います。弱い人なので、現実逃避をしたかったのでしょう。
【その後、パートナーとはどうなりましたか？】
不倫を認めさせたものの、もうやめたと嘘をつき、今でも会いに行っています。仮面夫婦のような形ですね。私が何も言わないのをいい事に、嘘の上塗りでも不倫を続けています。
【(やり直した方へ)どのようにやり直されたでしょうか？うまく行った秘訣などを教えてください】
主人自信、相手の家庭も自分の家庭も壊す気がなく、私が我慢しているだけなので、やり直してうまく行ったとは言えないですね。
りんご さん (50 歳/女性/既婚)
【今から思えば、どうして浮気をされたと思われますか？】
子どもができなかった家庭が楽しくなかった
【その後、パートナーとはどうなりましたか？】
現在葛藤中



まったくさん (36 歳/女性/既婚)
【今から思えば、どうして浮気をされたと思われるですか？】
外の楽しみ 独身時代の延長
【その後、パートナーとはどうなりましたか？】
結婚生活を継続中 家庭では子煩悩 しかし パートナーは女性との関係を絶つことはなく 仕事上の関係のみだと主張 メールのやり取り、深夜の電話 (不定期) 自室 (院長室)での関係ももっている 現在、浮気？相手は更に1人増えている 浮気？相手の経歴は共に、死別、子持ち パートナーは3回の結婚歴
どらやきさん (34 歳/女性/既婚)
【今から思えば、どうして浮気をされたと思われるですか？】
今現在も主人(38歳)は浮気中。約2年かな。私が知っていることを言っていない。天と地がひっくり返ったようであまりにも辛く 自分の両親に相談したら、お前にも悪いところがあるだろうから、ちゃんと見極めろ」と言われた。そんなこと出来るか～！とか思ったけど、私の存在が重かったのかな、思い当たる所が多すぎて、何も言えないですわ。私がしてあげられなかった事を、今浮気相手と過ごすことで満たしてるんとかやうかなあ。ムカツクけど。
【その後、パートナーとはどうなりましたか？】
現状維持。アイツは器の小せえ奴だ！と思ったり 私が悪うござんしたと思ったり 感情の波をうろろうと漂いながら・・・でも、私にとって一番大切なものは、家族であり、もちろんそこには主人も含まれているので、今は気持ちを整えつつ毎日を過ごしている。無断外泊も多く、家族への無関心など辛いことも多いが、今はしょうがないのかなあと思う
【(やり直した方へ)どのようにやり直されたでしょうか？うまく行った秘訣などを教えてください】
いかに気持ちをスライドさせるか。まだ途中なので、上手く言えないが、頑張り通す自信だけは何かがある(笑)
ゆりさん (42 歳/女性/既婚)
【今から思えば、どうして浮気をされたと思われるですか？】
都心部から地方への転勤が幾度もあり その間に子供が生まれ育児とその土地に慣れるのに精一杯で夫いわくもっと自分の方も向いてほしかった」そうです 自分の仕事の都合で引越して そのためにそこに慣れようとしている時に 自分のことを見てほしいとは なんて勝手だろうと思いました
【その後、パートナーとはどうなりましたか？】
一時単身赴任というのいい別居もしましたが 長男の思春期に私だけでは難しくなり 家族一緒に住むこととなり 現在に至っています
【(やり直した方へ)どのようにやり直されたでしょうか？うまく行った秘訣などを教えてください】
やり直した という形ではなく 家庭内別居の状態ですお互いに腹の中を見せない仮面夫婦 うまくいく秘訣というか 続けるにはこういうやり方もあるんだな という感じです
ちいさん (31 歳/女性/既婚)
【今から思えば、どうして浮気をされたと思われるですか？】



初めての育児でストレスがたまり、夫にきつく当たってしまっていた。話し相手が欲しいだけだったのに、夫は仕事が忙しく、徹夜もざらでした。たまに帰ってくる夫に、優しい言葉をかけるどころか、夫を否定したりけなしたり、文句を言ったりしてばかりいました。
【その後、パートナーとはどうなりましたか？】
許せているのかいまだに許せていないのかわかりませんが、夫のことは今でも好きですし、仲良しですし、これからも一緒に生きていきたいと思っています。
【(やり直した方へ)どのようにやり直されたでしょうか？うまく行った秘訣などを教えてください】
もうしないという夫の言葉をひたすら信じました。携帯やパソコンのチェックなども絶対にしないようにしました。知らない方が幸せなこともある、ということを浮気された経験で学んだからです。
され妻 さん (27 歳/女性/既婚)
【今から思えば、どうして浮気をされたと思われますか？】
分かりません。
【その後、パートナーとはどうなりましたか？】
再構築の道を選びましたが、まだ女と切れていない事が1年後に発覚し、再々構築の道を選びましたが、実際のところこれからどうなるかサッパリ分かりません。
【(やり直した方へ)どのようにやり直されたでしょうか？うまく行った秘訣などを教えてください】
うまく行っているつもりでしたが、二度による裏切りですので、これからどうしたらうまく行くのか秘訣などは分かりません。

ここでご紹介したデータの無断転載を禁止します。

ご入用の際はカウンセリングサービスまでご連絡下さい。

(連絡先)

カウンセリングサービス / 神戸メンタルサービス合資会社

564-0052 大阪府吹田市広芝町9-31-404

TEL:06-6190-5611

FAX:06-6190-5612

E-mail: info@counselingservice.jp

URL: http://www.counselingservice.jp/