



*itoguchi*

「イキオイ離婚」で、調停・裁判に入る前に  
「イトグチ対話」で迷いに向き合ってみませんか？

### contents

|   |                |
|---|----------------|
| 1 | トコトン・ダイアログ誕生物語 |
| 2 | 事例紹介           |
| 3 | ソリューション        |
| 4 | 期間と費用          |

# 1 トコトン・ダイアログ誕生物語

こんにちは！株式会社イトグチ代表の長岡まりと申します。  
イトグチのサービス「トコトン・ダイアログ」に興味を持っていただきありがとうございます！  
私が、なぜ「トコトン・ダイアログ」というサービスを提供しようと考えたか？お話をさせてください。

2003

**22歳で結婚した夫と結婚26年で離婚をし、家を出る。**

2006

**婚活支援のベンチャー企業である(株)パートナーエージェントの創業期に入社し約12年働く。**

会員サポートのコンシェルジュとして1000人以上の方の相談に乗り、多くの成婚カップルも出させていただく。  
成婚した会員様とは、その後も年賀状をいただいたり、お子さんを連れて遊びに来ていただくなどの  
お付き合いもさせていただき、本当に楽しくやりがいを持って仕事をさせていただく。

そんなお付き合いの中で、婚活で苦労したカップルが何年か経ち、色々な事情から「離婚」を選択していく姿をみて  
「他に選択肢はなかったのだろうか・・・」と何も力になれない自分にもどかさも感じる。

そういう気持ちもあり、**心理学や家族社会学、コーチングに興味を持ち、学びを深めるようになる。**

私自身も「夫と話し合いもしないまま離婚した」という反省もありましたし、夫婦やカップル、家族など近い存在ほど、  
「話し合う」ことの大切さをわかっていながらお互い感情的になり、「話し合う場」を作ることさえ難しいことも分かる。

2015

**仕事で「保育園」を作る仕事に0から携わり、保育士の資格も取得。**

子どもやママ達と話をする機会を得て、仕事や子育ての相談にも乗る中で、  
共働きご夫婦の家事や育児の分担の悩みやシングルマザーの大変さも知る。  
親の離婚を経験した子ども達が、傷ついている姿に胸を痛めるようになる。

**「離婚によって子ども達がなるべく傷つくことを避けたい」**

**「子ども達が、自分の未来に夢や希望を持てるようになって欲しい」**

**「夫婦の縁」は切れても「親子の縁」は紡いでいってほしい。**

離婚をすることが悪い訳ではないけれど、感情的にぶつかって、話し合いもできないまま別れることは避けてほしい。  
キチンと「対話」してお互いが納得して人生の選択をして欲しい・・・。

2018

そんなことをつらつら考えていた2018年のある日。

たまたま、友人カップルのケンカに「対話する場」を提供したことで  
別れる寸前のカップルがお互いの考えや想いを理解し、絡まった糸を紡ぎなおし、やり直した姿を見て

**「対話」の重要性とそこに第3者としてファシリテーターがいることの価値を見出す。**

## 「対話の力はすごい！人生も変えられる！」

そんな思いから「絡まった糸をほぐすイトグチを探し、新しい関係を紡ぐお手伝いをする」をミッションにした  
株式会社イトグチを設立し「トコトン・ダイアログ」のサービスを立ち上げました！  
このサービスが、「離婚」がチラチラ頭をよぎり、悩んでいるご夫婦のお役に立てることを心から願っています。

**結果として「離婚」を選択したとしても子ども達にとっての「父であり、母である」**

**そんな新たな家族の関係と絆を築いていけて、子ども達が幸せに成長していけますように！**

\*DVやギャンブル、アルコール依存症、モラハラなど、緊急性を要する場合は話し合いの余地はありません。  
至急、関係機関や相談窓口にご相談なさることをお勧めします。

## 2 事例紹介

### case 1



男性37歳



女性40歳

お互いが興味を持って活動していた場での出会い、価値観や将来の夢が一致していることを知り意気投合して、結婚を視野にいれ一緒に暮らし始める。

お互いの両親にも紹介したが、男性側は大歓迎、女性側は反対はしないが、賛成ではない。

女性側の住まいに男性側が引っ越してきた経緯から、生活費の分担を明確に決めておらずそのことで女性が徐々に不満を感じ始める。

日常の些細なことの積み重ねで、女性が「もうやっていけない!別れる」と言い出す。男性は「何故そうなったのか?」理解できていなく、感情的なやりとりでうんざりし始めていた。

男性側の友人だった長岡と会った時に、目のまえでケンカを始めた二人を見て、「よかったら、うちで話をしない?」と声をかけた。

最初にルールを決めた。話し手が話をしている時には、反論したり、さえぎったりしないこと。話し手が話しきるまでは、聴き手は「ただ、ひたすら聴く」こと。

ルールをもとに、最初は女性が話した。内容はまとまっていなく時系列もバラバラだが2時間思ったことをひたすら話した。

話し手を交代して、今度は男性が2時間思ったことをひたすら話した。

双方が話しきった後で、お互いにどう思ったかを話し合ったところ「相手が何を不満に感じていたのかわかった。理由がわかったから解決していこうと思う」とお互いが言い、関係構築をするとの意思を確認できた。

その後、4か月後に結婚。



Voice

当事者の声

あの時に「話し合いの場」を設けてもらわなかったら、別れていたと思います。こんなに可愛いと思う子どももいなかったと思うと、ぞっとします。「話し合い」の大切さを誰よりも感じているので、今でも「対決」ではなく「対話」を大事にしています。

## 2 事例紹介

### case 2



男性42歳



女性42歳



子ども 2歳と1歳

女性は結婚を機に退職して、専業主婦になる。  
結婚後、妊娠し1年後に子どもを授かる。

間をおかず第2子を授かり、  
年子育児が始まる。



女性は、もともと非常に綺麗好きで、料理も上手。完璧主義のところがあり、子どもがいても「家の中は、いつもきれいにしておかなければ・・・料理も手抜きをしないで手作りのものを食べさせなければならない」と年子育児の大変な中でも頑張っていた。

ある日突然、女性から  
「話を聞いてほしい」とSOSが入ったので、来てもらって話を聞いた。



お子さんふたりは実家の両親に預けてきたとのことでゆっくり話をできたが  
非常に追い詰められている様子だった。

女性があまりに完璧を目指すあまり、「できていない自分」を責め、子どもにも感情的に接するようになっていたが、自分ではどうにもできず、ご主人にも八つ当たりして話し合いもできなくていた。

長岡が間にはいり、ご主人と「話し合う場」を設けることを提案したところ、  
ご主人も自分ではどうにもできなくなっているとの認識から、応じてくれた。

ルールを決め、お互いに話し手と聴き手になって  
ひとり2時間「トコトン」話しきったことでお互いの悩みや相手への要望が理解できた。



最後には、パートナーとして、こどもの親として、  
これからもやっていきたいとお互いが確認できた。

今は子ども達も幼稚園に通うようになり、ゆとりができて、幸せに暮らしている。



Voice

当事者の声

話し合うことの大切さを痛感しています！あれから、ケンカになって感情的になりそうな時には少し時間をおいて「対話しない？」と冷静にいえるようになりました。

# 3 ソリューション



solution 1

## トコトン・ダイアログ

- ダイアログ=対話(対話とは、聴き手と話し手が行うコミュニケーション行為)
- ファシリテータがいる場で、トコトン(4時間~5時間)夫婦で話をする。
- ルールは、話し手と聴き手を決め、話し手が話をしている時に途中で反論やささぎったりしない。
- 話し手が「もうこれ以上話すことはない」と思うまでトコトン話をして、話し手を交代する。
- ファシリテータは、ルールが守られない時に注意をするのみで、基本アドバイスはしない。



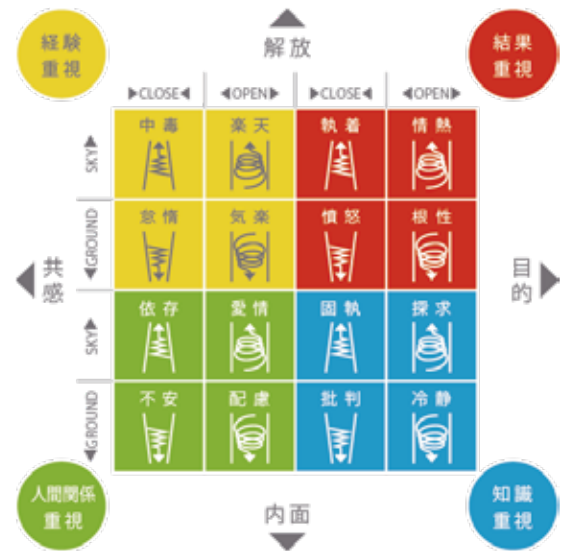
solution 2

## エネカラー・相性のトリセツ\*

4色のカラーで自己の特性を知る。  
インターネットで簡単に受けられる  
「エネカラー診断」を夫婦、個々に受ける。  
➔ 自己理解〈強みの発見〉

エネカラー診断結果から導き出した  
個々の「相性のトリセツ」を使い、  
自分と異なる特性をもった  
「あの人とのつきあい方」を知る。

➔ 相互理解〈他者を理解する力、自分を伝える力〉



enecolor HP(<https://enecolor.geniam.com/>)より引用。



solution 3

## インサイト・マップ\*

深層心理を可視化できるツール「インサイト・マップ」を使い、  
自分の悩みを書き出してみる。

物事には「陰陽」がある(人生万事塞翁が馬)ことを認識し、  
「陰陽」を俯瞰してみる。

俯瞰することで見えてくる「第3の道」を洞察する。



insight-Map HP(<http://www.wowway.co.jp/insight-Map>)より引用。

\*発明家の生田知久氏が開発した「自己理解・自己統合ツール」のひとつ

## 4 期間と費用

●回数:5回~8回

●期間:約2ヶ月~4ヶ月(2回/月)

\* 期間については、ご相談しながらご希望の日程に合わせて調整できます。

●費用:200,000円~380,000円(税込)

\* 回数と内容によって、ライトプラン、スタンダードプラン、オプションプランの3つのプランが選べます。

| コンテンツ |               | オプション<br>¥380,000 | スタンダード<br>¥280,000 | ライト<br>¥200,000 | 内容                         | 提供形態      | 対象      |
|-------|---------------|-------------------|--------------------|-----------------|----------------------------|-----------|---------|
| 1     | トコトン・ダイアログ    | 6                 | 6                  | 6               | 4~5時間の対話                   | 対面        | 夫婦      |
| 2     | エネカラー         | 4                 | 2                  | 2               | 内容理解・診断10分                 | オンラインワーク  | 夫・妻(個別) |
| 3     | エネカラー         | 4                 | 2                  | —               | 相性のトリセツ+相互理解の対話            | オンラインワーク  | 夫婦      |
| 4     | インサイトマップ 1on1 | 3                 | 3                  | —               | 自己の中庸 陰と陽の感覚 根源            | オンライン1on1 | 夫       |
| 5     | インサイトマップ 1on1 | 3                 | 3                  | —               | 自己の中庸 陰と陽の感覚 根源            | オンライン1on1 | 妻       |
| 6     | インサイトマップ 1on1 | 6                 | 3                  | 3               | 人生の中庸 陰と陽の感覚<br>「離婚 or 継続」 | オンライン1on1 | 夫       |
| 7     | インサイトマップ 1on1 | 6                 | 3                  | 3               | 人生の中庸 陰と陽の感覚<br>「離婚 or 継続」 | オンライン1on1 | 妻       |
| 8     | トコトン・ダイアログ    | 6                 | 6                  | 6               | 4~5時間の対話                   | 対面        | 夫婦      |
| 合計時間  |               | 38                | 28                 | 20              |                            |           |         |

### ●弁護士費用との比較

|      | 調停・裁判の弁護士費用 |            | トコトン・ダイアログ(夫婦) |
|------|-------------|------------|----------------|
|      | 夫 or 妻      | 夫婦         |                |
| 着手金  | 20万~30万円    | 40万~60万円   | 0円             |
| 成功報酬 | 30万~40万円    | 60万~80万円   | 0円             |
| 合計   | 50万~70万円    | 100万~140万円 | 20~38万円        |

\* 離婚相談を弁護士に依頼すると、着手金として20万~30万、成功報酬として30万~40万、片方だけで掛かります。

夫・妻の双方が依頼すると、その倍になり、着手金だけで40万~60万かかることとなります。

\* 弁護士は、ほとんどの場合、離婚に向けての離婚条件の相談を受けるだけです。

離婚しない選択も含めた、公平な立場での関わりを期待するのは難しいでしょう。