



## 「〇〇さんとこの奥さんはちゃんとしてるぞ的なことを言いたくなかった時」

隣の芝生は青く見えるものですが、この言葉は飲み込みましょう。隣の芝生は青いかもしれませんが、暑さには弱いかもしれません。同じように、人には得手不得手があります。〇〇さんの奥さんのいいところが妻にはないとしても、〇〇さんの奥さんにはない妻のいいところは絶対にあるはず。足りないところは見逃して、いいところに焦点を当てて過ごした方が幸せです。

奥さんのいいところは  
どんなところですか？



## 「出産後、何だか妻が自分に冷たくなったり、攻撃的になったりして嫌気がさしてきたら」

こうなると、「子どもができたなら妻は変わった。こんなじゃもうやっていけない」と思ってしまうかもしれませんが、ちょっと待ってください。もしかすると、「産後うつ」という症状かもしれません。産後うつは、産後のホルモンバランスの変化により誰にでも起こり得るもので、出産後2週間ぐらいから発症する人が多く、長い人は産後1年を過ぎても症状が表れることがあります。決して、あなたのことが嫌になったというわけではないのです。こういう症状が見えたら、「もしかして産後うつかもしれないね」と、奥さんに伝え、2人で話してみよう。

産後うつは回復します。2人で協力すれば、必ず乗り越えられます。



## 「妻から悩みを話され、解決策を考えてあげたら、なぜか機嫌を損ねてしまい、納得いかない思いの時」

「妻のために思ってやったのに、なぜ感謝されずにキレられる？」納得いかない気持ちもわかります。しかし、女性が悩みを話している時は、多くの場合、聞いてもらって共感してもらいたいだけなのです。なので、話を聞いて、「それは大変やったな〜」とか、「そこまでよう頑張ったなあ」とか、共感してあげてください。共感せずに解決策だけを話すから、奥さんはキレるのです。

あなたが解決策を話すのは、奥さんのためということ、よくわかっています。ですが、女性の脳と男性の脳はつくりが違います。まず共感です。そして、「どうしたらいいと思う？」などと聞かれた時だけ解決策を考えてあげてください。奥さんは、話を聞いて共感してくれることが嬉しいのです。



## 「妻が、頭がおかしくなったんじゃないかと思うような暴言を吐いたり、イライラを吐き散らかし、もう一緒に居れないと思った時」

ちょっと待ってください。普段は楽しく話したりして仲がいいのに、いきなり人が変わったような暴言を吐いたり、イライラを吐き散らかしているということは、もしかしたらPMS(月経前症候群)かもしれません。人によって程度や症状は様々なようですが、生理前後でイライラが増したり、怒りっぽくなったり、気分が落ち込んだりします。このときに、普段気にならないことが猛烈に気になったり、全く思ってもないことを言うてしまうこともあります。

こんなときは、「もしかして、PMSひどくない？」と、尋ねてみてください。PMSの影響であれば、2人で対処策を考えることができます。PMSは男が想像できないほど、ひどくつらい症状が出る人もいますし、なかなか自分でコントロールもしづらいものです。そういう認識を持って、奥さんをフォローしてあげられるといいですよ。



## 「友達と、飲みや遊びに行くとなった時」

夫婦だけの時なら、数にはよるでしょうが、「今日飲んでくるね」だけで済んだかもしれません。しかし、子どもができたなら事情は変わります。特に子どもが小さいときは、仕事に行き帰って1人で子どもの面倒を見るのはかなり大変です。

事前に、「この日、飲みや遊びに行くんだけど大丈夫かな？」と、話しておきましょう。そして、できれば夕飯の買い出しをしておくとか、何か少しでもフォローしておけば、奥さんの負担も減り、気持ち良く送り出してもらえるはずです。

そして、奥さんが遊ぶ時間も作ってあげてください。自分からは言えない人も多いので、あなたの方から言ってあげてもいいと思います。お互い、自分の時間を大切にできれば、よりよい関係をつくりやすくなります。



## 「子どもの面倒を見たり家事をするのに、ダメ出しだけされて怒り心頭の時」

「じゃあお前がやれ！俺はもう二度とせん！」と言いたい気持ちはよくわかりますが…それを言っちゃあ、破滅へのすべり台に乗ってしまいます。奥さんも、よりよい家事や育児をしたいという気持ちがあるし、バタバタしたり疲れてたりすると、ついつい”指導”的な言い方になってしまいがちです。

「アドバイスありがとう！」という気持ちになれれば言うことなしですが、この境地はなかなかハイレベルです。可能なら、とりあえず口に出して言ってみるのも一つですが、ムリなら、「わかった」とだけ言い、怒りは飲み込み、「ダメ出しじゃなくて、アドバイスとして教えて」と伝えましょう。本当はまず感謝の言葉が欲しいところですが、感謝は「くれ」と言ってもらうものではありません。あなたは一生懸命やっています。そして、奥さんもよりよい家庭にしたいと一生懸命です。だからこそ、お互いを思いやれるといいですよ。



## 「妻が、家事や子育てに非協力的だと感じた時」

これは離婚理由にも多く挙がっている一つのような気がします。ただ、奥さんも人間ですから、家事が苦手な人もいでしょうし、育児をうまく進められないこともあるでしょう。得手不得手は誰にでもあります。おそらく、こう感じる方は自分がよく家事をしたり子どもの面倒を見ている方のはずですが、苦手なことを旦那さんがしてくれていけば、ついつい甘えてしまうこともあるかもしれません。

もし、奥さんが家事や子育てに非協力的だと感じたなら、「最近家事はほとんど俺がやってるやん？俺も結構疲れてるんよ。ちょっと分担できかな？」などと、話してみてください。「お前も少しは家事をしろ！」はNGです。大切なのは話し方です。落ち着いて話せば、関係回復もしやすいかと思えます。



## 「妻から家事や子どものことで何か頼まれたけど、ちょっと気が進まない時」

この頼みごとを断ることは、奥さんに「リコンしたい」という気持ちを芽生えさせます。また、口では「いいよ」と言つつ態度や表情が険しかったりするのも同じ事です。そして、1回こういうことがあると、その後奥さんはあなたにこういうことを頼みづらくなります。そうすると、1人で何もかも背負い込んでしまい、心労、過労で倒れてしまうことにもなりかねません。最愛の人には、いつまでも元気でいてほしいですよ。

「お願い」が出るのは、関係性が良いからです。「お願い」が出たら、ぜひ助けてあげてください。そして、どうしてもきついときは、「今ちょっときつくてね、ちょっと休みたいから5分待ってくれかな？」などと伝えて、少し休みましょう。休んだっていいんです。きついときはお互い様です。助け合える、補い合えるのが夫婦のいいところですよ。

