



「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、こんなと、子どもができたから妻は変わった。なんじゃもうやっついていけない」と思ってしまう方もいるかもしれませんが、ちょっと待ってください。もしかすると、「産後うつ」という症状がもしも発生しても症状が表れることがあるようです。1年を過ぎても症状が表れたり、逆に関族に対してイライラして人にあたったり、逆に家族に対して無関心になったり、悲観的になったり、もやみに自分を責めたりといった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だけではないのです。もしかし産後うつか、このような症状が見えたら、「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。



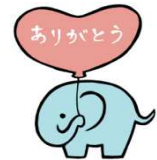
「妻が、頭がおかしくなったり、思っような暴言を吐いたり、イライラを吐散らかし、もう一緒に居れないと思っただけで待つてください。普段は楽しい話したりして仲がよいのに、いきなり人が変わったような暴言を吐いたり、イライラを吐き散らかしているという事は、もしかしたら、PMS(月経前症候群)かもしれません。人によって程度や症状は様々なようですが、生理前後でイライラが増えたり、怒りっぽくなったり、気分が落ち込んだりします。このときに、普段気にならないことが猛烈に気になったり、全く思っでもないことを言っしまっこともあります。こんなときは、「もしかして、PMSじゃない？」と尋ねてみてください。PMSの影響であれば、2人に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、ひどく辛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ようがないものです。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ね。



「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のです。腹が立ったり残念に思う気持ちはよくわかります。ただ、奥さんも人間ですから、家事が苦手な人もいますし、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れば、つ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。ちょっと分担できんかな？」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。落ち着いて話せれば、関係回復もしやすいかと思っます。



「妻から悩みを話され、解決策を考あけたら、なぜか嫌な損ねてしまい、納得いかない思っの時」
「妻のためを思っやっつたのに、なぜ感謝されずキレられる？」納得いかない思っ持ちもわかります。しかし、女性に悩みを話している時は、多くの場合、聞いてもらっ共感してもらっただけなのです。なので、話を聞いて、「それは大変やっつたな〜」とか、「そこまで頑張っつたなあ」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っから、奥さんはキレるのです。あなたが解決策を話っのは、奥さんのためとっこと、よくわっつています。ですが、女性の脳と男性の脳は、つり合っつた。そして、「どうしたらいい思っ？」など、と聞かれた時だけ解決策を考ってあげてください。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。



「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！」と言ったい気持ちはよくわかりますが・・・それを言っつあ、破滅へのすべり台に乗っつてしまいます。奥さんも、よりよい家事や育児をしたいという気持があるし、バタバタしたり疲れてたりすると、つつい”指導”的な言っ方になってしまっがちです。「アドバイスありがとう！」という気持になれれば言っことなっしますが、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つてみるのも一つですが、ムリなら、「わっつた」とだけ言っ、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って」と伝えまっしょう。本当はまっず感謝の言っが欲しいところですが、感謝は「くれ」と言っつてもらうものではありまっせんしね。あなたは一生懸命やっつています。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、お互いを思っやれるといいですよね。



「○○さんとこの奥さんはちゃんとしてるそのことを言った時」
隣の妻は青く見えるものですが、この言っは飲みまっしょう。隣の妻は青いかもしれまっせんが、暑さには弱いかもしれまっせん。同じように、人には得手不得手があります。○○さんの奥さんのいいところが妻にはないとして、絶対にあるはずです。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っつた方が幸っです。奥さんのいいところはどこですか？

“夫向け”パートナーとの関係をうまく回すツボ

「友達と飲みや遊びに行くとなっつた時」
夫婦だけの時なら、数にはよっつてしょうが、「今日飲んでくるね」だけで済んだかもしれまっせん。しかし、子どもができたら事情は変わります。特に子どもが小さいときは、仕事に行っつて帰っつて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、飲みに誘われてるんだけど大丈夫かな？」と、話っしておきまっしょう。そして、できれば夕飯の買っ出しをしておっつとか、何か少しでもフォローしておっけば、奥さんの負担も減り、気持ち良く送り出っつてもらえるはずです。そして、奥さんが遊ぶ時間も作っつてあげてください。自分からは言っえない人も多いよんなので、あなたの方から言っつてあげてもいいと思っつています。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っつくなります。

