



## 「〇〇さんとこの旦那さんはいいなあと、うらやましくなった時」

隣の芝生は青く見えるものです。ですが、色は青くても暑さには弱いかもしれませぬ。同じように、人には得手不得手があります。〇〇さんの旦那さんのいいところが夫にはないとしても、〇〇さんの旦那さんにはない夫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。

旦那さんのいいところはどんなところですか？



## 「出産後、何だか夫にイライラが募ったり、無関心になったりしたら」

もう夫に愛想が尽きてしまったのかも・・・と思うかもしれませんが、これはもしかすると、「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から誰かがなり得る症状です。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るようです。

この場合、まず旦那さんに「産後うつ」かもしれないと伝えて症状を説明してください。これを伝えずに旦那さんにあたりちらしたり、そっけない態度を繰り返したりしていると、旦那さんは、「妻は子どもを産んで変わってしまった」と、あなたに嫌気がさしてしまいかねません。

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。



## 「話を聞いてもらいたいだけなのに、ああしろ、こうしろと指図されてイラツときた時」

「解決策なんて誰も聞いてないでしょ！」という気持ちは重々承知しております。でも、男というのは、悩みや問題を聞くと、どうしても「解決させなければ！」と思ってしまう生き物なんです。それは、愛する妻のために力になりたいという気持ちの表れです。

解決策を話したら、「私のことを大切に思ってくれてるんだな」と受け取ってください。どうしても解決策がいらなければ、最初に、「解決策は考えなくていいから、私の話を聞いてくれないかな？」と伝えてから話すのも一つです。ただし、男としては「何だそれは？意味がわからん・・・」となってしまう人もいますよ・・・



## 「もし、PMS（月経前症候群）がひどいなら・・・」

PMSは人によって症状も様々ですが、PMSがひどくなると、人が変わったような言動になってしまう場合もあります。男の知識としては、「生理前はイライラしやすくなるんだよね」ぐらいで、どれだけきついかもわからないので、「それぐらい自分でコントロールできるもの」と思っていることが大半です。なので、PMSがひどくてイライラが激しくなると、そこに嫌気がさしてくる男性は多いです。ひどいPMSのせいで思ってもない暴言を吐いてしまったりすると、「それが本心だったのか」と、あなたのことを嫌になってしまいかねません。

事前に、「私、PMSがひどくて、生理前後はこうなってしまうことがあるの」と伝えておけば、対処策を考えておけます。正しい知識、現実を共有することが大切です。

## 「夫が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です。この場合、旦那さんにもいろんなタイプがありますが、「協力したいけど、何をどうすればいいかわからず、何もできないでいる」という旦那さんが多いようです。

もしこういうタイプなら、具体的に「これをこうして」と頼めば、喜んでやってくれるようになるはず。そのくらい言わなくてもわかるでしょう。最初は、やってもらえると助かることを、なるべく具体的に伝えていけるといいと思います。

そして、こういうタイプ以外の旦那さんは、もう少し地道な関わりが必要になってくると思います。



## 「夫が家事や子どもの面倒を見てくれたけど、クオリティが低くてダメ出ししたくなった時」

「かえて面倒なことになるじゃない・・・」「違う！ そうじゃないよ！」と、ダメ出ししたくなる気持ちはわかります。でも、それを言っちゃあおしまい。旦那さんも家族のために一生懸命やっています。そんなときにダメ出しだけされたら誰だって腹が立ちますし、悲しくなります。そんな時は、まず「やってくれたことにありがとう」と言ってみてください。旦那としてはもの凄く嬉しいです。もしくは、「〇〇してくれたのね」と言うだけでもOKです。そして、優しい口調で、「あとね、〇〇するときは、△△してくれたらやりやすいよ」等と、よりうまくできるようにアドバイスしてください。ダメ出しではなく、アドバイスです。「あとね」が大切です。「でも」はNGです。

そして、小さなダメ出しなら飲み込んだ方が得策です。その代わりに感謝の言葉をかけた方が、みんな幸せです。



## 「夫が家事に非協力的だと感じた時」

これも、いろんなタイプの旦那さんがいますが、「やってるつもり」の旦那さんも多いと思います。自分では、しっかりやっているつもりなのです。でも、奥さんからすると、「全然やってないじゃない！」と感じることもあるかもしれません。人の感覚は様々です。

「ゴミ出しはしてるやろ！」と、こんなふうに言われたとしたら、まず、家事を細かく書き出し、どっちがどれをやっているかを明らかにして、分担を話し合ってみましょう。1人暮らしの経験がないと、家事って何があるのか、よくわからないものなのです。

そして、分担を話し合う時は、「私も今きつから助けてくれないかな？」というメッセージを伝えることも大切です。

1人で背負い込むことはありません。最愛の夫へはSOSを出していいんです。



## 「子どもが夜中泣きだしたのに、夫は横でぐうぐうと寝たままで、顔を踏みつぶしてやろうかと思った時」

お気持ちは重々わかります。でも、男という生き物の中には、寝てしまうと横で子どもが泣いていても本当に気づかず寝たままでという奴が存在するんです。悪気はないんです。

「よっぽど疲れてんのね」とか、「大物やね～」ぐらいに受け取ってもらえると男としては大変有り難いです。決して、ためき寝入りしているわけではないんです。

