



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。

「出産後、何だか夫が寡言たり、  
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ないかもしれません。産後うつは産後のホ  
ルモンバランスの変化から誰もがなり得る症状で  
ます。  
出産後2週間くらいから発症する人が多く、長  
い人は産後1年を過ぎて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  
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、旦那さん  
は、「妻は子どもを産んで変わってしまった」と、あ  
なたに嫌気がささしてしまいかねません。  
産後うつは回復します。



事前に、「私、PMSがひどくて、生理前後はこ  
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。

「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、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いやくなる  
んだよね」とくらいで、それだけきついかわからないの  
で、「それく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、そこ  
に嫌気がさしてくる男性は多いですし、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  
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、「私も今きついから  
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。



「話を聞いてもらいたいだけに、  
ああしろ、こしろと指図されてイラツきた時」  
「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、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  
てらんだな」と受け取ってください。  
どうしても解決策がいらないければ、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  
人もいますし、  
「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。

「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です。  
旦那さんも家族のために一生懸命やっているんです。  
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。夫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」などと、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。



「妻向け」パートナーの  
関係をうまく回すツボ

〇〇さんこの旦那さんはいいなあど  
うやましうなった時」  
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  
しれません。  
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？

GOOD!

Cask Career <http://www.spread-p.jp/>

「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、ためぎ寝入りしているわけではないんで  
す。

