今から20年後、あなたはどんな夫婦関係でいたいですか？

〜産後クライシスからの脱却〜②

妻が「夫と一緒に子育てをした」と感じれたか否かが産後クライシスからの脱却に大きな鍵となります。

では、具体的には、、、？？

もちろん、夫婦の形は多種多様なので、正解があるわけではありません。

ここでポイントとなるのは、妻が「夫と一緒に子育てをした」と感じる場面は、夫が妻のメンタルサポートをし、妻が満たされたと感じる場面も含まれている、ということです。どうやら、夫が子育てに費やした実質的な時間が多ければ多いほど「一緒に子育てをした」と感じる。と、いうわけではないようです。

過程（感情）よりも結果（解決策）を導きたい夫。

結果（解決策）よりも過程（感情）に共感を求める妻。

男女の違いとしてよくクローズアップされるこの価値観のズレ。

我が家の夫婦喧嘩も、いつもこの価値観のズレが影響しているように思います。（笑）

妻「今日こんな辛いことがあって、、、、」

夫「だったら、これをこうして、このようにしたら、辛くなくなると思うよ」

妻「・・・（ただ話を聞いて、辛かったねって言って欲しかっただけなんだけどな、、、）」

「一緒に子育て」というと、男性陣は、直接的に子どもに関わる具体的な行動（オムツ変え、ミルクを作る、寝かしつけ、遊ぶ）などを思い浮かべやすいと思いますが、妻側の要望は、案外行動ではなく、目に見えない「共感」「労い」「感謝」などと言った感情への寄り添いを求めている場合もあります。

そうではなく、具体的な行動を求めている場合ももちろんあるので、そこは夫婦間でのやりとりが必要です。

「どのような事を夫にしてもらえると、私（妻）は嬉しいと感じるのか」これを妻側も明確にしてみるコミュニケーションが必要だと思います。

ただ、このようなやりとりは、産後の妻にもちかけると、「言わなくてもわかってよ！」と怒られるかもしれません。（笑）

体力・気力が衰え、ホルモンバランスの影響で普段よりも感情の起伏が大きく、イライラしやすい時期にすりあわせていく作業は、お互いにストレスになりますよね。出産する前、妊娠中、もはや結婚直後からお互いの「情報共有」ができたら産後のお母さんたちも、そしてお父さんたちも、少し楽になるのではないかなと思います。

現代に生活する私たちは、インターネットが発達し、自分の想いや感情を、自分の口から音として発信して会話をするコミュニケーション能力が低下しています。そういう時代に育った影響が大きいので、「自分のせいだ」と自分自身を否定し責めるのではなく、コミュニケーションの方法を知ったり、学ぶことが大切なのではないかと思います。特に産後は、言葉で伝えるコミュニケーション能力が低下してしまうのです。

夫婦のパートナーシップに焦点をおいた両親学級や、学校での授業などがあれば良いかもしれないな〜と思う、今日この頃です。