

だれもが通る産後クライシスの道をうまく乗り切ろう！

●子育てカップルの合言葉●

2つのゲートを開けましょう！

とびら



この合言葉で、夫婦ともに楽しい子育て



<https://kerokero-shiono.com/>

●子どもができたら、夫婦むつまじく、+

バラ色の子育て生活が待っていると、

考えているロマンチックなあなたへ・・・（?!）□



申し訳ございません、それはむずかしいことです。+
男性と女性にはいろいろなちがいがありまして、+
様々なちがいが出てくることを覚悟ねがいます。+



まず、生物学的なちがいから女性には育児負担
が偏ります。一方、男性は母乳という武器がない
ことや出番の少なさに戸惑い、親になる遅れを感
じています。また、男性には育児が仕事か選択
できますが、女性には選択の余地がありません。+



これらの男女のちがいは、同じ道をたどろうとする
子育てカップルの間にみぞを作りがちです。+



ただし、約40組の初めて育児をしているご夫婦
に聞き取りをしたところ、この男女のちがいはある
程度小さくできることがわかりました。+



その方法をご紹介します。+
お二人の間には様々なゲート（とびら）が+
すでにあると思いますが、子どもが生まれたら、
お二人の間に2つの新たなゲート（とびら）
ができるとお考えください。イメージしましょう。+



1つは「夫の子どもの世話ゲート」：これは女性が開けるとびら+
もう1つは「妻の負担軽減ゲート」：これは男性が開けるとびら
です。互いにこのとびらを開けるように意識するだけで、子育て期
のお二人のやりとりが変わってきます。+
ぜひお試しください。+



ママが開けるとびらです！



①夫の子どもの世話ゲート

パパの育児実践は、ママ次第。パパをうまく育児に引き入れるか(ゲートを開くか)、追い出すか(ゲートを閉めるか)によります。

Open 子どもの世話ゲートをうまく開ける方法



close 子どもの世話ゲートを閉めてしまう方法



夫と子の接点をつくる

- ・休日はなるべく、子どもの世話を夫に任せる。
- ・夫がひとりで面倒みる時間をつくる。
- ・妊娠期→両親教室や健診に一緒に行く



夫のやる気を促す

- ・ほめまくる：「さすが！」「すごい！」の2語でOK
 - ・やさしく頼む
 - ・夫の知らないその日の様子を伝える。(SNSで、あるいは帰宅後に直接伝える・・・)
 - ・子どもの代弁をする
- 例「パパとお風呂入りたいて！」



夫のぎこちなさを大目に見る

- ・余計な手や口は出さない。
- ・危ない手つきは見ないようにする。



夫と子の接点をなくす

- ・夫の出番をシャットアウト(右図)
- ・夫に世話を頼まないようにする口。(自分がした方が早い/上手いので・・・)
- ・子どもが寝てから帰って来てもらう(パパが帰ると子どもが興奮して、寝なくなるので・・・)



夫のやる気を削ぐ

- ・夫に怒った口調で頼む。
- ・もっとこうしてと要望する。
- ・手伝わないことに攻撃する。
- ・夫に当たる。
- ・夫に愚痴ばかり言う。



夫のぎこちなさを厳しくみる

- ・ほめない。
- ・ダメ出しをする。
- ・夫の危ない手つきを指摘する。



パパが開けるとひらです！



②妻の負担軽減ゲート

ママの育児負担感、パパ次第。妻の負担を軽くしようとするか(ゲートを開くか)、増やすか(ゲートを閉めるか)によります。

Open 妻の負担軽減ゲートをうまく開ける方法



close 妻の負担軽減ゲートを閉めてしまう方法



大変な妻をしっかり見守る

- 妻の大変な時に時間と空間を共有する。
- 産後女性の心身の不安定さをよく理解しようとする。
- 妻のことを優先する。



大変な妻は人まかせ

- 妻のことは実家や病院まかせ。
- 妻の大変な時に時間と空間を共有しない。
- 自分のことを優先する。



妻の話をよく聞く

- 話に反応する(うなずく・大きく驚く)。
- 解決を急がず、聞くことに徹する。
- 「大変だったねえ」と共感する。
- 反論しない。
- ゆっくり話せる環境にする(TVを止める等)。



妻の話を受け流す

- 他の事をしながら聞く。
- 話に反応せず、関心を示さない。
- 自分も疲れているのと思う。
- 妻のいつもの愚痴にうんざりする。



妻に言葉をかける

- 「大丈夫?」「褒められた?」「今日はどうだった?」
- 「疲れていない?」「ありがとう!」等。
- 夫からの労いは妻をいやす魔法の言葉です!



妻に言葉をかけない or 何気ない一言で傷つける

- 妻の機嫌次第で、
- 「ミルクにしてもいいんじゃない?」等、
- 触れないようにする。
- 産後の女性は何気ないことでも、落ち込みやすい状況です。

妻の作業を減らす

- できることは率先して手伝い、妻を助ける。
- 自分の洋服など脱ぎっぱなしにしない。



妻の作業を増やしてしまう

- 頼まれても洗る、断る。
- 自分の洋服など脱ぎっぱなしにして妻の仕事を増やす。

妻のストレス発散をうまく支える

- 外出などの気分転換を勧める。
- 妻だけの時間を作る。



妻のストレス発散を妨げる

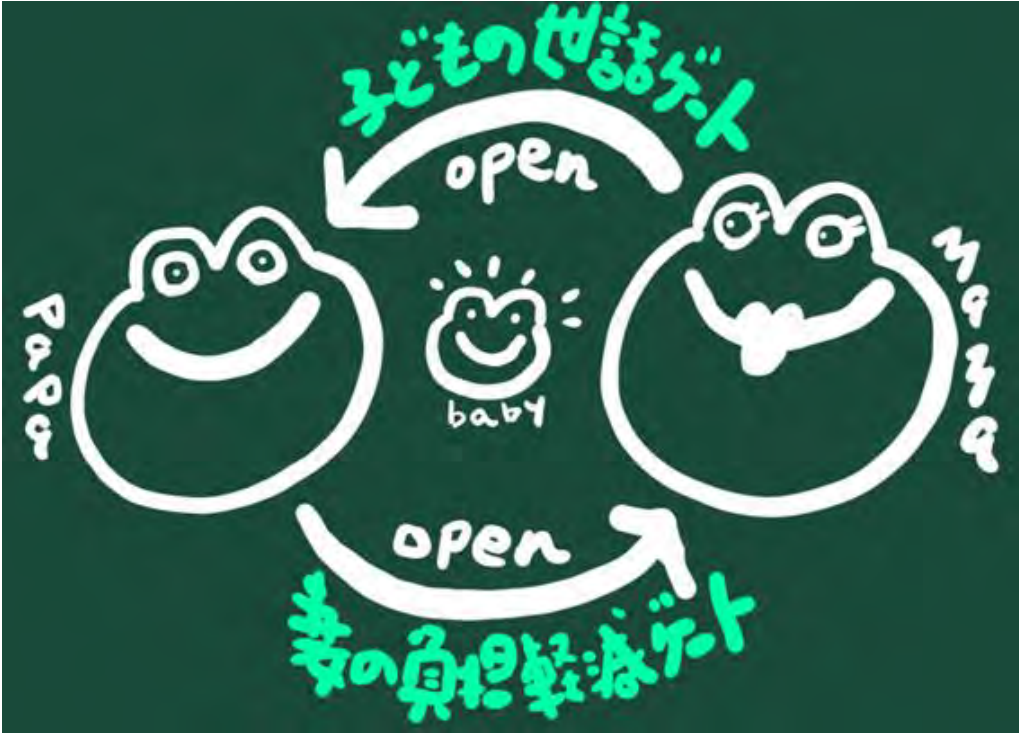
- 妻の買物やお金の使い方に文句をいう。

いかがでしょうか？

- ママが「子どもの世話ゲート」を開くと、パパは子どもの世話が楽しくなります。さらにパパが子どもの世話を楽しくすると、ママの負担感も減っていきます。
- パパが「妻の負担軽減ゲート」を開くと、ママの負担感は減ります。さらにママの負担が減ると、子どもの世話のゲートを開きやすくなります。

そうか、今日は大変だったね。

妻の負担軽減ゲートをうまく開ける方法の1つ「妻の話をよく聞く」より



パパ、さすが！すごい！

子どもの世話のゲートをうまく開ける方法の1つ「夫のやる気を促す」より

要するに「2つのゲート」はつながっており、子育て夫婦の間に”良い循環”が生まれるのです。

2つのゲートを開けて、楽しい子育てを！

2つのゲートを開くと、
みんなhappyになるね！



“ぜひお試しください！”

「2つのゲート」 実践者の声です！！

- 普段以上に妻のことを考えるようになった。子育ての苦労を考え、自分から率先して家事などを行うようにしている(夫)。
- 自分がオムツや抱っこで手こずっても、妻は厳しい言葉を出さず、フォローしてくれる。自分もなるべく育児に参加する様に心がけている(夫)。
- 夫婦でケンカになりそうな時、「2つのゲート」の話を思い出して言い争いにならずに済んだ事がたくさんあった(夫)。
- 意識的に思いやりの言葉をかけていたが、そのうち無意識でも言える機会が増えてきた(夫)。
- 仕事で疲れて帰った時でも妻に思いやりを持って接することができる。妻も育児に参加できるよう環境を整えてしてくれる(夫)。
- 出産前と出産後では、主人に対して望むことや期待することが少し変わった部分があり、そのことを事前に学べていたので役に立っている。感情的にならず、主人の立場も理解しようと思えている(妻)。
- イラッとしてしまう時があり、(夫のあやし方など)思わず嫌味っぽく言いそうになったが、ゲートのことを思い出して一度考えてから助言した(妻)。
- 「二つのゲート」の話を聞いてから夫婦の仲がすごく良くなったように感じている。多くの人に知ってもらいたい(妻)。
- まさか自分たちに出産後の危機がくるとは思わなかったが、2つのゲートを知っていてよかった(妻)。



作成（文・絵）……………塩野悦子（助産師）宮城大学看護学部

〒981-3298 宮城県黒川郡大和町学苑 1-1 e-mail: siono@myu.ac.jp

この資料は、平成24～27年度科研費による研究「出産後の夫婦の相互作用を促す予期的看護支援プログラムの構築」(研究代表者:塩野悦子)の研究成果によるものです。

平成29年度宮城大学指定研究助成金により作成しております。

本研究にご協力いただきました多数の子育て中のご夫婦の皆様にご心より御礼申し上げます。

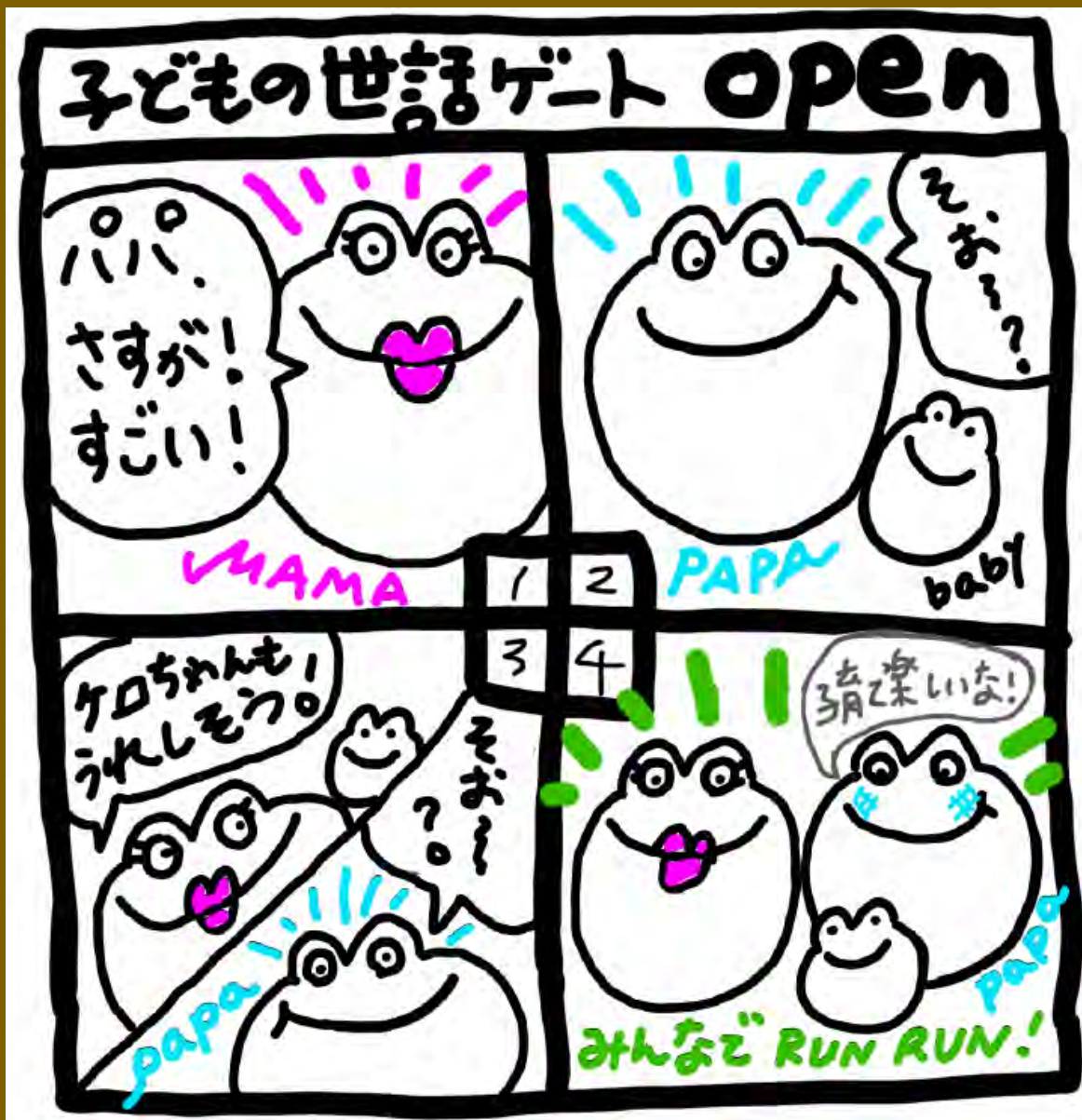
おまけ

マンガでわかる『2つのゲート』

マンガでわかる『2つのゲート』

「夫の子ども世話ゲート」

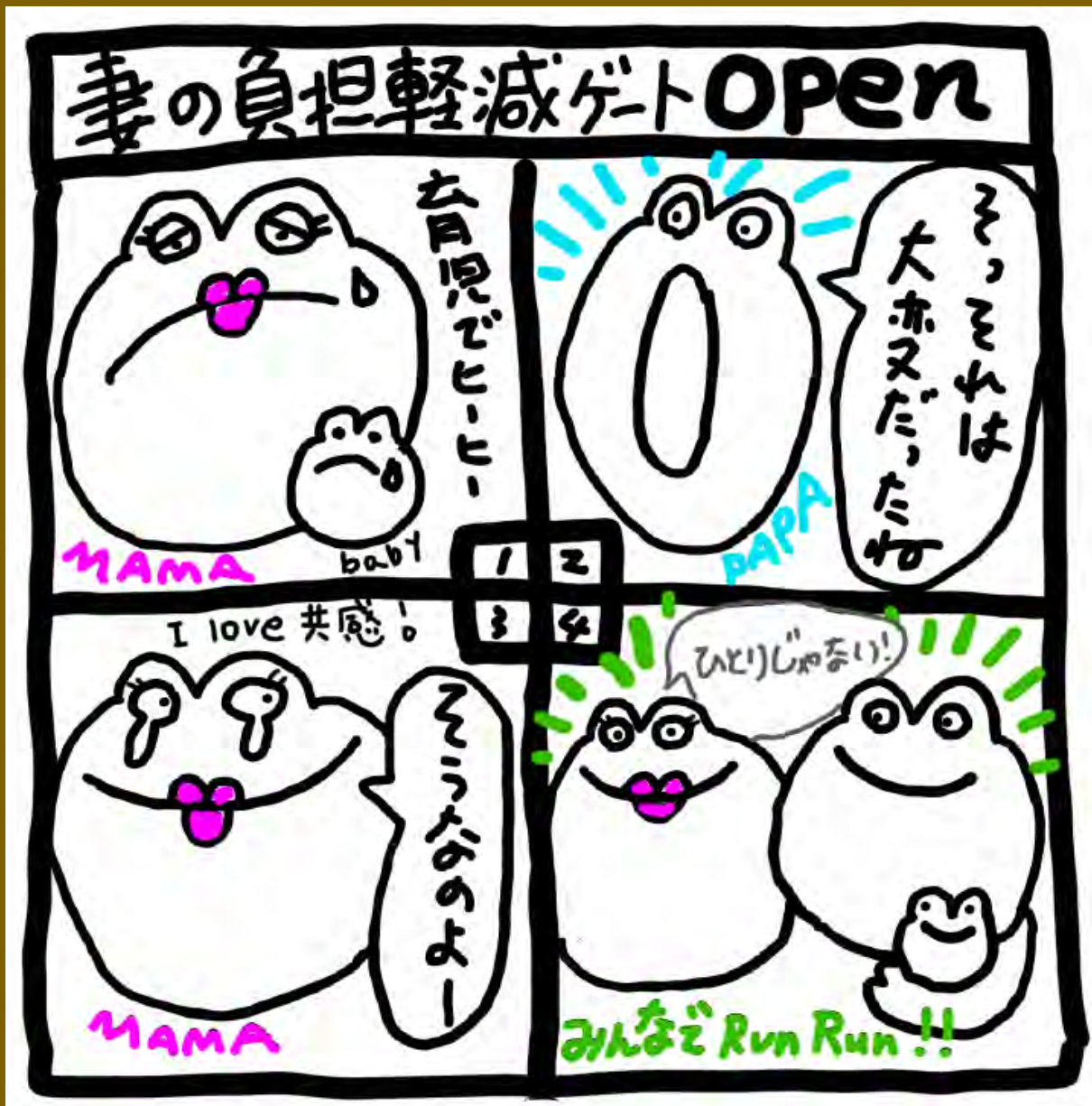
open



close



open



close

