

## 「パートナーシップセミナー」第1回 開催レポート

平成 29 年 9 月 9 日（土） 13:30～16:00

仕事と家事に加え、未知の経験である“育児”がスタートした途端、「夫婦って難しい…。どうしてわかってくれないんだろう…。」と頭を抱えてしまう人は多いのではないのでしょうか？

そんな悩みを持つ夫婦にもきっかけ作りをすることで、「互いをベストパートナーと呼べる“最強のふたり”になって欲しい」という想いから、全 3 回のベストパートナー全力応援プログラム『パートナーシップセミナー』の第 1 回目を開催しました！

### ◆第 1 回テーマ 最強！『パパのトリセツ』×『ママのトリセツ』

～育児中の夫婦の行き違いを乗り越えるためのパートナーシップ講座～

講師：山本 ユキコさん（心理学博士・子育てフィロソフィ代表）

おおたとしまささん（育児・教育ジャーナリスト・心理カウンセラー）

### －“産後クライシス”はチャンス！－

産後のママの問題としてだけでなく、離婚の原因としても話題にのぼる“産後クライシス”。まずは、山本ユキコさんが登壇。産後クライシスに触れながら『ママのトリセツ』についての講演です。

山本さんいわく、「産後クライシスというと、夫への愛情が冷めていってしまうという印象を持っている方も多いと思いますが、実は、産後クライシスは、夫と妻という関係から父親と母親という関係にシフトするために必要な、そして、子を育てながら幸せな家庭になるための大切なステップとしてあるとも言えるんですよ。」

離婚する夫婦は、実は全体の 1% 以下に過ぎないというデータを示しながら、「産後の危機である産後クライシスを乗り越えて、夫婦仲が良くなる家庭も多いとしか思えません。そういう関係性をイメージしま

しょう。」という言葉に、産後クライシスに対する印象が変わった方は多かったようです。



### －“ストレスのシェア”が大きな鍵！－

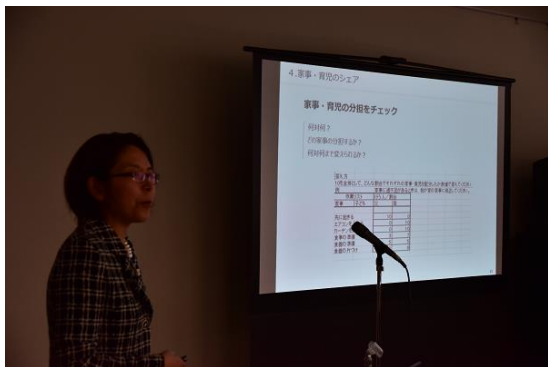
「出産後の女性、特に母乳育児の場合、ホルモンバランスの大きな変化によって普段の倍以上、攻撃的になってしまいます。また、母乳育児でなくても、生理周期によるホルモンバランスの変調などから相当にイライラしちゃう時期があります。ホルモンバランスの変化は、ママの体にかかなり大きなストレスをもたらします。」と山本さんは言います。

では、何を意識して、どのような行動をとれば産後のストレスを乗り越えられるのでしょうか？その対処策として挙げたキーワードは「出産前の生活を取り戻す」です。生活の変化とストレスは相関関係にあると言われていて、子供が産まれてから生活がガラリと変わると、それがプラスのことであってもストレスとしてかかってしまうのだそうです。

「赤ちゃんの夜泣きがひどいから、ママと赤ちゃんだけ寝室を別にしようとする、すべてのストレスをママが一手に引き受けることになってしまう。それではママとパパの間でのストレス格差がすごいことに。ストレスをちゃんとシェアしましょう！」と述べた山本さん。ストレスをシェアする、という発想は何とも新鮮ですね！

ここで、各家庭の家事・育児がどれくらいシェアされているか、つまりどれくらいストレスのシェアができていくのかを各自ワークシートを用いながらチェックしていきました。妻が9割以上家事・育児を行っている家庭、

ほぼ半分ずつ行っている家庭…と、ばらつきはありましたが、今回チェックリストを記入していく過程で、家事分担の状況が可視化でき、夫・妻共に今後の「役割」を考え始めるきっかけになったようです。



### －喧嘩の仕方よりも、“喜びのシェア”を意識しよう！－

ストレスのシェアをして、ママの心と体が安定してきたら、次に意識することは“喜び”です。

「幸せなパートナーシップを続けるコツは、喧嘩の仕方うんぬんよりも、二人でいかに嬉しいことを分かち合うかということが大きく影響しているという研究結果が出ています。産後クライシスの時期が終わったら、喜びを分かち合うようにすると、夫婦の関係性が幸せで長続きするでしょう。幸せをシェアするカップルになって欲しい！」

時間の経過、子供の成長に伴い移り変わっていく夫婦関係ですが、どんな状況にあっても、「今、私たちは幸せなパートナーシップを築くための階段を上っている最中なんだ。」と二人で意識することができたら、きっと最強のパートナーになれるはず♪

「今が大変だと思えても、先には必ず幸せが待っていると信じて進んでください！」という山本さんの心強い言葉で『ママのトリセツ』は幕を閉じました。



### －パパも育児家事する時代。しかしそれを阻むのは夫婦関係！？－

ママも大変だけど、パパだって…！

「どう頑張っても、妻がイライラしてる…。」「育児を任せてもらえない…。」などなど。家事と育児の悩みは、女性だけではなく、男性も抱えているもの。

『ママのトリセツ』の次は、おおたとしまさんから『パパのトリセツ』についての講演です。

「これまでの“男は仕事”の時代から、今はパパたち自身も家事育児をしないとイケないと思いはじめています。」と述べたおおたさん。

そんなパパたちが抱えている悩みの TOP3 は以下のとおりー

1. ママからの八つ当たりには耐えられない
2. ママと育児についての意見が食い違う
3. やってもやってもママが認めてくれない

『『パパの悩み相談横丁』(注・おおたとしまさんが管理人を務めるホームページ) に寄せられてくるパパの悩みの中身をみると、子育てに関する悩みというより、夫婦関係の悩みが圧倒的上位にランクインしているんですよ。」という言葉には多くの男性が大きく頷いていて、一方、「へえーそうなんだ」という表情のママも見受けられました。



### －ママもパパも妖怪に憑依されている！－

ここから、おたさん節炸裂です！

「無理難題をパパにぶつけるママは、“妖怪イクジツカレ”に憑依されている。この妖怪を追い払えば、可愛いママが戻ってきます。」と表現し、パパに対しては「ちゃんとママの話を聞きましょう。」と呼び掛けました。一方ママには、「ママの話を聞けないパパは、“妖怪シゴトツカレ”が憑依している。パパはその妖怪を居酒屋という神社でお祓いして帰ってくるから、少しは大目に見てあげてね。じゃないと“妖怪大戦争”になってしまいます。」というアドバイスに、会場は大いに盛り上がりました。

ここで重要なのは、「窮屈じゃない夫婦関係をつくる」ということ。お互いが妖怪に憑依されている＝いつもとは違う状態であるということを理解しておかないと、妖怪大戦争のような殺伐とした雰囲気になり、家が窮屈な場所になってしまうということです。

### －夫婦は対等な関係性を築いていこう！－

おたさんは、ゲームを通じて夫婦の在り方についていくつかのポイントを伝授してくれました。

#### ●色々な特徴を持ったチームメンバーがいる方が良い。

ママを二人作ろうとしないことが大切。二人目のママはいりません。ママが苦手なことはパパがやる。パパが

苦手なことはママがやる。お互いを認め合える関係性であれば、子供もそこから「人と人との関係性」を学んでいく。

●家族時間は量よりも質。

仕事時間を減らそうとして、仕事のことばかり（時短や、効率化など）考えていると、意識はますます仕事の方に向かい、哀しいことに、肝心の家族の方には向かず…。家族という間は、家族のことだけを考える。量（時間）よりも質にフォーカスしていくと、自然と良い方向に変化していくものである。

●正論をぶつけるのではなく、目的を理解して調整していこう。

夫婦関係を続けていると、お互い正論をぶつけ合ってしまうがちだが、人間は「相手はこう考えていそうだから、自分はこうしてみようかな？」と、相手の振る舞いを見て自然と自分の言動を、調整する能力を持っている。お互いが、ちょうど具合の良い落としどころに向けて相互に働きかけ合うことができる存在であることを意識しよう。

●家事育児分担はシーソー。

夫婦関係は常に変化していくもの。「これで半分ね！」と、ある状態でピタッと平等になると一見良いようだが、むしろお互い神経がすり減ってしまうもの。「今はこの分担で進めていって、この時期を過ぎたらこういう割合にしていこうよ。」と、常に夫婦で見通しを立てながらシーソーのように、動的に平等を保っていく方が良い。

●最初から欲張らない。

他と比べて、あれが足りない、これが足りないと嘆くのではなく、夫婦にとって何が一番大事なのかを考えよ

う。初めから全てが揃っている夫婦なんていない。

●夫婦喧嘩は結論を出さない。

喧嘩をする時は、自分が感じている違和感や不平不満をぶつけるだけで良い。無理に結論を出そうとしない。「あなたは、そう感じているのね。」ということ共有できれば良い。“時間”とお互いの“無意識”が問題を解決に導いていくもの。

どれも「なるほど！」という気付きと、「今日から意識してやってみよう。」という勇気付けを与えられる教えばかり。『ママのトリセツ』、『パパのトリセツ』、両方を学んだことで、夫婦で日々試行錯誤しながら、私たちにらしい夫婦の関係性を育てて欲しいと願うばかりです。きっと近い将来、“最強のふたり”と言われる夫婦が増えているはず！楽しみです！



最後に山本さん、おたさんのお二人から一言ずつコメントをいただき、学びの多かったこの日のセミナーは終了しました！

#### ▼山本 ヌキコさんからのコメント

ポジティブな会話を増やそうと思っても、無理やりポジティブになれるものでもない。まずは“イラッとしたら食べて寝て自分に優しくする！”で苦しい今の状況を乗り切ろう。そして心に余裕ができた時に、改めてポジティブを意識する。産後クライシスの時期に大事なことは、最低限、「結論を急いでの離婚をしない」ということ。お互いハードルを下げ、無理せず、楽しくやっていきましょう！

夫婦は互いにバトルするのではなく、一緒に家庭を運営しているチームとして意識するのが一つのコツ。小さな山も大きな山も共に乗り越えていける関係性になると良いな。

#### ▼おおたとしまささんからのコメント

言葉になっていない、形になっていない気付きもあると思う。でも、きっと明日から変化していくはず。自分も変わったら、相手も変わる。良い変化があったら、そこに目を向けて欲しい。良い変化に意識を向けていくと、そこが促進されていく。

状況は常に変化する。日々調整していくことが大切。永遠に完璧にはならない。つまり、永遠に向かいあっていかないといけないのです。人間関係の中で大切なのは、問いを問いとして考え続ける力。簡単に答えを出さずに、その問いと向き続けることが大切なのではないか。

人生その時々、投げ出したいこともあるが、「あの人（パートナー）は逃げないんだ。」と互いに思える関係がベストだと思う。二人で同じ方向を向いて、時にはぶつかり合っても「逃げない」信頼関係が続けば良い。傷つけ合うことがあっても、二人で「逃げずに」取り組めれば夫婦関係が楽しくなるはず！

#### ■参加者の声

★ストレスと家事を点数化、デジタル化することで育児・家事の実態を理解できた。クライシス期という概念と対処要領を理解することができた。



★クライシスはチャンスという捉え方が印象に残りました。

★完全母乳のママの攻撃性は2倍というのにびっくりしましたが、妙に納得してしまいました。ポジティブな会話をしていけるように心掛けたいと思いました。

★「妻が～すべき」ではなく、頑張りすぎないようにすぐ実践できるような（とりあえず食って寝る）アドバイスがあり、気持ちがほっとしました。

★認識してはいましたが、自分の家事の少なさが可視化されて、もう少しやらねばと思いました。これから子供が生まれるので、産後クライシスには気を遣いたいと思います。

★あるあるの話が多くて、夫婦ってやっぱり難しいんだなって安心しました。答えが出ないのが普通なんだと思ひ、今から信頼関係をつくっていきます。

★「日常生活を取り戻すこと」がストレス解消なのだと思ひすることができました。なんか少しモヤッとしていた部分なのでスッキリしました（そんなこと望んでいいのかな？と思ひっていたので）。

★相手を変えようとせず、まずは「睡眠・食事・自分の時間を確保する」—それが正しいんだ！とお墨付きをもらえました。

(一部抜粋)