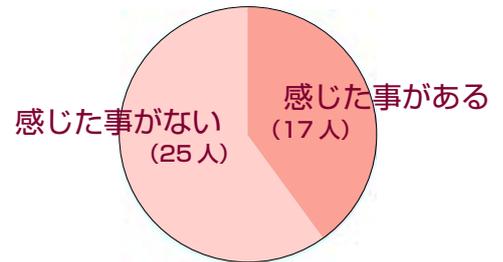




子育て中(経験済)パパの体験調査

(回答数 42人)

1 育児中(育児をしていた頃)の奥さまの様子から「育児ノイローゼかも?」と感じた事がありましたか?



2 「感じた事がある」と回答された方のみお答えください。

①それは、どのようなことからですか?

- かなり繊細に、神経質になったような気がした。
- 急激な感情の変化とかが現れた。自分に不平不満をいうことが一時的に多くなった。
- 妻が子供へ離乳食を食べさせている時、不機嫌な態度をする子供に、イライラがたまっていると感じたことがありました。
- 新生児の頃に、夜鳴きで睡眠不足等による慢性的なイライラ。
- 落ち込みやすくなって、ネガティブな言動が増える。
- 病的な痩せ方をしていた。
- 子どもに対して厳しい態度になったとき。
- ちょっとしたこと傷つきやすくなった。
- 明らかに、うつ・ノイローゼの症状があった。



②その時、どのような対応をされましたか?

- 我慢した。
- 気持ちを落ち着かせるようにした。
- ひとりでの外出の機会を設けたり、リフレッシュできる時間をとってあげた。
- 子どもが寝るまで、あやしたり、抱っこしたりしたなるべく自分が育児に係わるようにした。
- 家事を分担する、気晴らしに連れ出す、子どもを連れ出して子どもから離れた時間を作る。
- よく話す、褒める、感謝する。
- 休日は少しでも休めるように子供を車で連れ出す。
- 悩んでいないかを確認するとともに、もっと、自分や親(自分の両親や妻の両親)を含めて、周りを頼るようにとアドバイスした。また、自分ができる範囲で家事の手伝いを行った。
- 極力細かいことで争わず、楽しいこととして捉えられるよう笑顔を忘れないように努めた。

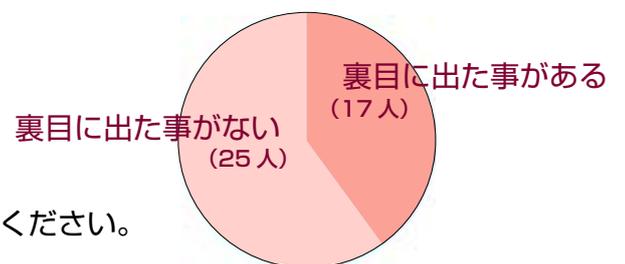
3 夫、父親として「こう対応すればよかったな」と、反省される事はありますか?

- もう少しママの側(気持ち)に立って考えていくことが必要ではと思うときがある。
- もっと、外で子供と触れ合う時間をとればよかったと思う。(イベントへの参加など)
- 元々、自分がスポーツサークルに入っており、週に1, 2日程度出かけていたが、二人目の出産を機に辞めた。それでも、後々妻から、当時私だけ出かけていたことが面白くなかったといわれた。それほどではないと思っていたが、当時から育児中の妻を気遣い、同等の育児参加が必要だったのではないかと思う。
- 子供が泣いて駄々をこねた場合、自分の意思を曲げてしまったこと。泣けば思い通りになると子供が勘違いをしてしまう。
- 一緒の時間をもっと多く持ち、家事、育児に加わる事。

- 子どもが泣いている時などぐずった時に、妻に変わってあやしてあげることができればよかった。
- 一人目のときは仕事も忙しくほとんど育児をしておらず、気持ち的にも諦めがあったが、そんな中でもできる範囲で配慮できればよかった。
- 教えてくれればできたのに、と受け身だった。自分でできることを率先してやればよかった。
- 第一子が幼かった頃に、もっとスキンシップや愛情表現をしっかりとすべきだったと思う。第二子以降は子育ての要領もわかり、心のままに自然と接することができたが、第一子のときはどうしたら泣き止むかばかり考えて、スキンシップが不十分だったと思う。そのせいか、第一子とは未だに距離感があるように思う。
- 自分としては十分協力していたつもりではあるので反省することはありません。(妻がどう感じていたかは不明です。)
- たまには、休日など1人で子どもを見てあげることもすれば良かったと思います。子どもが小さいときは、ちゃんと寝てくれなかつたりするので、自分は育児とのかかわりをなるべく避けられたらと思っていたところがあります。
- 育児ノイローゼらしいものは無かったが、産後ウツのようなものはあり、もっとしっかり話を聞けば良かったと後で反省した。話を聞くだけでも違うと思う。
- 「休暇を取得して、授業参観など学校行事に参加すれば良かったな」と、思います。
- とにかく話を聞いてあげることが大切だと感じている。
- 家事・育児は可能な限り参加していたが、妻から要求される水準が対応可能な範囲を超えていて常に不満を持たれていた。そのギャップを埋めることが出来なかったことが悔やまれます。
- もっと家事を負担してあげれば良かった、子どもから解放される時間を増やしてあげれば良かった。
- 勤務先では、今ほど育児に対する考慮がなく、また平日は、帰宅時間が遅くほとんど育児ができませんでしたが、早朝・深夜でももう少し子供の世話のできたのではないかと反省します。
- 自分がイライラしているときこそ、相手に優しくする。イライラをぶつけないように(八つ当たりしないように)気をつける。やってしまうときがあるが・・・。



4 奥さんに良かれと思って行動した(話した)ことが、裏目にでたことはありませんか？



5 4で(裏目に出た事がある)と回答された方のみお答えください。

①それは、どのようなことですか？

- 妻が家族と一緒に食事を取らなかつたり、簡単なものしか食べてなかつたので、一緒に同じものを食べてもらおうという思いから、「自分が食べないものを人に食べさせるな。」と言ったら、激怒させてしまった。恐らくそのようにしていたのは、家事が忙しかったためだと思われる。
- 妻は休日になると、結構な頻度で実家に泊まるが多かった(母親の手助けが有り楽なので、という理由で...)そこで、体調が悪い時に「実家に泊まってくれば？」と言ったら、育児に対する責任感がない!!と逆鱗に触れてしまったこと。
- 個別の事象は記憶しておりませんが、ふと気づくと「地雷」を踏んでいたというケースは日常茶飯事です。

- 神経が過敏になっているときは、勝手に台所の洗い物を始めると手を出すと言われる。(皿やコップがぶつかる音が気に障るようになる。)
- 妻が子供に強く叱りすぎていたので、あまり強く怒らないように促したところ、「誰も私の気持ちを分かってくれない」と泣かれた。子供に強く当たり過ぎないようにさせたかったのだが、妻のストレスまで気が回らなかった。
- 家事は出来なくても良い、後回しで良い、たまっても仕方ない、といったことを言ったが、家事が溜まると実際に家で長時間過ごす妻のほうが精神的にしんどいと言われた。大変なことを聞いて、「こうしたら?」「こんな風にはできないの?」とアイデアを出したつもりが、そんなに何でもうまくはいかないと言われた。
- 良かれと思って家事を手伝ったが、そのことが「自分(妻)のやり方が気に入らないのか」と思われてしまった。
- 一緒に育児をするつもりで話した意見が妻の考えと反っていて、妻の育児法を否定するような形になってしまった。
- 帰る報告をするために奥さんに電話をしたら、寝ていた子供が起きてしまった。
- 色々してあげようと思うあまり、自分でしんどくなってストレスを溜めたことがあった。
- 洗濯したが洗剤を入れ忘れてやり直し。
- 食事を作ったが、食材を使いすぎた。
- いろいろありすぎて・・・最近ですと・・・早起きを試してみそ汁を作っていたら、起きてきた妻が、今日は、パンだから、スープにしようと思っていたのに。と、言われました。

女性の私にとっては、奥様のSOSに気付かなかったという方が多かった事に驚きましたが、ストレスを上手に消化できた奥様が多かったのかもしれないね。ただそういった方でも反省される点はいろいろと書いていただき、今更ながらに子育ての大変さを思い出していただいたようでした。

良かれと思ってしたこと、話した事が、相手の反感をかってしまう…ということについても多くの方が経験されていましたが、こういうことが続くと、夫婦の会話もだんだんと少なくなっていく可能性もあります。旦那様と奥様が二人、お互いを思いやる気持ちを持ち、話し合う時間を多く持つようにすれば、いま相手がどういう状況にあって、何を思っているか、どうして欲しいのかという事が自ずとわかってくるのではないかと感じました。