



A

### 孤立感を感じている 可能性があります

妻の体調を気遣って病院に連れて行くことを考えているあなたは、とても優しい夫だと思えます。イライラして子どもに当たるといふのは、精神的に追いつめられているためかもしれません。おそらく、精神的に余裕がなくなっているために自分の気持ちをコントロールできなくなっているのでしょう。

涙を流しながら物を投げつけるという様子からは、気分が滅入って孤立感が強くなっている可能性があります。こうした様子を目にとると心配にな

Q

### 不安がいっぱいの 初めての子育て。 疲れがみえる 妻の様子が心配です



るでしょうし、病院に行った方がよいのではないかと考えたくなるのは自然な気持ちです。

しかし、急に病院に行くことを持ち出されれば、自分の辛い気持ちがあつてもうえなかつたと考えて、さらに傷つく可能性があります。それよりもまず、お互いに気持ちが悪く着いているときに時間をとって話し合うようにしてみればどうでしょうか。

### 具体的な出来事を 取り上げ 率直に悩みを 話し合おう

子どもさんが寝た後など、二人だけの時間を作って話し合う

32歳の妻と2歳半になる子どもの三人暮らし。昼間は子どもを保育園に預けて共働きしています。初めての子育てで戸惑うことは多いですが、私も家事をしたり子どもをお風呂に入れたり、可能な限りサポートしているつもりです。

最近、妻が子どもに苛立っているような場面が増えてきました。子どもがおもちゃを投げたとか、食べ物を好き嫌いして残したとか、ほんの些細なことなのですが子どもを激しく怒鳴りつけるのです。先日、言うことを聞かない子どもの手を妻が叩くところを目撃し、また小さい子どもなのだから我慢するようにと言いきかせました。しかし妻は涙を流しながら私に物を投げつけはじめ、結局喧嘩になってしまいました。妻曰く手をあげたのは初めてだそうです。私の見ていない所でも子どもに手をあげてしまつたのではとの不安も拭えません。妻を病院に連れて行ってみた方がいいのでしょうか。ご意見をお聞かせください。

のです。精神的に余裕がなくなっているように思える出来事をいくつか具体的に取り上げて、何に困っていて、どのような手助けが可能か、率直に話し合ってみてください。

あなたが子育てを手伝っているのは素晴らしいのですが、そのことで不快感を感じているのかもしれない。もちろん、子育てに悩んでいる可能性もあります。子育て以外のことで悩んでいるのかもしれない。

問題になっている可能性のある出来事をまず一緒に並べてみて、二人で解決の手がかりを探していくようにしてみてください。

