

出産後に夫婦仲が悪化する「産後クライシス」

ママパパたちは実際どうだった？

『ゼクシィ Baby』ママパパたちの実際を徹底調査！

株式会社リクルート（本社：東京都千代田区 代表取締役社長：北村 吉弘）が企画制作する妊娠・出産情報誌『ゼクシィ Baby 妊婦のための本』は妊娠・出産・育児について調査しましたので概要をお知らせします。

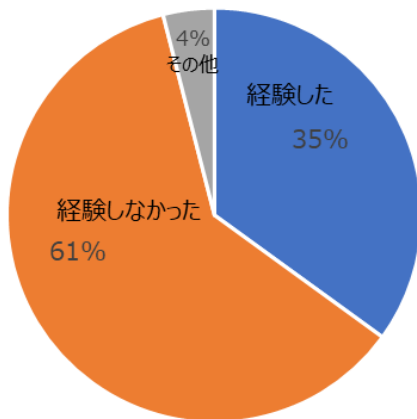
今回のテーマは「産後クライシス」です。出産後、互いの愛情が冷めて夫婦仲が悪化する状態のことで、妊娠・出産を経て生活や体調が大きく変化したママとパパの温度差や、夫婦のコミュニケーション不足などが原因だと言われています。実際にどのくらいのママパパが経験しているのかりサーチしました。

調査の概要については Web サイトで、どなたでもご覧いただけます。

URL <https://zexybaby.zexy.net/article/contents/0177/>

ママパパの 3 組に 1 組以上が産後クライシスを経験

<産後クライシス経験した？>



単数回答 n=4,277

35%のママパパが、産後クライシスを経験していました。「自分は生活が大きく変わったのに夫は何も変わらずイライラした」「寝不足で、家事をしない夫の存在がストレスに」「子どものお世話で精いっぱい夫婦の会話がなくなった」など、深刻な体験談が数多く集まりました。詳しい体験談を紹介します。

<フリーコメント>

ずっと子どもと二人きり。たまに子どもを連れて友達と会って遊んでいたが、一人で遊びに行くことはなく、夫は出産前と変わらぬ生活。休みの日は友達と遊びに行き夜中まで帰って来ず、けんかになりました。

家事も育児もほとんど私がしていて、夫は休みの日でもゴロゴロして動画見てばかりで腹が立ってしょうがなかったです。

夫に任せるのが嫌で、自分でやったり夫のやることにダメ出ししてしまったり、「じゃあ自分一人で育てれば」と言われて大げんか。

2023年9月28日

自分だけが夜泣き対応をしたり仕事を辞めざるを得なかったので、仕事ができることがうらやましく思えたり、眠れないのが苦しくても夫に言えなかった。ほぼ全ての育児が自分にのしかかかってきたことで、ふさぎ込んで会話が持てなくなりました。

赤ちゃんのいる生活より、自分の生活リズムを崩さない姿にイライラしていました…。お世話の指示待ちにも、「責任感がない！私ばかりやってる！！」とピリピリしていました。

産後クライシスはどう解決した？夫婦の話し合いと育児分担がポイント

今回産後クライシスを解決した方法として最も多かったのは「とことん話し合う」という意見。育児や家事について、たとえぶつかってもしっかり話し合うことで関係が改善されていました。そして意外と多かったのは「時間が解決した」です。子どもが成長することで少しずつ元に戻るケースも。

<話し合い>

イライラしているときは感情的になるので要望は全て LINE で送るようにして、少しずつ夫に育児の大変さが伝わったようです。

言いたいことを言い合うようにしました。お互いに何が不満かを明確にし、話し合っただけで価値観を擦り合わせて、最初にたくさんけんかしたおかげで、早めにお互いのペースで育児ができるようになったと思います。

産後うつのような状態になり、今までだったら話し合いで解決できそうなこともうまく話せなくなってギスギス。交換日記を始めて、夜間授乳で起きたときに私が、朝出勤前に夫が書く、というやりとりで、感謝の言葉や、やってほしいことを書いて伝えることで、少しずつ関係が改善されていきました。

<時間が解決>

産後から半年経って、私の体の不調が落ち着いてきました。育児に対する考えの相違はあるけれど、基本的に夫婦ともわが子がとても大切でかわいいと思っているので、その点では家族として仲良くやれています。

子どもが幼稚園に行くようになって、夫の実家の近くへ引っ越しして協力を上げるようになり、自分にも時間と心の余裕ができて自然と改善されました。

何もしてくれず会話しない状態が続いていましたが、子どもが保育園に行き始めて、保育園関連の業務連絡が多くなり、徐々に会話するようになりました。

2023年9月28日

<第三者に相談>

ほぼワンオペで追い詰められて、義母に相談したら、家事や育児を協力するように言ってくれて助かりました。

産後ケア事業を利用して子どもを預かってもらい、休む時間を取ることで少し冷静になれました。

市の保育センターに相談したり、子育て支援のフリースペースで他のママたちと愚痴を言い合ったりして、気持ちを整理しました。

<育児を分担>

パートナーが産後の状態について勉強し、歩み寄りつつ、在宅勤務などを増やしてサポートしてくれるように。

夫は自ら気がついて家事・育児をするということが全くできないと分かったので、細かくやるべきことを伝えるようにしました。

休みの日などに丸1日子どものお世話を任せるようにして、家事と育児を両立することの大変さを味わってもらいました。

<まだモヤモヤ>

正直言ってまだ解決はしていないが、家事や育児でやってほしいことは具体的に伝えるようにしています。

子どもが夜まとめて寝るようになって次第に気分が落ち着いたが、問題が解決したわけではないです。

子どもを寝かせてから、なんとか時間を作って、お互いの気持ちをぶつけ合っています。それでも解決できたとは言い難いですが…子育て以外の、趣味やスポーツの話など、雑談を増やすようにしています。

産後はホルモンバランスの影響で気持ちが不安定になる上に、赤ちゃんのお世話でも時間がなくなり、夫婦間のコミュニケーションが不足しがちです。「どうしたらイライラせずに過ごせるのか」「前のように夫婦で仲良くしたい」と悩むママパパは多いと思いますが、赤ちゃんの誕生で生活や体調が変わることで、多くの夫婦が産後クライシスを経験しています。今すぐ解決するのは難しいかもしれませんが、子どもの成長に伴って時間が解決する体験談も多く見られました。まずは「ありがとう」「うれしい」といった簡単な感想でも言葉に出し、積極的にコミュニケーションを取りましょう。言葉にすることで潤滑油となり思いやりが伝わります。夫婦で協力してママがリフレッシュできる時間を作れると、張りつめていた気持ちが少しでも楽になります。大変な時期ですが、夫婦の会話の時間を毎日少しでも取るようにして、お互いの気持ちを伝えていきましょう。

調査概要

[調査時期] 2023年4月実施

[調査対象] 『ゼクシィ Baby』会員 妊婦・0カ月～2歳までのお子さまをお持ちのママ 4277人

[調査方法] Web アンケート

■ 媒体情報

『ゼクシィ Baby 妊婦のための本』フルカラー・200ページ

<概要> 妊娠初期から、産後まで役立つ、無料でもらえるマタニティ雑誌。医師・助産師など専門家監修の記事や、先輩ママのリアルな体験談を多数掲載。

<配布方法> 『ゼクシィ Baby』に会員登録いただきますと、妊娠2～8カ月の妊婦さんを対象に毎号無料でお送り致します。(※これまで一度もお届けしたことがない方に限り妊娠9カ月まで対象になります)

※ 『ゼクシィ Baby』への会員登録の際にはお子さまのお誕生日登録が必要です。

詳細は『ゼクシィ Baby』のWEBサイトをご覧ください。

<https://zexybaby.zexy.net/ninpu/>

本件に関する
問い合わせ先

<https://www.recruit.co.jp/support/form/>

リクルートグループについて

1960年の創業以来、リクルートグループは、就職・結婚・進学・住宅・自動車・旅行・飲食・美容などの領域において、一人ひとりのライフスタイルに応じたより最適な選択肢を提供してきました。現在、HRテクノロジー、マッチング&ソリューション、人材派遣の3事業を軸に、60を超える国・地域で事業を展開しています。リクルートグループは、新しい価値の創造を通じ、社会からの期待に応え、一人ひとりが輝く豊かな世界の実現に向けて、より多くの『まだ、ここがない、出会い。』を提供していきます。

詳しくはこちらをご覧ください。

リクルートグループ：<https://recruit-holdings.com/ja/> リクルート：<https://www.recruit.co.jp/>