

産後クライシス

産後クライシスとは？

産後クライシスのクライシス(crisis)は、「危機・重大局面」という意味で、産後2年以内に夫婦間の愛情が著しく冷めてしまう現象を言います。出産後のどの夫婦にも起こり得る現象で、離婚にまで発展するなど深刻な問題としてメディアでも取り上げられています。

産後クライシスを引き起こす原因
大きくまとめると以下の3つが挙げられます。

- 妊娠〜出産による急激なホルモンバランスの変化
- 出産直後からフンストップの赤ちゃんのお世話による肉体的、精神的疲労
- 夫婦間の家事・育児に対する考え方の違いやコミュニケーション不足

原因は心身ともに様々ありますが、このような問題が積み重なって陥ってしまうことが多いようです。

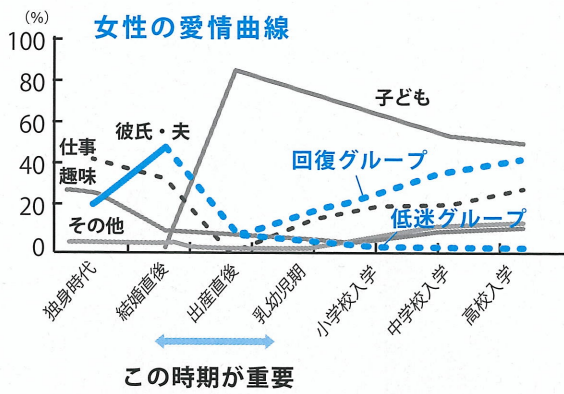
解決の鍵は夫婦間のコミュニケーション

産後クライシスを乗り越えるためには、コミュニケーション不足の解消が重要になります。

ここで「Logista(ロジスタ)株式会社 産後夫婦ナビ」にて、「産後クライシス」と「対話の満足度」の関係を調査したグラフをご覧ください。(下図参照)

このグラフからも分かるように、対話の満足度が高いほど産後クライシスを回避できるという結果が出ています。

大切なのは、夫婦で話し合うこと。今回は、夫婦間のコミュニケーションについて解決策をまとめてみました。



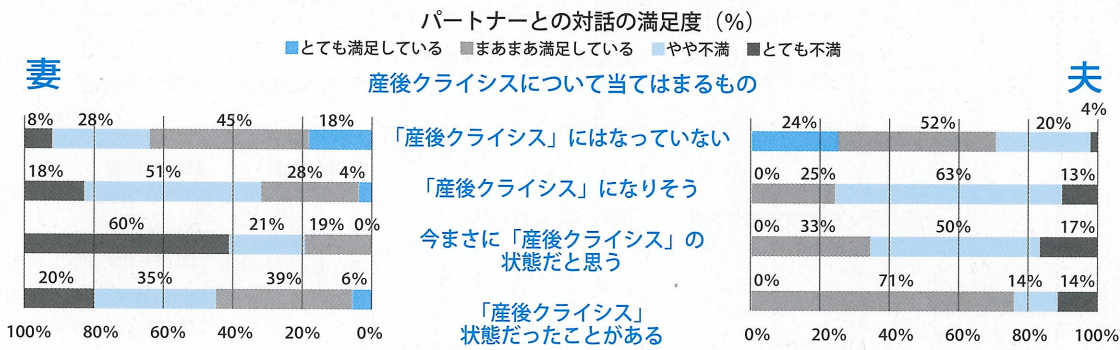
(出典) 株式会社東レ経営研究所ダイバーシティ&ワークライフバランス 研究部長 瀧美由喜著 「夫婦の愛情曲線の変遷」

出産直後に二極化女性の愛情曲線
出産直後から女性の夫への愛情は、「回復グループ」と「低迷グループ」に二極化しています。これは夫が家事や育児にどのくらい関わったかが大きな分かれ道となっています。

「産後クライシス」と「対話の満足度」の相関

【設問】「産後クライシスについて当てはまるもの」×「パートナーとの対話の満足度」

(出典) Logista 株式会社 「産後夫婦ナビ」
URL : <https://www.3522navi.com/>



このように対話の満足度が高いほど産後クライシスを回避できるという結果が！

言わなくてもわかって欲しいはNG
日々、育児や家事に追われているママからすると言わなくても察して欲しいと思いがちですが、どんな気持ちも言葉に

家事、育児、仕事、どれも家族のためであってどちらの方が大変ということはありません。相手を尊重しながら、お互いに納得がいく方法を見つけ、夫婦一緒に子育てをすることが、産後クライシスの解決につながるのではないかと思います。

- ### そのほかの解消方法
- 友人や家族、自治体などに相談したり、頼ってみる
 - 子どもを預けて休息やリフレッシュ
 - 客観視する為に何故イライラしてしまっただのか紙に書き出す etc...

- ### 例えばこんな感じに
- お風呂から出る前にきつと掃除してくれると助かるな
 - 寝不足でつらいから夜中のミルクを一回変わってほしい
 - 家事の配分を見直したいんだけど、どう思う？ etc...

具体的な伝える
どんな気持ちでいるのか、何をしたいのかなど、具体的に伝えることが大切です。二人で解決を目指す伝え方を意識してみよう。書面化もひとつの手です。

しないと伝わりません。体調のことや子どものことなど、まずは言葉に出して伝えてみましょう。

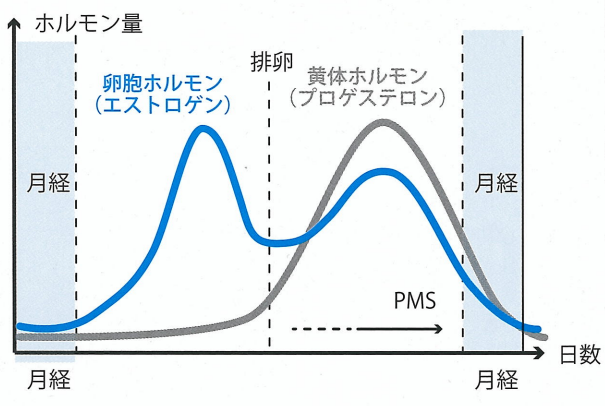


PMS (月経前症候群)とは?

Premenstrual Syndrome(プリイメェンストゥルウアル シンドローム)の略。月経の1〜2週間前から始まる心身の不調の総称です。

30〜40代は女性の一生でも成熟期にあたり、女性ホルモンの分泌も充実している時期ですが、個人によってホルモンバランスも異なり、産前産後でPMSが改善する人、逆に強く出始める人など様々です。その理由については、栄養状態、ストレスによる体調の変化、疾患など様々に考えられますが、ここでは医学的視点と自然派の視点を紹介します。

女性ホルモン分泌量の変化



医学的視点から

PMSの主な症状は、(左図参照)女性の心や体、行動など、様々にあらわれます。PMSが起こるメカニズムは解明されていませんが、今のところ「ホルモンの急激な変化によるもの」というのが、有力な説です。

女性ホルモンには卵胞ホルモン(エストロゲン)と黄体ホルモン(プロゲステロン)の2種類があります。月経のサイクルに合わせて、その量が変わっていきます。月経が終わってから排卵までは、エストロゲンが多く分泌され、体調もよく元気に過ごせますが、排卵後はエストロゲンが減り、さらにプロゲステロンが急激に増えるので、代謝が悪くなり、むくみや頭痛などの不調が起こるのではないかと考えられています。(上図参照) それでは、PMSの症状を改善するにはどうしたらよいのでしょうか。

PMSの症状

- 頭痛・腰痛・腹痛
- 全身のむくみ・めまい
- 怒りっぽくなる・イライラする
- 乳房の張り、ひどい時は痛みも
- 憂鬱な気分になる
- 疲れやすい・眠気が強まる etc...

生活に支障をきたすようなら、迷わず病院を受診しましょう。PMSの改善について、いくつかご紹介いたします。

PMSの改善

- ストレスの原因を取り除く、軽減する
- 不安や悩みを受け止め治療を行う
- リラクゼーション、笑う etc...
- 食事や生活習慣の改善
 - ① 適度な運動
 - ② 食生活の改善
- バランスの良い食事、外食や加工品をひかえる

自然派の視点から

布ナプキン専門店 レメディガーデン
代表 田上玲子さんプロゲより
<https://anetho.jp/remedy-garden/>

PMSは自分のバロメーター。無理しすぎ、ストレスが多いと教えてくれるものでもあります。PMS時に感情を見つめること、表現することは決して悪いことではありません。

感情(怒り・罪悪感・羨望・憎悪・嫉妬心・不満などのマイナス感情)特に、パートナーに対しての怒りや不満、嫉妬心があるなど、自分の感情をストレートに表現できなかつたりすると、不満のエネルギーとして肝臓にたまること(漢方)では言われています。それをきちんと流そうと働いてくれるのが、PMSです。そういった意味でPMSは一種の感情の浄化でもあります。症状が強い方ほど、そこで抑圧せずにたまって

いる感情を洗い流すようにしましょう。イライラも怒りも嫉妬もため込むほどに大きく膨らみます。ため込みすぎて症状が重くなっていると感じる方は、思う存分出してみるのが、症状を改善する一番の方法です。そうやって毎月洗い流していくと、いつからか、和らいでいくのを感じると思います。

それから、男性の方、せっかく女性が洗い流そうとしている時に、ガラガラとシャッターを閉めないでください。それは逆効果だったりします。

お互いに、女性にはそういうサイクルがあることを理解し、適切に話しあえることが大切です。パートナーとうまくやっていくために抑圧しているのならば、それはいつか結局ひずみができてしまうと思います。

ためしてみようナチュラルケア

- 塩分をいつもより控える
- 食事でビタミンやミネラルを多く含むものをとる
- 睡眠をなるべくとる
- ハーブティを取り入れてみる

おかしいなと思ったときは病院を受診しましょう

潜在的に、パートナー以前に親子の関係、トラウマなどによる心の抑圧が潜んでいる場合も考えられます。専門機関に相談したり、心理カウンセリングなどで、ひも解いてみるのもよいかもしれません。

今回の2つの視点から、PMSへの不安が軽減されることを願っています。

男女平等推進センター相談室

P.7 参照