


和食！洋食！おつまみも！

この秋食べたい

つなぐ！
マガジン！
と



鮭 & サーモン料理

今月の 読者プレゼント 



宮城の逸品

INTERVIEW

「利府梨」

FREE

10 vol.5
2021
月号

あのヒト
／
コト

自身の経験から、日本初の離婚カウンセラーに。

現在は後進の育成とチームづくりに注力。

約30年前から離婚のカウンセリングを生業とし、夫婦問題に悩む多くの相談者に寄り添い続けてきた岡野あつこさん。離婚カウンセラーとして最前線で活躍することはもちろん、結婚・離婚・再婚問題における助言や男女の自立のための支援活動を行う「NPO法人日本家族問題相談連盟」の理事長を務めるなど、3組に1組が離婚するとされる現代の男女問題解決に、多角的に取り組んでいます。



離婚カウンセラー
NPO法人日本家族問題相談連盟 理事長
岡野あつこ氏

れてこそ感じる感情、愛情があると、私は考えます。一度離れてみる、という選択肢を、現在悩んでいる方みなさんにご提案したいですね。また、夫婦関係を続けるにしろ、将来的に離婚するにしろ、自分で道を模索するためには、精神的・経済的な自立が求められます。今は昔よりも副業のハードルが低く、努力次第で「将来への備え」自分のための貯金」ができる時代です。夫婦問題で悩んでいる方、迷っている方には、まず自立のための一歩を踏み出してみることをおすすめしたいですね。今の行動が、将来の道の選択肢を増やしてくれるはずです。

私が離婚カウンセラーになるうと思っしたのは、30年前のことです。私自身の離婚がきっかけでした。当時はまだ、「家庭の問題は家庭で解決する」のが当たり前の時代。離婚が頭に浮かびながらも、夫婦関係を修復したいと願っていた私は、さまざまな機関に相談してみました。が、「離婚した方がいいですよ」とか「離婚するなら●●をした方がいい」といったアドバイスばかりで、「修復したい」という私の思いに寄り添ってくれる人がいなかったんです。そこで、「誰もいないなら自分でやるう」「自分のように悩む人を減らしたい」と一念発起。日本で初めての離婚カウンセラーとなり、離婚するにせよ修復するにせよ、相談者にとことん

寄り添うサロン「離婚相談救急隊®」を設立しました。30年間で相談を受けた方は3万人以上。今振り返るといろいろなことがありましたが、長年続けてきてよかったと心から思いますね。しかしこの30年で、時代が変わり、需要も大きく変わってきました。例えば設立当初は、女性の相談者が多かったのですが、現在は男性からの相談も多く寄せられます。また、他人から見れば小さな問題と思えるような「価値観の違い」で相談にいらっしゃる方も増えたと思います。特に新型コロナウイルスの感染が拡大して以降は、平常時には見えていなかった「命に対する考え方」「有事の際の行動」が顕在化したことで、離婚を望まれる方が増えています。そ

ういった方々にお話ししているのは、「無理して一緒にいる必要はないのではないか」ということです。短期間別居してみる、寝室を別にしてみるなど、身体の距離を置いて心を落ち着かせ、まず一度自分自身の価値観を大事にすることが必要です。無理に相手に合わせて我慢するか、きっぱり離婚するか、という二択ではなく、第三の選択肢を見つけて、時間をかけて考えてみるのが大切だと思います。「別居したら終わり」と思う方もいらっしゃるでしょうが、親子や兄弟は遠く離れても「元氣かな」「顔が見たいな」と思うものです。夫婦も同じように、離



話は少し変わりますが、5年前、私は大病を患いました。ずっと、「自分は強運だ」「病気なんてしない」と思って生きていましたが、突然、命に関わる病状であることがわかったんです。医師からは「あと2年放っておいたら、死んでましたよ」と言われました。「あと2年の命だったんだ」と知り、無事に手術・治療を終えてからも「あと2年しか生きられないとしたら、何をするか」を真剣に考えましたね。その結果、高校生くらいの時に客室乗務員を目指していたことを思い出し、「英語を勉強し直そう」と決意。5年前からずっと、毎日英会話を勉強するようになりまし。まだまだ拙い英語ですが、コロナが収束したら、また海外に行つて、現地の方と英語でコミュニケーションをとりたいなと思います。離婚のカウンセリングを始めて30年。一区切りついたところで、あとはゆっくり：と思つていましたが、まだまだ元気だしました何か始めよう！という

ことで、現在は弁護士とカウンセラーの協業チームづくりに取り組んでいます。特に離婚に関するのですが、カウンセラーは法律的なアドバイスをを行うことができません。ここから先の相談は弁護士へ、という線引きがあるのです。その線引きをしっかりと理解し、実行できるカウンセラーを育てる一方で、法律の説明や手続きだけでなく、相談者の心に寄り添うことのできる弁護士を増やしたいと思つています。メンタルケアに優れたカウンセラー、法律の専門家である弁護士、それぞれが互いのスキルを少しずつ吸収して、フォローしあえるチームをつ

くり、相談者の幸せを追求する。これが今の私の目標です。最後に、近年特に話題になっている「夫婦の家事分担」について、少しだけお伝えしたいと思います。「夫が家事をやってくれない」「自分ばかり育児をしている」と悩む方、少なくないでしょう。特に、45歳以下の若い世代は、男女平等、夫婦平等が当たり前で、平等でないことに強い不満、不公平感を抱く傾向があります。もちろん男女平等は理想ですが、夫婦という家族の中では「完全な平等」はほぼ実現不可能です。一つひとつすべてを平等に分担するのではなく、「できる方が率先してやる」「できない方は別のことをやる」など、「合計での平等」を目指すように思います。私はこれを「合計主義」と呼んでいます。どうしても家事が苦手なら、仕事でがんばって家計を助ける。料理が苦手なら、相手がご飯の支度をしている間に掃除や洗濯を済ませる。という具合に、全体を見たときに偏りが無い関係になると、不満が少なくなると思います。行動を変え



プロフィール

岡野あつこ氏

1954年8月5日生まれ。埼玉県出身。自身の離婚経験から離婚カウンセラーとなり、約30年間で30,000件以上の相談を受け、夫婦問題を解決に導いてきた。自ら相談を受けるだけでなく、近年は「離婚カウンセラー養成スクール」を開校し、後進の育成にも力を注いでいる。



離婚相談、
修復に関する
お悩み相談は
こちら



みるだけでも、心が楽になります。少しでも参考にしたいだけだったら嬉しく思います。