

SEIRYU

9

September 2022

流し

第1特集

どう向き合おう？

伴侶の死

第2特集

蔵が綴る

懐かしくて新しい

物語

こころのヒント

悲しみの共有、

できていますか？

安芸正宏



いちばん身近な人だから、いまを大切にしたい

自らの離婚経験から「離婚しないに越したことはない！」を合言葉に、夫婦問題に関するカウンセリング活動を行っている岡野あつこさん。パートナーの死に見舞われても後悔しないために、日頃からの夫婦の在り方についてうかがいました。

離婚カウンセラー
岡野あつこさん



おかの・あつこ ● 1954年、埼玉県生まれ。3万件以上の離婚相談を受け、数多くの夫婦問題を解決に導く。現在は、後進の育成にも力を注ぎ、「離婚カウンセラー養成スクール」を開校。夫婦問題研究家、ライフアップ・カウンセラー、NPO日本家族問題相談連盟理事長なども務めている。

何より大事なのは 自分を責めてしまわないこと

配偶者の死によって、人はいかにストレスを感じるのか。その大きさを知る資料として、岡野さんが着目するのは世界的に有名な「ライフイベント法」だ。アメリカの社会学者ホームズらが提唱した測定法で、人生のライフイベントにおけるストレス度を点数化した表がある。

と、パートナーとの離別に関する項目が上位三位を占めています。三位は『夫婦別居生活』(六五点)、二位は『離婚』(七三点)、一位が『配偶者の死』で一〇〇点という結果はとても衝撃でしたね」

夫婦関係のカウンセリングに携わる岡野さんも、心を痛めた相談があった。ともに離婚を経て、その後事実婚に至った夫婦がいた。夫の娘の心情を案じて入籍しないままだったのだが、彼ががんの再発で急逝してしまふ。すると夫亡きあと、彼の親族から家財をすべて没収され、妻は夫の死を悼むどころではな

く多大な心痛に苛まれることになったのだ。ほかにも、配偶者を亡くしたことでさまざまなストレスを抱える人たちを見てきたという。

「悩みに共通しているのは、自責の念にかられることです。この人を幸せにしてあげたかったのに、何もできなかった。もっとうしてあげればよかった……などと、自分を責めてしまふ。配偶者を亡くした悲しみや喪失感のもとより、後悔の念がつのるのですね」

のこと悔いが先立つ。その気持ちを少しでも軽くするために、日頃からの夫婦の在り方で心がけておくべきことはあるだろうか。岡野さんはこうアドバイスする。

「善は急げという諺があるように、よいことは早くやっておいたほうがいいのです。人生はいつ何が起るかわからないからこそ、パートナーに喜ばれることを先にやっておく。例えば、おいしいものを作ってあげたり、『お帰りのなさい』『今日もお疲れさま』と心を込めて声をか

けたり。当たり前の小さなことでもうれしいじゃないですか。そして、感謝の気持ちを伝えることはすごく大事。『一生懸命働いてくれて、ご苦労さま』とか、ただ心で思っているだけではなく、言葉で表すことです。パートナーとの関係は互いの思いがあつてこそ築かれるものなので、相手が気持ちよくいられるような言動を心がけるといいですね」

二人にとっての 幸せな思い出をいつまで

パートナーに先立たれたときの後悔には、複雑な心情が絡むこともある。岡野さんによると、「死後離婚」をする人も増えているそうだ。夫の不倫やDVに苦しんだ妻が同じお墓に入るのはいやだと、夫亡きあとに離婚の手続きをするケース。または夫の親族から遺産相続について責められ、親族と決別したいがために死後離婚をする人もいる

という。「配偶者の死によって、生前の夫婦の関係性もあらわになりがちです。二人の関係がよいほど悲しみやさびしさはつのる一方、夫婦仲が悪ければ『離婚をしておけばよかった』と悔やむ人もいます。日頃から夫婦で話し合っていなかったせいで、親族とお金の問題で揉めることもある。後悔しないために、相続の手続きなどやるべきことも夫婦で話し合っておくことが大事です」

日々の暮らしでは、身内のことが後回しになることも多い。友だちや職場の人間関係、近所付き合いには気を配っていても、夫婦間のこととなると甘えもあつて気遣いを忘れがちなのは、岡野さんは指摘する。

「後悔しないための夫婦の在り方」 を实践する上で 心がけたいこと

- ① 相手によかれと思うことを優先する
いつでもできるからと後回しにせず、相手が喜んでくれることを、日頃から早めにやっておく。
- ② 感謝の気持ちは言葉で表して
普段は照れてなかなか口に出せないけれど、「いつもお給料をありがとう」「今日もお疲れさま」など、感謝やねぎらいの気持ちを、つねに言葉で伝えることを心がける。
- ③ 生前にやっておくべきことは
夫婦で話し合っておく
遺産相続などお金やお墓のことなども、縁起が悪いからと後回しにせず、きちんと話し合っておくことが大切。
- ④ いい思い出をたくさんつくる
夫婦でいっしょに旅行をしたり、家族と楽しく過ごす時間をもったり、2人にとってのいい思い出がたくさんあれば、1人になっても幸せな記憶が心を慰めてくれる。

「いちばん身近な存在だからこそ、相手を大切にすることを心がけてほしい。マザー・テレサの名言で、世界平和のためにできることを聞かれたとき『家に帰って、家族を愛してください』という言葉があります。それは夫婦の在り方にもつながることでしょう」

岡野さんはさらに、パートナーとのいい思い出をたくさんつくっておくことをすすめる。おいしいものを食べて思いきり笑ったり、いっしょに旅行を楽しんだり。二人で幸せな時間を過ごした思い出が残っていれば、パートナーの死を迎えたときもそれが心のよりどころとなつて、深い悲しみも静かに受け入れられるのではないだろうか。いつか訪れるパートナーとの死別を憂うよりも、いまこのときを二人で心地よく過ごすことが心がけたい。(文〓歌代幸子)