

絶対後悔しない50歳からの人生戦略

令和4年11月6日発行 毎月1回6日発行 第39巻第12号 昭和60年1月22日第三種郵便物認可

PHP Business
THE 21

特別インタビュー

ビジネス・ブレークスルー会長

大前研一

昭和女子大学理事長・総長

坂東真理子



定年まで
待つな!

総力特集

50歳から 必ずやっ ておくべきこと

人生の主導権を 取り戻そう!

第2特集

慕われる40代・50代は
「しゃべらせ上手」



巻頭インタビュー

のん



12 | 2022
No.457
PHP INSTITUTE
ざにじゅういち 定価 760円

夫婦関係にも定期的なメンテナンスを

「言わなくてもわかるだろう」はNG!
大切に思っていることを、言葉と行動で表そう

1 「愛しているよ」「いつもありがとう」はこまめに伝えよう

口先だけの言葉に、女性はすぐに気づくもの。愛情も感謝も心を含めて伝えよう。言葉にバリエーションを持たせると◎



2 結婚記念日や誕生日などのイベントを大事にしよう

ちょっといいレストランで食事しながら、出会った頃の思い出を語り合ったりすると、夫婦の絆も深まる



3 サプライズをするなら妻のニーズを押さえたものを

自分が行きたいところに引っ張り回して、「連れて来てやった」は逆効果。ホテルでのエステを予約しておくなどのサプライズは、喜ぶ女性が多いはず



4 子どもとも信頼関係を結び直そう

妻が専業主婦の家庭では特に、子どもは父親より母親に親しみを持っているもの。子どもと会話の機会を増やすなどして信頼関係を結び直しておく、万が一夫婦仲に危機が訪れても、子どもがフォローしてくれることも



「定年後も仲よし夫婦」と「熟年離婚する夫婦」は何が違う?

人生後半を仲良く過ごすための妻のトリセツ

家族関係



夫婦問題研究家
岡野あつこ
Atsuko Okano
立命館大学卒業、立教大学大学院21世紀社会デザイン研究科修了。1991年に離婚相談室を設立し、これまでに38,000件以上のカウンセリングを行なう。「離婚しないに越したことはない」をモットーとし、夫婦関係修復に向けたカウンセリングにも注力している。「夫婦がベストパートナーに変わる77の魔法」(サンマーク出版)ほか著書多数。

長く連れ添った夫婦の離婚は、夫の定年を機に妻から切り出すことが多いという。50代は子どもも大きくなり、「共に子育てをするパートナー」という関係が変化するタイミング。そこで夫婦の信頼関係を結び直せるかどうかは、その後の人生に大きく影響するだろう。人生後半の家族関係を充実させるコツを、夫婦問題解決のプロ・岡野あつこ氏にうかがった。

取材・構成 林 加愛

夫が油断している間に妻の心が離れる!?

50代は、夫婦関係に変化が起る時期です。といっても目立ったものではなく、あくまで水面下の変化です。しかしその「感じ方」には、夫と妻との間で、大きな違いがあります。今の50代は、夫が外で働き、妻が家事育児を担う形が多数を占める世代です。夫は定年が視野に入りつつも、まだまだ主な関心は仕事に向いている時期でしょう。

一方妻はというと、子育ての手が離れて時間ができ、これまでに「自分自身について考える」ときを迎えています。この時期、多くの女性が「このまま年を重ねるのだろうか」と自問します。女性としての魅力を保ちたいと願う人、再び働きたいと望む人、内容は様々ですが、いずれも「自分のために何かをしたい」という願望が強くなるのです。その願望が、「離婚して自由になりたい」になることもありえます。その理由として最も多いのが、「夫が大切にしてくれない」こと。あたかも「家庭内管理職」のようにふるまう、妻を下に見る、感謝も表さないし尊重もし

ない、など。少しでも心当たりのある男性は要注意です。今の女性は、働いていようといまいと、情報に精通しています。友人知人から仕入れる話に加え、ネットからも多くの知識を――例えば「離婚時には退職金や年金を半分もらう権利がある」といった知識を装備しています。

そんな妻たちは今も着々と準備を進め、夫の定年と同時に「三行半」をつきつけるかもしれません。外で「いい人」ほどモラハラ夫になりがち

外で「いい人」ほどモラハラ夫になりがち

離婚カウンセリングに来る方の相談内容で、近年急増しているのが「夫のモラハラ」です。小さなことで声を荒げたり、しつこく文句を言ったり。「お前はバカだ」「何もわかってない」「使えない」などの侮辱的な発言をする夫もいます。そうした夫の多くは、外では「いい人」です。上司や部下や取引先にはこまやかに気を遣うぶん、その気疲れを家で晴らすうとして、暴君化しがちなのです。

言い換えると、モラハラ夫の多くは妻が嫌いなわけではなく、甘えているだけ。しかし日常的

に人格否定をされる妻は、夫を心底嫌いになってしまいます。ただし、夫だけが悪いとは言えないケースもあります。妻が夫の「モラハラスイッチ」を入れていることがままあるのです。

例えば「あなたは間違ってる」「あなただっていつもそう」「そういつた、決めつけ口調や責め口調。それはたとえ正論でも(むしろ正論だからこそ)、夫の「逆ギレ」を招きます。その結果、「怒鳴られた!」「夫が怖い!」と妻は訴えるわけですが、実際のところは、妻のほうを夫を追い詰めているのです。

SNSが加速させる「隣の芝生」現象

夫にさほど落ち度がないにもかかわらず、妻が不満を持つケースもあります。ここで起こっているのは、「隣の芝生は青く見える」現象です。先ほど述べた通り、最近の女性性はリアルとオンラインの双方で、多くの情報に触れています。しかしその情報の拾い方は、えてして「よその良いところ」に偏りがちです。SNS上で見かけた「家族自慢」を真に受けるのはその典型。インスタグラムを見ながら「ウ

とき「エステの予約、取っておいたから行ってきなよ!」なんて言われたら、妻は「大切にされている」と心底嬉しく思うでしょう。

妻のニーズを汲まないイベントは逆効果になる

逆に言えば、大切に行っていることが伝われば、リスクは回避できます。一日でも早く「言わなくてもわかるはず」をストッ プし、愛情表現をしましょう。「愛してるよ」が恥ずかしいなら、せめて感謝を。「いつもありがとう」とこまめに伝えましょう。ただし女性は、心のこもっていない「ありがとう」をす

子どもとの信頼関係が「かすがい」になる

最後に、子どもについてもひと言。50代夫婦なら、お子さんはたいてい成人前後でしょう。そして多くの場合、日ごろ接触の少ない父親より、母親に親しみを持っています。反抗期の頃に感じた父親への不満を持ち越している可能性もあります。ですから今こそ、関係を改善しましょう。父親のほうから関心を示し、会話の機会を増やしましょう。子どもももう大人なので、誠実に向き合えば、反抗期の名残りはすぐ払拭できます。その結果、子どもが意外なところで夫婦関係改善に一役買ってくることがあります。母親が父親の愚痴を言うと「いやいや、それは考えすぎだよ」とフォローを入れる、など。

ぐに見抜くので要注意です。何かしてもらったら即言うことや、「嬉しいよ」「感謝してるよ」「悪いと思ってるよ」など言葉にバリエーションを持たせることを心がけましょう。ふだん上手に表現できない人は「記念日」がねらい目。結婚記念日や誕生日には早く仕事を切り上げ、外で食事を楽しむなどのイベントを計画しましょう。出会った頃の話などをしみじみ語り合い、これまでの道のりを振り返る、良い機会になります。なお「イベント」は夫婦関係のメンテナンスに欠かせませんが、ときどきやり方を間違えて逆効果になっている人がいます。例えば旅行。せっかく連れてきてあげたのに、妻は感謝するどころか不満顔で、腹立たしく思ったことはないでしょうか。それは十中八九、夫が勝手に企画し、あちこち引きずり回すような旅行になっているからです。子どもが小さいなら、動物園や遊園地など「子ども仕様」の内容ばかりで、妻のリフレッシュになっっていないこともあります。旅行をするなら、普段から妻のニーズをきちんと押さえておくことが不可欠です。そのうえで、気の利いたサプライズを仕込めば理想的。ホテルに着いた

50代は、パートナーとも子どもとも、信頼関係を「築き直す」絶好の時期。このチャンスを活かして、これからの夫婦関係、家族関係をぜひ、幸せなものとしてください。