2025年2月2日（日）
朝日新聞

「にこみの法則」の勧め 取り決めは文書に 公認心理師・岡野あつこさん

これまでに約4万件もの離婚相談を受けてきた公認心理師の岡野あつこさんが卒婚と熟年離婚の処方箋（せん）について解説します。

◇

ドメスティックバイオレンスなど深刻な場合以外は、夫婦のどちらかが一方的に悪いというより、双方に反省すべき点がある場合が多いです。熟年夫婦は経済的な関係という側面もあるので、相談者にはまず、離婚を思いとどまり、夫婦関係を改善する努力をするよう説得します。

その実践のために勧めているのが「にこみの法則」です。「に」は逃げずに向き合うこと、「こ」はコミュニケーション、「み」は見捨てないことです。

冷却期間をおく卒婚も、夫婦関係を再構築するための処方箋の一つです。ただ、卒婚期間が3～5年以上となり、互いに連絡を取らない関係が続くと、望まない場合でも婚姻破綻（はたん）と認められるケースもあるので要注意です。細かい取り決めは口約束ではなく、文書にしましょう。（聞き手・森下香枝）

《取材後記》 取材した檀葉子さんが断捨離について熱っぽく語る姿が忘れられません。年齢なんて関係なく、夢中になれるものがある人は、こうも若々しく生きられるのか、と。

卒婚に至る夫婦は今後、増えるのではないかと感じます。バブル、団塊ジュニア、就職氷河期。世代を追うごとに共働き世帯は増えてきました。

仕事を通じて社会とつながることを知っている女性たちがシニア期を迎えて退職すると、今度は仕事に代わる「コト」を探し、充実感を得ようとする。これも自然な流れかもしれません。その時、傍らにいる夫が「足手まとい」に映ったら……。

妻の役に立つ存在で居続けねば、と感じています。（本田靖明）

キー

を必要としないなら離婚も卒婚もアリだ。共働き世帯の増加に伴い、そんな夫婦が増えるだろう。「人生二毛作」と言って友人は熟年離婚した。かく言う私は卒婚状態です。（東京、女性、60代）

心理師・弁護士・探偵と記者サロン

本日午後4時半から、公認心理師の岡野あつこさん、日原聡一郎弁護士、探偵の久保田久之さんを迎え、「熟年離婚」について記者サロンで公開討論します。お申し込みはこちらから。

◇アンケート「子どもが性被害にあったら」をhttps://www.asahi.com/opinion/forum/で実施しています。

ほんだ・やすひろ　経済部やAERA編集部などを経て、現在はデジタル企画報道部。中高年の生き方や働き方を中心に取材。

次回2月9日は「払いたくない税金は？」を掲載します。

記者サロン The Reporters' Salon

米国のクマ対策 生かせるか

記者が各界のゲストと語り合うオンラインイベント「記者サロン」。多様な企画をそろえてお待ちしています。https://www.asahi.com/eventcalendar/

クマによる人身被害の件数が2023年度、過去最多を記録しました。この年に岩手県に赴任した私は、クマ対策が猟友会頼みの状況に驚きました。調べると、米国でもクマと人間のあつれきが急増。そこで24年夏、米東海岸でアメリカクロクマの対策を取材しました。

読者のみなさんとも考えたいと、記者サロンをこの冬開催。米国で学び働いた経験のある、民間の野生動物保護管理事務所の大西勝博さんを登壇者に迎えました。

獣害対策に携わる人をはじめ、意見や体験が事前に寄せられました。中には「米国は国土が広く、一概に比較するのはどうか」といった指摘も。記者サロンではこうした声も紹介しつつ、「どちらが優れているかを比較するのではなく、日本に生かせることを探るのが目的」と伝えたうえで進行しました。1月から配信中です（https://t.asahi.com/wol4）。

シカなど他の野生動物も急増し、農業や林業に深刻な被害を与えています。地域を考える重要なテーマとして引き続き取材していきます。（伊藤恵里奈）

記者サロン「捕獲か保護か　クマをアメリカから考える」に出演する大西勝博さん（左）と伊藤恵里奈記者＝岩本哲生撮影