

# 大人のLife デザイン マスター Q&A

充実した後半人生を送るための知識やコツについて、専門家や達人に答えてもらいます。

38

## 熟年夫婦、関係改善の秘訣は

好きで結婚したはずが、気付けば相手が家にいるのが疎ましい。日常のささいなことでもいらいらする。子どもが巣立った後の2人きりの生活が、不安で仕方ない。こんな思いを抱く夫婦は少なくないのではないのでしょうか。夫婦問題研究家の岡野あつこさんに、熟年夫婦の過ごし方や関係改善の秘訣を聞きました。(聞き手・斎藤正志)

### ■モラハラ相談が増加

一熟年離婚する夫婦の割合が高くなっています。

「離婚する夫婦のうち、同居20年以上が23% (2022年) に上ります。離婚の4組に1組は熟年離婚ということになります」

一昔と今で離婚原因の傾向は変わっていますか。

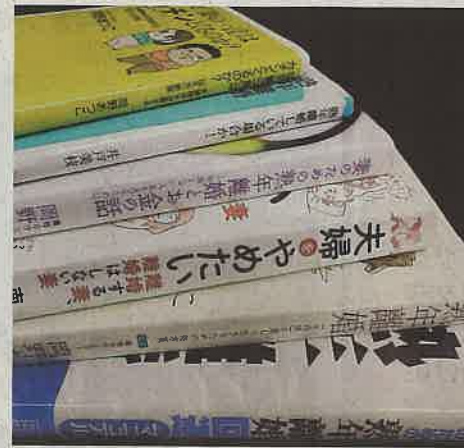
「かつては夫によるDV(家庭内暴力)、浮気、借金が多かったです。今はDVは犯罪という意識が高まり、表だって浮気

する人もあまりいません。モラルハラスメント(モラハラ)の相談が多くなりました」

### ■「大切にされていない」

一熟年離婚はどんなことが原因になるのですか。

「まともな会話がなく、日常的に相手への感謝やねぎらい、ほめる言葉がない。こうした状況で子どもが巣立って2人だけになると、『この人と一緒に老後を過ごせるのか』『ずっとこのまま生活しないといけないのか』と不安になり、『も



次々と刊行される熟年離婚について書かれた書籍

う我慢したくない』と離婚を考える人が多いです」

一普段から感謝することが大事なんです。

「離婚に際しては、『大切にされていない』というのがキーワードになります。長年一緒に暮らしてきたのに、自分のことを評価してもらえない、存在を感謝してもらえないと思うんです」

### ■感謝の言葉述べて

一感謝を言葉にして口にしない人も多いです。

「『言わないけれど、分かるだろう』というのは駄目です。夫婦といえども違う人間です。言ってもらわないと分からないことは多いんです」

「思い切って『いつもありがとう』と書いてみれば、関係は変わります。知人との会話の中で、『うちの妻はよくやっ

てくれている』と言うのを聞かせるのもいいと思います」

### ■「悔しかったら稼いでみる」

一言ってはいけない「NGワード」は。「相手ができないことは言うてはいけません。『誰が稼いでいると思っているんだ』『悔しかったら稼いでみる』などです」

「親のことを否定するのも駄目です。親が亡くなっている場合は、より相手を経験的にしてしまいます。『あの親がこういう育て方をしたんだな』という言葉がそれに当たります」

「今までやってきたことの否定もNGです。『こんな子に育ったのはおまえのせいだ』と言われると、子育てを頑張ってきた日々が否定された気持ちになってしまいます」

一感情的になって離婚し、後悔するケースも多いのでしょうか。

「誰にも相談せずに離婚に踏み切ってしまうと、後になって悔いる人はいます。慰謝料などを口約束でしてしまい、守ってもらえなかったり、思っていたより孤独を感じたりすることがあります」

一自分の「離婚したい」という気持ちを、自分で見定めるのは難しそうです。

「例えば相手が事故で瀕死の状態になった時、自分がどう感じるかを想像します。相手を思って泣いてしまうという人は、まだ気持ちが残っています。『ざまあみろ』と清々した気持ちになる人は離婚した方がいいです。それくらい思えないと、離婚は考え直した方がいいんです」

◇シリーズ「大人のLifeデザイン」は今回で終了します。

### 今回のマスター



岡野あつこさん

夫婦問題研究家

おかの・あつこ 1954年、埼玉県出身。立命館大学卒。公認心理師。NPO法人「日本家族問題相談連盟」理事長。離婚カウンセラーとして、34年間で約4万件の相談を受ける。「なぜ『妻の一言』は力になるのか?」(講談社)α新書)など著書多数。

