

熟年離婚のリアル

⑧ 情報編

離婚の約4組に1組が、20年以上の同居を経ての「熟年離婚」という時代。専門家からみてどんな傾向があるのか。

約4万件の離婚相談を受けてきた公認心理師の岡野あつこさんは「最近は何年も前から弁護士と計画的に準備する人が増えた」と分析する。

以前は浮気や借金に由来する相談が多かったが、今はモラルハラスメント（精神的な暴力）や価値観の相違などの相談が多いという。

岡野さんは相談者に対してまず、冷静になって別れることを思いとどまり、夫婦関係の改善に向けて努力するよう

関係改善へにこみの法則

説得している。

実践を勧めているのが「にこみの法則」だ。「に」は逃げずに向き合うこと。「こ」はコミュニケーション。言い合いばかりでなく、感謝、気



離婚カウンセラーの岡野あつこさん＝本人提供

遣いの言葉をかける。「み」は見捨てないこと。「冷めた関係を温め直すには、夫婦の歴史をひもとき、原点に返ることも効果があります」

そして、夫婦といえど、言っではいけない「NGワード」も知っておきたい。まず、夫に言われて妻が怒る代表的なワードは「家事とか手伝うから」。よかれと思って言っても、家事は分担するものと思っている妻には違和感しか残らないという。

逆に夫がカチンとくる妻のフレーズは「そっちこそやってよね」。例えば、ごみを出していないと夫に注意された妻がこう言い返すと水掛け論に

なってしまうので、ときにはのみ込むことも必要という。

離婚後の生活設計を考えることも大切だ。「専業主婦が勢いで離婚すると後で困窮し、後悔することにもなる。経済的な自立のメドをつけることが大事」と岡野さん。

別れるにせよ、関係を再構築するにせよ、相手に恨みを持たままの状態だと心身のストレスから寿命を縮めかねないとも指摘する。「被害者意識ばかりでなく、長い間、一緒に過ごした配偶者に対し、感謝とねぎらいの気持ちを持ち、次のステップに進んでほしい」（編集委員・森下香枝）

＝おわり

