

ルポ 熟年離婚

「人生100年時代」の正念場

朝日新聞取材班

その離婚は 経済的に損か得か？

4組に1組が熟年離婚する令和ニッポン（厚労省「人口動態統計2022年」）

役職定年、義父母の介護、

モラハラ、フキハラ（不機嫌ハラスメント）、年金、住宅ローン、

財産分与で泥沼化…

朝日新書

超高齢化で変わりゆく夫婦の在り方を

40の事例でたどる！



【解説】

離婚が経済的に損なのか得なのか

岡野あつこさん（公認心理士・離婚カウンセラー）

ほんのささいな一言がきっかけとなり、離婚まで突き進むケースも少なくない。公認心理士で離婚カウンセラーの岡野あつこさんに熟年離婚の傾向と対策を聞いた。

近年の熟年離婚の傾向をこう分析する。

「昔は夫の浮気や金銭トラブルなどに由来する相談が圧倒的に多かったのですが、最近はモラルハラスメント（以下はモラハラ）、価値観の相違などの相談が増えていきます」

岡野さんによると、熟年離婚はコロナ禍以降、リモートワークなどで長い時間、自宅で夫婦だけで過ごす場面が増え、顕著化したという。

ジュースのことが離婚話に発展したケースもある。夫が在宅勤務になり、15分に1度、キッチンにジュースを飲みに来て「会社を辞めたい」と言う。妻が「この先の人生を考えると耐えられない」などとLINEに書いたところ、夫に見られてしまい離婚話に発展し

たという。

かつて相談者の多くは女性だったが、最近は男性も増えた。ほとんどが浮気もしない、借金もしない、真面目な勤め人だという。

「真面目な人ほど社会の倫理観に基づいて相手の行動にダメ出しや断罪しがちです。そしてささいなことが、許せなくなる。ため込んだ不満が爆発し、離婚というケースもある」と指摘する。ドメスティックバイオレンスなど深刻な場合をのぞき、よくよく話を聞くと、

どちらかが一方的に悪いというケースはあまりないという。夫のモラハラ発言は問題だが、妻の挑発的なひと言もよくないなど双方に反省すべき点があることも多い。

熟年夫婦は愛情うんぬんより、経済的な関係という側面があるため、離婚が経済的に損なのか、得なのかよく考えて判断する必要があるという。

「専業主婦の方が勢いで離婚するとあとで困窮し、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」

岡野さんは相談者にまず、別れることを思いとどまり、夫婦関係を改善する努力をするよう説得。やり直すために「にこみの法則」の実践をすすめるという。

- 「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る。

そして夫婦といえど、言っではいけないNGワードがあるという。

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」。夫はよかれと思っ言っても家事はお互いが分担するものと思っっている妻には違和感しか残らないという。

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」。ごみ出しをやっていないと夫に言われた妻がこう言い返すと水掛け論になっってしまうのでのみ込むことが肝心。

夫と妻のどちらから言われても困るのは「好きにすれば」。無関心がにじみ出ているようにもとられかねないので必ず、自分の気持ちは相手に丁寧に伝えることを心がけたい。さらに「どうしてやってくれなかったの」と問ひ詰められたとき、「言ってくれれば、

やったのに」と返すのもNG。やって当然と思っっている相手に、やらなかったのは指示を怠ったからと責任転嫁するように聞こえるのでやめたほうが賢明という。

「ものは言いようです。たとえば、仕事が遅いなと思っても『コッコッ丁寧』と言ひ換え。無愛想は『クール』などと角が立たない表現にする。親しき仲にも礼儀と気遣ひは必要です」



9784022953186



1920236008702

ISBN978-4-02-295318-6

C0236 ¥870E

朝日新聞出版

定価： 本体870円 + 税

なぜ熟年離婚に至るのか、 どこでもめるのか？

- | | | | |
|-------|-----------------------|-------|------------|
| プロローグ | 熟年離婚は
「クリティカル」なテーマ | 第4章 | ふたりのかたち |
| 第1章 | きっかけは「役職定年」 | 第5章 | 「卒婚」という選択 |
| 第2章 | 定年クライシス | 第6章 | 「仁義なき」熟年離婚 |
| 第3章 | フキハラ | エピローグ | 熟年婚活が大盛況 |

キーワードで知る熟年離婚

- 「夫源病」にならないために大切なこと
- 夫婦間で募る不機嫌。「離婚は避けたい」なら
- 不倫・DV・モラハラの「代償」、慰謝料の相場と盲点

¥957(10%税込)