

頑張らなくてもいい 揉めずに戦略的に 家族のカタチ変える



34年間で約4万件の相談を受けてきた岡野さん。
離婚理由の移り変わり、家族のカタチの変化を感じてきたという

夫婦問題研究家・カウンセラーとして、34年間で約4万件の相談を受けてきた岡野あつこさん(71)。時代とともに結婚、離婚そして夫婦のカタチに変化はあったのか。話を聞いた。

最近「揉めない離婚」が増えています。私はこれを「お得な離婚」と呼んでいます。

争って弁護士を立てれば数百万円はかかるし、時間も労力もかかります。それならば仲良く離婚する方がエネルギーを消耗しません。今や、簡単に、しかも前向きに離婚する時代になりました。

私は以前、1年コースで夫婦修復のカウンセリングをしていました。「このままいく

と夫婦関係が破綻して離婚することになりそう。でも夫婦の関係を取り戻したい」という相談者に向けた「夫婦修復コース」というのがあったのです。でも今は半年コースです。その理由は、利用するみなさんが途中で「もういいです」と修復を諦めてしまうからなんです。早い段階で「も

う相手は変わらない」と見切りをつけてしまう。子どものいない30代前半の方でしたが、「もういいです、先生」と言っ、マッチングアプリに登録して「旦那よりいい人見つけました」と離婚した人もいました。乗り換えが早かったですね。

若い世代を中心に、昔のよ

モラハラ離婚が最多

女性の経済的自立が進む中、離婚に対するマイナスイメージが薄れつつあります。マッチングアプリの普及で、離婚しても次の相手が見つけやすいという安心感があることも、気軽に離婚を選択する一因となっていると思います。シングルマザーを支援する制度が拡充されていることも大きい

photo 横間一浩(63ページも)

と思います。

離婚の理由も変化しています。かつては浮気・暴力・借金が三大原因でしたが、今は圧倒的に「モラハラ」です。

もう一つは「相手から大切にされていないから」というものです。

たとえば「納豆離婚」。納豆が好きで妻と、納豆が嫌いな夫の破綻です。たかが納豆ですが、互いに相手を理解しようという思いがあれば離婚には至りませんが「俺が嫌いなのに納豆を冷蔵庫に入れるなんて」「私の納豆を好きな気持ちじゃわかってもらえないなんて」と、一方的な思考でしか考えられず、相手の気持ちに寄り添うことができない。離婚。ただそれだけのことであればそれまでですが、当事者にとっては「自分を理解してもらえない。大事にされていないんだ」と受け止めてしまっているのです。

夫からの申し出も増加

今時代は、人に合わせて我慢できる人が少なくなっているというのがあるかもしれない。結婚に対する期待が高ければ高いほど、その失望感は大きく、「自分のことを思ってもらえない」となるのです。

それは熟年離婚と同じです。一番理解してもらいたい存在の家族から、優しくしてもらえない。コロナ禍以降は、夫からの申し出が増えている印象です。

それは熟年離婚と同じです。一番理解してもらいたい存在の家族から、優しくしてもらえない。コロナ禍以降は、夫からの申し出が増えている印象です。



おかの・あつこ/夫婦問題研究家・カウンセラー、公認心理師。近著に『なぜ「妻の一言」はカチンとくるのか? 夫婦関係を改善する「伝え方」教室』

です。これまで一生懸命働いて妻を養ってきたのに「大事にしてもらえず、妻からも子どもからも感謝してもらえない」と失望して離婚を決意するのです。世知辛い世の中だからこそ、家族は大切な味方であってほしい。その思いの裏返しでもあると思います。

芸能人の離婚にも時代の傾向が表れています。最近は大きな事件ではなく、「蓄積型」が多い。夫から見れば「突然」に見える離婚も、妻にとっては「わかってくれない」が積み重なった結果です。ある日爆発するだけで、その兆候はずっとあったのです。

加藤ローサさんの離婚もそうだったと思いますよ。SNSによればローサさんは元夫からもらったダイヤの指輪を日常使いできないと伝えると、「似合うんだからつけられ

いじゃない」と言われたとのことですが、ここに夫婦の温度差と妻の「わかってもらえない」という不満が見えます。こういった小さな「ズレ」が「ここだけは譲れない」という重大な境界線になりうるのが現代のカップルの実情だと思っています。

ローサさんは海外で、夫と小さなズレを抱えながら育児をしてきました。とても大変だったと思います。そしてついに「もう頑張らなくてもいい自分に戻る」ことを決意。離婚しても同居したり、子どもと一緒に旅行に行ったりする、いわゆる「仲良し離婚」を選択したのです。

「結婚は努力」です

経済的に自立するまでの「戦略」として「仲良し離婚」を選ぶケースもあるし、夫が子どもと関わり続けるために妥協したケースもあります。「仲良し離婚」はある意味、「戦略離婚」なんです。いわゆる「卒婚」とも違う、新しい夫婦のカタチ。これが広がっていることだと思います。離婚は「壊す」ことではなく、家族のカタチを変えること。その柔軟

さが最近の傾向だと思います。最後に、時代が変わっても、変わらないことを申し上げます。これが最も大切なことなんです。他人には使えない気遣いを、一番近い存在の人生のパートナーにこそ使わないといけません。「信頼しているから何も言わない」じゃなくて、信頼しているからこそ、感謝の言葉や、大切な言葉を伝えて、互いに理解をしあえる関係を作っておくことです。そのためには、常に相手に関心を持ち続けていることが大事。自分のことをわかってもらいたいと思ったら、まず自分が相手を理解しよう、興味を持つことから始めるのです。「今日はどんな気持ちかな?」とか「今何を考えているのだろう?」と想像して気遣う私はよく「いつもデイズニールランドになって、感動を与えましょう」と伝えていきます。行きたびに新しい発見や小さな感動があるように、夫婦関係も感動を与え合えるものであるべきだと思います。いつの時代も「結婚は努力」なんです。 編集部 大崎百紀