

創刊25周年! 至極のホテル&宿へご招待&バラカレンダー2026

ゆうゆう



特別付録
バラ
カレンダー
2026

創刊から25年を
振り返る
加藤登紀子さん

創刊25周年
特大号

12
2025
December

表紙の人
近藤真彦
さん

ギンギラギンに
さりげなく、
これからも、
いつまでも!

大人の
ひとり旅の
すすめ

夫婦の関係を
見直してみませんか?
卒婚という
選択

目指したいのは
60代からの

榊原郁恵さん
安藤和津さん
ジェーン・スーさん

シン・自立

ゆうゆう誌上通販
ペーパージュエリー

目指したいのは
60代からの

“シン

卒婚という
選択

岡野あつこさん ● 夫婦問題研究家
公認心理師



やりたかった仕事に
挑戦した人たち



働き方 1
資格を
生かす
笠原淳子さん
● ゆうゆうフレンド



働き方 2
特技や
経験を生かす
小川正枝さん
● ゆうゆうフレンド

誰かに支えられ、支えながら、自分らしく
人生を選びとってきた方々が今語るのは
従来のイメージに縛られない
“シン・自立”のかたち。
年齢を重ねたからこそ見えてきた、
新しい自由のヒントを伺いました。

・自立”

榊原郁恵さん

タレント
俳優
歌手



ジェーン・スーさん ● コラムニスト
ラジオパーソナリティ

強くない私は
柳のようなしなやかな
自立を目指します

人生100年時代を迎え、
「自立」という言葉の意味は
これまで以上に多様で
しなやかなものになっています。
社会的に、経済的に、精神的にも。
さまざまな側面から
“自分らしく立つ”ために大切なこととは？

安藤和津さん ● エッセイスト
コメンテーター

父とはお互いの
人生を尊重して、
内政干渉をしない
親子関係です

自立とは自分を
ご機嫌にする力。
「二日一笑」を
心がけています



働き方 3
空間を活用し、
人とつながる
桐野恵美さん
● 小さな生活道具 ecru店主

婚姻関係を続けながら お互いに自立した道を歩んでいきましよう

増える熟年離婚。
卒婚との違いは？

最近、50代以降の方からの離婚相談が増えています。女性だけでなく、男性からの相談も珍しくありません。理由はモラハラや浮



気が多いですね。SNSが発達したことでモラハラが認知されるようになり、理由として堂々と挙げられるようになってきたのだと思います。離婚のハードルは下がっている印象です。

離婚は法的に婚姻関係を解消するものですが、では卒婚はどういうものでしょうか。法律の定めはありませんが、一般的には「婚姻関係を継続しながら、お互い自由に別々に暮らしている」ととらえられています。端的に言えば別居ですが、別居には夫婦仲が悪くなつて離れて暮らすイメージがありますね。もう少し前向き・肯定的に夫婦の関係をとらえるのが卒婚です。夫婦の関係は卒業しますが婚姻関係は解消せず、お互いの自由を認め合う。別の道を歩みながらゆるやかなパートナーシップを



お話を伺ったのは
夫婦問題研究家・公認心理師
岡野あつこさん

おかの・あつこ ●立命館大学卒業。立教大学大学院21世紀社会デザイン研究科修了。1991年に離婚相談室を開設以来、約4万件の相談を受け、夫婦問題の研究家として後進の育成にも力を注いでいる。NPO法人日本家族問題相談連盟理事長。

夫婦に大切な 会話術

さまざまな例で夫婦の会話術を考える『なぜ「妻の一言」はカチンとくるのか?』(990円/講談社+α新書)



結んでいる——という夫婦の形が卒婚のイメージです。

相手に寄りかからない精神が妻にも夫にも必要です

前向きな夫婦関係の卒業は、どうすれば実現できるのでしょうか。一番大切なのは、2人がお互いに精神的に自立していることだと思います。「気持ちをわかってほしい」「もっと自分を大事にしてほしい」と相手に期待していると、

自分の思いをかなえてくれない相手に不満ばかりが募ります。相手に何かしてもらおうと考えるのではなく、まず自分の足でしっかりと立つ。自分にできないことを相手に求めず、「自分にはできない」と認めたうえでどうするかを考える。卒婚の第一歩はそこから始まるのではないのでしょうか。もちろん、精神的な自立は妻だけでなく夫にも求められます。相手に精神的に寄りかからなく

経済力があっても
卒婚できるとは限らない

卒婚を考えると、もう一つ気になるのは経済的なことです。生活費は主に夫が担っているというご家庭も、まだまだ多いですね。経済力がない妻は、卒婚できない

のでしょうか。

夫婦それぞれに暮らしを成り立たせる経済力があるならもちろんそのほうがいいのですが、経済的な自立は卒婚の絶対条件ではないと私は思います。お金を稼ぐ以外のことは相手に丸投げというのでは、離れて暮らすことなどできそうもありません。

精神的な自立ができていれば、別々に暮らすにあたって住居費や食費などの経済的な負担をどうするかということも、きちんと話し合えるはず。それぞれが自分の道を歩むための前向きな夫婦の形が卒婚ですから、経済的な負担の大きい側が一方的に損をするわけではないのです。いざ卒婚してみたら「話が違う!」とならないように、決めたことを書面にしておく、といったと思います。

子育てや介護を終えた後に「妻」や「夫」の役割を卒業する卒婚は、魅力的に思えるかもしれません。でも、お互いに認め合う関係を保ちながら別々の道を歩んでいくには、それ相応の努力や覚悟が必要

です。卒婚なんて考えられないという夫婦でも、いずれどちらかが先に旅立ちます。そのとき、残されたほうは自分を見失わずに前向きに生きていけるでしょうか? 夫婦としてめぐりあった縁をいとおしみながら、一人で生きていくための練習をする——卒婚とはそういうものではないかと思えます。

岡野あつこさんが考える うまくいく卒婚のキーワード

1 夫婦がお互いに 信頼し合っている

相手の人格や価値観などを尊重する気持ちがないと、離れて暮らしながらよい関係を続けていくのは難しいものです。これまでにパートナーとどんな関係を築いてきたかが、問われているとも言えるでしょう。

2 夫婦がともに 一通りの家事ができる

食事が作れない、掃除ができないからと、定期的にパートナーに来てもらうのでは、自立しているとは言えません。最近では夫の家事能力が上がって妻への依存度が下がる傾向があり、卒婚の追い風が吹いているのかも?

3 夫婦がともに 経済的に自立できている (のがベター)

別々の世帯を維持していくことになるので、夫婦がともに自分の暮らしを成り立たせる経済力を持っているならそのほうがいいですね。ただし経済的な負担については、事前の話し合いでの取り決めも十分可能だと思います。

