

家庭は「9割やめる」とうまくいく

「夫婦はいつも一緒に、仲良く」。そんな幻想を手放すと、夫婦関係はかえって良くなる。4万件超の相談実績を持つ離婚カウンセラーが説く「新しい夫婦のかたち」とは――。

「もう限界」と逃げる妻 熟年離婚はなぜ増える？

「離婚したいんだけど」 パートナーから突然、このように切り出されたら、あなたは どうしますか。子どもはすでに成人して、自分の定年退職も視野に入り、老後は妻と二人で過ごすものと信じて疑わなかった夫であれば、妻からの思いがけない三行半に意気消沈したり、「今まで誰のおかげで生活してこられたと思ってるんだー」と理由も聞かずに声を荒らげたりしてしまうかもしれません。

しかし、妻からの「離婚宣言」は、夫にとっては青天の霹靂でも、妻は何年も前から離婚を考えていた可能性が高いのです。厚生労働省の人口動態統計(2024年)によると、24年に結婚したカップルは48万5092組。同年に離婚したカップルは18万5904組。あくまでざっくりとした計算ですが、3組に1組が離婚していることになりました。離婚が最も多いのは30代夫婦ですが、そもそも婚姻件数が減っていることもあって離婚率自体は微増にとどまるものの、その中で顕著な増加傾向にあるのが「熟年離婚」です。

一般的に熟年離婚とは「結婚生活(同居期間)が20年以上の夫婦」の離婚を指します。同調査では、同居期間が20年以上の夫婦の離婚件数は4万件を超えており、これは離婚全体の21・9%。1995年は約3万2000件だったのが、この30年ほどで9000件近く増えていることになりました。



岡野あつこ Atsuko Okano
離婚カウンセラー、夫婦問題研究家、公認心理師。夫婦の問題に悩み苦しむ人を一人でも多く救いたいとの思いから、「離婚カウンセリング」という前人未踏の分野を確立。36年間で4万件超の相談を受ける。「なぜ「妻の一言」はカチンとくるのか?」(講談社+α新書)など著書多数。

たこと、子育てをワンオペで頑張っているのに一度も労ってもらえなかったことなどの不満を、コップに一滴ずつ水が満ちていくように長い年月をかけて蓄積してきました。それが、夫の定年や子どもの独立といった環境の変化を引き金として、堰を切ったようにコップからあふれ出してしまった。これが熟年離婚の現実です。

熟年離婚を申し出るのは6〜7割が女性側からという統計もあります。しかし、離婚カウンセリングの現場では、ここ数年は男性側から熟年離婚を切り出すケースも増え始めたと感じています。「人生100年時代」を自分ごととして考えたとき、夫たちも「人生、今の相手とこのまま終わってもいいのだからか」という迷いが生じるのかもしれない。

これまで4万件超の離婚の相談を受けるなかで、離婚までの泥沼がどれだけあったか、同世代の婚姻状況別の貧困率を見てみると、既婚の13・5%に対し、別居の場合は32・0%と跳ね上がります。死別の場合は32・0%とまだ少し低くなっているのは、遺族年金による下支えがあるからです。つまり、高齢女性は婚姻状態が、少なくとも死別した状態でない限り、貧困リスクが非常に高くなるということになります。

離婚すると、夫の死後に受け取るはずだった遺族年金や生命保険の権利を手放すことになり、また、夫が亡くなったときに残っていたローンがゼロになり、そのまま家に住み続けることができるマイホームの団体信用生命保険(団信)も、離婚すれば受取人から外れてしまいます。

もちろん、夫にとっても離婚は経済的に大きなダメージとなります。年金や退職金も財産分与の対象となりますし、熟年離婚でも未成年の子どものがいれば、養育費を請求されます。

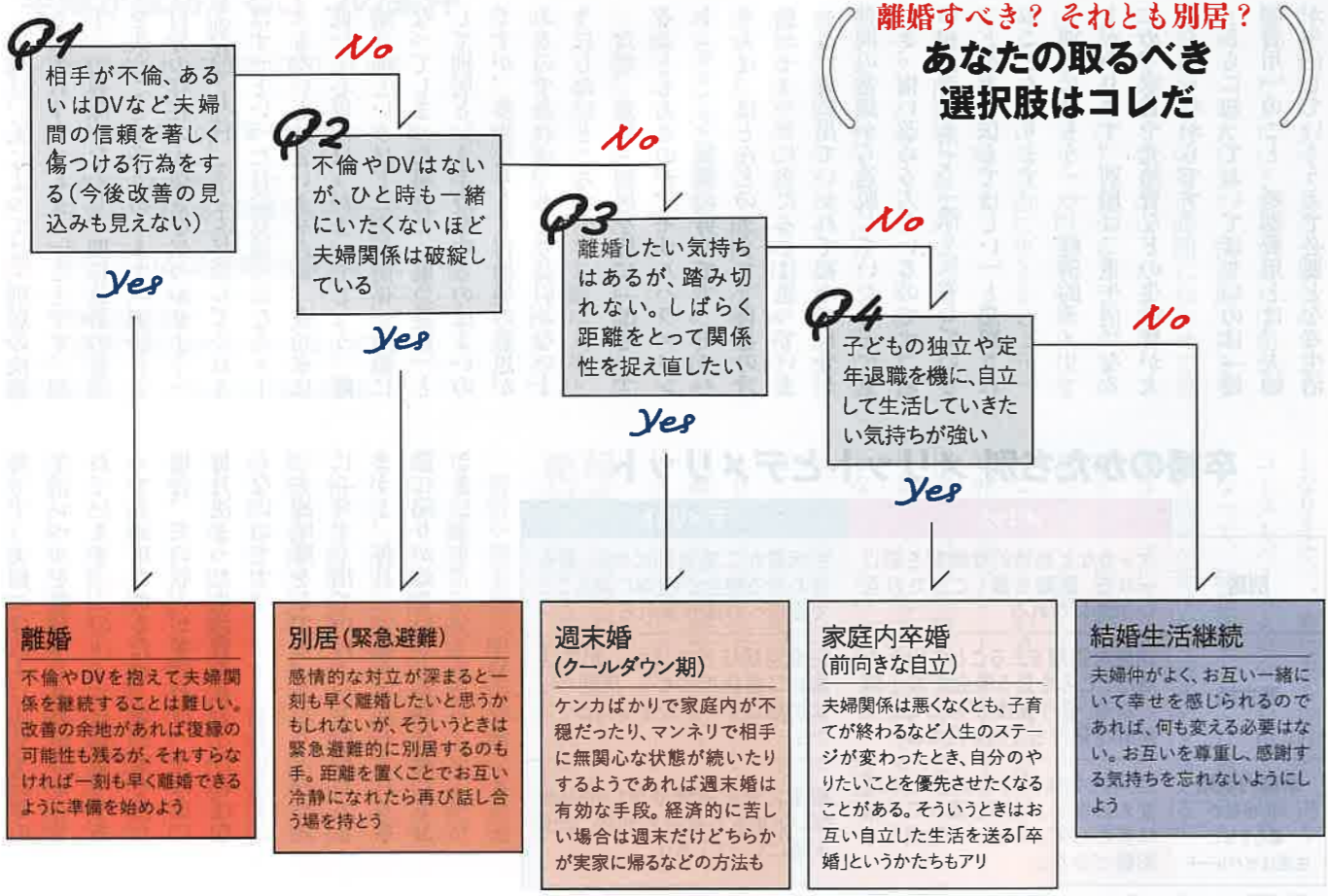
男性の場合、この経済的ダメージが精神的ダメージに直結します。「これだけ働いてきたんだから、贅沢をしなければ、退職金と年金で老後はやっていけるだろう」と思っていた夫は、妻の離婚宣言によって梯子を外され、将来が不安で仕方なくなってしまうのです。さらに慣れない家事や料理に四苦八苦し、妻というタガが外れることで生活サイクルが乱れ、健康に支障をきたすこともあります。そうした生活レ

「感情的に別れると大損 単身高齢女性は貧困に」
熟年離婚による経済的・精神的・肉体的ダメージとなり、一気に元気をなくしてしまう男性はとて多いのです。

「同居ストレスを軽減する「卒婚」は損のないカード」
熟年離婚の厳しい現実はおわかりいただけでしょうか。もし夫婦関係に修復する余地があるなら、その方法を探ってみるのも賢い選択。夫婦仲に大きな問題はなくても、子どもが独立した、定年退職をしたといったタイミングで残りの人生を考え、夫婦のあり方を見つめ直すことはとても有益です。

「別居(緊急避難)」
離婚へ踏み切る手前手段として、まず思い浮かべるのは「別居」ではないでしょうか。住まいを分けることで激しいケンカなどの感情的な衝突を避け、お互いが一度頭を冷やすことができるメリットがあります。相手に対しても「料理をおいしいと褒めてくれたり、自分の悪かったところを省みたりして、別居が関係修復につながったケースも実際に見てきました。

離婚すべき? それとも別居? あなたの取るべき 選択肢はコレだ



離婚
不倫やDVを抱えて夫婦関係を継続することは難しい。改善の余地があれば復縁の可能性も残るが、それすらなければ一刻も早く離婚できるように準備を始めよう

別居(緊急避難)
感情的な対立が深まると一刻も早く離婚したいと思うかもしれないが、そういうときは緊急避難的に別居するの一手。距離を置くことでお互い冷静になれたら再び話し合う場を持つ

週末婚(クールダウン期)
ケンカばかりで家庭内が不穏だったり、マンネリで相手に無関心な状態が続いたりするようであれば週末婚は有効な手段。経済的に苦しい場合は週末だけどちらかが実家に帰るなどの方法も

家庭内卒婚(前向きな自立)
夫婦関係は悪くなくとも、子育てが終わるなど人生のステージが変わったとき、自分のやりたいことを優先させたいことがある。そういうときはお互い自立した生活を送る「卒婚」というかたちもあり

結婚生活継続
夫婦仲がよく、お互い一緒にいて幸せを感じられるのであれば、何も変える必要はない。お互いを尊重し、感謝する気持ちを忘れないようにしよう

問題は、人によっては「別居の快適さに慣れすぎでしまう」ことです。相手への興味をなくし、関係改善の意欲を失うことが多々あります。「別居して自分の存在の大切さを気づかせよう」「別居すれば、きつと反省してくれるはず」といった目論見通りになるケースもないとは言いませんが、成功率は低いと心得たほうがよいでしょう。離婚前と比べて夫婦関係が険悪になってしまった場合に「緊急避難」として別居という手段を取るのはいよいですが、多少なりとも再構築の意思があるのであれば、あまり長引かないようにしたいところです。

ただ、意外と別居を機に「改心」することもあるのが、モラルハラスメント（モラハラ）気質の男性です。モラハラ夫は、ほとんどのケースで自身の言動がモラハラに当たるとは思っていない。妻に出ていかれて初めて自分が世間の常識から逸脱していたことに気づき、悔い改める人もいるのです。私の相談所へ来て、「深く反省していることを妻に伝えてほしい」と懇願されることもあります。

別居にはもう一つ、経済的デメリットがあります。別居は二重生活になるため、家賃や光熱費などの生活費が大きく膨らむからです。さらに知っておいてほしいのは「婚姻費用」のこと。婚姻費用とは、夫婦が生活していくうえで必要となる生活

費です。夫婦には収入に応じて同等の生活レベルを維持する義務があると考えられています。このルールは別居中であっても適用されるため、妻が家を出た場合、夫の収入が多ければ、夫は妻に毎月決まった生活費を払わなければならないのです。夫婦喧嘩をしてカッとなり、むやみに「今すぐ出ていけ」と口にしてしまうと、毎月一定額を支払わされる事態に陥りかねないことを肝に銘じておきましょう。

卒婚のかたち別 メリットとデメリット

	メリット	デメリット
別居	ケンカなど感情的な衝突を避けられる。距離を置くことでお互い冷静になれる	生活費が二重負担になる。顔を合わせる機会が極端に減ることによって相手への情が薄れる
週末婚	適度な距離をとることで相手の限られたところを見る機会が最小限になる。会う頻度が減ることによって新鮮な気持ちで向き合える	完全別居ほどではないが生活費が二重負担になる。周囲からは別居していると見られるリスクも
家庭内卒婚 <small>同じ世帯で暮らす 生活はセパレート</small>	経済的な負担は卒婚前とほぼ変わらない。離婚と違って戸籍は変わらず、子どもや親戚にも影響が少ない	相手に対する情や思いやりがないと単なる家庭内別居、仮面夫婦になってしまう

出所：岡野あつこ氏への取材を基に編集部作成

卒婚が成功する5つの条件

- 1 夫婦それぞれが経済的に自立している
- 2 子どもがいないor子育てが終わっている
- 3 夫婦間に信頼関係がある
(生理的な嫌悪感や感情的な対立がない)
- 4 親や子どもなど近親者の理解を得られている
- 5 不倫しないなど夫婦間で取り決めたルールは必ず守る

出所：岡野あつこ氏への取材を基に編集部作成

口々に言います。夫に干渉されることなく、行きたいところがあれば朝から出かけ、友人に会い、図書館で好きな本を読む。夫の帰宅時間に合わせて急いで帰らなくてもいい。たまには「ごはんつくるけど、食べる？」と声をかけあうのもアリ。「同じ家に暮らしながら、お互いに自由に生きましょう」というのが卒婚です。

家庭内別居と違うのは、相手へのリスペクトがあること。「ご自由にどうぞ」と突き放すのではなく、「あなたを大切に思うからこそ、お互い自由に生きたほうがいい。そのほうが相手を思いやれる」という前向きな提案です。お互いの人生を謳歌するための手段が卒婚なのです。

卒婚によって、それぞれが自分の足で立てるようになると、夫婦は人生というトラックを並んで走る「伴走者」

となり。一緒に走るけれど、走るコースもペースも自分の自由。熟年期になって、結婚相手とそんな風通しの良い関係が築けたら理想的と言えるのではないのでしょうか。

もともと関係が悪化していた夫婦であっても、卒婚によって少し距離を置くことでお互いの良さを再確認し、夫婦仲が改善することもよくあります。

円満な夫婦が卒婚を選択する必要はありませんが、相手との離婚を考えているならば、そのデメリットを回避しつつ、同居のストレスも軽減する「卒婚」は、持つていて損はないカード。人生100年と言われるこの時代に、熟年夫婦の新たな関係性としてますます注目されていくことでしょう。

相手と距離を置くうえで絶対に守るべき「鉄則」

別居や週末婚、家庭内卒婚などを通して夫婦関係を捉え直すうえで、絶対に守るべき暗黙のルールが存在します。それは「浮気をしないこと」です。

相手と距離を置くことで精神的・時間的な自由を得たとしても、ほかの誰かと浮気をしてしまうと信頼関係は保てません。仮に相手に浮気されたとしても、「こちらにも相手がいていいじゃないか」と思って意趣返しの浮気すると、発覚したときに逆に慰謝料を請求されるなど形勢が逆転する可能性があります。「どうしても恋愛したい

②週末婚（クールダウン期）

婚姻関係は続けながら、平日はそれぞれの住まいで過ごし、週末だけ一緒に過ごす結婚生活のスタイルが「週末婚」です。平日は仕事や趣味に没頭し、週末は新婚のような新鮮さが味わえる。とあって、新婚当初から週末婚を選択する若いカップルや再婚組もいます。

婚姻関係は続きますが、別居と違うのは「定期的に会うことが決まっている」こと。週末に1週間の出来事話したり、一緒に出かけたりしてお互いの人生に関わるため、別々に暮らしていても心の距離は離れないことが週末婚の最大のメリット。ずっと一緒にではないので、お互いの嫌なところを見る機会が少なく、それでいて週末は会うのでメリハリがつけます。夫婦関係に決定的な亀裂が走っているわけではないけれど細かな言い争いが絶えない、夫婦関係がマンネリ化してお互いへの関心が低くなってしまっている夫婦などにおすすです。

もちろん、生活が二重になることで経済的な負担が増えることは別居と変わりませんが、工夫の余地はあります。夫婦どちらかが仕事で単身赴任する機会があれば、経済的な負担なく週末婚になれますし、平日同居、週末別居という通常と逆パターンの週末婚であれば、どちらかが週末だけ実家に帰るという選択肢もあるでしょう。いずれにせよ、離婚を判断する前に少し頭を冷

やして夫婦関係を見つめ直すには、週末婚はベターな選択だと思っています。ただし週末婚だからといって、自由

に何をやってもいいわけではない。自由は言うまでもありませんし、子どもがいればこれまで以上にしっかり関わりを持つことも大切。家族としての一体感や弱くなるといったデメリットがあることも理解しておく必要があります。

③家庭内卒婚（前向きな自立）
「家庭内別居」というと、夫婦関係がかなり悪化しているイメージが強いかもしれませんが。会話は最低限の連絡事項のみで、できるだけ顔を合わせないようにして生活する、「仮面夫婦」のようなカップル。しかし、ここで提案したいのは、それとは全く異なる「卒婚（事実離婚）」、特に「家庭内卒婚」というかたちです。

卒婚とは、離婚でも我慢でもない「第三の道」。戸籍上の夫婦関係はそのまま継続しながら、お互いを縛り付けている古い夫婦のルールから「卒業」し、相手を尊重しながらそれぞれが独立して自由な人生を歩む、新しい夫婦のかたちです。今、この「卒婚」に憧れる女性たちがとても多いのです。別に離婚したいわけではないし、夫が嫌いというわけでもない。ただ、夫のために食事をつくらしたり洗濯したりして、夫の生活に合わせて生きる。ことから解放されたいと、女性たちは

頭の片隅に入れておいてください。離婚すべきか否か判断できる2つの問い

別居や卒婚をして暮らしを変えてでも夫婦再生の道を探るか、それともさっぱり離婚へと舵を切るか。その境界線を探られたとき、私がかまずお聞きするのは次の2つです。

- ①安全が確保されているか——DVやモラハラがないか
 - ②相手から尊重されているか——あなたの価値をわかってもらえているか
- DVやモラハラは言わずもがな。被害を受けている側が一方的に我慢する形で幸せになれるわけがありません。問題は2つ目の「相手から尊重されているか」です。あなたの存在価値を認めず、食事をつくっても部屋を片付けても感謝もされない。家族のために一生懸命働いているのにATM扱い。そんな相手のために人生を捧げる。ことが、本当に幸せと言えるでしょうか。お互いを認め合い、感謝し、尊重し合える。そんな関係が見込めないなら、終止符を打つことを本気で考えていいと思います。

結婚と離婚は一見すると正反対のようですが、目的は同じ。どちらも「お互いが幸せになるため」の選択です。その離婚が本当にあなたの幸せ、ひいては夫婦にとって良い終わり方なのかをよく考えてみてください。

それでも「もう限界」と離婚を決意したら？ その前にやっておくべき準備と大まかな流れ

離婚にまだ迷いがある場合、私のような夫婦問題カウンセラーなどのプロを頼るのも一つの方法。冷静な第三者の効果をもたらすこともあります。

しかし、二人で夫婦再生の道を目指してはみたものの、やはりどうしてもうまくいかない。いよいよ「離婚」を決意したときは、まずは弁護士に相談するのが賢明です。結婚の決断には「勢い」が功を奏することもありますが、離婚に勢いは禁物。感情的にならず、

離婚によるメリットは最大限に、デメリットは最小限にするために、何ができるかを冷静に考えることが、「賢い離婚」への第一歩です。

離婚の意思を言い渡す前に知っておくべきこと、シミュレーションしておいたほうがいいことをお伝えします。

あなたは離婚できる？ まだ早い？ 離婚準備のセルフチェック表

- ひとりでいることが苦痛でない
(離婚後にひとりになっても精神的にやっていける自信がある)
- 離婚後、周囲からの中傷にも負けない覚悟がある
- たとえひとり親になっても子どもを幸せにするという、強い信念を持っている
- 離婚したことを恥じない、後悔しないという覚悟がある
- 両親や兄弟姉妹、子どもが離婚に賛成してくれている
- 離婚後に住む場所を確保できる
- 当面(数カ月程度)の生活費が確保できている
- 現在、仕事に就いている、または仕事を選び好みせず、働く意欲がある
- 健康に自信がある
- 親身になって相談に乗ってくれる家族や友人がいる

上記のリストであてはまる数が

1~3個	離婚するにはまだ準備不足。気持ちだけで先走らず、時間をかけて準備を整えよう
4~6個	まだGOサインは出せない状態。後悔しないためにももう少し準備を進めよう
7個以上	離婚の準備はある程度整った状態。行動を始めよう

出所:「岡野あつこの離婚相談救急隊」を基に編集部作成

が、財産分与に離婚原因は原則として関係ありません。財産をどう分けるかは夫婦間の話し合いで決められますが、話し合いがつかず裁判所が決める場合、分与の割合は原則2分の1とされています。

そのため、共働きでも、どちらかが家事に専念していても、2分の1ずつ分けるのが一般的。財産分与の請求は離婚前に決着をつけておくほうがスムーズですが、離婚した日の翌日から5年以内であれば、家庭裁判所に「財産分与請求調停」を申し立てることができ、(26年4月1日以降に成立した離婚の場合、それより以前の離婚は2年以内)。

とはいえ、離婚成立前に財産を処分されてしまったら、財産分与や慰謝料を請求しても支払いは難しくなります。そういうときは、財産の使い込みや売却、名義変更といった勝手な処分を防ぐ「保全処分」などの申し立てを検討しましょう。相手が財産を隠したり支払いに応じなかったりと、離婚にはトラブルがつきものですが、そんなときに弁護士が存在は心強いものです。

ちなみに、婚姻期間中にこっそりと貯めておいた「へそくり」も、見つかれば夫婦の共有財産とみなされ、財産分与の対象になるのでご注意ください。

column

「離れたら、また好きになった」 距離を置いた2組の物語

離婚カウンセラーとして、程よい距離感を保つことで破綻寸前の危機を回避し、関係を修復した夫婦をたくさん見てきました。ここでは2組の「卒婚」の事例をご紹介します。

●「適度な距離」を置いたからこそ芽生えた新しい関係

定年後、ずっと家について不機嫌をまきちらしていた夫に耐え切れず、「家庭内卒婚」を決断したA子さん(58歳)。リビングは夫に明け渡し、自分はお子と子ども部屋を自分のテリトリーとして生活空間を分けた。そのうち、夫がただの「同居しているおじさん」に見えて、腹が立たなくなってきた。生活をも分けたことで、家事も料理もできなくなった夫にも変化が起きた。自分で料理本を買ってキッチンに立つようになったのだ。ある日、A子さんのスマホに「カレーを多めにつくったから、もしよければリビングで一緒に食べないか」と夫からラインが。

夫が試行錯誤しながらつくったカレーを食べ、何気ない会話を交わし、食後は夫が淹れたコーヒーを飲む。そんな距離感の心地よさを味わわせてく

れた夫に、A子さんは素直に感謝の気持ちを伝えられたという。

多くの妻が、定年退職した夫との暮らしでつらいこととして「四六時中、夫の気配を感じる」との息苦しさ」を挙げます。住まいの中で夫との物理的・精神的な境界線を引くには、家のどこかに「自分のスペース」をつくるのが重要です。A子さんのように空き部屋がなくても、寝室の一角にデスクを置く、ベランダに小さなテーブルを出す、などでも構いません。

自分だけでなく、相手にとっての居場所もつくり、お互いのテリトリーを持つことで精神が安定すれば、優しい気持ちで相手に接することができるようになるでしょう。

●妻の年収のほがが多い「別居卒婚」のレアケース

妻のB子さんはある分野の第一人者。書籍執筆や講演などで忙しくしている。夫とは幼なじみで、B子さんが夫にべタ惚れで結婚した関係性。今でも夫が大好きだと公言している。子どもはすでに巣立っており、夫は

犬と共に地方で暮らし、自分は東京住まいで完全に別居している。お互い自由な暮らしながらも、相手への愛情や敬意は失わない理想的な「別居卒婚」だ。「住んでいる地域の冬は寒い」という夫のために、妻は暖かい地域に別荘を購入してプレゼントしたという。

夫は妻の活躍を喜んでおり、収入は完全に自分を超える妻に敬意を払っている。常には一緒にいないことで、男のプライドが保たれている面もあるのかもしれない。

かたちは「別居」でありながら、お互いの生き方を尊重した理想的な「卒婚」です。お互いを尊重し、相手を大切に思っていることを言葉や態度できちんと示していることが、この夫婦の円満の秘訣と言えるかもしれません。

「夫婦はいつも一緒にいたほうがいい」「夫婦は常に仲良くあるべき」と語られがちですが、それは幻想にすぎません。相手に過度な期待をしたり、相手をコントロールしようとしたりすることをやめると、より良い距離感、関係性が自然と見えてきます。

夫婦関係に正解はありません。自分が今後どう生きたいのか、どんな夫婦関係なら心が安定するのか。ここから逆算すれば、後悔しない選択にたどりつけるのではないのでしょうか。



家庭は「9割やめる」とうまいく