2026年5月5日
毎日新聞

〔第3種郵便物認可〕

GW夫婦仲の危機？

連休後に離婚相談増

夫が家事せず 募る不満

仕事や学校が休みになり、家族で過ごす時間が増えるゴールデンウイーク（GW）。旅行やレジャーに出かけ、夫婦や親子の関係を深める絶好の機会だ。しかし、実は家族にとって重大な転機になるケースもある。「大型連休後は、離婚相談が増えやすい時期なのです」。そう話すのは、離婚カウンセラーとして30年以上活動する夫婦問題研究家で、公認心理師でもある岡野あつこさんだ。特に妻が夫に不満を募らせるケースが多いという。連休中にどんな点に気を付けたらいいのか、岡野さんに聞いた。

＜私の仕事にも家事にも、ゴールデンウイークなんて関係ない。夫は10連休だった。ほとんどの時間をリビングのソファでテレビかタブレットを見て過ごしていた。私がパートから帰って慌てて家事を片付けているその間、夫は何もしない＞

2024年5月16日付の毎日新聞朝刊（大阪本社発行）の投書欄「女の気持ち」には、匿名の54歳の女性のこんな嘆きが掲載された。

年間800件以上の離婚相談を受けている岡野さんによると、ゴールデンウイークや年末年始、お盆休みなどの大型連休明けには相談が集中しやすいという。

多くは夫に不満を募らせる妻からの相談だ。家にいるのに夫が家事や育児をしない。家族の昼ごはんの準備など、普段よりも妻の家事負担が増える――。夫の仕事が休みになって夫婦で過ごす時間が増えると、不公平感が顕在化し、妻側の不満が高まりやすいためだと岡野さんはみる。

「日常のルーティンでは、不満があってもふたをして、我慢することが当たり前になってしまいがちです。だからこそ、日常のルーティンが変わる大型連休は、普段は思い至らなかった不満を再認識し、これまで我慢してきた不満も重なって、爆発してしまうのではないでしょうか」

目立つモラハラ

これまで岡野さんが受けてきた夫婦関係を巡る相談は4万件超に上り、当初はほとんどが夫の浮気だった。しかし、ここ10年ほどは、夫によるモラハラの相談が目立ってきている。最近は、芸能人の離婚理由の一因としてモラハラが取りざたされることがあり、自分の夫との関係を見つめ直す人が増えているためとみられる。

モラハラとは、家事や育児のやり方などで相手に不満をぶつけ、「だからお前はダメなんだ」と人格を否定したり、一方的に無視したりして精神的に追い詰めていく行為とされる。

岡野さんは、旅行中に人前で怒鳴ってくる夫について相談を受けたこともあるという。「大型連休では夫婦で接する機会が増えますから、モラハラも普段よりさらに起きやすいのではないでしょうか」

では、夫に不満がたまった場合、どう向き合えばいいのか。岡野さんは「ポジティブに捉えれば、連休中は、日常ではふたをしてきた自分自身の不満に向き合う良い機会にもなります。自分がパートナーのどんなところに不満を抱いているのか、言語化してみてはいかがでしょうか」と提案する。

ただし、不満を一気に解消することは簡単ではない。「もし夫婦関係を良い方向に修正していきたいなら」と前置きした上で、岡野さんは「再び日常のルーティンに戻ったときに、連休中に気になった相手の振る舞いを少しずつ伝えていくことが大切です」と指摘する。

その理由について「長年のコミュニケーションの中で習慣化された振る舞いは、いきなりは改善しません。一気に不満を伝えると口論になり、関係が変わらない場合が多いのです」と話す。その際、夫に対する日ごろの感謝や、相手を大切に思っていることを併せて伝えるといいという。

結婚記念日や相手の誕生日に手紙を書くのも効果的だ。「手紙は、自分が相手をどれくらい大切に思っているかというプレゼンテーションです。日ごろの感謝を伝えながら、気になったこと、直してほしいことも併せて伝えられるといいと思います」

行動見つめ直す

一方、夫婦ともに、自分の振る舞いを見つめ直すことも重要だ。連休中に一度でもパートナーに感謝を伝えたか▽相手が一日何をして過ごしているか把握できているか▽自分が何をして過ごしているか、相手は知っているか――こうした項目をセルフチェックするだけでも、夫婦関係を見直すきっかけになるという。

「長年夫婦でいると難しくなることもありますが、相手に対して関心を持ち、自分に対しても関心を持ってもらおうとすることは大切です。ぜひ、この連休中の自身の行動を振り返り、連休後の夫婦関係にも生かしてほしいです」

【待鳥航志】