別れたらやさしくなれた

オトナの夫婦から学ぶ「距離感」

日本では「3組に1組の夫婦が離婚する」と言われて久しいが、夫婦関係は一度離れることで好転することもある。もう一度幸せになるための、我慢でも決別でもない「第三の道」とは。

編集部 大谷百合絵、齋藤結鶴　写真 写真映像部 東川哲也

「もうあなたの世話をするのは嫌、出ていって！」

都内在住の坂崎奈緒さん（60代女性／仮名）が我慢の限界を迎えたのは、4年前のこと。原因は夫の浮気だった。娘の大学卒業を機に、夫は「これからは自分のために金を使う」と宣言。〝夜のお店〟に週1、2回のペースで通いつめ、目当ての女性と店の外でも会うようになった。

夫とは何度も何度も話し合ったが、ある日、「もう私のこと好きじゃないの？」と聞くと、「家族としか思ってない」と返された。これはもうダメだ……。失意の末に飛び出したのが、冒頭の言葉だ。

別居当初は、夫はちゃんと生活できているのか、浮気相手と暮らしていたらどうしよう、と不安を抑えきれなかったが、1年も経つと完全に吹っ切れた。

60.3%
配偶者・パートナーとの関係に満足している
リクルートブライダル総研「パートナーシップ調査2024」

「習い事をはじめたり、昔の友人たちと集まったり、自分のためだけに時間を使えるって素晴らしい！と気づいてしまったんです（笑）」

距離ができて心に余裕

結局、浮気相手は別の男性と結婚し、夫も目が覚めたようだ。今は週末だけ、共通の趣味のゴルフなどを二人で楽しむ生活を続けている。

「ゴルフの前日に夫の家に泊まると、『高い肉買っておいたよ』なんて言うんです。私も、いつも生活費を入れてくれてありがとう、などと素直に感謝できるようになりました。夫婦間の距離ができて、相手と向き合う心の余裕ができたんだと思います」

70.4%
結婚しても個人の人生を尊重すべきである
リクルートブライダル総研「パートナーシップ調査2024」

36.8%
夫婦各々好きなことをしたり、別に暮らしてもかまわないと思う
博報堂生活総研「生活定点2024」

離婚カウンセラーの岡野あつこさんは、坂崎さんの事例について、「理想的な『卒婚』のケースです」と評価する。

卒婚とは、婚姻関係は維持したうえで、別居したり、同居しながらも生活を分けたりと、それぞれの人生を自由に歩むライフスタイルのこと。離婚とちがって、遺産の相続権など法的権利が守られる、子や親族への影響が少ないといったメリットがある卒婚は、熟年夫婦、とりわけ妻からのニーズが高いと岡野さんは言う。

「妻や母として献身するステージから、自分の幸せを追求するステージに行くために、卒婚は有効な手段です」

一方、「いったん離婚」という荒療治によって状況を打開できたケースもある。

14.9%
離婚はハンディキャップになると思う
博報堂生活総研「生活定点2024」

都内在住の直木るみさん（50代女性／仮名）は、長女の中学受験を機に、夫婦関係に悩むようになった。塾の費用で飛ぶようにお金が消え、夫はささいなことで直木さんに当たるようになった。

「夫はプライドが高いうえに、男尊女卑的な価値観があるんです。妻になら不満や不安をぶつけてもいいと思っていたのでしょう」

その後何年も薄氷を踏むような思いで夫婦を続けたが、長女が高校生になったころ、決定的な事件が起きた。勤め先の会社から役職定年を通達された夫は「会社を辞める」と言い出したのだ。

夫から初めての「謝罪」

直木さんが一馬力で家計をやりくりするのは相当厳しい。「子どもたちの大学受験もあるし、退職はもうちょっと待てない？」とかけあうと、夫は感情を爆発させた。

11.8%
夫婦はどんなことがあっても離婚しない方がよいと思う
博報堂生活総研「生活定点2024」

44.1%
夫婦円満に大切なのは程よい距離感
「いい夫婦の日」をすすめる会事務局「「いい夫婦の日」夫婦に関するアンケート調査」

この記事はAERA DIGITALでも展開しています