

人生100年時代の楽しみ方

第14回

熟年離婚を回避するためできることは？

篠原 克周

フリーランスライター

ロンドンビジネススクールの教授、リンダ・グラットンが著した本『LIFE SHIFT — 100年時代の人生戦略』が注目され、日本でも「人生100年時代」という考えが知られるようになりました。みなさんは、もし100歳まで生きるとしたら、どんな人生を送ってみたいですか。ここでは、人生100年時代を楽しむための、ヒントやアイデアを探ります。第14回のテーマは「熟年離婚を回避するためできることは？」です。

●「夫婦生活は長い会話」とニーチェは言う

6月といえば「ジューンブライド」(June Bride)が思い浮かびます。ところが日本の6月は梅雨。それを逆手に取り結婚式では「雨降って地固まる」と、二人の前途を祝すこともあります。残念ながらいくら雨が降っても地が固まらず「熟年離婚」する夫婦が増えていると言います。

熟年離婚の原因や理由	定年後に夫が家にいることがストレス
	価値観の違いや性格の不一致
	会話がまったくない
	姑や舅とソリが合わない
	親の介護をしたくない
	相手の介護をしたくない
	相手のモラハラやDV
	家事を全くしない
	浪費癖や借金がひどい
	浮気や不倫

厚生労働省の「同居期間別にみた離婚件数の年次推移」によると、令和元年の離婚件数は208,489組。そのうち同居期間が20年以上の夫婦の離婚件数は40,395組で、令和元年に離婚した夫婦の19%が熟年離婚という結果が出ています。それにしても、なぜ二人は長い歴史を捨て、別れを選ぶのでしょうか。

ニーチェは「夫婦生活は長い会話である」と言いました。ところが現実では「長い会話」は「長い沈黙」となり、会社勤めや子育てが一段落すると、これまで溜まっていた鬱憤が爆発し、熟年離婚に至ってしまうわけです——。人生100年時代を穏やかに過ごすためにも、できれば熟年離婚は避けたいです。今回は「何とか修復したい」と思っている人向けで、離婚を回避する心構えや「いまからでもできること」を考えてみましょう。

● 熟年離婚が周囲に与える影響力は？

熟年離婚に至る理由で、よくあるのが「定年後に夫が家にいることがストレスだ」というものです。コロナ禍で、テレワークが常態化し「夫婦が一つ屋根の下で顔を突き合わせて過ごすのでストレスを感じるようになった」という話と被るものがあります。

これまで女性にとって、熟年離婚は「経済的リスク」が大きなネックでした。ところが2007(平成19)年に導入された「年金分割制度」は、経済的リスクが心配で離婚を踏みとどまっていた妻を、後押しする形になりました。夫の年金の一部(最大半分)を受給できるようになり、これまで我慢していた妻が積極的に熟年離婚を決意しやすくなったのです。

たしかに昔に比べれば「離婚がしやすくなった」と言えるかもしれません。左表であげた「価値観の



違い」や「会話がまったくない」など、結婚生活の様々な悩みから解放されるのですから気持ちも楽になるでしょう。ただし、離婚後に発生する経済、家事、孤独感、それに子どもの問題は決して忘れてはなりません。

「離婚は当人たちの問題。子どももいい歳なんで理解してくれる」と期待するのは甘いです。年長いた親の離婚は、子どもにとって新たな問題の火種になるケースさえあります。母親の生活費、父親の食事の世話、親の離婚に伴う交渉や手続きの手伝い、親の再婚相手や家族との付き合い、複雑になる遺産相続への対応、介護の問題をどうするか等々。熟年離婚は、子どもにとっては「いい迷惑」になる場合がほとんど。もし、熟年離婚を思い描いている人がいるなら、周囲にどういう影響を及ぼすかも想像した方がいいと思います。

● 夫婦間の愛情は鼻についてから湧き出す？

もし、毎日一緒にいるのが耐えられない、我慢できない状況なら、それぞれに部屋を持ち、寝室も別々に、食事も別々にして、干渉し合わないよう暮らす「家庭内別居」を実践するのも一つの手です。コツは食事や掃除、洗濯などの家事を完全に分け「夫が自立する」こと。さらに次の段階だと、自宅を売って各々がマンションを借りて別居する方法ですが、こんな風に完全に別居すると、元サヤに戻るのはかなり難しいようです。

では、ひどくなる前に熟年離婚を回避する方法はないのでしょうか。「うちは大丈夫」と思っている、実は日常の中で些細な擦れ違いがあったりするもの

です。まずは、それに気づいて修正してください。例えば「夫婦間でちゃんと会話をする」「小さなことでも相手に感謝の意を伝える」「家事や介護に協力する」「お互いのことや相手の親の愚痴や悪口を言わない」などです。「何を今さら」と馬鹿々々しいかもしれませんが、そもそもこの基本ができていないから、摩擦が起きるわけです。本気で夫婦仲を改善したいなら、夫婦が揃って覚悟し、意識を変えていくことが大切です。

簡単なことですが「これまでやってこなかったことで、やれることはないか」も考えてみてください。相手が好きな食べ物を買って帰る、花を買って帰る、妻のために料理をつくる、記念日を忘れずに祝うでもいいと思います。すぐに何かが改善されるわけではないですが「お互い穏やかに暮らしていこう」という気持ちは伝わると思います。

その他にも「お互いに好きなことを見つけて没頭する」（干渉し過ぎない）「お互いの共通の趣味を持つ」「結婚した時のことを思い出す」などを実践してみるのもいいでしょう。さらに「離婚後の暮らしを想像」してみるのも有効です。一人になってからの大変さをイメージするだけでも、踏み止まるきっかけにならないでしょうか。

詩人で劇作家のオスカー・ワイルドは「夫婦間の愛情というものは、お互いがすっかり鼻についてから、やっと湧き出してくるもの」と書いています。実に言い得て妙です。もしやり直す余地があるなら、二人の歴史を失う前に、残りの人生を豊かにするためにも、お互いの態度を改めてみてはどうかと思います。