

# 終活事典123

32

## 熟年離婚

終活はこれまでの人生の棚卸しをし、今後を考える良いきっかけです。自分と向き合う時間も増えるため、自分らしさが

### 今後の人生の損得考えて

何かを見いだすこともできます。

その中で離婚を考える人もいますが、離婚で得るもの、失うものを深く考えてほしいと思います。離婚のリスクとして、例えば次のようなものがあります。

①孤独感。食事をする時や予定のない日などはこの孤独感が強く出るようです。趣味がない人は、なおさら感じやすいようです。

②金銭面。離婚時の年金分割が無条件でできるのは、婚姻期間中で2008年4月1日以降の厚生年金の部分です。それ以前は分割に合意が必要になります。ただし、厚

生年金が分割できたとしても、分割した金額ですから思ったほど多くはなく、生活費に困るようなことも起きるのです。

③交友関係。離婚で住居が変わったり、生活が苦しくなったりして、これまでの交友関係やコミュニティが維持できないことがあります。

④健康面。食生活が乱れ、不健康になる恐れもあります。このように、離婚をする前に自分にとってのリスクを考える必要があります。



イラスト/小林隆一 SHIMOTSUKI GRAPHICS

それでも、離婚をするなら、後悔しないよう離婚後のライフプランや資金計画を考えるなど、きちんと準備が必要です。長年の積もった不満や我慢はあるとは思いますが、感情だけではなく、これからの人生の損得も考えてほしいと思います。何よりも離婚は、パワーと時間を要します。1人で考えず、専門家やカウンセラーに相談しましょう。

(終活アドバイザー・廣木智代)