

離婚したくない場合の奥の手の使い方マニュアル【無料】

はじめに

夫や妻から突然、

「もう離婚したい」

と言われた時、多くの方は強い衝撃を受けます。

突然離婚届を渡された。

別居したいと言われた。

弁護士から通知が届いた。

離婚調停を申し立てられた。

このような状況になると、

「何とか離婚だけは避けたい」

という気持ちから、慌てて相手を説得したり、毎日のように話し合いを求めたりしてしまう方も少なくありません。

しかし、その対応がかえって相手の気持ちを固めてしまうケースを、私たちは数多く見してきました。

離婚を回避するためには、「強く引き止めること」が正しいとは限りません。

むしろ、状況によっては一度立ち止まり、今どの段階なのかを正しく理解したうえで対応を選ぶことが重要になります。

このマニュアルでは、一般的な夫婦関係修復の方法ではなく、

「離婚が目前まで進んでしまった時に使える選択肢」

について詳しく解説します。

ここで紹介する方法は、すべてのご夫婦に当てはまるものではありません。

離婚届への署名を求められている段階なのか。

まだ話し合いができる段階なのか。

調停が始まっているのか。

状況によって選ぶべき方法はまったく違います。

そのため、このマニュアルでは単に「奥の手」を紹介するのではなく、

いつ使うべきか

使わない方がいい場面

まで詳しく解説します。

焦って間違った方法を選ばないためにも、ぜひ最後までお読みください。

STEP1 まず確認してほしいこと

奥の手は「最後の手段」です

「離婚したくないなら奥の手を使えばいい」

このように考える方は少なくありません。

しかし実際には、その考え方は危険です。

例えば、

離婚届不受理申出。

親に仲裁を依頼する。

離婚協議を止める。

これらは確かに離婚成立を遅らせる効果があります。

しかし、

夫婦関係そのものを改善する方法ではありません。

使い方を間違えると、

「もう話し合う余地はない」

「そこまで信用されていないのか」

と相手が受け取り、かえって離婚意思を強めることもあります。

つまり、

奥の手は、

離婚を止めるための魔法ではなく、夫婦関係を修復する時間を作るための方法

なのです。

本当に離婚は決まっていますか？

相談では、

「もう終わりですよね」

と質問されることがあります。

しかし詳しく状況を伺うと、

まだ離婚届はない。

別居もしていない。

調停も始まっていない。

というケースが少なくありません。

一方で、

離婚届へ署名を求められている。

引越し日が決まっている。

弁護士から通知が届いた。

というケースでは、対応を急ぐ必要があります。

つまり、

離婚危機にも段階があります。

現在どの段階なのかを理解せずに行動すると、

本来必要ない奥の手を使ってしまい、夫婦関係を悪化させる可能性があります。

奥の手を使う前に考えるべき3つのこと

まず次の3つを確認してください。

① 相手は感情的なのか、冷静なのか

感情的になっているだけなのか。

離婚を何か月も考え続けて決断したのか。

この違いは非常に大きいものです。

② 離婚理由は何か

浮気。

性格の不一致。

モラハラ。

価値観。

会話不足。

原因によって使う方法は変わります。

③ まだ話し合える状態なのか

話し合いが可能なら、

奥の手よりも修復の方が優先です。

話し合いすら拒否されるなら、

時間を作る対応が必要になります。

STEP2 あなたは今の段階ですか？

離婚危機は大きく5つの段階に分かれます。

まず、ご自身がどこに当てはまるか確認してください。

レベル 1

夫婦喧嘩・会話が減ってきた

まだ離婚という言葉は出ていない。

家庭内別居になり始めた。

LINE が減った。

この段階では、

奥の手は必要ありません。

夫婦関係修復を優先します。

レベル 2

離婚したいと言われた

初めて離婚を切り出された。

別居の話が出た。

この段階では、

相手を説得するより、

離婚理由を理解することが重要です。

使える奥の手

- ・離婚協議を急がない
 - ・結論を先延ばしにする
 - ・手紙を書く
-

レベル 3

別居が現実になりそう

住居を探している。

引越し準備をしている。

家を出る日程が決まった。

この段階では、

修復の時間を確保することが重要になります。

レベル 4

離婚届を書いてと言われた

署名を求められた。

親権や財産分与の話が始まった。

ここからは慎重な対応が必要です。

離婚届へ署名する前に、

今後の流れを理解してください。

レベル 5

調停・弁護士・離婚届提出寸前

もっとも緊急性が高い段階です。

この場合は、

通常の話し合いだけでは間に合わないケースがあります。

必要に応じて、

離婚届不受理申出など、

法的な選択肢も検討する必要があります。

あなたが使うべき奥の手は違います

離婚危機は、

全員が同じ状況ではありません。

だからこそ、

「ネットで見た方法を全部試す」

ことは危険です。

次章からは、

それぞれの奥の手について、

- ・いつ使うべきか
- ・どんな心理効果があるのか
- ・逆効果になるケース

まで詳しく解説していきます。

STEP3 奥の手① 離婚協議を急がない

離婚協議を急がないことが最初の奥の手になる理由

夫や妻から離婚を切り出されると、多くの方は強い不安を感じます。

「このまま離婚されてしまう。」

「今すぐ何とかしなければ。」

その焦りから、

「条件だけでも教えて。」

「財産分与はどうする？」

「親権は？」

と、自分から離婚の話し合いを進めてしまう方が少なくありません。

しかし、その対応は相手に

「離婚について話し合える状態になった」

と受け止められてしまいます。

つまり、離婚を回避したいにもかかわらず、自分から離婚協議を前へ進めてしまうことになるのです。

相談でも、

「離婚したくなかったのに、気付いたら財産分与の話をしていました。」

というケースは珍しくありません。

離婚協議を急がないことは、現実から逃げることはありません。

夫婦関係を修復するための時間を確保するという意味があります。

なぜ時間を作ることが重要なのか

離婚を決意した直後の配偶者は、感情が強く動いています。

怒り。

失望。

疲労。

解放感。

こうした感情が入り混じった状態では、冷静な話し合いが難しいことがあります。

その時期に、

「離婚しないで。」

「考え直して。」

と繰り返しても、

相手は

「自分の気持ちを理解してくれない。」

と感じやすくなります。

反対に、

「あなたがそこまで考えるようになった理由は理解したい。」

「私も少し整理する時間をください。」

という姿勢を示すことで、対立を避けながら時間を確保できることがあります。

離婚回避では、この「時間」が非常に重要です。

離婚協議を急がないことで得られるもの

離婚協議を急がない最大の目的は、離婚そのものを先送りにすることではありません。

本当の目的は、

夫婦関係を改善する余地を残すことです。

時間ができることで、

相手も冷静になります。

あなた自身も感情的な言動を避けられます。

離婚理由を落ち着いて考えられます。

改善すべき点も見えやすくなります。

実際に相談でも、

離婚を切り出された当日は

「絶対に離婚する。」

と言っていた方が、

一か月後には

「もう少し様子を見よう。」

へ変わるケースがあります。

もちろん、すべてのケースで離婚意思が変わるわけではありません。

しかし、離婚届へ署名してしまえば、その機会そのものを失う可能性があります。

こんな言葉で時間を作る

離婚協議を止めるために、

相手を説得する必要はありません。

例えば、

「離婚について真剣に考えていることは伝わりました。」

「私も整理したいので少し時間をください。」

「今は感情的になってしまうので、落ち着いてから話したいです。」

この程度で十分です。

重要なのは、

「離婚しない。」

と主張することではなく、

「今すぐ結論は出さない。」

という姿勢です。

言ってはいけない言葉

時間を作ろうとしても、

次のような言葉は逆効果になります。

「絶対に離婚しない。」

「裁判でも何でもして。」

「あなたが悪い。」

「私だけが悪いわけじゃない。」

「離婚なんて認めない。」

このような言葉は、

相手の離婚意思をさらに強めてしまうことがあります。

また、

「子どもがかわいそう。」

「親はどう思うの。」

など第三者を利用した説得も避けた方がよいでしょう。

離婚届への署名は絶対に急がない

相談で最も後悔されることが多いのは、

勢いで離婚届へ署名してしまったケースです。

相手から、

「早く書いて。」

「これで終わりにしよう。」

と言われても、

その場で署名する必要はありません。

一度署名・押印した離婚届は、

後から

「本当は離婚したくなかった。」

と主張しても認められない場合があります。

そのため、

離婚届は、

十分に考えたうえで判断すべき重要な書類です。

焦りやプレッシャーだけで署名しないようにしてください。

この奥の手が向いているケース

離婚協議を急がない方法が有効なのは、

- ・離婚したいと言われた直後
- ・まだ別居していない
- ・離婚届へ署名していない
- ・夫婦で最低限の会話はできる

このような状況です。

一方で、

すでに調停が始まっている場合や、

弁護士同士の交渉になっている場合は、

この方法だけでは十分ではありません。

その段階では、

次の奥の手も含めて検討する必要があります。

離婚協議を急がないことは「逃げること」ではない

「話し合いを先送りにすると逃げているように思われませんか。」

という質問をいただくことがあります。

しかし、

感情が高ぶった状態で結論を急ぐ方が危険です。

夫婦関係の改善には、

時間が必要なケースがあります。

離婚協議を急がないという選択は、

離婚から目を背けることではありません。

本当に後悔しない結論を出すために、

夫婦双方が冷静になる時間を作るという意味があります。

離婚を回避できたご夫婦を見ると、

最初に大きく状況を変えたのではなく、

「今すぐ結論を出さない。」

という判断から関係改善が始まっているケースも少なくありません。

STEP4 奥の手② 手紙で気持ちを伝える

なぜ手紙が離婚回避につながることもあるのか

離婚を切り出された直後は、お互いが感情的になっています。

話し合おうとしても、

途中で口論になる。

相手が黙ってしまう。

言いたいことが伝わらない。

このような状況になることは珍しくありません。

実際の相談でも、

「話し合いになると喧嘩になります。」

「最後まで話を聞いてもらえません。」

というご相談を数多くいただきます。

このような状態では、直接会話を重ねるよりも、手紙の方が気持ちを伝えられる場合があります。

手紙には、

相手が自分のタイミングで読める。

途中で感情的にならずに最後まで読める。

何度でも読み返せる。

という特徴があります。

離婚回避では、この「読み返せる」という点が非常に大きな意味を持ちます。

手紙を書く目的を間違えない

手紙を書く目的は、

離婚を思いとどまらせることではありません。

相手を説得するためでもありません。

本来の目的は、

「あなたは本当に反省している」と相手に伝えること

です。

相談では、

長文で離婚反対を書き続けた結果、

「読む気がしなかった。」

と言われてしまうケースがあります。

反対に、

短い文章でも、

相手が離婚を考えるようになった理由へ向き合っている内容であれば、

配偶者の印象が変わることがあります。

最初に書くべきこと

多くの方は、

最初から

「離婚したくありません。」

と書いてしまいます。

しかし、

相手が最初に知りたいことは、

あなたが離婚したくないことではありません。

「自分がどれほど苦しかったかを理解してくれたのか。」

という点です。

そのため、

最初は、

「離婚したいと言わせるほど苦しませてしまい、本当にごめんなさい。」

「あなたがここまで我慢していたことを、ようやく理解できました。」

というように、

相手の苦しさへ目を向ける文章から始める方が伝わりやすくなります。

謝罪だけでは足りない理由

相談では、

「何度も謝っています。」

という方が多くいらっしゃいます。

しかし、

配偶者が求めているのは、

謝罪ではない場合があります。

例えば、

何度も同じことを繰り返してきた場合、

「ごめんなさい。」

だけでは、

「また同じことを言っている。」

と受け止められる可能性があります。

そこで必要になるのが、

具体的な改善です。

例えば、

以前は話を途中で遮っていた。

これからは最後まで聞くようにします。

仕事ばかり優先していました。

休日は家族との時間を大切にします。

否定することが多かった。

まず受け止めてから話すようにします。

このように、

行動の変化を書いた方が、

相手は将来を想像しやすくなります。

書いてはいけない内容

手紙で最も多い失敗は、

相手を責めてしまうことです。

例えば、

「あなたにも悪いところがありました。」

「私ばかり責められるのは納得できません。」

「子どものことを考えてください。」

こうした内容は、

手紙を読んだ相手が、

「やっぱり分かっていない。」

と感じる原因になります。

また、

長すぎる手紙も逆効果です。

相談では、

便箋十枚以上の手紙を書いた方もいます。

しかし、

読む側は疲れてしまいます。

本当に伝えたい内容は、

便箋二～三枚程度でも十分伝えられます。

LINE より手紙が向いている理由

最近は、

LINE で気持ちを伝えようとする方も増えています。

しかし、

離婚問題では、

LINE はあまり向いていません。

理由は、

短文になりやすい。

途中で既読だけになる。

感情的な返信が返ってくる。

読み返されにくい。

という特徴があるためです。

一方、

手紙は、

読む場所を選べる。

感情が落ち着いてから読める。

捨てずに残ることが多い。

という違いがあります。

実際の相談でも、

数か月後に、

「何度も読み返しました。」

と言われた手紙があります。

もちろん、

すべての手紙が関係改善につながるわけではありません。

それでも、

落ち着いて自分の気持ちを伝える方法として、

手紙には大きな意味があります。

手紙を渡すタイミング

手紙を書くタイミングも重要です。

離婚を切り出された当日、

喧嘩の直後、

感情的になっている最中は避けた方がよいでしょう。

少し時間を置き、

あなた自身が冷静になってから書く方が、

文章も落ち着きます。

また、

渡した後に、

「読んだ？」

「どう思った？」

と何度も聞くことも避けてください。

読んだ直後は、

相手も気持ちを整理しています。

返事を急がせないことも、

相手への配慮になります。

手紙を書いたら終わりではない

手紙は、

スタートです。

手紙だけで夫婦関係が修復することはほとんどありません。

相手が見ているのは、

その後の行動です。

手紙に書いたことを、

実際の生活で続けられるか。

そこを見えています。

だからこそ、

手紙では、

できることだけを書くようにしてください。

大きな約束より、

小さな変化を積み重ねる方が、

信頼は回復しやすくなります。

この奥の手が向いているケース

この方法が向いているのは、

- ・話し合うと口論になる
- ・相手が最後まで話を聞いてくれない
- ・自分の気持ちを整理したい
- ・謝罪をきちんと伝えたい

という状況です。

一方で、

DV やモラハラなど、

安全面に問題があるケースでは、

無理に手紙を渡すことが適切でない場合もあります。

その場合は、

別の対応を優先してください。

手紙は「お願い」を書くものではない

離婚回避の相談で成功している手紙には、

共通点があります。

それは、

「離婚しないでください。」

よりも、

「あなたがどれほど苦しかったかを理解しました。」

という内容が中心になっていることです。

手紙とは、

自分のためではなく、

相手に安心して読んでもらうためのものです。

その視点で書かれた手紙ほど、

相手の心へ届きやすくなります。

STEP5 奥の手③ 離婚についての結論 を先延ばしにする話し合い方

なぜ「結論を急がないこと」が奥の手になるのか

離婚を切り出された直後、多くの方は、

「どうすれば離婚をやめてもらえるのか」

だけを考えてしまいます。

しかし、実際には離婚回避で最初に目指すべきことは、

離婚を撤回してもらうことはありません。

離婚という結論を急がせないことです。

夫婦問題の相談では、

「少し時間があれば状況は変わったのに…」

というケースを数多く見てきました。

反対に、

感情的な勢いのまま離婚届へ署名し、

数週間後に、

「やっぱり早まった。」

と後悔する方も少なくありません。

離婚には期限がありません。

今日決めなければならない理由がないのであれば、結論を急ぐ必要もありません。

「離婚しないで」と言い続けるほど逆効果になる理由

離婚したくない人ほど、

毎日のように、

「お願いだから考え直して。」

「離婚だけはやめて。」

と言ってしまいます。

しかし、

相手は、

何度も離婚を考え、

悩み、

ようやく口にしています。

そのため、

離婚反対ばかり伝えられると、

「私の気持ちは聞いてくれない。」

と感じやすくなります。

実際の相談でも、

「離婚したい理由より、離婚しないでしか言われませんでした。」

という配偶者の声は少なくありません。

離婚を止めたいのであれば、

まず相手が、

「なぜそこまで離婚したくなったのか」

を理解する姿勢が必要になります。

話し合いの目的を変える

多くの方は、

話し合い＝説得

だと思っています。

しかし、

離婚回避では違います。

話し合いの目的は、

離婚をやめさせることではありません。

相手の気持ちを知ることです。

例えば、

「どうして離婚したいと思うようになったの？」

ではなく、

「離婚を考えるまで、どんなことが一番つらかった？」

という聞き方へ変えるだけでも、

相手は話しやすくなります。

反論しないことが最大の近道

相談では、

配偶者から、

過去の出来事について、

厳しい言葉を言われることがあります。

その時、

「でも違う。」

「それには理由がある。」

「あなたにも問題があった。」

と説明したくなるのは自然です。

しかし、

離婚を考えている相手が求めているのは、

議論ではありません。

理解です。

途中で反論すると、
相手は、
「やっぱり分かってもらえない。」
と感じ、
それ以上話さなくなります。
話し合いでは、
まず最後まで聞く。
それだけでも、
相手の警戒心は少しずつ下がります。

「時間が欲しい」は伝えてよい

離婚を受け入れられない時、
無理に結論を出す必要はありません。
その代わり、
感情的に、
「絶対に離婚しない。」
と言うのではなく、
落ち着いて、
「今すぐ結論は出せません。」
「一度冷静に考える時間をください。」

と伝える方が受け入れられやすくなります。

ポイントは、

離婚を否定することではなく、

結論だけを急がないことです。

話し合いで使いやすい言葉

相手が話しやすくなる言葉には共通点があります。

例えば、

「最後まで聞かせてください。」

「途中で否定しません。」

「あなたの考えを理解したいです。」

「今は答えを出さなくても大丈夫です。」

こうした言葉は、

相手に、

「今日は責められないかもしれない。」

という安心感を与えます。

一方で、

避けたい言葉もあります。

「子どもがかわいそう。」

「離婚したら後悔するよ。」

「もう一度チャンスをください。」

これらは、

あなたの気持ちは伝わりますが、

相手の気持ちには触れていません。

離婚理由を否定しない

相談では、

「そんな理由で離婚？」

と思う内容もあります。

例えば、

会話が少ない。

感謝がない。

休日がつまらない。

一見すると、

大きな問題ではないように感じます。

しかし、

本人にとっては、

何年も積み重ねた痛みかもしれません。

そのため、

理由の大小ではなく、

そう感じた事実を受け止めることが大切です。

「考え直して」より効果がある質問

相手へ、

「考え直して。」

と言っても、

答えは変わりません。

それより、

「もし離婚を決める前に一つだけ改善できるとしたら、何ですか？」

と聞いた方が、

相手は具体的に答えやすくなります。

その答えが、

今後の修復のヒントになることもあります。

結論を先延ばしにする時の注意点

時間を作れたからといって、

安心してはいけません。

この期間は、

説得する時間ではありません。

変わる時間です。

例えば、

生活態度を見直す。

感謝を伝える。

否定を減らす。

約束を守る。

そうした行動が積み重ならなければ、

時間だけが過ぎ、

最終的に、

「やっぱり離婚したい。」

という結論になってしまいます。

この奥の手が向いているケース

この方法は、

- ・まだ話し合いができる
- ・別居前
- ・離婚届へ署名していない
- ・配偶者が完全に連絡を絶っていない

という状況で特に有効です。

一方、

調停が始まっている場合や、
長期間別居している場合は、
この方法だけでは十分ではありません。
状況に応じて、
別の対応も必要になります。

「時間」は離婚回避で最も大切な資源

離婚回避では、
お金より、
言葉より、
時間が重要になることがあります。
感情が落ち着く時間。
あなたが変わる時間。
配偶者が冷静になる時間。
この時間を作れたご夫婦ほど、
最終的に離婚を回避できたケースが多くあります。
だからこそ、
結論を急がない。
急がせない。
これも立派な「奥の手」の一つなのです。

STEP6 奥の手④ 離婚届不受理申出書の正しい使い方

離婚届不受理申出とは何か

離婚回避の相談で、

「勝手に離婚届を提出されたらどうすればいいですか」

という質問をいただくことがあります。

そのような場合に利用できる制度が、

離婚届不受理申出です。

これは、市区町村役場へ届け出ること、本人の意思を確認できない離婚届を受理しないようにする制度です。

つまり、

相手があなたに無断で離婚届を提出しようとしても、役所がその届出を受理しないようにする仕組みです。

ただし、この制度は、

「離婚を取り消す制度」ではありません。

離婚そのものを禁止する制度でもありません。

あくまでも、

本人が知らないまま離婚が成立してしまうことを防ぐための制度です。

この奥の手が必要になるケース

すべての夫婦が利用する必要はありません。

実際には、

次のような状況で検討することになります。

- ・離婚届へ署名を強く求められている
- ・配偶者が離婚届を持っている
- ・「勝手に提出する」と言われた
- ・実印や印鑑を持ち出される不安がある
- ・すでに別居して連絡が取れない

このようなケースでは、

自分の意思と関係なく離婚が成立するリスクを防ぐ意味があります。

逆に使わない方がいいケース

一方で、

夫婦関係がまだ話し合える状態で、

相手も離婚届を提出する段階ではない場合、

急いで提出する必要はありません。

理由は、

提出したことを相手が知った場合、

「そこまで信用されていないのか。」

「敵として扱われた。」

と感じることもあるからです。

相談でも、

不受理申出そのものではなく、

提出したことを伝えた結果、

関係がさらに悪化したケースがあります。

そのため、

この制度は、

心理的な駆け引きではなく、

法的な保険として考えることが大切です。

提出すると相手へ通知される？

多くの方が気にされるのが、

「提出すると相手へ連絡がいきますか」

という点です。

通常、

役所から配偶者へ、

「不受理申出が提出されました」

という通知は行われません。

ただし、

相手が離婚届を提出した時点で、

受理されないことによって、
制度を利用していることを知る可能性があります。
そのため、
「相手に気付かれない制度」
ではなく、
「勝手な離婚成立を防ぐ制度」
と理解しておくことが重要です。

提出したら安心ではない

相談では、
提出後に、
「これでもう大丈夫ですよね。」
と聞かれることがあります。
しかし、
これは違います。
不受理申出で防げるのは、
勝手な届出だけです。
配偶者本人が、
家庭裁判所で離婚調停を申し立てたり、
離婚裁判を起こしたりすることまでは止められません。

つまり、
制度は、
時間を作るためのものです。
その時間の中で、
夫婦関係を改善する努力を続けなければ、
最終的には離婚へ進む可能性もあります。

「奥の手」の中でも最終手段に近い理由

離婚届不受理申出は、
確かに強力な制度です。
しかし、
相談では、
最初から勧めることはほとんどありません。
なぜなら、
夫婦関係を改善する制度ではないからです。
この制度を利用したことで、
配偶者が、
「もう話し合いではなく法的対応なんだ。」
と受け止めることもあります。
そのため、

まだ修復できる可能性がある段階では、
話し合い、
手紙、
接し方の改善、
こうした方法を優先した方が良いケースも多くあります。

提出する前に確認したいこと

提出を検討する前に、
一度考えていただきたいことがあります。
本当に、
配偶者は、
勝手に離婚届を提出しようとしているのでしょうか。
それとも、
あなた自身の不安が大きくなっているのでしょうか。
実際の相談では、
「提出されると思っていました。」
しかし、
話を整理すると、
その可能性は高くなかった、
というケースもあります。

逆に、

すでに離婚届を準備している。

親族へ離婚を報告している。

引っ越し日も決まっている。

という状況であれば、

早めに対応した方が安心できることもあります。

制度そのものより、

今の夫婦関係を正しく判断することが先になります。

提出後にやってはいけないこと

もし提出した場合でも、

絶対に避けたい行動があります。

それは、

相手へ、

「離婚届は出せないようにしたから。」

と伝えることです。

この言葉は、

相手へ、

「監視された。」

「自由を奪われた。」

という印象を与える可能性があります。

制度は、

あなたの権利を守るものです。

相手を追い詰めるために使うものではありません。

この制度だけでは離婚回避にならない

不受理申出を提出すると、

安心感は生まれます。

しかし、

夫婦関係そのものは変わりません。

配偶者が、

あなたを見る目が変わるわけでもありません。

そのため、

制度を利用した後こそ、

接し方を見直すことが重要になります。

相談では、

制度だけに頼らず、

生活態度、

会話、

感謝、

約束を守る姿勢、
こうした変化を積み重ねたご夫婦ほど、
結果的に離婚を回避できています。

この奥の手は「時間を作る制度」

離婚届不受理申出は、
離婚を止める制度ではありません。
離婚について、
冷静に考える時間を確保する制度です。
その時間を、
夫婦関係を改善するために使えるかどうかで、
結果は大きく変わります。
だからこそ、
提出するかどうかは、
制度だけを見るのではなく、
現在の夫婦関係や離婚の進み具合を踏まえて判断することが大切です。

STEP7 奥の手⑤ 夫・妻の親に仲裁をお願いする正しいタイミング

親に相談することは本当に「奥の手」なのか

離婚を切り出されると、

「義父母に相談した方がいいでしょうか。」

「実家の親から説得してもらえば考え直してくれるでしょうか。」

というご相談をよくいただきます。

確かに、夫婦二人だけでは話し合いが進まないとき、親という存在が関係修復のきっかけになることがあります。

しかし一方で、

親を巻き込んだことで、夫婦関係が完全に壊れてしまったケースも少なくありません。

そのため、親への相談は「最後の切り札」ではありますが、使い方を間違えると逆効果になりやすい方法でもあります。

重要なのは、

「誰に相談するか」ではなく、「どのタイミングで、何ををお願いするか」です。

親が味方になるケース

親への相談が効果的なのは、次のようなケースです。

- ・夫婦だけでは冷静な話し合いができない
- ・配偶者が親を信頼している
- ・親が感情的にならず中立的に話を聞してくれる
- ・親自身が離婚を急がせる考えではない

このような場合は、

「もう一度話し合ってみたらどうだろう。」

「焦って結論を出さなくてもいいのではないか。」

と配偶者へ伝えてくれる可能性があります。

相談でも、

義父から、

「一度だけ話を聞いてあげなさい。」

と言われたことがきっかけで、夫婦関係が改善へ向かった事例があります。

親を巻き込んではいけないケース

一方で、次のような場合は慎重になる必要があります。

- ・親子関係がもともと悪い
- ・親が感情的になりやすい
- ・親があなたを強く批判している
- ・配偶者が「親を巻き込まれること」を嫌がっている

このような状況では、

親が介入することで、

夫婦の問題が家族全体の対立へ発展してしまうことがあります。

例えば、

「そんな相手とは離婚しなさい。」

「うちの子は悪くない。」

という発言が出てしまうと、

修復はさらに難しくなります。

「説得してください」はお願いしない

親へ相談するときに最も避けたい言葉があります。

それは、

「離婚を止めてください。」

というお願いです。

親は夫婦ではありません。

離婚を決める権利也没有せん。

そのため、

説得役をお願いすると、

かえって配偶者は反発します。

お願いするのであれば、

「一度だけ冷静に話を聞いていただけませんか。」

「急いで結論を出さないよう伝えていただけませんか。」

という程度に留めた方が受け入れられやすくなります。

義父母へ相談する場合の考え方

義父母へ相談することに抵抗を感じる方も多いでしょう。

しかし、

義父母は、

あなたの敵とは限りません。

長年一緒に生活してきた親だからこそ、

子どもの性格を理解していることがあります。

相談では、

義母から、

「この子は一度怒ると頑固だけれど、時間を置けば冷静になる。」

という助言が、修復のヒントになったケースもあります。

ただし、

義父母へ相談するときは、

配偶者の悪口を言わないことが絶対条件です。

親は、

自分の子どもを否定されると、

防衛的になります。

その結果、

あなたへの印象も悪くなってしまいます。

実家の親へ相談する場合の注意点

実家の親へ相談することは、

精神的な支えになります。

しかし、

相談内容によっては、

親があなた以上に怒ってしまうことがあります。

例えば、

「そんな人とは別れなさい。」

「もう帰ってきなさい。」

と言われることもあります。

もちろん、

親としてはあなたを守りたい気持ちです。

しかし、

あなたが離婚したくないのであれば、

その助言が逆方向になることもあります。

相談するときは、

「離婚したいわけではない。」

「関係を改善したい。」

という目的を最初に伝えておくことが大切です。

親を通して伝えてはいけないこと

親へ相談した結果、

配偶者へ、

あなたの気持ちを伝えてもらいたくなることがあります。

しかし、

次のような内容は避けた方が良いでしょう。

「まだ愛しています。」

「離婚したくありません。」

「考え直してください。」

本人から伝えるべき気持ちを、

親経由で伝えると、

配偶者は、

「親まで使って説得するのか。」

と感ずることがあります。

親へお願いするのは、

説得ではなく、

冷静になる時間を作ってもらうことです。

親が介入した後に大切なこと

親へ相談したことで、

話し合いの機会ができたとしても、

そこがゴールではありません。

むしろ、

そこからがスタートです。

親が動いてくれた後も、

あなた自身が、

以前と違う接し方を続けなければ、

配偶者は、

「結局何も変わっていない。」

と感じます。

親の力だけで夫婦関係が改善することはありません。

最終的には、

夫婦二人で信頼を積み重ねるしかないのです。

親へ相談する前に考えていただきたいこと

相談を受けていて感じるのは、

親へ相談したい理由の多くが、

「何とかしてほしい。」

という気持ちから来ていることです。

しかし、

親は、

夫婦問題の解決者ではありません。

あくまでも、

話し合いのきっかけを作ってくれる存在です。

そのため、

相談する前に一度考えてみてください。

- ・親は本当に中立的に話を聞いてくれるでしょうか。

- ・配偶者は親の話を受け入れるでしょうか。

- ・親を巻き込むことで、関係は改善へ向かうでしょうか。

この三つに自信が持てない場合は、

親へ相談する前に、

専門家へ状況を整理してもらう方が良いケースもあります。

この奥の手が向いているケース

親への相談は、

次のような状況で有効になりやすくなります。

- ・夫婦だけでは全く話し合えない

- ・別居前である

- ・配偶者が親を信頼している

- ・親が感情的ではない

- ・離婚届へ署名する直前ではない

反対に、

親同士の対立へ発展しそうな場合は、
慎重に判断することが必要です。

「夫婦の問題」を「家族全体の問題」にしない

親へ相談することは悪いことではありません。

しかし、

夫婦の問題が、

両家の対立へ変わってしまうと、

修復はさらに難しくなります。

親を味方につけることより、

夫婦がもう一度話し合える環境を作ること。

それが、

この奥の手の本当の目的です。

親は橋渡し役であり、

離婚回避の主役ではありません。

主役は、あくまでも夫婦二人なのです。

STEP8 5つの奥の手をどの順番で使うべきか

奥の手は「全部使う」ものではありません

ここまで5つの奥の手をご紹介しました。

しかし、多くの方が誤解されるのが、

「全部やれば離婚を回避できる」

という考え方です。

実際には逆です。

離婚回避では、

奥の手を増やすほど成功率が高くなるわけではありません。

相談でも、

不安から、

- ・毎日手紙を書く
- ・何度も話し合いを求める
- ・義父母へ相談する
- ・離婚届不受理申出を提出する

これらを短期間で続けてしまい、

配偶者が、

「もう限界だ」

と感じてしまったケースがあります。

奥の手は、

必要なものを、必要な順番で使うこと

が重要です。

まず最初に行うべきこと

離婚を切り出された直後は、

多くの方が、

「どうすれば気持ちを変えてくれるのか」

を考えます。

しかし、

最初に考えるべきことは、

相手を変える方法ではありません。

まず確認するのは、

現在の離婚が、

どこまで進んでいるかです。

例えば、

レベル 1

離婚したいと言われただけ

まだ同居している

話し合いはできる

↓

この段階なら、

奥の手より、

接し方を変えることが優先になります。

レベル 2

別居の話が出ている

離婚届を渡された

親権や財産分与の話が始まった

↓

この段階では、

話し合いと並行して、

今回ご紹介した奥の手を検討します。

レベル 3

離婚届へ署名を求められている

調停申立てが始まった

弁護士から通知が届いた

↓

この段階では、

心理面だけでなく、

法的な準備も必要になります。

基本となる順番

多くのケースでは、

次の順番になります。

①離婚協議を急がない

↓

②手紙で気持ちを伝える

↓

③話し合いの時間を作る

↓

④必要なら親へ相談する

↓

⑤離婚届不受理申出を検討する

この順番には理由があります。

相手との信頼関係を残したまま、

少しずつ選択肢を増やしていく流れだからです。

最初から不受理申出を使わない理由

相談では、

「一番強い方法から使った方がいいですよね。」

と言われることがあります。

しかし、

離婚届不受理申出は、

最終手段に近い方法です。

先に使うことで、

夫婦関係が改善するわけではありません。

むしろ、

配偶者が、

「もう法的な話なんだ。」

と受け止める可能性があります。

だからこそ、

夫婦として話せる余地がある間は、

できるだけ心理的な修復を優先します。

途中でやめても構いません

5つ全部行う必要はありません。

例えば、

手紙を書いたことで、

配偶者の態度が少し柔らかくなった。

話し合いができるようになった。

この段階で、

親へ相談する必要はなくなるかもしれません。

奥の手とは、
次々使うものではなく、
必要になった時だけ使うものです。

焦りが一番危険

離婚を切り出されると、
誰でも焦ります。
しかし、
焦りは、
間違った判断につながります。
相談でも、
一週間の間に、
何十通も LINE を送り、
義父母へ連絡し、
会社へ電話を掛け、
最後は離婚届不受理申出まで提出した方がいました。
結果として、
配偶者は、
「ここまでされるなら一緒にいられない。」
と考え、

調停へ進んでしまいました。

行動量ではありません。

順番です。

奥の手より重要なもの

ここまで読んでいただいた方へ、

一番お伝えしたいことがあります。

離婚回避で本当に重要なのは、

奥の手ではありません。

相手が、

「この人は以前とは違う。」

と思えることです。

その印象を作るのは、

毎日の接し方です。

- ・挨拶を続ける
- ・責めない
- ・最後まで話を聞く
- ・約束を守る
- ・感謝を伝える

こうした積み重ねが、

配偶者の警戒心を少しずつ変えていきます。

離婚回避で最も避けたいこと

最後に、

相談で最も多い失敗をご紹介します。

それは、

「一人で判断してしまうこと」です。

離婚を切り出されると、

誰でも冷静ではられません。

だからこそ、

本来なら使わなくてもいい奥の手を、

焦って使ってしまいます。

一度使ってしまうと、

元へ戻せない方法もあります。

例えば、

離婚届へ署名してしまう。

感情的に別居を受け入れてしまう。

義父母との関係を壊してしまう。

これらは、

後から修正することが非常に難しくなります。

あなたのケースではどの奥の手が必要なのか

離婚回避には、

全員に共通する正解はありません。

子どもの有無。

結婚年数。

別居しているか。

不倫問題があるか。

離婚調停が始まっているか。

これらによって、

最適な対応は大きく変わります。

だからこそ、

「一般論」だけで判断するのではなく、

現在の状況を整理したうえで、

どこまで離婚が進んでいるのか、

どの奥の手を使うべきか、

使わない方が良いのか、

その判断を行うことが重要になります。

最後に

離婚を切り出された直後は、

人生で最も苦しい時期の一つです。

眠れない。

食事が取れない。

仕事へ集中できない。

そんな状態の中で、

一人で正しい判断をすることは簡単ではありません。

しかし、

離婚を切り出されたからといって、

その瞬間に離婚が決まるわけではありません。

今回ご紹介した5つの奥の手は、

離婚を無理に止める方法ではなく、

冷静に関係を見直すための時間を作る方法です。

その時間をどう使うかによって、

夫婦の未来は変わります。

焦らず、

順番を間違えず、

相手の心理を理解しながら対応すること。

それが、離婚回避への最も確実な近道になります。

付録① 離婚したくない場合の奥の手チェックリスト

このチェックリストは、

「今の自分はどの段階なのか」

を確認するためのものです。

離婚回避では、現在地を間違えると、適切な対応も選べなくなります。

まずは落ち着いて、一つずつ確認してください。

レベル 1 まだ修復できる可能性が高い段階

- ☐ 離婚したいと言われたが同居している
- ☐ 会話は少ないが完全に無視ではない
- ☐ 子どもの話は普通にできる
- ☐ 一緒に外出することはないが生活は続いている
- ☐ 離婚届は見せられていない
- ☐ 弁護士・調停の話は出ていない
- ☐ 相手は怒っているが話し合いには応じる

この段階で優先すること

- ・離婚協議を急がない

- ・接し方を変える
- ・謝罪と手紙
- ・相手の心理を理解する

まだ奥の手を急いで使う段階ではありません。

レベル 2 離婚準備が始まっている段階

- ☐ 別居の話が具体的に出ている
- ☐ 引っ越し準備をしている
- ☐ 離婚届を渡された
- ☐ 財産分与の話が始まった
- ☐ 親権について話している
- ☐ 家庭内別居になっている
- ☐ 相手が離婚後の生活を考え始めている

この段階で優先すること

- ・手紙を書く
- ・離婚の結論を急がない
- ・親への相談を検討する
- ・相談して戦略を整理する

ここからは時間との勝負になります。

レベル 3 法的手続きが近い段階

- ☐ 離婚届へ署名を求められている
- ☐ 弁護士から通知が届いた
- ☐ 離婚調停を申し立てられた
- ☐ 相手が別居した
- ☐ 財産分与の資料を集めている
- ☐ 子どもの学校や住所変更の話がある

この段階で優先すること

- ・離婚届不受理申出を検討する
- ・法的な準備を始める
- ・感情ではなく戦略を考える
- ・一人で判断しない

レベル 4 非常に危険な段階

- ☐ 相手と連絡が取れない
- ☐ 面会を拒否されている
- ☐ ブロックされている
- ☐ 離婚調停の日程が決まっている
- ☐ すでに弁護士同士の話になっている

☐ 「もう気持ちは戻らない」と言われている

この段階で優先すること

心理面だけでは難しい可能性があります。

夫婦関係だけでなく、

法的な視点も含めて判断が必要になります。

やってはいけない行動チェック

次の項目に当てはまるものはありますか。

- ☐ 毎日 LINE を送っている
- ☐ 返事がないのに何度も電話している
- ☐ 相手の職場へ連絡した
- ☐ 相手の親へ感情的に連絡した
- ☐ SNS を監視している
- ☐ GPS や位置情報を確認している
- ☐ 子どもへ相手の悪口を言っている
- ☐ 「離婚するなら死ぬ」と伝えた
- ☐ 家を出ることを強く止めている
- ☐ 相手のスマートフォンを見た

一つでも当てはまる場合は、

相手の警戒心を強めている可能性があります。

今すぐ始めたい行動チェック

反対に、

次の行動は改善につながりやすくなります。

- ☐ 感情的な話し合いを減らした
- ☐ 相手の話を最後まで聞くようにした
- ☐ 否定する言葉を減らした
- ☐ 挨拶を続けている
- ☐ 約束を守っている
- ☐ 家庭内の雰囲気悪くしないよう心掛けている
- ☐ 子どもの前では夫婦問題を話さない
- ☐ 焦って結論を求めない
- ☐ 自分の改善点を書き出した
- ☐ 睡眠と食事を整えている

こうした積み重ねが、

相手の印象を少しずつ変えていきます。

判定

8 個以上チェック

離婚回避できる可能性はまだ十分あります。

焦らず順番を守って進めましょう。

5～7 個

対応を間違えると悪化しやすい時期です。

自己判断より、

現在の状況を整理してから行動することをおすすめします。

4 個以下

離婚手続きがかなり進んでいる可能性があります。

ここからは、

感情だけで行動すると取り返しがつかなくなるケースがあります。

冷静な戦略が必要です。

最後に

離婚回避では、

「何をするか」

より、

「今の状況で何をしないか」

の方が重要になることがあります。

今回のチェックリストは、

あなたを不安にするためのものではありません。

現在地を確認し、

これ以上状況を悪化させないための道しるべです。

一つひとつ整理しながら進めれば、

今できることは必ず見えてきます。