

チェックしてみよう

- 子どもの気持ちや言いたいことをよく聞いていますか。
- 子どもへの愛情を、言葉やスキンシップで示していますか。
- 夫婦の問題と子どもの養育の問題を分けて考えていますか。
- 両親が養育に当たって協力的な関係を築いていますか。
- 現在の状況と離婚について、子どもの年齢や気持ちに配慮してしっかり伝えていきますか。
- 「離婚はあなたのせいではない」と伝えていきますか。
- 暮らしていくうえでの変更は、あらかじめ子どもに伝えていきますか。

.....
どうしていいのかわからないなどご質問があれば、いつでも下記までお問い合わせください。

真庭市役所 〒719-3292 真庭市久世 2927 番地 2

【生活全般・DVに関すること】 暮らし安全課 0867-42-1017

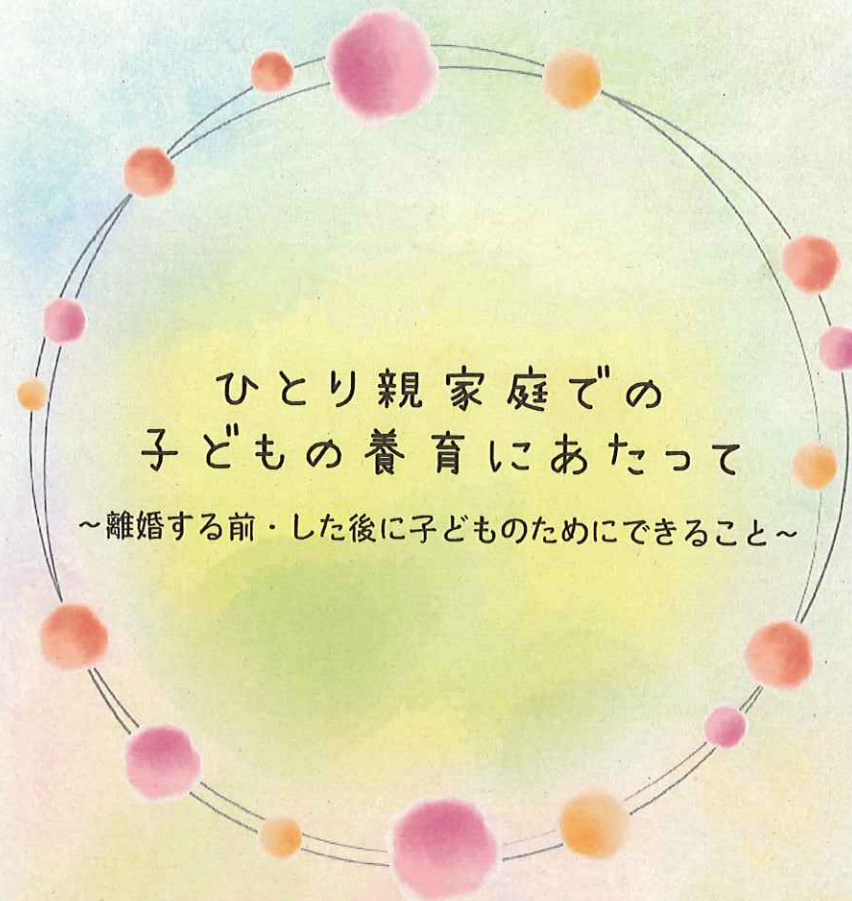
【子育てに関すること】 子育て支援課 0867-42-1054

【心の問題に関すること】 健康推進課 0867-42-1050

.....

この冊子は、特定非営利活動法人 岡山家族支援センターみらい(TEL:070-5678-0226)のご支援のもと作成しました。

平成 30 年 3 月



真庭市

はじめに

あなた自身が大きな決断に悩み迷っている中にありながら、お子さんへの配慮を考えていくことはとても大変です。

今は、ご自身のことで手いっぱいかもしれませんが、お子さんの気持ちも知ってもらい、一緒に今後のお子さんの育ちを応援したいと思い、心のサポートブックとしてこの冊子を作成しました。この冊子では、お子さんの気持ち、お子さんの不安を取り除くためのアドバイス、日々の生活や将来のために決めておくべきことなどをまとめています。

これをご参考に、お子さんの不安が少しでも軽くなるよう、寄り添ってみてください。そうするとお子さんの笑顔が増えます。そして、お子さんの健やかな成長は、あなたの喜び、誇りとなります。

あなたが一人で悩みを抱え込むようなつらい状況にならないように、真庭市では、様々な支援や相談窓口を設けていますので、お気軽にご相談ください。心の傷を癒すには、自分の気持ちを誰かに話す、つまり「言葉にしてみる」ことが大切です。

DV などの場合には、特別な配慮も必要です。真庭市くらし安全課(TEL: 867-42-1017)にお問い合わせください

目次

年代別の子どもの気持ち	2-4
7つのアドバイス	5-8
子どものために決めておくこと	9-10

年代別の子どもの気持ちとその対応

子どもとの接し方を考える際、まずは、子どもが親の離婚に対してどのように感じているか知ることが大切です。そうすれば、言葉には表れてこない子どもの気持ちに気づくことができるかもしれません。

子どもが理解できること、感じ方は成長段階などによって異なり、それによって望ましい対応も異なります。家庭環境や子どもの性格などで違いはあると思いますが、参考にしてみてください。



乳幼児期(0~3歳頃)

(言葉では言えないけど、)なんたがや怖い、不安

子どもは、まわりの緊張した雰囲気にも敏感です。お母さんやお父さんが子どもの前でいらだっていたり、けんかしたり、急に一方がいなくなったりすると、子どもは怖くなったり、不安になったりします。

ご自身の怒りや気持ちの落ち込みがあれば、まずは、ご自身の気持ちの安定をはかりましょう。

また、子どもに対しては、笑顔でのスキンシップをたくさんしてあげましょう。そうすると、十分な関心と愛情を示してあげることができ、安心感が生まれます。



就学前(3歳~6歳頃) 私のせい?これからどうなるの?

子どもは、自分のせいで両親が離婚すると考え、罪悪感を抱くことがあります。また、いま一緒にいる親もいつか自分から離れていくかもしれない、という不安にかられ、このことが場合によっては、不登校やひきこもりにつながってしまうこともあります。

親の一方が突然いなくなるのは、子どもにとって、とてもショックなことです。離婚を決めたときには、子どもの視点に立って話をしてみましょう。

たとえば、

「お父さんとお母さんは一緒に暮らさないけれど、あなたのせいではないよ。」

「お父さんもお母さんも、あなたのことが大好きで、大切だよ。

いつでもあなたのそばにいるよ。」

ということを子どもがよく理解できるよう、繰り返し伝えましょう。

また、子どもが感じている怒りや恐れなど、子どもの感情、気持ちを聞いてあげましょう。



小学生期(6~12歳頃) お父さん、お母さんとまた一緒に暮らせるの?

子どもは、親の離婚のことを理解しているものの、もう一度一緒に暮らせないかという強い期待を持つことがあります。子どもの期待に対しては、現実的な可能性をわかりやすく伝えましょう。

子どもと一緒に暮らしている親が、もう一方の親を非難したり、否定的な言葉を口にすると、子どもは一緒に暮らしていない親への気持ちを封じ、何も言わなくなることが

あります。

また、子どもと一緒に暮らしている親に過度に気を遣うこともあります。

子どもが安心して「こども」でいられるように、離婚後も、両親は子どもに愛情を注ぎ、そして子どもが怒りや不安などを感じていることを言葉にすることができるよう、サポートしてあげましょう。



中高生期 自分も好き勝手にするよ

思春期には、特に情緒が不安定になることが多くみられます。父母の離婚を理由に、反抗したり、ゆううつになったり、孤独を感じたり、時には成績が下がったり、不登校になったり、家出をしたりすることもあるかもしれません。逆に親の代わりをしようとしたり、急にものわがりのよい「いい子」になったり、家事にも責任を持ったりするなど「背伸び」をする子どももいます。様々な子どもの変化をしっかりと受け止めましょう。

子どもが親の離婚を経験する中で、自らの複雑な感情に向き合い、親子間の信頼関係が維持できるように、離婚の事情や離婚後の生活について、子どもが受け止められる範囲で、ていねいに話をしてあげましょう。子どもが離婚を非難することや、親を悪く言うことがあっても、すぐに反論するのではなく、まず子どもの話を聞いてください。子どもには子どもなりの言い分や考えがあります。それをよい機会ととらえ、事情に応じて、子どもに謝ることも必要かもしれません。

離婚後の生活設計を決めるときには、子どもも一緒に考え、子どもの意見を取り入れるなど、子どもが自分を「離婚の被害者」であると感じてしまわないようにしてあげましょう。そして、かけがえのない大切な存在だということをきちんと口に出して伝えましょう。

7つのアドバイス

子どもの不安を少しでも取り除くために、7つのポイントを意識してみましょう。

1 夫婦の問題と子どもの養育の問題を分けて考えましょう。

子どもの前ではけんかをしたり相手のことを悪く言ったりしないでください。それは夫婦の問題で、子どもにとっては、どちらも他には替えられない存在です。このことは、言葉が分からない0才児でも同じです。

子どもは、自分のせいで両親がけんかしていると感じ、自分を責めるような気持ちになることが少なくありません。子どもが心身ともに健やかに育つためには、無条件の愛情に包まれ、安心して親に甘えられる関係が育まれること（愛着形成）が必要です。そのため、子どもの前でけんかをしないでください。

また、子どもの養育については、できれば「協力的な」関係となることが望ましいです。



2 現在の状況と離婚について、子どもに話をしてあげましょう。そして子どもの気持ちをよく聞いてあげましょう。

子どもにとっての離婚という視点から、話をしてください。離婚は子どものせいではないことをしっかりと伝え、子どもの気持ちや意見を聞いてください。離婚後の生活の変化や計画はもちろん、子どもからの質問があれば正面から受け止めて、子どもが安心できるよう、話してください。

3 子どもへの愛情を、言葉やスキンシップで示してあげましょう。

子どもがおとなしくて模範的な生活を送っているように見えても、表面に出さないだけで、離婚は子どもにとってもつらいことです。

「お父さんとお母さんは、いつでもそばにいるよ」

「これからもあなたを大切に思い、育てていくよ」

と、その都度、くり返し言ってあげてください。

また、子どもとたくさん話し、愛情をそそいであげてください。

例えば、「一緒に食事をする」ことをしっかり意識して取り組むと、子どもの心の安定になります。



4 子どもと一緒に暮らさないお父さん、お母さんへ。
子どもの健やかな成長は、父母共通の願いです。
そのために養育費を定期的に支払ってください。

生活費の不足から、子どもが十分な食事をとれなかったり、一緒に暮らす親が生活費を稼ぐために、仕事のかげもちや無理な残業をしたりしていることもあります。それによって、子どもが家でさびしい思いをしたり、経済的な理由で仲間の輪に入りにくかったり、進学をあきらめたり、そういうことがないように定期的に養育費を支払きましょう。思うように子どもと会えないからといって、決して養育費の支払いをやめないでください。

離れて暮らすお父さんやお母さんがずっと養育費を払ってくれたということを知っている子どもは、愛情と責任が理解できる大人になることができます。

5 子どもと一緒に暮らさないお父さん、お母さんへ。
一緒に住めなくても、子どもと会って、たくさん話を
聞いてあげて、そしてたくさん話をしてください。



一緒に暮らしていなくても、定期的に会ってたくさん話を聞いて、話をしてくれると、子どもは自分が愛されていることを実感できます。

高価な贈り物や過剰なサービスで気を引くのではなく、子どもの好きな話題や得意な遊びを中心に話をしてください。また、子どもと約束したことは、絶対に守るようにしてください。

6 子どもと一緒に暮らすお父さん、お母さんへ。
子どもと一緒に暮らしていない親と気楽に会える
ようにしてあげてください。

両親がお互いに協力的であると、子どもも安心して自由に行き来することができます。子どもが親の顔色をうかがったり、うそをついたりしなくてすむように、そして、子どもらしくふるまうことができるように、心がけてみてください。例えば、子どもと相手親と面会する際は、普段と同じように送り出し、帰りも普段と同じように迎え、話した内容や様子を細かく聞かないようにしましょう。

7 子どものために必要なことを決めておきましょう。

離婚の時は、手続き等を含めてやらなければならないことがあります。離婚後の子どもの養育について両親間で話し合うことも大切です。

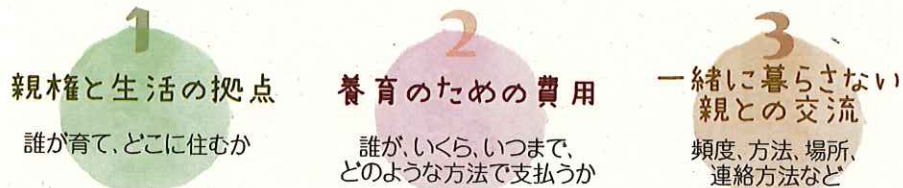
二人での話し合いができる場合は、離婚後、子どもが安心して暮らし、健やかに成長していけるよう、「どこに住み、だれが育てるか」「養育費をどうするか」「一緒に暮らさない親との交流をどうするか」話し合っておくとよいでしょう。

これらをまとめた養育プラン合意書をつくっておくと、取り決めが整理されます。別紙を参考に作成してみましよう。(詳細は次ページ)

子どものために決めておくこと

離婚後、子どもが安心して暮らし、健やかに成長していけるよう、次の3点のことは話し合っておくとよいでしょう。

決める基準は、親の都合や希望ではなく、子どもの幸せと利益を第一に考えましょう。



1 親権と生活の拠点

親権は、親が子を監護養育する権利と義務です。離婚後は、父母のどちらか一方が親権者となるため、離婚届出のときに、決めて提出する必要があります。未成年の子どもが複数いる夫婦の離婚では、子それぞれの親権者を決める必要があります。

両親のうち、どちらが主に子どもを育てる方が子どもの幸せと安定的な生活が実現できるかということを最優先に考えましょう。

2 養育のための費用

養育費は、経済的、社会的に自立していない子どもを養育するための費用です。養育費の支払いは、たとえ離れて暮らすことになったとしても、子どもの成長を確保するための親の義務です。合意した養育費を定期的にきちんと支払しましょう。

養育費を確保するため、次の3点のことを考えて取り決めましょう。

- (1) 養育費は、離婚時に、親権者の決定とあわせて決めるのがベストです。ただし、離婚時に決めていなくても、いつでも請求できます。

- (2) 養育費の金額及び支払方法については、具体的に合意してください。金額、支払時期、支払期間、支払い方法など細かい点まで話し合っ、両者が納得いく結論に至るように決めましょう。話し合いで決まらない時は、家庭裁判所の調停や審判で養育費を決めることができます。また、子どもの成長によって必要が生じた場合や経済的な事情が変化した場合、両親の合意によって養育費の額や支払方法を変更することもできます。
- (3) 話し合った結果は、できれば口約束だけでなく、書面にしましょう。費用や手間はかかりますが、公証役場で、公正証書を作成しておく、もし不払いになっても、強制執行(差し押さえ)ができます。

3 一緒に暮らさない親との交流 (面会交流)

離れて暮らす親子が面会したり、連絡しあったりすることを「面会交流」といいます。子どもにとって望ましい交流を実現するために、子どもが楽しめる計画を子どもと一緒に、具体的に立ててみてください。

面会交流に当たっては、時間(いつ)、場所(どこで)、方法(どうやって)など具体的な条件を取り決めておきましょう。また、事情が変わった場合は、再度協議することも確認しておくといよいでしょう。

実際に会わせることが難しい場合には、子どもと一緒に暮らす親が子どもの様子を知らせたり、写真などを送ったり、間接的な交流を行うという方法もあります。

また、第三者の援助を得て面会交流を実施することもできます。

～子どものことを最優先にした面会交流を～

両親が離婚しても、親子の関係は変わりません。親の離婚を経験している子どもは、父親にも母親にも愛されたいと願っています。面会交流の場は、子どもに父親の愛、母親の愛を感じ取ってもらう場であり、子どもの心身の発達と成長に大きな意味を持ちます。離れて暮らす親との断絶の期間が長ければ、子どもは次第に臆病になります。子どもの成長発達は待ってくれませんので、可能であれば、早い時期から面会交流を開始しましょう。また、親の再婚が面会交流中断のきっかけになることがありますが、実親との絆を断ち切ることは子どもの願いに反しています。子どもの様子を見ながら、また、子どもの意見を聞きながら面会交流は継続しましょう。

面会交流を終えた子どもが素直に喜ぶことができ、同居親もそれを喜ばしいと思えるような、子どもを最優先にした面会交流にしましょう。