

## 親の離婚と子どもの気持ち

子どもには、親の離婚はかつてない一大事件といえます。今は、ご自身の離婚のことで手いっぱいかもしれませんが、子どもの気持ちも知っていただければと思い、このパンフレットを作りました。これをご参考に、子どもに生じた不安が少しでも軽くなるよう、かかわってみてください。子育てによって、親も育てられます。親の配慮で子どもの笑顔が生まれます。子どもの健やかな成長は、親の喜び誇りとなります。社会はこれを支えます。



## チェックしてみましょう！

子どもの不安を少しでも取り除くために、次のようなことが大切だと言われています。あなたもできているかどうか、一度、チェックしてみませんか。

- 離婚については、子どもの年齢や気持ちに配慮して伝える。
- 子どもに、「離婚はあなたのせいではない」と伝える。
- 子どもの気持ちや言いたいことを、きちんと聞く。
- 子どもの前で、相手のことを悪く言ったりしない。
- 子どもと一緒に過ごす時間をもつ。
- 子どもの成長に関心を向ける。
- 生活のうえでの小さくない変更は、あらかじめ子どもに伝える。

あなたご自身が健康に生活されることが、子どもの安全・安心につながります。



## アドバイス

すぐにはできないかもしれませんが、子どもの不安を少しでも取り除くために、いくつかのポイントをアドバイスします。

### 1 夫婦の問題と子どもの養育の問題を、分けて考えてみませんか。

子どもの前ではけんかをしないでください。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。子どもの養育については、できれば「協力的な」離婚にしてみませんか。離婚後も、親は子どものための大切な「養育パートナー」です。

### 2 ご自分たちの現在の状況と離婚について、話をしてあげてください。そして子どもの気持ちをよく聞いてあげてください。

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、子どもの気持ちを聞き、子どもの自分の気持ちを表現できる場面を作ってください。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ください。

離婚をしても、お母さんとお父さんは、あなたが必要とするときは、いつでもあなたのそばにいること、これからもあなたを大切に思い、育てていくことを、その都度、くり返し言ってあげてください。

### 4 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。

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配慮をしてください。

## アドバイス

**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。**

子どもには、父母が両方とも必要です。一緒に暮らしていなくても、養育費をきちんと支払ってくれて、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。

**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。子どもが親の顔をうかがったり、うそをついたりしなくてすむように、子どもが子どもらしくふるまうことができるように、配慮をしてください。

**7 わが子は大丈夫という考え方をかえましょう。**

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。子どもとたくさん話をし、愛情をそそいであげてください。

## 年代別の子どもの気持ちと対応の仕方

### 【乳幼児期】（0歳～3歳前後）言葉で表現できなくても、敏感に感じている

子どもは、幼いほど、まわりの緊張した雰囲気敏感です。お母さんとお父さんが子どもの前でけんかしたり、急に一方がいなくなったりすると子どもはこわくなったり、不安になったりします。

お父さん、お母さんは、ご自身のストレスや怒り、気持ちの落ち込みがあれば、それによって子どもの方に気持ちが回らなくなることはないよう、ご自身の情緒の安定をはかる手立てを取ってください。

また、子どもに対しては、スキンシップをたくさんすることで、十分な関心と愛情を示してあげましょう。

### 【就学前の時期】（3歳～6歳）私のせい？・・・私はこれからどうなるの？

幼児は、親の離婚に対して、自分のせいでお母さんとお父さんが離婚すると考え、罪悪感を持つことがあります。また、親の一方がいなくなったから、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ることもあります。

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ください。たとえば、

*お母さんとお父さんは一緒には暮らさないけれど、  
あなたのせいではないよ*

*お母さんもお父さんも、あなたのことが大好きで、大切だよ*

子どもがよく理解できるよう、くり返し話をしましょう。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。

## 年代別の子どもの気持ちと対応の仕方

### 【小学生の時期】お母さん、お父さんは、また戻ってくるの？

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もつことがあります。父母がもう一度やり直すことについての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てください。

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したりすると、子どもは一緒に暮らしていない親への気持ちを封じ、言わなくなります。

また、子どもが一緒に暮らしている親をなぐさめたり、守ろうとするなど、まるで保護者のようにふるまうこともあります。

子どもが安心して「こども」でいられるように、離婚後も、両親は子どもに関心を注ぎ、そして子どもが怒りや不安など感じていることを言葉にすることができるよう、手伝ってあげましょう。

### 【中高生の時期】自分も好き勝手にするよ

思春期には、情緒が不安定になることが多くみられます。父母の離婚に対して、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、時には登校拒否や家出などをすることもあります。逆に親の代わりをしようとしたり、優等生になったり、家事にも責任を持つなど「背伸び」をする子どももいます。いろいろ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、親子の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、子どもが離婚を非難したり、親を攻撃することがあっても、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、子どもも参加して一緒に考え、子どもの意見を取れ入れるなど、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な配慮もしてあげてください。

## 子どもの養育プランを作成しましょう

それでは、パンフレット「お子さんの健やかな成長のために～養育費と面会交流～」を見ながら、「子ども養育プラン」を立て、可能であれば、「子どもの養育に関する合意書」を作成してみましょう。

合意書は、子どもを幸せにするための、子どもへの最高の贈り物です。お互いに心の底から納得した結論にしましょう。

無理のない内容にしましょう。自然な気持ちで、誠実に実行しましょう。

### 1 親権者および養育者

お母さんとお父さんのうち、どちらが主に子どもを育てるのがよいでしょうか？  
親の気持ちや便宜よりも、子どもの幸せと安定的な生活を優先しましょう。

### 2 養育費

子どもと一緒に暮らさない親は、養育費をどれくらい、どのような方法で支払えばよいのでしょうか？

- ① 養育費は親のためではなく、子どものためのものです。養育費は、子どもの生活を支え、心を育てます。養育費を受け取る親に、支払う親の優しさが伝わります。
- ② 養育費の金額および支払方法について、両親が具体的に合意してください。
- ③ 子どもと一緒に暮らさない親は、合意した養育費を定期的な方法によりきちんと支払うよう努力してください。思うように子どもと会えないからといって、養育費の支払いをやめてしまわないでください。
- ④ 子どもと一緒に暮らしている親は、他方が養育費を支払わないからといって、子どもとの面会交流を打ち切らないでください。
- ⑤ 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い方法を変更することもできます。お互いに事情を説明し、子どもの幸せを優先した話し合いをしてください。

### 3 面会交流

子どもと一緒に暮らさない親は、子どもといつ、どこで、どういう形で会えばよいのでしょうか？

- ① 定期的かつ気楽に会える時間、場所、方法などについて、両親が具体的に合意してください。可能であれば、子どもの意見も聞いてください。
- ② 誕生日、祝日、夏休み、冬休み、お正月やクリスマスなど、どのように過ごすのか、参観日や運動会に参加できるのかなど、子どもと一緒に、子どもが楽しくなるような計画を具体的に立ててみてください。