

親の離婚と こどもの気持ち

子どもにとって、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。



奈良市

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です。
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。



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、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、どちらも他には代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、子どもが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、お父さんとお母さんは、あなたが必要とするときは、いつでもあなたのそばにいて、これから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。

アドバイス

- 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、仕事のかけ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。

- 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。

アドバイス

- 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、嘘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変えましょう。

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。



年代別のこ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、まわりの緊張したふんいきに敏感です。お父さんとお母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だ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歳前後） 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、自分のせいでお父さんとお母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

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。

年代別のこどもの気持ちと対応の仕方

★ 小学生の時期

お父さん、お母さんは、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持つことがあります。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、現実的な可能性を分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。



年代別のこどもの気持ちと対応の仕方

★ 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、時には不登校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し、自らの複雑な感情に向き合い、親子の間の信頼関係を維持できるように、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てください。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。

それをよい機会と捉え、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な配慮もしてあげてください。

こども養育プランを作成しましょう

それでは、パンフレット「こどもの健やかな成長のために～離婚後の『養育費の支払』と『親子交流』の実現に向けて～」を見ながら、「こども養育プラン」を立て、可能であれば、「こ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。

- パンフレット「こどもの健やかな成長のために」「こども養育プラン」「こどもの養育に関する合意書」は、奈良市ホームページにも掲載しています。



奈良市の
子育ておうえん
サイト

<https://www.city.nara.lg.jp/site/kosodate/8736.html>

1 親権者および養育者

お父さんとお母さんのうち、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。

こども養育プランを作成しましょう

- 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、子どもとの親子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 親子交流

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。

養育費確保支援事業について

奈良市では、養育費確保について、2つの支援を実施しています。

1 養育費確保に関する弁護士無料相談

養育費確保に関する相談を、専門的な助言のできる弁護士の無料相談につなぎます。

2 養育費確保手続きに必要な費用の一部補助

養育費確保に必要な手続きで発生する手数料等の実費払い分や弁護士活動の着手金の一部を市が負担します。

- ① 公正証書作成手数料の補助
- ② 自分で「養育費請求調停」「強制執行」申立てを行う場合の補助
- ③ 弁護士に依頼して「養育費請求調停」「強制執行」申立てを行う場合の補助
- ④ 法テラスを利用して「養育費請求調停」「強制執行」申立てを行う場合の補助

※詳細については、奈良市HP 子育て応援サイト

「子育て@なら」をご覧ください。

<https://www.city.nara.lg.jp/site/kosodate/127903.html>



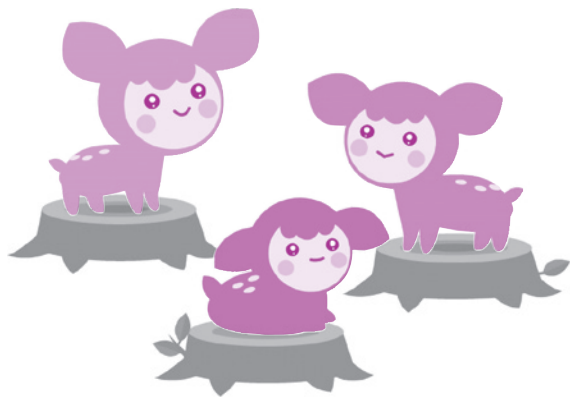
《母子・父子自立支援員によるひとり親家庭等相談》

- ・ひとり親家庭等または離婚前の方に対し、支援等の相談に応じます。
- ・お電話または相談予約フォームからお申込みください。→



予約チャット

PCからは、奈良市ホームページのサイト内検索で「ひとり親家庭等相談」と検索し、「母子・父子自立支援員によるひとり親家庭等相談」ページの来所相談から予約。



奈良市子ども未来部子ども給付課

〒630-8580

奈良市二条大路南一丁目1-1

電 話 0742-34-5086

FAX 0742-36-7671