

親の離婚と子どもの気持ち

～子どもの気持ちに寄り添って～

子どもにとって、親の離婚はとても大きな出来事です。

今、離婚のことでご自身が不安を感じておられるように、子どももたくさんの不安を感じています。子どもがこの先、健やかに成長していくためにも、両親でよく話し合って、子どもの気持ちに寄り添ってあげてください。

このパンフレットがその一助となり、ご自身や子どもの不安が少しでも軽くなればと願っています。

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。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持つ。
- ☐ 子どもの成長に関心を向ける。
- ☐ 生活の上での変更は、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。



子どもの気持ちに寄り添って

子育てを通して、親も育ちます。

子どもが健やかに成長することが、親の喜び、誇りとなり、親の思いが子どもの笑顔に通じます。これを支えるのは、家族であり、社会です。

今は、ご自身の離婚のことで頭がいっぱいかもしれません。

あなたが不安を感じているように、子どももたくさんの不安を感じています。

このパンフレットをご覧になって、あなたや子どもの不安が少しでも軽くなればと願います。

年代によって子どもの反応は？ また子どもへの対応は？

子どもが幼児期であっても、両親の気持ちの揺らぎは敏感に感じています。思春期の子どもなら、なおさら感情が大きく揺さぶられます。

離婚を決めたときは、子どもの年齢や気持ちに配慮して伝えることが大切です。

★乳幼児期（0歳～3歳前後）

両親が子どもの前でけんかしたり、急に見え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。お父さん、お母さん自身のストレスや気分の落ち込みがあれば、子どもの気持ちも落ち込んだり、逆に高揚したりします。

子どもは、大人が感じるよりも緊張した雰囲気を敏感に感じています。でも、そのことを言葉でうまく表現できません。

たくさんのスキンシップで、お子さんへの十分な関心と愛情を示してあげましょう。また、信頼できる人に相談するなどしながら、できるだけ自分自身の情緒を安定できるよう心がけてください。

★就学前の時期（3歳～6歳前後）

就学前の幼児では、自分のせいで両親が離婚すると考え、罪悪感を持つことがあります。また、どちらかの親がいなくなったら、今一緒にいる親も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、できるだけ子どもの目線に近いところから、「お母さんとお父さんは一緒に暮らさないけれど、あなたのせいじゃないよ」「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」という話を、子どもが理

解できるよう、優しく、繰り返し、話をしてあげてください。そして、子どもが感じている恐れや怒りなどの感情を、頭から否定することなく聞いてあげましょう。

★小学生の時期

子どもは、親の離婚のことを理解していても、もう一度一緒に暮らせないかという期待を持つことがあります。これに対しては、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、かえって一緒に暮らしていない親への気持ちを自分の心にしまい込み、口に出して言わなくなります。また、一緒に暮らしている親をなぐさめたり、守ろうとしたりするなど、まるで子どものほうが保護者のように振る舞うこともあります。自分の感情を素直に表せられないということでは、どちらも同じ状態です。

子どもが安心して「子ども」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

思春期に差しかかると、多くの子どもが情緒不安定になります。この時期に両親が離婚することになったときは、反抗したり、憂鬱になったり、あるいは離婚が原因で成績が下がったり、ときには登校拒否や家出をしたりすることなどもあります。逆に、親の代わりになろうとしたり、優等生であるように振るまったりするなど「背伸び」をする子どももいます。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、今までと違う子どもの変化が見られたときは、しっかりと受け止めてあげてください。



子ども自身が「離婚」ということを理解できる年代ですが、親子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てください。

子どもが離婚を非難したり、親を攻撃したりすることがあっても、すぐに反論するのではなく、子どもの言い分や考えなど、ゆっくりと話を聞いてあげてください。むしろ良い機会ととらえ、場合によっては、子どもに謝ることも必要かもしれません。また、離婚後の生活設計を決めるときには、子どもと一緒に考え、子どもの意見をできるだけ取り入れるような配慮もしてあげてください。

子どもの不安を少しでも取り除くためのアドバイス

年代や個々の状況によって、両親の離婚に直面した子どもの反応はまちまちですが、不安感を感じることは共通です。その不安感を少しでも和らげるためのポイントを、いくつか紹介します。

■夫婦の問題と子どもの養育を分けて考えましょう

子どもの前では争わないでください。それは夫婦の問題であって、子どもに責任はありません。子どもにとって父母は、どちらも他には代えられない存在です。

離婚後も、両親は子どもにとっての親であり、親は子どもの養育者であり続けます。両親は、養育の責任をともに共有する「養育パートナー」なのです。

■自分たちの状況と離婚について、話をして気持ちを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、焦らずゆっくりと話をしてください。子どもが離婚を理解するには時間も必要です。また、離婚後の生活の変化や計画はもちろん、離婚は子どものせいではないということをしっかりと伝え、子どもの気持ちを感じとり、あるいは子どもから話を聞くなど、自分自身の気持ちを表現できる場面をつくってください。

子どもが疑問に思うことがあれば、話をはぐらかすことなく正面から受け止めて、子どもが安心できるよう、話をしてください。

■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

離婚をしても子どもが必要なときは、いつでもそばにいたいこと、そして、これからはあなたを大切に思い、育てていくことを繰り返し言ってあげてください。また、特に乳幼児期や就学前の子どもに対しては、スキンシップで子どもに寄り添ってあげてください。

■子どもの健やかな成長のために、養育費を定期的に支払ってください

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、子どもと一緒に暮らさない親は、養育費を定期的に支払ってください。

離婚後の生活費が不足して、子どもと一緒に暮らす親が、仕事の掛け持ちや無理な残業をしている家庭が多く見られます。また、それによって、子どもが家で寂しい思いをしたり、十分な食事を取れなかったり、経済的な理由でクラブ活動や友達付き合いができなかったり、進学を諦めたりすることがないように配慮をしてあげてください。

■一緒に住めなくても、子どもとたくさん話をしてあげてください

子どもには、両親とも必要な存在です。一緒に暮らしていなくても、定期的に会って、たくさん話を聞いたり、話をしたりしてくれると、子どもは自分が愛されていることを実感できます。

そのためには、子どもと一緒に暮らしている親が、そうでない親と子どもが気楽に会えるようにしてあげてください。たとえ離婚していても、両親がお互いに協力的であると、子どもは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、うそをついたりして、一緒に暮らしていない親と会うようなことがないように配慮をしてください。

■わが子は大丈夫という考え方は変えましょう

子どもがおとなしくて優等生のように振る舞っていても、また、家事や下の子の面倒をよく見ているように見えても、実は表面に出さないだけで、子どもはとてもつらく感じています。

そのため、何かのきっかけで急に気分が落ち込んだり、無気力になったりすることがあります。

自分の子どもはよくやっているから、自分の子どもに限ってそんなことはないなどと考えるのではなく、子どもとたくさん話をし、悩みを聞き、愛情を注いであげてください。



離婚の前に、両親で子どもの養育プランを立てておきましょう

■親権者と養育者

お母さんとお父さんのうち、どちらが子どもと一緒に暮し、育てるのが良いのかは一概に決められませんが、親の気持ちや都合よりも、子どもの幸せと安定的な生活を優先しましょう。

■養育費

養育費は親のためではなく、子どもの生活を支え、心を育てるためのものです。

そして、養育費を受け取る親に、支払う親の優しさが伝わります。養育費の金額や支払方法は、両親が具体的に合意してください。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。逆に、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、子どもと会うことを拒否しないでください。

状況が変化して養育費の支払いが難しくなったときは、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。

■親子交流

定期的で気楽に会える時間、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。いずれかの親が暮らしている家である必要はなく、子どもが緊張することがないような場所を考えてあげてください。そして、可能な限り、子どもの意見も聞いてください。

誕生日や正月、クリスマスなどのイベント、夏休みや冬休みなどの長期の休みをどのように過ごすのか、学校の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。



以上のような養育プランを双方の親で考え、可能な範囲で合意書を作成しておきましょう。合意書は、子どもを幸せにし、お互いが納得してこれからの人生を歩むための契約書です。そのためにも、自然な気持ちで誠実に実行できる、双方に無理のない内容にしておきましょう。また、公正証書を作成しておくことで、合意した内容がより効果的なものとなります。公正証書は、公証役場で合意した内容を書面にしてもらいます。公正証書に、強制執行認諾条項を付けておけば、養育費の不払いになったときに差押えをすることもできます。

ひとり親家庭を支える仕組み

※詳しくは、富田林市
ウェブサイト「ひとり親
家庭のために」をご覧ください。



行政には、母子家庭や父子家庭などのひとり親家庭の皆さんを、社会的に支えるさまざまな仕組みがあります。

以下に、主な支援策のあらましを記載していますので、詳細についてはそれぞれの担当課などにお問い合わせください。（相談は、すべて無料です。）

富田林市役所：電話 0721-25-1000（代表）

【医療費の助成】

■ひとり親家庭等の医療費助成

主にひとり親家庭の親とその児童を対象に、保険診療にかかる医療費の自己負担金の一部を助成する制度です。支給期間は、対象児童が１８歳になった後の最初の３月３１日までです。

※所得制限があります。

※４月１日生まれの方は１７歳の３月３１日までとなります。

【問い合わせ】保険年金課（内線163）

■子ども医療費助成

満１８歳に達した日以降の最初の３月末日までの児童を対象に、保険診療に係る医療費の一部負担金を助成する制度です。

※４月１日生まれの方は１７歳の３月３１日までとなります。

【問い合わせ】保険年金課（内線163）

【各種手当】

■児童扶養手当

ひとり親家庭の生活の安定と自立の促進をめざし、児童の福祉の増進を図ることを目的として支給される手当です。支給期間は、対象児童が１８歳になった後の最初の３月３１日まで（児童に政令で定める程度以上の障がいがある場合は２０歳になるまで）です。

※所得制限があります。

※４月１日生まれの方は１７歳の３月３１日までとなります。

【問い合わせ】こども政策課（内線283）

■児童手当

高校３年生まで（１８歳到達後の最初の３月３１日まで）の児童を養育している人に支給されます。

※４月１日生まれの方は１７歳の３月３１日までとなります。

【問い合わせ】こども政策課（内線205）

■就学援助

経済的な理由によって児童の就学が困難な保護者に、学用品費などの経費の一部を援助する制度です。

【問い合わせ】教育委員会教育指導室（内線364）

【就業支援】

■母子・父子家庭高等職業訓練促進給付金等事業

ひとり親家庭等の親の自立に向けて、就業に有利な資格を取得するために専門学校などで修業する場合、生活費の負担軽減を図るために修業期間中の一定期間について、給付金を毎月支給する制度です。

【問い合わせ】こども政策課（内線204）

■母子・父子家庭自立支援教育訓練給付金事業

ひとり親家庭等の親の就業支援に向けて、仕事に必要な資格や技術を身に付けるために、指定された講座を受講した場合、受講料等の一部を助成する制度です。

【問い合わせ】こども政策課（内線204）

■ひとり親家庭高等学校卒業程度認定試験合格支援事業

ひとり親家庭等の親または児童が高卒認定試験合格のための講座（通信講座を含む）を受講し、これを修了および合格した場合、受講料等の一部を助成する制度です。

【問い合わせ】こども政策課（内線204）

【養育費確保支援】

■公正証書等作成費用補助金事業

「公正証書」など養育費に関する債務名義を有する証書を作成した際、作成にかかった費用の一部を補助する制度です。

【問い合わせ】こども政策課（内線204）

■養育費の保証促進補助金事業

保証会社と養育費保証契約を締結した際に、保証料として負担した費用を補助する制度です。

【問い合わせ】こども政策課（内線 204）

【相談】

■ひとり親家庭相談

母子・父子自立支援員が、離婚前相談や子どもの養育相談をはじめ、資格取得支援や就労支援、また貸付制度などの各種相談に応じています。

・相談日時／月～金曜日、午前9時～午後5時15分（年末年始、祝日を除く）

※事前予約が必要です。

【問い合わせ】こども政策課（内線204）

■家庭児童相談

家庭における18歳未満の児童の養育相談など、子育てに関するさまざまな相談に応じています。

・相談日時／月～金曜日、午前9時～午後5時30分（年末年始、祝日を除く）

※臨床心理士による発達相談も実施しています。

※事前予約が必要です。

【問い合わせ】子育て応援課（内線206）

■弁護士による法律相談

・相談日時／市役所：毎週水曜日、午後1時～4時（年末年始、祝日を除く）

金剛連絡所：第1・3水曜日、午後1時～4時（年末年始、祝日を除く）

※事前予約が必要です。

【問い合わせ】都市魅力課（内線182）

■すこやか教育電話相談

いじめ・不登校・進学・児童虐待など、子育てや教育の相談に応じています。

・相談日時／月～金曜日、午前9時～午後5時30分（年末年始、祝日を除く）

専用電話／☎0721-26-3979

※DV（ドメスティックバイオレンス）などの場合には、このパンフレット以外に特別な配慮も必要です。

※DVに関する相談は、人権・市民協働課（内線474）までお問い合わせください。

☆本市の子育て支援情報は、富田林市ウェブサイト「子育て支援」のページをご覧ください。



発 行 平成 30 年 5 月（令和 7 年 4 月改編）
編 集 富田林市こども未来部こども政策課
〒584-8511
大阪府富田林市常盤町 1 番 1 号
電 話：0721-25-1000（代表）
F A X：0721-24-8976