

親の離婚と こどもの気持ち

どうしてもいいのかわからない、こどもの状況がわからないなどご質問があれば、富士市こども家庭課にお問い合わせください。
法律相談、こども養育相談など事情に応じた相談・案内が可能です。

富士市こども家庭課

〒417-8601
富士市永田町1丁目100番地
電話 0545-55-2738
FAX 0545-51-0247
毎週月～金曜日 8:30～17:15

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ます、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、子どもと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。富士市はこれを応援します。



このパンフレットは、兵庫県明石市が作成したものを参考に作成しました。

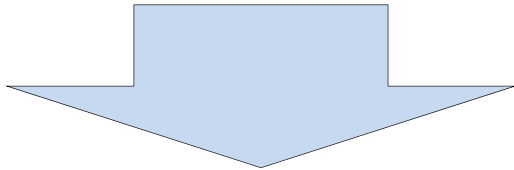
令和2年(2020年)6月 作成

富士市
(こども家庭課)



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、離婚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。

☆ DV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。配偶者暴力相談支援センター(0545-51-1128)にお問い合わせください。※緊急時は迷わず110番(警察)へ

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。

提 案

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、いくつかの提案をします。できる範囲で良いので、実践してみてください。

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、親同志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、話をしあってください。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に話してください。

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。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、いろんな話をしてくれると、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。子どもが親の顔色をうかがったり、うそをついたりしないで済むように、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。親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。

親は、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のみよう、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、自分のせいだ親が離婚すると考え、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。

★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、子どもと一緒に暮らしている親をなくさめたり、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、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に、手伝ってあげましょう。



こどもの養育プランを作成しましょう

★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、時には不登校になったり、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。



法務省のパンフレット「子どもの健やかな成長のために」(市民課で配布)を見ながら、こどもの養育プランを立て、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。

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。

ひとり親家庭支援

ひとり親家庭のみなさんを、社会的に支えるしくみがあります。

ここからは、関連する福祉制度など、主な支援策のあらましについてご紹介します。詳細については、それぞれの関連部署にお問い合わせください。



- ③子どもと一緒に暮らさない親は、合意した養育費を取り決めた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。

医療費の助成

◆母子家庭等医療費の助成

母子家庭の母とその児童、父子家庭の父とその児童、および両親のいない児童などを対象に、保険診療に係る医療費の自己負担金の全部を助成する制度です。(20歳未満の児童を扶養していて、所得税が課せられていない世帯が対象)
[問い合わせ]こども家庭課(電話/0545-55-2738)

◆こども医療費の助成

高校3年生まで(18歳に達する日以降の最初の3月31日まで)の子どもを対象に、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。
[問い合わせ]こども家庭課(電話/0545-55-2738)

手 当

◆児童扶養手当

父母の離婚などで、父又は母と生計を同じくしていない子どもが養育される家庭(ひとり親家庭)の生活の安定と自立の促進に寄与し、子ども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(中度以上の障害がある場合は20歳到達)までです。(所得制限があります。)
[問い合わせ]こども家庭課(電話/0545-55-2738)

◆児童手当

中学3年生まで(15歳到達後の最初の3月31日まで)の子どもを養育している方に支給されます。
[問い合わせ]こども家庭課(電話/0545-55-2738)

◆就学援助

経済的な理由によって就学させることが困難な保護者に、学用品費や給食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 学務課(電話/0545-55-2868)

し ご と

◆高等職業訓練促進給付金事業

母子家庭のお母さん等の自立に向けた、就業に有利な資格取得の促進を目的としています。資格を取得するために専門学校などで修業する場合について、生活費の負担の軽減を図るため、給付金を支給する制度です。
[問い合わせ]こども家庭課(電話/0545-55-2738)



◆自立支援教育訓練給付金事業

母子家庭のお母さん等の就業を支援するため、主体的な能力開発の取り組みを支援する事業です。指定されている講座を受講した場合、受講料の一部を助成します。

[問い合わせ] ことば家庭課(電話/0545-55-2738)

◆高等学校卒業程度認定試験合格支援給付金事業

母子家庭等の親または児童のより良い条件での就業を促進するため、高等学校卒業程度認定試験の合格に向けた講座を修了したとき及び合格した時に受講料の一部を助成します。

[問い合わせ] ことば家庭課(電話/0545-55-2738)

◆子育て中の人の職業相談

職業相談員による子育て中の就職希望者への情報提供、職業相談、職業紹介

[問い合わせ] ハローワーク富士マザーズコーナー
(電話/0545-60-5100)
ハローワーク富士
(電話/0545-51-2151)

相 談

◆子どもなんでも相談

子どもの日常のしつけ、養育、不登校などの心配事相談

・相談日時/月～金曜日午前8時30分～午後5時15分
・相談場所/市役所4階ことば家庭課
・電話/0545-55-2764

◆女性のための相談室

女性が抱える問題や悩みなどについての相談

・相談日時/月～金曜日午前9時～午後4時
(午前12時～午後1時は除く)

※電話または面接。面接相談は要予約。

・相談場所/フィランセ西館3階男女共同参画センター
・電話/0545-64-8997

◆弁護士による法律相談

・相談内容/法律問題全般、法的解釈などについて

・相談日時/毎週水曜日 午後1時30分～3時30分

・相談時間/1人(組)15分 定員8人

・対 象/市内在住の人

・申し込み/予め市民相談にてお話を伺い、その結果により
予約をお受けします。

・相談場所/市役所3階市民安全課 市民相談室

・電話/0545-55-2750(市民相談室)



※そのほか富士市では、幅広い分野で相談窓口を設けて
相談に応じています。気軽にご相談ください。

[問い合わせ] 市民安全課 市民相談室

(電話/0545-55-2750)

