

～佐賀市からのメッセージ～

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。

子育てによって、親も育てられます。

親の配慮によって、子どもの笑顔が生まれます。

子どもの健やかな成長は、親の喜びや誇りとなります。

このメッセージが子どもに生じた不安が少しでも軽くなるような関わりをもつための一助となれば幸いです。



☆ チェックしてみましょう！

こ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、こどもの年齢や気持ちに配慮して伝える。
- こどもに、「離婚はあなたのせいではない」と伝える。
- こどもの気持ちや言いたいことを、きちんと聞く。
- こどもの前で、相手のことを悪く言ったりしない。
- こどもと一緒に過ごす時間をもつ。
- こ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、あらかじめこどもに伝える。



☆ アドバイス

すぐにはできないかもしれませんが、こどもの不安を少しでも取り除くための、いくつかのポイントです。

1 夫婦の問題とこどもの養育の問題を、分けて考えてみませんか。

こ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、こどもにとっては、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、親はこ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。そしてこどもの気持ちをよく聞いてあげてください。

こどもにとっての離婚という視点から、話をしてください。離婚はこどものせいではないことをしっかりと伝え、こどもの気持ちを聞き、こ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、こどもからの質問があれば正面から受け止めて、こどもが安心できるよう、話してください。

3 こどもへの愛情を、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 こどもと一緒に暮らさないお父さん、お母さんへ。
こ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、こ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、こ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 こ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、こどもと会って、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。

こどもには、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、こどもは自分が愛されていることを実感できます。



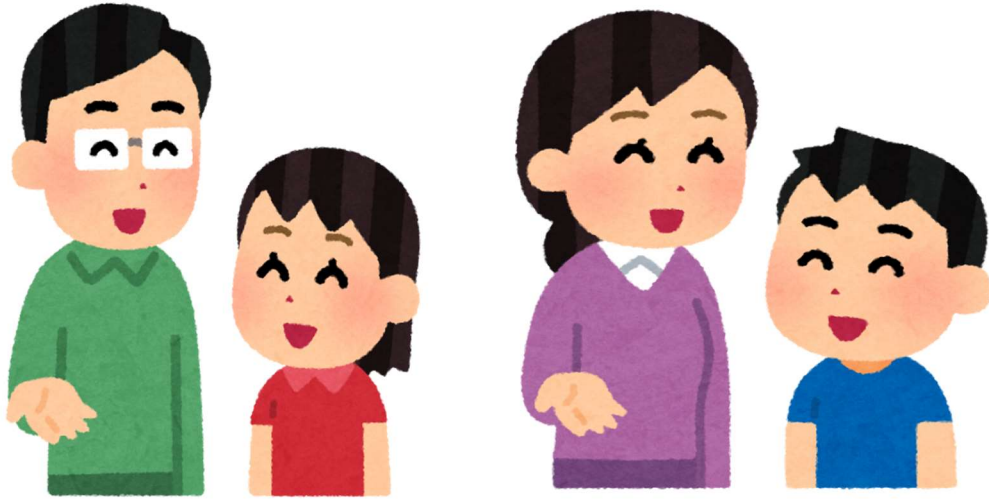
- 6 こどもと一緒に暮らすお父さん、お母さんへ。
こどもと一緒に暮らしていない親と気楽に会えるようにしてあげてください。

両親がお互いに協力的であると、こどもも安心して自由に行き来することができま。こ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、こどもがこ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。

こ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、離婚はこどもにとってもつらいことです。

こどもとたくさん話し、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。

こどもは幼いほど、まわりの緊張したふんいきに敏感です。お母さんとお父さんがこ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、こ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、それによってこ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、こどもに対しては、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、こどもにとって、とてもショックなことです。離婚を決めたときには、こ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。

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



★ 小学生の時期

お母さん、お父さんは、また戻ってくるの？

こどもは、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こ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。

こ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、こ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、こどもと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。

こどもが安心して「こども」でいられるように、離婚後も、両親はこどもに関心を注ぎ、そしてこ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」をするこどももいます。

いろいろなこどもの変化をしっかりと受け止めましょう。

こ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、こ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。

こ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、まずこどもの話を聞いてください。こどもにはこ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、こ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、こどもも参加して一緒に考え、こどもの意見を取り入れるなど、こどもが自分を「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。

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、こどもを幸せにするための、こ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、どちらが主にこ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、こどもの幸せと安定的な生活を優先しましょう。



2 養育費

こ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、こどものためのものです。
養育費は、こどもの生活を支え、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 こ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。思うようにこ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 こ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、こ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、こ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、両親が具体的に話し合ってください。可能であれば、会って何をしたいか、どこで会いたいかなど子どもの意見も聞いてください。

買い物や遊びに行ったり、時には一緒にごはんを作ったり、勉強をみてもらったり…。親子交流の形は子どもの年齢や性格、親との関係性によっても様々です。

例えば年齢の低いお子さんと短時間親子交流をするような場合は、季節や天候に左右されずに利用できるエスプラッツ内の「ゆめぽけっと」やお近くの「児童センター、児童館」など市の施設もおすすめです。

- ② 誕生日、祝日、夏休み、冬休み、クリスマスやお正月など、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お子さんと一緒に立ててみてください。

