

# 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。

このパンフレットを参考に、子どもに生じた不安が少しでも軽くなるよう、関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。

そして、子どもの健やかな成長は、親の喜びや誇りとなります。



## 羽 生 市

# チェックしてみましよう！

子どもの不安をすこ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。**

☆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。

埼玉県では専門の相談窓口を設けています。

・With Youさいたま相談室

相談専用電話：048-600-3800

相談時間：月曜日～土曜日 10:00～20:30

（祝日・第3木曜日・年末年始を除く）



# 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、どちらも他にはか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。

離婚しても、お母さんとお父さんは、あなたが必要とするときには、いつでもそばにいること、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。



## 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。子どもが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

### ★乳児期(0歳～3歳前後) 言葉に表現できなくても、 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、お母さんにストレスや怒り、気持ちの落ち込みがあると、それによって子どもの方に気持ちが回らなくなります。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暮らさないけれど、あなたのせいではないのよ。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。】

よく子どもがよく理解できるよう、くり返し話しをしましょう。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、何も言わなくなります。

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を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。



## 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。逆に親の代わりにしようとしたり、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、丁寧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。





## 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「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、「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。

### 1. 親権者及び養育者

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。

### 2. 養育費

子どもと一緒に暮らさない親は、養育費をどのくらい、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養育費の金額及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。

## こども養育プランを作成しましょう

### 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出来るのかなど、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。

## 養育費に関する公正証書を作成しましょう

◆養育費に関する公正証書等作成促進補助金交付事業  
羽生市では、養育費に関する公正証書等(強制執行認諾条項付)の作成にかかる本人負担費用を補助します。

上限額:3万円



# ひとり親家庭支援制度

## 医療費の助成

### ◆ひとり親家庭等医療費助成制度

母子家庭、父子家庭、養育者家庭、父または母に障がいがある家庭の親と子どもなどを対象に、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。(所得制限があります。)

【問い合わせ】子育て支援課

### ◆子ども医療費助成制度

中学3年生まで(15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】子育て支援課

## 手当

### ◆児童扶養手当

父母の離婚または死亡などによって、父または母と生計を同じくしていない子どもを養育している方や、子どもを育てている父または母に一定の障がいがあるときに、子どもが18歳に達する日以後の最初の3月31日まで(子どもが法令で定める一定の障がいがあるときは20歳未満まで)支給される手当です。(所得制限があります。)

【問い合わせ】子育て支援課

## ◆児童手当

中学3年生まで(15歳に達する日以後の最初の3月31日まで)の子どもを養育している方に支給される手当です。

※所得制限あり

児童手当所得制限限度額以上の場合は、特例給付として月額一律5,000円を支給します。なお、所得上限限度額以上の場合には、特例給付の支給がされない場合があります。

【問い合わせ】子育て支援課

## ◆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】教育総務課

## ◆就学に関するその他の制度

・特別支援教育就学奨励費(教育総務課)

・育英資金・奨学資金、入学準備金貸付(学校教育課)

【問い合わせ】内容につきましては、それぞれの担当課にお問合わせ下さい。

# しごと

## ◆ひとり親家庭高等職業訓練促進給付金

母子家庭のお母さん、父子家庭のお父さん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。資格取得のために養成機関に修業する場合に、生活費の負担軽減をはかるため給付金を支給します。◎対象資格:看護師、介護福祉士、保育士、理学療法士、作業療法士などの国家資格、デジタル分野等の民間資格  
※事前相談が必要です。

【問い合わせ】子育て支援課

## ◆ひとり親家庭自立支援教育訓練給付金

母子家庭のお母さん、父子家庭のお父さんが、資格や技能を身につけるために、指定された講座を受講した場合、支払った受講料の一部を支給します。

※事前相談が必要です。

【問い合わせ】子育て支援課

### 相 談

## ◆法律相談(弁護士)

- ・相談内容／法律問題全般
  - ・相談日時／第2・3・4木曜日 午後1時～4時50分
  - ・相談時間／1人30分
  - ・対 象 　／市内在住・在勤の方
  - ・申し込み／市民生活課で電話予約
- 【問い合わせ】市民生活課

### 羽生市役所 市民生活課

〒348-8601

羽生市東6丁目15番地

電 話 048-561-1121

FAX 048-501-3213

