

## ～子どもの心豊かな成長・発達のために大切なこと～

### □子どもは安心して甘えることができますか？

子どもの豊かな成長発達のためには、家庭の中で、愛着関係をつくるのが大切です。

子どもは暴力や親の係争におびえることなく、家の中を安全だと感じていますか？

問題解決が困難ではないですか？話し合いが難しい場合は別居や離婚という選択もあります。“子どものために”と夫婦の形を継続することが、良いこととは限りません。

### □子どもの前や子どもに向かって、 他方の親の悪口を言っていませんか？

どんなに相手を許せないと思っても、他方の親を「子どもの親」として尊重し、子どもの前では悪口を言わないようにしましょう。言われた子どもは、自分が責められているように感じ、何もできない自分に苦しみます。

もしも暴力行為があったならば、暴力はふるう方に責任があることを伝えましょう。その認識は子どもが暴力にまきこまれたときの“力”になります。

### □親の別居や離婚は、子どもの責任ではないことを 伝えましたか？

親の別居や離婚について子どもは「自分が○○しなければこんなことにならなかったかもしれない」「自分のせいで…」と、責任を感じてしまいがちです。“あなたには責任がない”“これからお父さん・お母さんはあなたを大切にしよう”ことを伝え、そのように行動してください。

### □子どものこれからの生活について話していますか？

子どもは“願ひ続ければ元の家族に戻れる”と信じている場合があります。

子どもに、これからの生活環境について、はぐらかさず、嘘をつかず、正直に話すことが重要です。

### □子どもの気持ちに耳を傾けていますか？

一大事のあと、子どもの感情はさまざまに揺れています。

子どもは親の別居や離婚について自分の気持ちを話さない、反動的になる、また親に気がつかず良い子を演じるなどさまざまな状態があらわれます。

子どもの話を聴き、気持ちをありのままに受けとめ、心の居場所をつくってください。

### □養育費は、約束通りに支払われていますか？

一緒に住んでいない親が自分の養育費を支払ってくれているかを知ることで、“自分に無関心ではない”と感じる子どももいます。

離婚の際にはあきらめずに取り決めをして、別れても両親が協力して、子どもを育てることが、子どもの心豊かな成長につながるでしょう。

## ～いのちまるごと輝かせるために～



このリーフレットは、  
子どものいる家庭が  
「別居」や「離婚」に至るときや  
その後に、子どもが抱えやすい気持ちに  
よりそい、その対応について知ること  
親と子どもが安心して暮らし、  
いのちまるごと輝かせることを  
願って作成しました。  
また、ひとり親家庭の声を聴き、  
別居や離婚の後におこる  
さまざまな心配事についても掲載しました。  
あなたの必要な支援に  
つながることができるよう、  
このリーフレットを  
届けます。

発行： 認定NPO法人ハーモニーネット未来  
ひとり親家庭・生活困窮家庭のための  
「いのちまるごとプロジェクト」事業部  
〒714-0081  
岡山県笠岡市笠岡5909  
TEL：0865-63-4955

制作協力： NPO法人こどもステーション



※本リーフレットを許可なく複製・転載・引用・改変することを禁止します。  
ご使用希望の場合は、上記事務局までお問い合わせください。

2021.8月

## 離婚・別居を考えている お母さん・お父さんへ

～ひとり親家族になっても  
親子が安心して暮らせるように～



私は  
あなたのサポーター

※このリーフレットを置いてくださる店舗の名称などを記入する際にご利用ください。



Save the Children  
セーブ・ザ・チルドレン

# 子どもが親の離婚に出会うとき…

# 子どもの安心のために…

「親が離婚することや、ひとり親家庭で育つこと」それ自体に、なんら問題はありません。しかし、親の離婚は、子どもにとっても一大事です。子どもが環境の変化に適応して、自分を大切に感じながら、安心して暮らしていくためには、親だけでなく社会からの適切なアプローチも重要な材料になります。

**注意!!**

夫婦がDV関係にある場合は、別居・離婚協議によって、暴力がエスカレートする恐れがあります。また、子どもへの影響も大きく、ここに記載されていることが実現できない場合もあります。特別な配慮が必要ですので、ぜひ支援機関につながり、情報を得て、安全に行動してください。

パパさん…パパ(正規雇用社員)  
ママさん…ママ(パートタイム就労)  
ペペちゃん…4歳  
ププちゃん…7歳  
ピピちゃん…9歳



ペペちゃん、パパとママがケンカをして悲しい思いをさせてしまったね。ペペちゃんは何も悪くないよ。どうしたら、この先みんなが幸せに暮らすことができるかをパパとママが話しあいをするからね。

ママとパパは離婚することにしたよ。ママとパパは、ケンカばかりのこんな暮らし方は誰のためにもならないねって、話しあったんだ。あなたたちはママ(パパ)と一緒にこの家で暮らして、パパ(ママ)は家を出ていくことになったよ。でも、パパ(ママ)だってこれからもずっとあなたたちのことを愛しているよ。会うことだって、話をする事だってできるんだよ。

パパ(ママ)がいなくなって、どんな気持ち? そうか、○○な気持ちなんだね。話してくれてありがとう。いつだってママ(パパ)にパパ(ママ)のことを話していいんだよ。楽しかったことだって、嫌だったことだって。会えなくてさみしいってことだって。それに、聞きたいことがあったらいつでも聞いてね。ピピちゃんは、ママ(パパ)に言ってほしい言葉がある? ププちゃんとペペちゃんにも、後で聴いてみるからね。

ピピちゃんのおうちにはパパ(ママ)と一緒に住んでいなくても、ピピちゃんとパパ(ママ)が親子だってことはこれまでと変わらないんだよ。だから、パパ(ママ)がいなくて、ピピちゃんが恥かしいと思わなくていいんだよ。でも、パパ(ママ)に会いたいときや、電話したいときは、いつでも言ってね。今度ママ(パパ)と一緒に子ども食堂にいつか? お友だちもいっぱいいるよ。

パパ(ママ)は、ピピちゃんのこととププちゃんのこととペペちゃんのことと大好きだよ。とても大切に思っているよ。パパ(ママ)と一緒に暮らしていないからと言って、あなたたちがパパ(ママ)の役割を果たそうと無理しなくていいんだよ。そのままのあなたたちが大好きなのだから。

◎親の怒りや他方の親の悪口を聞かされると、子どもは自分が責められているような気持ちになることがあります。  
◎両親のけんかによる子どもへの影響は、DVによる影響と似ています。自分を大切に感じることや、対等で尊重しあう人間関係を学ぶことができませんに苦しんでしまうのです。

※当事者同士での話し合いが難しい場合には、誰でも家庭裁判所の調停手続きを利用して、話しあうことができます。また、見識豊かな専門家・弁護士等に相談することも有効です。無料で法律相談のできる「日本司法支援センター 法テラス」もあります。(一回の相談時間:30分程度、1つの問題につき3回まで)(条件を満たす方が利用できます。)詳しくはご相談ください。

◎「パパとママのどっちと住みたい?」と子どもに選択をさせることは、結果、子どもが責任をおわられたと感じ、苦しむこともあります。  
◎親が離婚することになった原因や責任は、子どもにはないこと、離婚しても親子の関係に変わりはないことを伝えましょう。  
◎親がきちんと決断して責任を果たす姿を見せることも、子どもは「パパとママの離婚が自分のせいではなかったんだ」と、安心する要因の一つとなることでしょう。

※離婚成立のためには、離婚の合意や、子どもの親権、養育費や財産分与や年金分割などについても話し合い、合意事項を公正証書の公文書にして強制執行認諾文言を入れておくといいですね。

◎感情に「よい」「わるい」はありません。感情を表現するのは大切なことです。男の子だって女の子だって、悲しみや怒りの感情を表現していいのです。  
◎表現した感情をそのまま受けとめてもらうことで自分は大切な存在であることを実感し、安心感を取り戻していくことでしょ。  
◎自分や他の人を傷つけずに自分の気持ちを表現する方法を周りの大人に手伝ってもらえるといいですね。  
◎きょうだい関係には、遠慮や力関係があって、自分の本当の気持ちを言えないことがあります。子ども一人ひとりの声を聴く時間をつくってください。

※この時期は、どちらの親もさまざまな感情が湧きおこり、不安定になりがちです。また、「感情を押さえ込まなければ」と必死になり、神経が張り詰めてしまうこともあります。親自身がサポートを受け回復することで、子どもも安心して暮らしていくことができるでしょう。

◎あなたや子どもをサポートしてくれそうな人に、離婚のことを伝えましたか?  
・子どもの所属する保育所や学校の先生  
・友だちの保護者やサークルの指導者  
・あなたの親・きょうだい、友人 など  
親の離婚について他の人に知られることを子どもは嫌がるかもしれませんが、あなたも気が重いかもかもしれません。それでも、あなた自身がサポートを求めたり、コミュニケーションをとる姿を子どもは見て学んでいます。  
◎周りの人に事情を伝えておくことで、親自身の孤立を防ぐことになり、子どもにとっても、信頼できる大人とのつながりがつくれるかもしれません。  
◎離れて暮らしている親に子どもが会うことは、子どもの権利です。子どもにその権利を伝えておくことも大切です。  
※自力での面会交流が難しい場合、第三者機関を利用して面会交流を行うこともできます。

◎離婚の際に取り決めた養育費の支払いや面会交流は約束通りに行われていますか?  
子どもを養育することは、離れて暮らす親にも責任があります。親権の有無には関係ありません。子どもの幸せを願う親であれば当然ですね。

※養育費支払の履行を確保するため「養育費に関する公正証書等作成促進補助金」があります。お住いの市役所にお尋ねください。  
※ひとり親家庭で育つ子どものためのさまざまな行政支援があります。必要な人が生活保護を受給することも、当然の権利です。

※面会交流とは、離れて暮らしている親と子どもが会ったり、連絡したりすることです。子どもが会いたくない場合は無理する必要はありません。

パパとママ、ケンカばかりしてる…。わたしのせいかな?



年齢の低い子どもほど、両親のケンカの原因は自分にあると思いがちです。

- ・ケンカの仲裁に入ってけがをしてしまう
  - ・何もできない自分を責める
  - ・“良い子”をよそおう
  - ・親のような役回りをする
- 子どもにこんな様子が現れていませんか?

これからわたしたちどうなるの?



子どもは知りたいのです。

- ・いま、家族になにが起こっているのか
  - ・両親が別れたらどうなるのか
  - ・自分は誰と暮らすのか
  - ・きょうだいもバラバラになるのか
  - ・離れて暮らすことになる親とはいつ会えるのか
  - ・おじいちゃんやおばあちゃんには会えるのか
  - ・友だちとまた会えるのか
  - ・学校・保育所はどうなるのか など
- きちんと子どもに話していますか?  
子どもの質問や意見を聴く機会をつくっていますか?

どうしたらいいの? いろんなキモチ…



家庭環境が変わることで、子どもの気持ちも不安定になりがちです。

- ・湧きだすような悲しみや怒りの感情
  - ・家族がいなくなったことで感じる喪失感
  - ・離れて暮らす親に疎外されたと感じる
  - ・一緒に暮らす親の就労時間が増えたことによるさびしさ
- どんな気持ちもその子の大切な気持ちです。

わたしのいえはみんなとちがうんだね



「パパとママがいて子どもがいる」、それが「家族のカタチ」と思っている子どもは多いです。しかし、現実にはさまざまな形の家族があるのです。この時期に「家族のカタチ」について話しあうことは、子どもの視野を広げる機会になります。

- 子どもが「自分だけじゃなかった」と感じられる場所に参加できていますか?
- ・子ども同伴可能なひとり親家庭等の自助グループ(しんぐるまざあずカフエなど)
  - ・ひとり親家庭向けの学習支援
  - ・子ども食堂
  - ・チャイルドライン(18歳までの子ども専用電話) など

「ここなら自分のことを話しても大丈夫」と感じられる居場所が子どもにも必要ですね。

パパ、ママ、大好き! おやすみなさい。

子どもは、親が離婚しても、これからも親から愛されること、あるがママを認めてもらうことが確信できれば、自分を大切な存在と感じて生きていくことができるでしょう。離婚したからといって、子どもを不憫に感じて、すべて子どもの言う通りにしないでいいのです。厳格に育ててなくては思わなくていいのです。子どもはあなたのことが大好きなのですから。あなたの行動から学んでいるのです。

## あなたは世界でたった一人のかけがえのない大切な人。

# シングルママに聞きました!

**Q** ひとり親になったとき  
どんな心配や疑問が  
出てくる?



**A** **子どものこと…**

子どもはどんな気もちだろう…  
子どもにどう伝えたいの？  
子どもにどんな影響が出るの？  
別居親と子どもの面会交流、どうしよう…  
学校・保育所には、どう話したら…  
PTA や子ども会の役員、どうしよう…  
いろいろな体験の機会を失うかも…  
教育の機会をうばわないかな… など



**A** **お金や仕事のこと…**

生活していけるのだろうか…  
教育資金、どうすれば…  
\*婚姻費用・児童扶養手当・養育費など  
について知りたい…  
働かなくちゃ…  
働く元気がない…けど、どうしよう…  
仕事がつつい、休みが取りにくい… など



**A** **心身のケアのこと…**

私自身、辛くて眠れない…  
自分を責めてしまう…  
つながって話す仲間がほしい…  
子どもを世話する余裕がない…  
子どもに障がいがある…  
子どもが学校に行きたがらない… など



**A** **各種手続きのこと…**

離婚の手続き…どうしよう…  
夫婦でうまく話しあえない…  
引っ越しやその手続き…  
子どもの学校や保育所の移動…  
保証人がいなくて契約できない…  
保険や年金はどうなる? など



\* 婚姻費用とは夫婦が別居したときなどに生じる生活費の分担金のことです。

相談してください。あなたには必要な情報提供や同行支援を行なっています。

## ●認定NPO法人 ハーモニーネット未来

岡山県笠岡市笠岡5909  
☎ 0865-63-4955  
携帯電話:080-2900-6078  
Eメール:kodomo1@kcv.ne.jp  
http://hamomira.or.jp



『ふれあい・たすけ愛社会の創出  
～子どもから高齢者まで安心して自分らしく～』

### ◎ひとり親家庭・生活困窮家庭のための 『いのちまるごとプロジェクト』事業

**【食べる】**

- 共生型こども食堂「日ようびの屋ごはん」
- しんぐるまざあずカフェ
- フード&ライフドライブ活動「てとて」

**【学ぶ】**

- オンライン学習「みらい」

**【暮らす】**

- 母子家庭のためのシェアライフ「ハーモニーはうす」(ステップハウス)
- DV被害者支援
- 相談窓口設置

**【多様な主体による支援体制の仕組み構築】**

- 各種支援団体・行政等との連携

つどい、たいけん、ふれあい、  
安心して自分らしくできる居場所がほしい

子育てひろば「あおぞら」  
子どもから高齢者まで、多世代のふれあいひろば「虹」  
子育てに悩んでいる親の居場所「びゅあそーる」  
大井児童館&子育てひろば「おひさま」  
舞台鑑賞・科学であそぼう・絵画教室・文章教室  
母親クラブ「ひよこクラブ」  
心の居場所「チャイルドラインかさおか」 など

ちょっと助けてほしい、協力したい(生活支援など)

子育てひろば「あおぞら」一時預かり  
互助システム「ふれあい・たすけ愛サービス事業」  
障がい児(者)日中一時支援事業

生活の援助がほしい

「おひさま基金」  
フードバンクかさおか  
リサイクルコーナー

地域の子育て情報がほしい

かさおか子育て情報 Happy♡Happyナビ  
情報誌「ハーモニーしんぶん」 など

## ●NPO法人 オレンジハート

津山市山北391-6  
☎ 090-1186-6083  
Eメール:biko237kizuku@yahoo.co.jp

子どもたちの居場所がほしい

子どもたちの居場所  
子ども食堂「はんぐあうと・KIDS」

話を聞いてほしい、相談したい  
親の集まり「ほのほのタイム」

生活の援助がほしい

学習支援「まなびば」  
フードバンク、フードドライブ



## ●NPO法人 こどもステーション

福山市神辺町道上2862-1  
☎ 084-965-6625  
info@kodomostation.or.jp  
http://kodomostation.or.jp/



つながって情報を得たい、仲間がほしい

しんぐるまざあずカフェ・フェスタ  
不登校の親の会  
子育てひろば「もこルーム」  
ヨガ教室  
就労準備のためのパソコン教室

子ども同士の居場所がほしい

子ども食堂・もこちゃん  
ひとり親家庭学習支援「もこスタ」  
子どもワクワクお仕事体験

少しの時間でも子どもをみていてほしい

一時預かり  
託児専用ルーム「もこたん」

別居親と子どもの面会を助けてほしい

面会交流サポート

生活の援助がほしい

リサイクルコーナー  
もこちゃんパック  
フードドライブ

DV・虐待・いじめで傷ついた心を回復したい

女性の心のレジリエンス講座  
各種相談・同行支援  
トラウマケア/カウンセリング  
支援付きハウス「もこちゃんのおうち」  
女性専用シェルター  
性の健康教育「せーの!」

子育て支援情報がほしい

子ども・子育て情報「もこナビ」  
メルマガ