

「子どもにとって望ましい話し合いとなるために」

子どもに関する話し合いをするときに大事なことをお伝えする動画です。



3つの動画があります。



基本説明編 (約21分)

これからの話し合いが、子どもにとって望ましいものとなるために大事なことをお伝えする動画です。

DVDの構成

- 1 話し合いを行うときに
- 2 子どもに関して話し合う内容
- 3 子どもが父母の争いから受ける影響
- 4 子どもを父母の争いに巻き込まないために
- 5 子どもにとって望ましい話し合いとは



年代別説明編 (約24分)

子どもの発達段階ごとに、発達の特徴や父母の争いが子どもに与える影響について、お伝えする動画です。

DVDの構成

- 1 はじめに
- 2 0歳頃から3歳頃
- 3 4歳頃から小学校入学頃
- 4 小学校低学年頃
- 5 小学校高学年頃
- 6 中学生以上



親子交流編 (約23分)

親子交流について話し合うときや、親子の交流を行うときに大事なことをお伝えする動画です。

DVDの構成

- 1 親子交流とは
- 2 親子交流の方法
- 3 親子交流について話し合うときに心がけること
- 4 親子交流を行うときに心がけること
- 5 おわりに

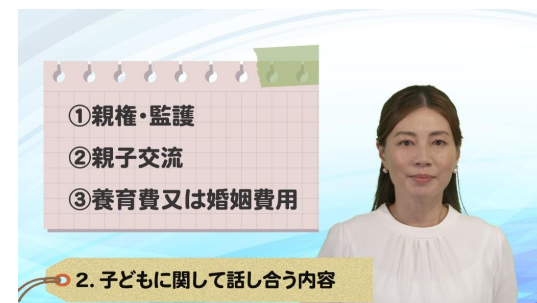
基本説明編

● 子どもに関して話し合う内容

1 親権・監護

離婚をする場合、親権者を父母双方とするか、父母の一方とするかを決めます。

※離婚後の親権者を父母双方とするか一方とするかにかかわらず、父母には、離婚後も子どもの養育に関する責務があります。



父母双方を親権者とした場合

父母で話し合うこと

- ・子どもの進学先の選択
- ・転居
- ・心身に重大な影響を与える医療行為 など

父母の一方が単独で決めることができること

- ・その日の食事や服装
- ・習い事を選択
- ・心身に重大な影響を与えない医療行為
- ・高校生の放課後のアルバイトの許可 など

2 親子交流（詳細は親子交流編をご覧ください。）

子どもが、離れて暮らす親と交流することを「親子交流」と呼びます。

親子交流の方法としては、定期的、継続的に直接会うことや、ビデオ通話、電話、SNS、手紙等で連絡をとることなどがあります。

3 養育費又は婚姻費用

子どもが育つための衣・食・住、その他の費用は、父母双方が負担する責務があります。

このような費用は、離婚している場合には、『養育費』と呼ばれます。

離婚していない場合は、夫婦の『婚姻費用』の中で、親同士が分担する責務があります。

● 子どもが父母の争いから受ける影響（詳細は年代別説明編をご覧ください。）

0歳頃から3歳頃



- ・親とのきずなを育む大事な時期です。
- ・親が争っている雰囲気を感じることができ、それが気持ちや、体調への影響としてあらわれることもあります。

4歳頃から小学校入学頃



- ・父母が言い争っているところを見れば、互いによくない感情を向けていることに気づきます。
- ・「自分のせいで父母がけんかしているのではないか。」などと不安になることがあります。

小学校低学年頃



- ・父母が争っていることはわかりますが、その理由や背景事情は十分に理解することができません。
- ・父母の争いを感じて不安になり、学校生活や習い事などにやる気を持てなくなったりすることがあります。

小学校高学年頃



- ・離婚や別居の意味がわかるようになってきます。
- ・一見平気そうに見えても、内面では、つらい気持ちや悲しい気持ち、不満などを抱えていることがあります。

中学生以上



- ・学校生活や友人関係など、家庭外での活動を大切にするようになり、親からの自立が進んでいきます。
- ・一方で、将来に対する様々な希望や不安があり、親に頼りたい気持ちも持っています。

● 子どもを父母の争いに巻き込まないために

1 自分自身の心の状態を知る

夫婦の不和や、別居、離婚と向き合う中で、これまでに経験したことのない心の状態になり、とまどわれている方もおられるでしょう。

別居や離婚は、一般的に、人生の中で最もストレスの高い出来事の一つと言われています。その際、様々な気持ちを抱えるのは自然なことなのです。

大まかに、次の4つの心の状態の変化を経験すると言われています。



4つの心の状態の変化

- ①現状を受け止められない段階
- ②悲しみや怒りの気持ちが大きくなる段階
- ③大きなものを失って心にぽっかり穴が空いたかのような感覚にとらわれる段階
- ④現状を受け止め始める段階

まずは、ちょっと立ち止まって、自分自身の心の状態に目を向けて見ましょう。

自分の心の状態がわかれば、少し気持ちが落ち着き、子どものことを冷静に考えられるようになるでしょう。

● 子どもを父母の争いに巻き込まないために

2 子どもへの接し方

① 父母の争いを見せないようにする

子どもにとって、父母が争っている姿を見るのはつらいものです。
父母の争いを見せたり聞かせたりしないようにすることが大切です。



子どもに夫婦の問題を相談したり、一方の親を非難したりすることも、子どもを父母の争いに巻き込む行為ですので、やめましょう。

仮に子どもが知りたがったとしても、裁判所の手続に関する書類を見せたり、お互いの言い分を子どもに伝えたりすることも、紛争に巻き込む行為となります。

● 子どもを父母の争いに巻き込まないために

2 子どもへの接し方

② 子どもの年齢や発達に応じた説明をする

子どもにとって、父母との別居や離婚は、父母の紛争を意識するとても大きな出来事です。

今後のことなどについて、大きな不安を抱えているかもしれません。



父母が離れて暮らすことになったときには、子どもが将来の生活を見通して、少しでも安心して生活できるように、その子どもの年齢や成長段階に合わせて、これからのことを分かりやすく伝えましょう。

父母の不和や別居、離婚は、子どものせいではないことも伝えるとよいでしょう。

● 子どもにとって望ましい話し合いとは

子どもにとって望ましい話し合いにするためには、子どもを父母の争いに巻き込まないだけでなく、親同士のことと親子のこととは切り分けて、子どもの立場から考えることもとても大切です。

子どもの心身の健全な発達のため、どのような父親、母親であるとよいのか、父母がそれぞれどのように子どもの養育に関わることがよいのかなどについて考えましょう。



夫婦としてやっていくことは無理だけれど、子どもたちはママともパパともこれまで一緒だったから、急にどちらかに会えなくなったら寂しがるだろうな…。子どもたちはどうしたら不安にならずに過ごせるかな。

離婚することを伝えたら、子どもたちはどう思うかな。子どもとずっと一緒に暮らしたいけれど、子どもにとってはどうすることがよいのかな。子どもたちの身の回りのことや、将来のこと、どうやって協力していくと良いかな。



また、話し合いを行うときは、子どもの父親、母親として、お互いを尊重し、子どものために協力できるよう、もう一方の親に配慮した対応を心掛けましょう。



年代別説明編

● 0歳頃から3歳頃



この年代の発達の特徴

- ・親に世話をされて心地よくなったり、そばにいてもらって安心したりすることで、親との間できずなを育んでいます。
- ・たとえ言葉で表現できなくても、親の表情や声のトーンなどから、親同士がけんかをしていることや、落ち込んでいたり、イライラしたりすることも感じとっています。
- ・気持ちが落ち着かないと、食欲が落ちたり、体調への影響があらわれることがあります。

父母の紛争に巻き込まないためのポイント



- 1 ひと呼吸置いて気持ちを切り替える
- 2 子どもの生活リズムや体調を安定させる
- 3 一人で頑張りすぎない

● 4歳頃から小学校入学頃



この年代の発達の特徴

- ・親だけでなく、保育園や幼稚園などでの同年代の子どもとの触れ合いを通じて、ひとの気持ちを理解していきます。
- ・自分の視点で物事を捉える年代でもあり、自分の行動や気持ちと、周りで起こる出来事を結びつけて理解するという特徴があります。
- ・子どもによっては、不安な気持ちが体調に影響することもあります。

父母の紛争に巻き込まないためのポイント



- 1 親同士のけんかを見せない
- 2 子どものそばで 何が不安なのかよく見る
- 3 子どもの理解度に合わせて 分かりやすく説明する

● 小学校低学年頃



この年代の発達の特徴

- ・ 父母が争っていることがわかるようになりますが、けんかの本当の理由や背景事情まではよくわかりません。親の板挟みになりやすく、自分のせいではないかと自分を責めてしまうこともあります。
- ・ よい子にしていると父母が仲直りするのではないかといった期待から、無理をしてしっかりしているようにふるまう子どももいます。
- ・ 学校生活や習い事などにやる気を持てなくなったりする子どももいます。

父母の紛争に巻き込まないためのポイント



- 1 父母の不和を感じさせない
- 2 子どもの気持ちをしっかり受け止める
- 3 子どもの理解度に合わせて分かりやすく説明する

● 小学校高学年頃



この年代の発達の特徴

- ・ 別居や離婚の意味、その理由や背景事情など、多少理解できるようになります。父親の考えも母親の考えもわかる部分があり、その分、父母の間にはさまれて、心の中はとても複雑です。
- ・ 子どもによっては、そこから抜け出すために、どちらかの味方に付いて、一方の親に極端な嫌悪感を示すことがあります。
- ・ 自分なりの意見を言えたりもして、成長がうかがえますが、複雑な思いは言葉で表せなかったりする面も残っています。

父母の紛争に巻き込まないためのポイント



- 1 子どもを味方につけるような
発言 態度をとらない
- 2 子どもが気持ちを表現できるよう
親子がしっかり触れ合う
- 3 生活の見通しをきちんと伝えて
安心させる

● 中学生以上



この年代の発達の特徴

- ・ 学校生活や部活動、友人関係など、家庭の外での活動を大切にして、親からの自立が進んでいきます。
- ・ 一方で、自分ひとりで対処することが難しい場面も少なくありません。そのような場面では、まだ親に頼りたいと思っています。

父母の紛争に巻き込まないためのポイント



- 1 子どもがしっかりしていても
親の立場で接する
- 2 相談しやすいよう 親同士の
ことで心配をかけない
- 3 これからについて 具体的な
見通しを 分かりやすく伝える

親子交流編

● 親子交流とは

子どもが、離れて暮らす親と交流することを「親子交流」と呼びます。

望ましい親子交流が定期的に行われることによって、子どもには次のような良い影響があるとされています。

親子交流によるよい影響

- 1 離れて暮らす親からも大切にされていることを実感し、自分に自信を持ち、他人を尊重、信頼できるようになる
- 2 自分のルーツである親について知ることで、自分を理解して成長する手がかりとなる
- 3 子どもの気持ちや生活の安定につながる

● 親子交流の方法

直接会う方法

- ・ 親と子どもが直接会う場合には、その頻度や1回当たりの時間等を話し合うことが考えられます。
- ・ 基本的には、父母が協力して親子交流を行います。父母の同意のもと、親族や第三者機関等の援助を受けて親子の交流を行うことも考えられます。



直接会う以外の方法

- ・ 方法としては、ビデオ通話、電話、SNS、手紙等で連絡をとることなどがあります。



- ・ 直接会う方法と比べると、親子で共有することのできる体験が限られますが、子どもの都合等に合わせて柔軟に交流ができるという良い点もあります。
- ・ このような交流を行う場合は、交流の方法やその頻度、1回当たりの時間等のほか、必要に応じて、使用する機器の管理をどのように行うかなどについても話し合うことが考えられます。

● 親子交流について話し合うときに心がけること

子どもにとってより望ましい親子交流の方法を話し合うときに大切なポイントを4つお伝えします。

4つの大切なポイント

- ① 安全、安心な方法を考える
- ② 子どもに合った方法や頻度にする
- ③ 子どもの気持ちを理解する
- ④ もう一方の親に配慮する

- ① 親子交流は、子どもの心身や生活の安全が守られるものでなければいけません。子どもが、離れて暮らしている親と安心して会えることが何よりも大切です。
- ② 子どもの年齢や成長段階、健康状態、学校、課外活動、習い事などのスケジュールを十分に考えて、適切な方法や頻度を決めましょう。
- ③ 親の別居や離婚は、子どもの生活にも大きな影響を与えます。子どもの気持ちや願いを知り、子どもの視点に立って、より望ましい親子交流の方法を考えていきましょう。
- ④ 子どもを父母の争いに巻き込まず、円滑に親子交流を行うためには、父母がお互いに配慮し、協力する姿勢も必要です。
例えば、話し合いを行う際に、もう一方の親を非難しない、相手の生活状況等にも配慮して交流の方法を提案するといったことが考えられます。

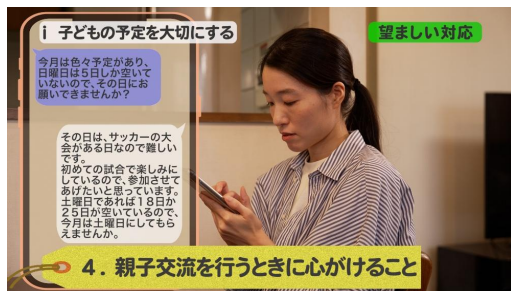
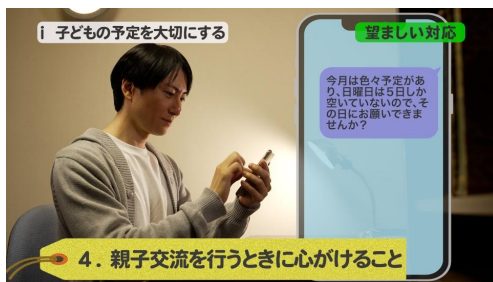
親子交流を行うときに心がけること

1 子どものペースに合わせる

①子どもの予定を大切にす

親子交流の日にちや時間、場所などは父母の都合だけで決めるのではなく、子どもの予定を大切にしましょう。

時には柔軟に対応することも大切です。



②子どもの気持ちをよく聞く

子どもが会いたくないと言ったときの理由は様々ですが、一緒に暮らしている親は、きちんと理由を聞いてあげることが大切です。



子どもと一緒に暮らしている親に気がつかっていることもあるかもしれません。離れて暮らす親との交流を肯定的に捉えていることを示してあげるなどして、離れて暮らす親との交流を子どもが楽しいと感じられるようにしましょう。



③のびのびと過ごせるようにす

子どもが関心を持っている事や、学校の行事、最近の嬉しい出来事など、子どもが生き生きと話せる話題を作りましょう。



また、子どもと一緒に暮らしている親から、最近の子どもの状況を前もって伝えるなどしておく、よりうまくいくでしょう。

親子交流を行うときに心がけること

2 父母の争いを見せない

①笑顔で送り出し、笑顔で迎える

子どもが離れて暮らしている親と交流するときには、笑顔で送り出し、笑顔で迎えましょう。

また、子どもの受け渡しの際には、父母同士で挨拶をするなど、円滑に親子交流が行えるよう、父母同士が協力する姿勢も大切です。

ビデオ通話やメール等で交流する場合には、子どもが離れて暮らしている親と円滑にやり取りできるよう、一緒に暮らしている親がサポートしましょう。



子どもが親子交流中のことを話したときは、笑顔で聞き、前向きな言葉を返してあげましょう。



②子どもにことづけをしない 相手への不満をもらさない

例えば、養育費・婚姻費用の支払いや荷物の引き渡し等、父母が直接話し合わなければならない事について、子どもに伝言を頼むことはやめましょう。

子どもに伝言を頼むと、子どもを父母の問題に巻き込んでしまい、父母の板挟みにしてしまいます。



● 親子交流を行うときに心がけること

3 子どもの親として互いの立場を尊重する

離れて暮らしている親が、一緒に暮らしている親に相談することなく、子どもの生活やスケジュールに大きな影響を及ぼすような重要な約束をしたり、高価な贈り物をしたりすると、子どもを混乱させたり、子どもに後ろめたい思いをさせたりする場合があります。また、父母の新たな争いの原因になることもあります。

あらかじめ父母で打ち合わせていないことについては、子どもに「お父さんとお母さんで相談してから連絡するよ。」と伝えるなどして、大切な事は父母の話合いで決め、子どもに負担を感じさせないようにしましょう。



いかがでしたか？

動画の内容も踏まえ、子どもにとって望ましい話し合いとなるようにしましょう。

動画を見て、お子さんについて
考えたことはありますか？

父母の争いを感じている？

自分の気持ちを言えている？

今後お子さんと関わるときに
気を付けたいと思ったことは
ありますか？

父母の争いを見せないようにしたい

年齢や発達に応じた説明をしたい

子どもの気持ちをくみ取りたい

これから調停で話し合いをする
ときに意識したい、実践したい
と思ったことはありますか？

自分の心の状態にも目を向けたい

子どもの安全、安心を第一に考えたい

子どもの気持ちを理解したい

もう一方の親にも配慮したい

