

子どもの幸せのために親ができること

～ 面会交流 ～



多くの子どもにとって、お父さんとお母さんが別居や離婚をすることは、自分の足もとが揺らぐような、衝撃的な出来事です。

子どもは、どうして片方の親と会えなくなったのかわからず、自分は捨てられてしまったのかと悩んだり、自分のせいでお父さんとお母さんが別れてしまったのだと思い込んだりすることがあります。

お父さんやお母さんとしては、このような子どもの気持ちをやわらげ、不安や誤解をといてあげたいものです。子どもの気持ちをやわらげる一つの方法として、適切な面会交流を行うことがあります。

しかし、両親にとっても、別居や離婚は大きな出来事であり、親も子どもも、新しい生活に慣れることは大変です。

そのような中、どうして面会交流が子どものために大切だといえるのでしょうか？

◆ 心の安心感のために

ある日突然、一人の親がいなくなり、荷物もなくなり、話題にも出なくなると、子どもの心にはぽっかりと大きな穴が空いてしまいます。

そして、子どもは、

「自分が悪いことをしたから、お父さんとお母さんがこんなことになったのだろうか？」

「自分を嫌いになったから、いなくなってしまったのだろうか？」

と、不安を感じたり、怖くなったり、悲しい思いをします。子どもにとって親との別れはとてつらく、大きな喪失感をもたらします。

面会交流は、子どもの心にぽっかりと空いた穴を少しでも埋め、心の傷を癒してあげるために、お父さんとお母さんがしてあげられることのひとつです。

子どもは、お父さん、お母さんそれぞれから愛されている、大切にされている、ちゃんと気にかけてもらっている、と感じられることで安心します。その安心感は、いずれ「自分は自分でいいんだ。」「自分は大丈夫。」という気持ちにつながり、子どもが生きていく上での大きな力となります。



もしも、あなたの子どもが、離れて暮らしている親のことを一言も口に出さないとしたら、離れて暮らしている親に会いたくない、会わなくていいと言ったとしたら…それは、離れて暮らしている親を求めているということなのでしょうか？

…いいえ、そうとは限りません。子どもは、一緒に暮らしている親と、離れて暮らしている親との間で板挟みの感情に悩まされていることがあります。両親の不和を理解し、離れて暮らしている親への思いを伝えられなかったり、どちらか一方の親に加担することで心の安定を図ったりすることもあります。

誰にも伝えられない気持ちを、その小さな心に抱えきれなくなり、からだやこころの不調となって現れてしまうことも珍しくありません。

◆ 健全な成長のために

子どもにとって、両親は生まれて最初に出会う人であり、もっとも身近な存在です。

人は誰でも実親に対する断ちがたい思いを持っており、実親を知ることは、子どもにとって大きな意味があります。

実親がどんな人かわからないと、子どもは、自分の足もとが固まらないような不安定な気持ちを抱えたままになります。

離れて暮らしている親の影響を受けることなく育ってしまうと、子どもは、それぞれの親の個性を学ぶ機会を失うことになり、それはとても残念なことです。子どもは、それぞれの親の姿、行動を見て、価値観や善悪の物差しを形作ったり、人との関わり方を学んだりして、一人の人間として成長していくのです。



別居や離婚をした両親としては、相手に対して、「あんな父親」、「こんな母親」と思うところはたくさんあるかもしれません。

しかし、子どもは、それぞれの親から、よいところもわるいところも受け継いでいます。どちらか一方の親から、もう一方の親のことをわるく言われたら、子どもはどんな気持ちになるでしょう？

…子どもは、自分自身の一部を否定されたような気持ちになり、辛く、悲しい思いをします。自分に自信が持てなくなることもあるかもしれません。

面会交流が円滑に行われていると、子どもの自己イメージが向上したり、人との関係性の持ち方によい影響を与え、長い目で見て子どもがより幸せな人生を送ることにつながります。

◆ 多様な体験のために

親の別居や離婚によって、子どもが失うものは、決して少なくありません。それまで付き合いのあった親族、近所の人や友だち、離れて暮らしている親の趣味や興味…。

子どもなりに築いてきた人間関係や興味の世界から、孤立してしまうことも多いのです。

しかし、人は、いろいろな人と出会い、付き合うことで、世の中にはいろいろな考え方をしている人がいることを知ります。そして、その中から、人との付き合い方や、適応の仕方を身に付けます。

子どもが、広い視野で世の中の多くの物事を見て、自分の力で考え行動することを学ぶために、離れて暮らしている親と交流し、一緒に暮らしている親とだけでは得ることのできない多様な体験を積むことは、とても大切なことです。

一方、学校生活や友人関係、クラブ活動…子どもの日常生活は様々な予定があります。離れて暮らしている親との交流が大切なように、学校生活や友人関係なども子どもにとって大切です。お父さんとお母さんは、子どもの日常の予定と面会交流のどちらも大切だという視点を持ちましょう。



おわりに ～よりよい解決に向けて～

別居や離婚をしても、子どもにとって、お父さんとお母さんはかけがえのない存在です。離れて暮らしている親と子どもが適切な面会交流を行うことは、子どもの心の安定や成長にとってとても大切なことであり、これから長い人生を歩んでいく子どもの強い支えになります。

ですから、家庭裁判所は、子どもや親に関するいろいろな事情に配慮して、子どもにとってより良い面会交流となるように話し合いを進めていきたいと考えています。

調停では、お父さんもお母さんも「誰のために」、そして「何のため」に面会交流を行うのか、子どもの立場に立って、もう一度、考えてみてください。

子どものことを一番よく理解しているのは、お父さんであり、お母さんであるはずなので、

