

# 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。

親としては、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。そのために、親がしてあげられることの一つが面会交流です。

しかし、子どもと一緒に暮らしている親の気持ちはとても複雑です。子どもがやっと今の生活に慣れてきたのに、離れて暮らしている親のことを口に出さなくなったのに…。

なぜ離れて暮らしている親に子どもを会わせなければならぬのでしょうか？

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？

大分家庭裁判所

## ◆ 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、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、それは違います。子どもは、よほどのことがない限り、お父さんのことも、お母さんのことも、どちらも好きなのです。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ます。心の奥底では、離れて暮らしている親への思いを抱き、どちらか一方の親に加担することに罪悪感さえ持っています。

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。

アメリカの研究者が、離婚後5年ごとに調査を行って、離婚が子どもに与える影響について研究しています。この研究では、離れて暮らしている親と定期的に交流を持ち続けた子どもは、自己評価が高く、生活に適応し、心理状態は良好であり、親の離婚がきっかけで抑うつ状態になることも少なかったとの結果が得られています。

## ◆ 健全な成長のために

子どもにとって、お父さんとお母さん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。たとえ、その親がどんな親であったとしても。

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、それぞれの親から、よいところ、わるいところを感じ取り、それを自分の物差しとして取り込みながら、一人の人間として成長していくのです。

また、お父さんとお母さんは、子どもにとって、もっとも身近な男性や女性のモデルです。子どもは、お父さんとお母さんの姿、行動、役割を見て学び、成長するのです。



別居や離婚をした夫婦としては、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、お父さんお母さんそれぞれの、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。

面会交流は、将来の異性との関係や結婚など、子どものよりよい人生のためにも大きな役割を果たします。

## ◆ 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。



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世界でたった二人のかけがえのない親です。

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、子どもに対する虐待のようなよほどの事情がない限り、面会交流を積極的に認めていく考えに立っています。そして、両親の離婚が及ぼす影響を最小限に食い止めるためにも、子どもが離れて暮らしている親と会える具体的方法を、一緒に考えたいと思っています。

これから始まる調停では、「誰のために」、そして「何のため」に面会交流を行うのか、お父さんとお母さんの両方を必要としている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、

