

ガイダンス

**お子さんにとって望ましい
話し合いをするために**



はじめに

同居しているかどうか，ご夫婦であるかどうかにかかわらず，お二人は，お子さんにとって父親，母親として大切な役割を担っています。



このガイダンスは，これからの調停での話し合いが，お子さんにとって望ましいものとなるよう，また，ご夫婦にとってよりよい解決につながるよう，あらかじめご理解いただきたいことをお伝えするものです。

ご夫婦には，これまでさまざまなご事情やいきさつがあったことでしょう。それを乗り越えて新しい生活を築いていくことはたやすいことではないかもしれません。それは，お二人だけではなく，お子さんにとっても，乗り越えていく大きな課題となります。

離れて暮らすことになったとしても，親子であることに生涯変わりはありません。お子さんの幸せがお父さん，お母さんの幸せにつながります。今はまだご自身のことで手一杯な方もおられるかもしれませんが，調停での話し合いが少しでもお子さんの幸せにつながることを願って，このガイダンスは作られました。



ガイダンスでお話しする内容

○家事調停とはどのようなものか

○話し合いを進める上で必要になること

- ・親自身の状態を知る
- ・子どものことを考える
 - ・子どもの気持ちを汲み取る
 - ・子どもについて話し合う内容（親権，養育費，面会交流）
 - ・子どもへの対応のポイント
- ・父母として，新たな関係を築いていく



家事調停とはどのようなものか

- お互いの意見を交換し合い，合意できる部分を見つけていきます。
- 調停委員会は，話し合いを援助しますが，最終的には自分自身で判断します。
- 調停が成立すると，確定した判決と同じ効果を持ちます。

話し合いを進める上で必要になること

➤ 親自身の状態を知る

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。自分の心の状態が分かれば、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。親自身の心の状態を知ることが、子どもを争いに巻き込まないための大切な第一歩です。

◇ 自分の状態を知る



早めの対処

- 身体のリラックス
深呼吸やストレッチ
- 感情への対処
感情を自然なものとして認める、受け止める
- 周囲のサポートを得る
- 知識や情報を得る

コラム「深呼吸とストレッチ」

① 深呼吸

深くゆっくりと呼吸すると、自律神経が整って、気持ちが落ち着くと言われています。ゆっくりと鼻から息を吸い込み、腹を膨らませます。ゆっくりと口から息を吐き出しながら腹をへこませます。お風呂にゆっくりついている場面や、おいしいご飯を食べている場面など、ご自身がリラックスしているイメージを思い浮かべても良いでしょう。

② ストレッチ

肩をぎゅーっと耳につけるくらいまで上げてすんと落としたり、こぶしを握って、ぱっと開くなどすると、体の緊張がほぐれやすくなります。



ワーク 1

ご自身の安定のためにあなたがしていること、これからできることを書いてみましょう。



➤ 子どものことを考える

◆ 子どものさまざまな気持ちの例



子どもの気持ちを生じさせた原因がどれか一つにあると捉えるのではなく、子どもが置かれた状況や立場、これまでの親子関係や夫婦関係を十分に振り返り、考えて、汲みとっていくことが必要です。また、子どもの成長も踏まえて考えていく必要があります。

◆ 子どもについて話し合う

何が子どものためになるのか、子どものためにどうすることがよいのか（子の利益）を最優先に考える必要があります。

☆ 親権

- 親権は、「子の利益のために」あります。
- 親権は、未成年の子どもを養育し、その財産を管理する法律上の権利であり、義務でもあります。

☆親権者でない親も、血縁上及び法律上の親子関係は続きます。

(参考)親権者を決めるときに考えなければならないこと

監護、養育における役割

今後の養育の予定

子どもの気持ち、子どもにとって必要なこと

◇ 養育費

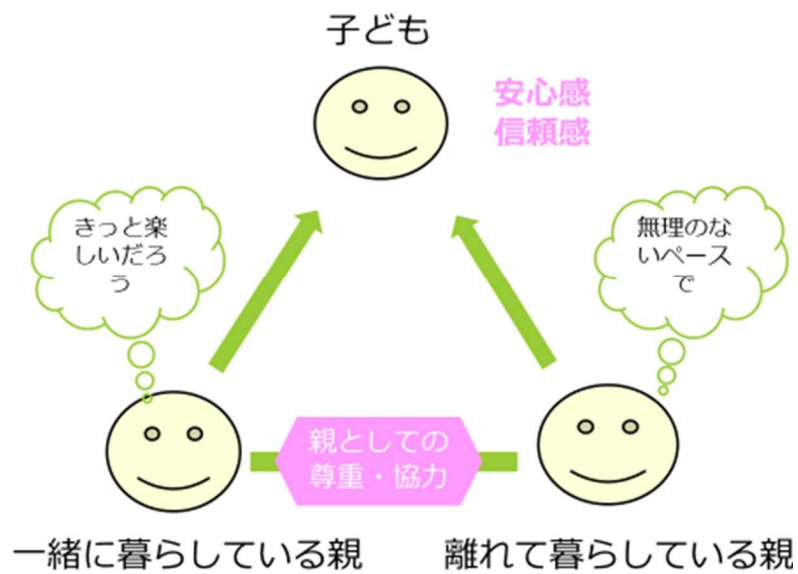
- 父母が資力に応じて分担する義務があります。
- 子どもの生活の質を高め、健康な発育を支えるものです。
- 子どもの学業を支え、さまざまな将来を選択可能にします。
- 子どもは、養育費が支払われることにより、離れて暮らす親の関心や愛情を実感することができ、安心感、自己肯定感の獲得にもつながります。
- 一緒に暮らす親は、養育費の支払いを受けたことやそれが離れて暮らす親の子どもへの愛情の表れであることを積極的に子どもに伝えましょう。

◇ 面会交流

- 離れて暮らす親と子どもが、面会その他の交流を行うことです。
 - 面会：実際に会うこと
 - その他の交流：電話，手紙，メールなど
- 面会交流には、次のような意義があります。
 - ◇ 両方の親に愛され、大事にされているという安心感を子どもに与えるという意義があります。
 - ◇ 面会交流が円滑に行われると、子どもの気持ちが落ち着いたり、自己肯定感が高まったりします。その結果として、人間関係の安定に結び付くともいわれています。
- 面会交流に対する子どもの声の一例
 - 「やってよかった。母を理解する機会を与えられた。そのような機会を与えてくれた父に感謝している。」
 - 「自分を愛してくれるのを肌で感じられた。」
 - 「母から、父と連絡を取っているのかと聞かれる度にイライラした。」
 - 「面会の度に、自分の話ばかり。ぐちをこぼされるだけの面会は迷惑だった。」

(出典：社団法人家庭問題情報センター(2005)「離婚した親と子どもの声を聴く」)

- 子どもへの配慮のありかた（面会交流を例にして）



ワーク 2

お子さんの気持ちに思いをはせてみましょう。
頭に浮かんだことを自由に書いてみてください。

父母として、新たな関係を築いていく

- 解決に向けた話し合いを意識する。
- 子どもにとって父、母であることを意識する。



ご両親の争いは、お子さんにとっても、大きな出来事です。これからの調停では、お子さんへの影響がなるべく少なくなるように、お子さんの安心につながるよう話し合いを進めましょう。

調停期日の前に、このパンフレットを読み返したり、下記の動画を視聴いただいたりし、もう一度内容をよく思い出してみてください。調停が、ご夫婦にとっても、お子さんにとってもよりよい解決へとつながることを願っています。

動画(最高裁判所作成のDVD)のご案内

- ◆ ガイダンスでご覧いただいているDVD「子どもにとって望ましい話し合いとなるために」は、最高裁判所のHPでご覧いただけます。

○基本説明編

裁判所トップページ>動画配信>ビデオ「子どもにとって望ましい話し合いとなるために」>基本説明編

○子どもの年代別説明編

裁判所トップページ>動画配信>ビデオ「子どもにとって望ましい話し合いとなるために」>子どもの年代別説明編



- ◆ 面会交流の実施上の留意点について、お配りしている「面会交流のしおり」の内容をより詳しくご説明する動画もありますので、ぜひご覧ください。

○子どものための面会交流に向けて

裁判所トップページ>動画配信>ビデオ「離婚をめぐる争いから子どもを守るために」>子どものための面会交流に向けて



いずれも、QRコードで検索いただけます

【資料】DVDのまとめと解説

両親が争っているとき、お子さんはそれをどんなふうに見て、どんなことを感じたり考えたりするでしょうか。DVDでは、お子さんにとって望ましい話し合いとするために、「両親の争いが子どもに与える影響」と「子どもを両親の争いに巻き込まないためにできること」をお伝えしています。



◆ 子どもが両親の争いから受ける影響

- 子どもが親の争いをどんなふうに感じているか、こまやかに考えてみましょう。

◆ 子どもを両親の争いに巻き込まないためにできること

- 子どもに両親の争いを見せない
子どもに、両親の問題を相談したり、一方の親の悪口を言ったりしないようにしましょう。
- 子どもの気持ちを汲み取る
子どもの言葉だけでなく、表情、行動をよく見ましょう。また、子どもの置かれた状況に気を配り、子どもの言葉にできない気持ちについて考えてみましょう。
- 子どもの気持ちや生活を安定させる
以前と変わらない生活リズムで過ごすようにしましょう。子どもが幼いときほど、日常生活の変化をなるべく少なくし、生活を安定させることが大切です。子どもの年齢が上がるにつれて、子どもの人間関係や習い事、趣味などを維持できるように配慮することが大切になります。
子どもの年齢や発達に応じたわかりやすい言葉で、これからのことをわかりやすく説明しましょう。両親の問題が、子どものせいではないことを伝えましょう。



年代別 子どもが両親の争いから受ける影響



子どもを両親の争いに巻き込まないためのヒント

<子どもの一般的な特徴と子どもが両親の争いから受ける影響>

きずなを育む大事な時期

周囲の雰囲気が気持ちに影響

気持ちが体調に影響

0歳頃から2歳頃まで

<子どもを両親の争いに巻き込まないためのヒント>

- 1 親同士がけんかをしていることや、親のイライラした気分を感じさせないようにすることが大切です。イライラしたり、落ち込んだりしているときは、一呼吸置いて、気持ちを切り替えてから子どもと接しましょう。
- 2 子どもの体調に変化が見られるのは、周囲の変化を感じているからかもしれません。子どもと過ごす時間を確保して、子どもの生活リズムや体調を安定させることを心がけましょう。
- 3 一人で頑張りすぎないこともポイントです。周囲の人に手伝ってもらったり、相談したりするとよいでしょう。

<子どもの一般的な特徴と子どもが両親の争いから受ける影響>

ひとの気持ちがわかり始める

周囲の出来事を自分と結びつける

気持ちが体調に影響

3歳頃から6歳頃まで

<子どもを両親の争いに巻き込まないためのヒント>

- 1 両親のけんかを見れば、互いによくない感情を向けていることに気づきます。親同士のけんかを見せないように心がけましょう。
- 2 子どもは、両親の不和や別居・離婚といった経験をすると、ぐずったり、反対に良い子にふるまったりすることがあります。子どものそばにいて、何が不安なのかよく見てあげましょう。子どもは、親がこれまでどおり変わらず寄り添ってくれるだけで落ち着き、体調の安定にもつながります。
- 3 これからのことを、子どもの理解度に合わせて分かりやすく説明しましょう。そのときには、両親の不和や別居は、子どものせいではないこと、両親ともに子どもを大切に思っていることを伝え、子どもが安心できるようにしましょう。

<子どもの一般的な特徴と子どもが両親の争いから受ける影響>

両親が争っていることがわかるが、その理由まではわからない
よい子にしていると、両親が仲直りするのではないかといった期待から、しっかりしているようにふるまう子がいる

学校生活や習い事等にやる気を持ってなくなる子もいる

<子どもを両親の争いに巻き込まないためのヒント>

- 1 子どもの前で、深刻な話し合いをしない、感情的になりすぎないなど、不和・不仲を感じさせないようにしましょう。
- 2 子どもの言葉だけでなく表情や行動をよく見たり、子どもが置かれた状況に気を配り、不安、心配、つらさ、怒りなどの気持ちをしっかりと受けとめてあげることが大切です。
- 3 子どもの理解度や気持ちに合わせて、置かれている状況を分かりやすく伝えましょう。子どもが安心できるように、伝える内容やタイミングを工夫することも重要です。

<子どもの一般的な特徴と子どもが両親の争いから受ける影響>

両親の事情が多少わかるようになり、両親の間に挟まれて心の中はとても複雑
自分なりの意見が言えたりして成長がうかがえるが、複雑な思いは言葉で表せない面も残っている

<子どもを両親の争いに巻き込まないためのヒント>

- 1 子どもを味方につけるような発言・態度をとらないようにしましょう。
- 2 中には背伸びをして良い子に振る舞ったり、本当の気持ちが言えなかったりする子どももいます。聞き役になって、子どもの様子に目配りしましょう。
- 3 子どもは、これからのことを悩んだり心配したりしています。しかし、言葉でうまく表すことができない場合があります。現実的な生活の見通しをきちんと伝えて、安心感を持たせることが大切です。

<子どもの一般的な特徴と子どもが両親の争いから受ける影響>

自立が進んでいく一方、親の愛情や支えも必要

<子どもを両親の争いに巻き込まないためのヒント>

- 1 親同士のことについて子どもを相談相手にすると、子どもは両親の間で板挟みになってしまいます。たとえ子がしっかりしていても親の立場で接しましょう。
- 2 同世代の仲間だけでなく、親にも自分の気持ちを聞いてほしいという思いがあります。出来るだけ子どもとコミュニケーションを取るように心がけましょう。
- 3 子どもや家庭がこれからどうなっていくのかについて、できるだけ具体的な見通しを、わかりやすく伝えましょう。



大阪家庭裁判所

〒540-0008

大阪市中央区大手前4-1-13

http://www.courts.go.jp/osaka/about_katei/index.html (大阪家裁HP)

<http://www.courts.go.jp> (最高裁判所HP)