

☑ 子どもの幸せを最優先して計画を立てましたか？

☑ 父母間でよく話し合って計画を立てましたか？

『どうしていいのかわからない』

『子どもの状況がわからない』

このようなご質問があれば、いつでもお問い合わせください。
法律相談、こども養育専門相談など事情に応じた相談が可能です。

明石市 政策局 市民相談室

〒673-8686

明石市中崎1丁目5番1号

電 話 078-918-5002

F A X 078-918-5102

平成 26 年（2014 年）10 月作成
令和 6 年（2024 年）12 月改定

親の離婚 と こどもの気持ち

子どもには、親の離婚はかつてない一大事件といえます。
今は、ご自身の離婚のことで手いっぱいかもしれませんが、
子どもの気持ちも知っていただければと思います、このパンフレットを作りました。これをご参考に、子どもに生じた不安が少しでも軽くなるよう、かかわってみてください。

子育てによって、親も育てられます。親の配慮で子どもの笑顔が生まれます。子どもの健やかな成長は、親の喜び、誇りとなります。社会はこれを支えます。

明 石 市



チェックしてみましょう！

子どもの不安を少しでも取り除くために、次のようなことが大切です。

あなたもできているかどうか、一度、チェックしてみませんか。

- ☐ 離婚については、子どもの年齢や気持ちに配慮して伝える。
- ☐ 子どもに、「離婚はあなたのせいではない」と伝える。
- ☐ 子どもの気持ちや言いたいことを、きちんと聞く。
- ☐ 子どもの前で、相手のことを悪く言ったりしない。
- ☐ 子どもと一緒に過ごす時間をもつ。
- ☐ 子どもの成長に関心を向ける。
- ☐ 生活のうえでの小さくない変更は、あらかじめ子どもに伝える。

あなた自身が健康に生活されることが、子どもの安全・安心につながります。

☆ DVなどの場合には、このパンフレット以外に特別な配慮も必要です。
配偶者暴力相談支援センター(TEL918-5186)にお問い合わせください。



◆法律相談(弁護士)

- ・ 相談内容／法律問題全般
- ・ 相談日時／毎週火曜日・金曜日午後1時～4時
(年末年始、祝日を除く)
- ・ 相談時間／1人(組)20分
- ・ 対 象／市内在住・在勤の人
- ・ 申し込み／事前予約が必要。相談日の2週間前の
午前8時55分から市民相談室で電話受付
【問い合わせ】市民相談室(電話/078-918-5002)

◆出張法律相談(弁護士)

- ・ 相談内容／法律問題全般
- ・ 相談日時／大久保市民センター(毎月第2月曜日)、
魚住市民センター(毎月第3月曜日)、
二見市民センター(毎月第4月曜日)
(年末年始、祝日を除く)
- ・ 相談時間／1人(組)30分
- ・ 対 象／市内在住・在勤の人
- ・ 申し込み／事前予約が必要。毎月1日(閉庁日の場合は
翌開庁日)午前8時55分からその月の相談に
ついて市民相談室で電話受付
【問い合わせ】市民相談室(電話/078-918-5002)

※ほかにも、市では、幅広い分野で相談窓口を設けて相談に応じています。お気軽にご相談ください。

【問い合わせ】市民相談室
(電話/078-918-5002)



相 談

◆母子・父子相談

ひとり親家庭に関する生活相談

- ・ 相談日時／月～金曜日 午前 9 時～午後 5 時
(年末年始、祝日を除く)
- ・ 相談場所／児童福祉課
【問い合わせ】児童福祉課(電話/078-918-5182)

◆あかし子育て相談ダイヤル/あかしこども相談ダイヤル

子育てに関する相談全般

こども自身の悩みごとや困りごとに関する相談

- ・ 相談日時／24時間365日対応
※聴覚や言語に障害があり、電話による相談が難しい方は
メールまたはFAXもご利用いただけます。
- ・ 連 絡 先／電話/078-926-2525
メール/soudan24@akashi-kosodate.jp
FAX/078-926-2424

◆こども養育専門相談(FPIC 職員)

- ・ 相談内容／離婚や別居に伴う子どもをめぐる相談(養育費や
親子交流)
- ・ 相談日時／毎月第4木曜日午後1時～4時
(年末年始、祝日を除く)
- ・ 相談時間／1人(組)60分
- ・ 申し込み／事前予約が必要(先着順)
毎月1日(閉庁日の場合は翌開庁日)午前8時55分
から、その月の相談について市民相談室で電話予約
受付
【問い合わせ】市民相談室(電話/078-918-5002)

アドバイス

すぐにはできないかもしれませんが、子どもの不安を少しでも取り除くため、いくつかのポイントをアドバイスします。

1 夫婦の問題と子どもの養育の問題を、分けて考えてみませんか。

子どもの前ではけんかをしないでください。それは夫婦の問題で、子どもにとっては、どちらも他には代えられない存在です。子どもの養育については、できれば「協力的な」離婚にしてみませんか。離婚後も、親は子どものための大切な「養育パートナー」です。

2 ご自分たちの現在の状況と離婚について、話してあげてください。 そして、子どもの気持ちをよく聞いてあげてください。

子どもにとっての離婚という視点から、話をしてください。離婚は子どものせいではないことをしっかりと伝え、子どもの気持ちを聞き、子どもが自分の気持ちを表現できる場面を作ってください。離婚後の生活の変化や計画はもちろん、子どもからの質問があれば正面から受け止めて、子どもが安心できるよう、話してください。

3 子どもへの愛情を、言葉やスキンシップで示してください。

離婚をしても、お父さんとお母さんは、あなたが必要とするときは、いつでもあなたのそばにいること、これからもあなたを大切に思い、育てていくことを、その都度、くり返し言ってあげてください。

アドバイス

- 4 子どもと一緒に暮らさないお父さん、お母さんへ。
子どもの健やかな成長は、父母共通の願いです。そのために
養育費を定期的に支払ってください。

生活費の不足から、子どもが十分な食事をとれなかったり、一緒に暮らす親が生活費を稼ぐために、仕事のかげもちや無理な残業をしたりしていることもあります。それによって、子どもが家でさびしい思いをしたり、経済的な理由で仲間の輪に入りにくかったり、進学をあきらめたり、そういうことがないように配慮をしてください。

- 5 子どもと一緒に暮らさないお父さん、お母さんへ。
一緒に住めなくても、子どもと会って、たくさん話を聞いてあげて、そしてたくさん話をしてください。

子どもには、父母が両方とも必要です。一緒に暮らしていなくても、養育費をきちんと支払ってくれて、定期的に会ってたくさん話を聞いて、話をしてくれると、子どもは自分が愛されていることを実感できます。



◆就学援助

経済的な理由によって就学させることが困難な保護者に、学用品費や給食費などの経費の一部を援助する制度です。

【問い合わせ】教育委員会事務局 教育企画室 総務担当
(電話/078-918-5054)

仕 事

◆高等職業訓練促進給付金事業

母子家庭のお母さん等の自立に向けた、就業に有利な資格取得の促進を目的としています。資格を取得するために専門学校などで修業する場合について、生活費の負担の軽減を図るため、給付金を支給する制度です。

【問い合わせ】児童福祉課(電話/078-918-5182)

◆母子家庭等自立支援教育訓練給付金事業

母子家庭のお母さん等の就業を支援するため、主体的な能力開発の取り組みを支援する事業です。指定している講座を受講した場合、受講料の一部を助成します。

【問い合わせ】児童福祉課(電話/078-918-5182)

◆就労相談

母子家庭のお母さん等の就職や自立に向けた支援を行うために、就労支援員を配置し、就労の相談に応じています。就労を希望する母子家庭のお母さん、父子家庭のお父さんと面談を行い、その方の状況やニーズに応じてハローワークなどの関係機関と連絡調整を取りながら、自立に向けた就労支援計画の策定や情報提供などを行います。

【問い合わせ】児童福祉課(電話/078-918-5182)

医療費の助成

◆母子家庭等医療費の助成

母子家庭の母とその児童、父子家庭の父とその児童、および両親のいない児童などを対象に、保険診療に係る医療費の自己負担金の一部を助成する制度です。(所得制限があります。)

【問い合わせ】児童福祉課(電話/078-918-5027)

◆こども医療費の助成

高校生世代まで(18歳到達後の最初の3月31日まで)の子どもの対象に、保険診療に係る医療費の一部負担金を助成する制度です。

所得制限はありません。

【問い合わせ】児童福祉課(電話/078-918-5027)

手 当

◆児童扶養手当

父母の離婚などで、父又は母と生計を同じくしていない子どもが育成される家庭(ひとり親家庭)の生活の安定と自立の促進に寄与し、子どもの福祉の増進を図ることを目的として、支給される手当です。支給期間は、対象児童が18歳到達後の最初の3月(中度以上の障害がある場合は20歳到達)までです。(所得制限があります。)

【問い合わせ】児童福祉課(電話/078-918-5027)

◆児童手当

高校生世代まで(18歳到達後の最初の3月31日まで)の子どもの養育している方に支給されます。

【問い合わせ】児童福祉課(電話/078-918-5027)

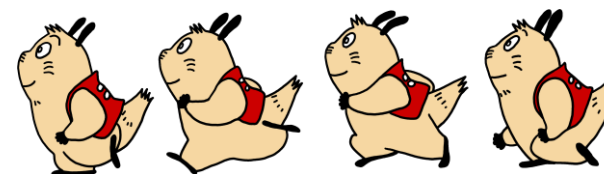
アドバイス

- 6 子どもと一緒に暮らすお父さん、お母さんへ。
子どもと一緒に暮らしていない親と気楽に会えるようにしてあげてください。

両親がお互いに協力的であると、子どもも安心して自由に行き来することができます。子どもが親の顔をうかがったり、嘘をついたりしなくてすむように、子どもが子どもらしくふるまうことができるように、配慮をしてください。

- 7 わが子は大丈夫という考え方を変えましょう。

子どもがおとなしくて模範的な生活を送っているように見えても、表面に出さないだけで、離婚は子どもにとってもつらいことです。子どもとたくさん話をし、愛情をそそいであげてください。



年代別のこどもの気持ちと対応の仕方

★ 乳幼児期(0歳～3歳前後) 言葉で表現できなくても、 敏感に感じている

子どもは幼いほど、まわりの緊張したふんいきに敏感です。お父さんとお母さんが子どもの前でけんかしたり、急に一方がいなくなったりすると、子どもはこわくなったり、不安になったりします。

お父さん、お母さんは、ご自身のストレスや怒り、気持ちの落ち込みがあれば、それによって子どもの方に気持ちが回らなくなることはないよう、ご自身の情緒の安定をはかる手だてを取ってください。

また、子どもに対しては、スキンシップをたくさんすることで、十分な関心と愛情を示してあげましょう。

★ 就学前の時期(3歳～6歳前後) 私のせい？ 私はこれからどうなるの？

幼児は、親の離婚に対して、自分のせいでお父さんとお母さんが離婚すると思え、罪悪感を持つことがあります。また、親の一方がいなくなったから、いま一緒にいる親もいつか自分から離れていくかもしれない、という不安にかられることもあります。

親の一方が突然いなくなるのは、子どもにとって、とてもショックなことです。離婚を決めたときには、子どもの視点に立って話をしてください。たとえば、

お父さんとお母さんは一緒に暮らさないけれど、
あなたのせいではないよ
お父さんもお母さんも、あなたのことが大好きで、大切だよ

子どもがよく理解できるよう、くり返し話をしましょう。また、子どもが感じている怒りや恐れなど、子どもの感情、気持ちを聞いてあげましょう。

母子・父子家庭支援

母子家庭・父子家庭のみなさんを、社会的に支えるしくみがあります。

ここでは、関連する福祉制度など、主な支援策のあらましについてご紹介します。詳細については、それぞれの関連部署にお問い合わせください。



こども養育プランを作成しましょう

- ③子どもと一緒に暮らさない親は、合意した養育費を定期的な方法によりきちんと支払うよう努力してください。
思うように子どもと会えないからといって、養育費の支払いをやめてしまわないでください。
- ④子どもと一緒に暮らしている親は、他方が養育費を支払わないからといって、子どもとの親子交流を打ち切らないでください。
- ⑤経済的な事情が変化した場合、両親の合意によって養育費の額や支払方法を変更することもできます。お互いに事情を説明し、子どもの幸せを優先した話し合いをしてください。

3 親子交流

子どもと一緒に暮らさない親は、子どもといつ、どこで、どのような形で会えばよいのでしょうか？

- ①定期的かつ気楽に会える時間、場所、方法などについて、両親が具体的に合意してください。可能であれば、子どもの意見も聞いてください。市が公共施設を提供することもできます。
- ②誕生日、祝日、夏休み、冬休み、お正月やクリスマスなど、どのように過ごすのか、参観日や運動会に参加できるのかなど、子どもと一緒に、子どもが楽しくなるような計画を具体的に立ててみてください。

年代別のこどもの気持ちと対応の仕方

★ 小学生の時期 お父さん、お母さんは、また戻ってくるの？

子どもは、親の離婚のことを理解しているものの、もう一度一緒に暮らせないかという強い期待を持つことがあります。父母がもう一度やり直すことについての子どもの期待に対しては、現実的な可能性を分かりやすく伝えてください。

子どもと一緒に暮らしている親が、もう一方の親を非難したり、否定的な言葉を口にしたりすると、子どもは一緒に暮らしていない親への気持ちを封じ、言わなくなります。

また、子どもと一緒に暮らしている親をなぐさめたり、守ろうとするなど、まるで保護者のようにふるまうこともあります。

子どもが安心して「こども」でいられるように、離婚後も、両親は子どもに関心を注ぎ、そして子どもが怒りや不安など感じていることを言葉にすることができるよう、手伝ってあげましょう。



年代別のこどもの気持ちと対応の仕方

★ 中高生の時期 自分も好き勝手にするよ

思春期には、情緒が不安定になることが多くみられます。父母の離婚に対して、反抗したり、ゆううつになったり、孤独を感じたり、時には成績が下がったり、時には不登校や家出などをすることもあります。逆に親の代わりをしようしたり、優等生になったり、家事にも責任を持つなど「背伸び」をする子どももいます。

いろいろな子どもの変化をしっかりと受け止めましょう。

子どもが親の離婚を経験し、自らの複雑な感情に向き合い、親子の間の信頼関係を維持できるように、離婚の事情や離婚後の生活について、子どもが受け止められる範囲で、ていねいに話をしてあげてください。子どもが離婚を非難したり、親を攻撃することがあっても、すぐに反論するのではなく、まず子どもの話を聞いてください。子どもには子どもなりの言い分や考えがあります。それをよい機会と捉え、事情に応じて、子どもに謝ることも必要かもしれません。

離婚後の生活設計を決めるときには、子どもも参加して一緒に考え、子どもの意見を取り入れるなど、子どもが自分を「離婚の被害者」と感じてしまわないような配慮もしてあげてください。



こども養育プランを作成しましょう

それでは、パンフレット「お子さんの健やかな成長のために～養育費と親子交流～」を見ながら、「こども養育プラン」を立て、可能であれば、「こどもの養育に関する合意書」を作成してみましょう。

合意書は、子どもを幸せにするための、子どもへの最高の贈り物です。お互いに心の底から納得した結論にしましょう。

無理のない内容にしましょう。自然な気持ちで、誠実に実行しましょう。

1 親権者および養育者

お父さんとお母さんのうち、どちらが主に子どもを育てるのがよいでしょうか？

親の気持ちや便宜よりも、子どもの幸せと安定的な生活を優先しましょう。

2 養育費

子どもと一緒に暮らさない親は、養育費をどれくらい、どのような方法で支払えばよいのでしょうか？

①養育費は親のためではなく、子どものためのものです。

養育費は、子どもの生活を支え、心を育てます。養育費を受け取る親に、支払う親の優しさが伝わります。

②養育費の金額および支払方法について、両親が具体的に合意してください。