



# 子どもからのお願い

別居・離婚後のお父さん・お母さんへ



FPIC かるがも相談室

## ごあいさつ

この冊子は、面会交流の援助者から  
子どもの幸せを願って  
心を砕いておられるご両親への  
ささやかなプレゼントです。  
面会交流の主人公である子どもの  
切なる願いを  
聴き取ってあげてください。

援助者も、子どもに寄り添いながら  
ともに成長していきたいと  
願っています。

子どもの生活感を大切にするために  
文中での両親の呼称を  
お父さん、お母さんとしました。  
お母さんと別れて暮らしているお子さんも  
いらつしやいますね。  
そんなときはどうぞ  
お父さんをお母さんに  
置き換えて読んでください。

## もくじ

お父さんとお母さんがけんかばかりしているの…… 2  
両親の不和が子どもに与える影響 …… 4

お父さんとお母さんは  
どうしても一緒に暮らせないんだって…… 6  
やむなく離婚を選択する両親の子どもに対する責務 …… 8

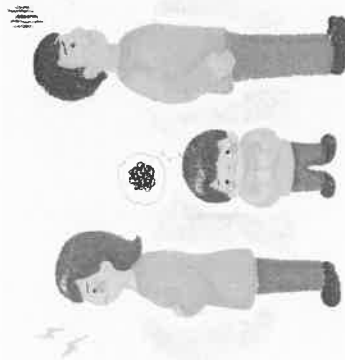
お父さんに会えるんだって  
お母さんも喜んでくれるよね…… 12  
子どもが主人公の面会交流 …… 14

離婚は思ってたほど怖いことではなかった  
安心したよ…… 16  
上手な面会交流のコツ …… 18

お役立ち資料① 子どもと健康…… 20  
お役立ち資料② 子どもの発達…… 22  
お役立ち資料③ 離婚と子どもの心…… 23

## お父さんとお母さんが けんかばかりしているの…

大好きなお父さん、お母さん  
お願いだから仲直りして！  
いい子になるから、もうけんかはやめて！



お父さん  
もうお母さんのことをいじめないで！  
そんなお父さんは嫌いだよ。  
泣いてばかりいるお母さんが  
病気になるって死んじゃったらどうしようって  
心配で心配で  
じっとしていられないんだよ。  
お母さん  
元気で、優しい笑顔のお母さんになって！

お母さん  
お父さんのこと怒ったり、悪く言わないで！  
そんなお母さんは嫌いだよ。  
いっしょに遊んでくれるお父さんは好きなんだよ。  
お父さんがいなくなったらどうしようって  
不安で不安で、たまらないんだよ。  
お父さん  
温かで、力もちのお父さんに  
肩車してほしいな！

## 両親の不和が子どもにも与える影響

最後の最後まで、両親の仲直りを願いながら、不仲な両親の間で、子どもは心身に大きな影響を受けています。

### 自尊心・自己評価の低下

けんかのとばつちりで怒鳴られたり邪険にされている間に、親にとつて大切な存在だと自信をもっていた子どもが、自分は親に愛される価値がないのでは？ 自分がよい子でないから両親がけんかをすることを許さるのでは？ などと思つて、自分を責めるような気持ちになることが少なくありません。そんな悲しみに耐えていた子どもの心をご存知ですか。

### 行動の変化

乳児期では、夜泣き、おねしょ、発熱などの行動や症状が現れることがあります。壁に頭を打ちつける1歳児の例もありました。幼児期ではしがみついて離れない、聞き分けがなくなつたなどの変化がよくみられます。集団生活では、ぼんやりしてやる気がなくなつたり、登園、登校をしづつたり、反対に乱暴な振舞いをすることもあります。

悲しみをさとられないように、元気に振舞っていることもあります。

## DVを目撃することによる脳機能の変化

DVは親の一方が被害者と思われがちですが、子どもにとつては、両親とも加害者です。

子どものDVの目撃は、体罰などの児童虐待と同じように、判断中枢の前頭前野、記憶中枢の海馬など、脳のさまざまな部位に委縮や重量の減少を引き起こします。子どもの脳が、「見ざる、言わざる、聞かざる」のように、「感じない脳」へと機能の変化を起すのです。そうやって、子どもはつらい環境に耐えていることが、脳神経心理学の進歩によつて分かつてきました。

## 発達障害より愛着形成の不全

子どもから見ると、夫婦げんかは、いじめと映つているようです。2歳児でも、大切なおもちゃを差し出して、お父さんをなだめたりします。やさしいお父さんに戻つてほしいのです。

子どもが心身ともに健やかに育つためには、無条件の愛情に包まれ、全幅の信頼のもとに子どもが安心して親に甘えられる関係はぐくまれること（愛着形成）が必要です。子どもの不安定な言動に、すぐ発達障害を疑う傾向がありますが、その前に、子どもの愛着形成について振り返つてみるべきでしょう。

## お父さんとお母さんは どうしても、いっしょに 暮らせないんだって

お父さんに手紙を置いて  
お母さんといっしょに家を出た。  
これから家族はどうなるの？  
もうお父さんには会えないの？



新しい学校へ通い始めたけど  
ここで友だちできてもいいのかな。  
また、どこかへ引っ越すかもしれないし…  
何だか勉強する気になれないよ。  
お母さんごめん！

お父さんはどうしてるかな。  
なんだかさみしい。  
会ってみたいけど  
怒っていたお父さんに会うのってちょっと怖い。  
お母さんには、とても聞けない。

いまの暮らしに慣れてきたのかな…  
前ほどお父さんのことは思わなくなっちゃった。  
お父さんごめん！



## やむなく離婚を選択する両親の 子どもに対する責務

子どもには、年齢に応じた離婚の説明（離婚告知）とその後の手当が必要です。

### 子どもへの十分な説明とその後のよいケア

離婚が子どもの「せい」ではないことをよく説明し、親たちの勝手で離婚することになったことを心をこめて詫びましょう。その上で、離婚後の生活の見通しを話して安心させましょう。これは、やむなく離婚を選択する親の大切な責務です。嘘やごまかしは、子どもにも不安と怒りを募らせるだけです。

まだ子どもだから離婚については話さない、というのは親とは別人格である子どもを見くびりびった態度です。親が真剣に誠実に話してくれたことを、子どもは自分を大切に扱ってってくれる親の愛情として理解できます。

自然災害や家族の突然の死去のように、人生には、どうしても受け入れられない不条理を、それでも受け入れて生きていくしかないことがあります。子どもにとっては親の離婚がそうです。子どもなりに、それを学んで乗り越えるために、離婚の告知とその後のよいケア、とりわけ親子の縁が切れることはなく、ずっと愛し続けると伝えることは絶対に欠かせません。

ケアのないまま、同級生から「離婚って一番の不幸なんだよ」と言われ、しばらく登校できなくなった小学校2年生の例があります。子どもは親の目の届かない子ども社会の中で、厳しい試練を受けることもあるのです。

別居親の存在を確信し、心から楽しめる面会交流を継続していれば、子どもはそのような試練にもめげずにたくましく成長していきます。

### 子どもは会いたい本音を口にしない

子どもは、別居親がよい親であつたか否かにかかわらず、心の中では会いたい気持ちをもっています。両親をよい親、悪い親の二分法で見えていないからです。でも、置かれた環境への配慮から、それを口には出しません。ときには、本音と反対のことも言います。会ったときの対応に不安も抱えています。

それでも、第三者の援助を利用するなど周囲の周到な準備があれば、面会交流の開始にはこぎつけられます。けれども、その後を軌道に乗せられるかどうかは、子どもの気持ちを探したり、支えたりすることのできる別居親の共感性の高さにかかっています。決して、監護親の協力の良し悪しのせいだけではありません。

習い始めた将棋の相手をしてくれるならと面会に応じた子どもに対して、完勝した別居親が「お前は下手だなあ」と言い放ち、自ら面会の機会を潰した例があります。

断絶の期間が長ければ、子どもは次第に臆病になります。すっかり疎遠になつた後に、あるいはいっしょにけんめい忘れようと努力した後に会うことには抵抗が強まります。子どもの成長発達を待ちません。一般に低年齢の方が開始しやすいので、離婚する時が面会交流を開始するチャンスです。

子どもが会いたいと言うまで先延ばしした結果、別居親の事情で会えなくなつてしまつた例がたくさんあります。中高年になつて、会わずに亡くなつた別居親の生前の心情を知り、悔恨の生涯を送つた人もいます。

## お父さんに会えるんだって お母さんも喜んでくれるよね

お父さんを怖がっているお母さんが  
お父さんと会っても大丈夫かな。  
前みたいじゃけんかにならないなら、会いたくないよ。  
けんかになるくらいなら、会いたくないよ。  
ドキドキ、ビクビクするのも  
お母さんを悲しませるのも  
もう、せつない嫌だからね。



でも、この間友だちに聞かれちゃった。  
お父さんいないの？ 見たことないねって。  
いるよ！ って言い返してやったけど  
小さな声しか出なかつた。  
涙がポロッと落ちちゃった。

お父さん、覚えていてくれるかな。  
会ったら遊んでくれるよね。  
サッカーだいぶうまくなつたよ。  
お母さんの悪口や  
いろいろ聞かれるのはゴメンだよ。  
さみしいの我慢して頑張ってるんだけど  
会ったら褒めてくれるかな。





## 子どもが主人公の面会交流

### 面会交流の意義

面会交流は誰が主人公？ もちろん子ども！ 子どもには、人格の主体者として、自分が誰であるか、誰の子であるかを知る権利があります。また、このことは、セルフアイデンティティ（自我）の確立期である思春期に重要な意味を持ってきます。

両親の争いにより、親の愛情を十分に受けられなかった場合、いまからでも、親子の絆を作り直すことができます。面会交流は、そのような機会の大切なひとつです。親との愛着関係に傷がついたままだと、人は自分も他人も信じられず、人間関係を長続きさせるのが苦手になります。仕事も長続きしません。

穏やかな生活が手に入り、ほっとしている監護親も、育て直しの作業には参加する責任があります。ましてや、会わせてやるという立ち位置にいるわけではありません。

### 子ども中心の面会交流に必要な配慮

継続にこそ最優先価値があります。初めからはうまくいかないのがあたり前と考え、時間、場所など外的な条件に神経をとがらせないことです。履行率も80%位をめざしましょう。

お互いの悪口と過去の話をしないのほ言うまでもありませんが、会話上手とはいえない別居親が、緊張しないで子どもと楽しい会話をするのは難しいでしょう。はじめは、体を動かして遊びに徹することです。焦らず、ゆっくりと時間をかけながら、子どもの心を理解する共感性とほめ上手を体得することを勧めます。

監護親には、くれぐれも注意してほしいことがあります。面会終了後に「どうだった？」と、聞かないでやってほしいのです。この質問は、子どもが監護親に監督されているように感じ、監護親に合わせた返事しかしなくなります。子どもから否定的な発言があった場合には、「がんばったね。おいしいものでも食べようか」程度にとどめ、別居親と子どもの関係に立ち入らないでほしいです。

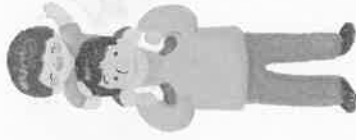
## 離婚は思ってたほど 怖いことではなかった 安心したよ

お父さんもお母さんも  
いっしょに暮らしていた頃より  
優しくなった。  
少しはさみしいこともあるけど  
お父さんもお母さんもいて  
けんかしないで安心して暮らせるんだね。  
ほっとしたら、お父さんにもお母さんにも  
なんだか甘えなくなっちゃった。



この頃思うんだ。  
友だちとあまりけんかしなくなったり  
少し優しくしてあげられるようになった。  
先生に、元気になったねって言われたけど  
お父さんに元気もらってるからだよな。  
勉強も面白くなったり  
大きくなったり。  
お父さんみたいな仕事してみたいな。

お母さんも  
お父さんによろしくって  
笑顔で送ってくれたよ。  
お父さん、お母さん  
ずっと元気でいてね。



## 上手な面会交流のコツ

### 面会開始の適切な時期と方法

- 年少児の面会交流の開始に早すぎることはありませんが、子どもの負担にならない時間、場所、方法、参加者を考える必要があります。
- 頻繁でまぐれな面会交流は、特に乳児では望ましくありません。愛着形成がうまくいかず情緒不安定になります。子どもの集団生活が始まってからは、生活基盤の安定への配慮が必要です。両親の家を往復する生活に疲れ、「こんな生活を続けるのはもう嫌！」と音を上げた子どもがいました。主体は子どもです。
- 3歳頃は、保育園、幼稚園に入園して、母子分離ができるので、面会交流開始のチャンスです。また、脳の記憶中枢の海馬が発達し、面会交流の経験が生き生きとしたエピソード記憶として生涯残ります。
- 監護親が面会交流の場面に同席すると、乳幼児期を過ぎた子どもは両親の顔をうかがうことがあります。同席して仲よく実施すると、復縁してくれるのではないかと、かなわぬことを期待することもあります。

### 面会交流を継続させるために

- 面会交流が無理なく続けられるように、父母と子ども、みんなが守れる取決め（ルール）を作りましょう。取決められた約束の中でも、時間の約束を守ることは、両親がお互いの信頼を取り戻すためにとっても大切です。
  - 父母間の協議が難しい時は、親族、友人、知人を頼らず、家庭裁判所、民間の調停であるADR（FPICはADRの認証団体です）弁護士などを活用するとよいでしょう。
  - 再婚は急がないでください。別離の悲しみを乗り越えるときに、再婚による新しい関係を同時に受け入れることは、子どもにとって、おとなの想像以上に大変な経験です。
- 親の再婚が面会交流中断のきっかけになることがよくあります。親の再婚が、実親との絆を断ち切るとは子どもの願いに反しています。再婚しても面会交流は継続しましょう。

## 子どもと健康

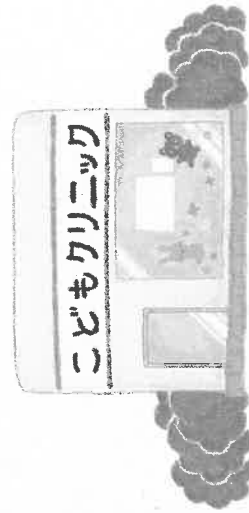
夫婦が争っている、いつの間にか子どもに手が回らなくなつて、生活習慣全般が乱れがちになります。家事育児は優先順位を決め、自分を責めずに上手な手抜きをしましょう。

親の関心が低下すると、子どもは病気をしやすくなります。これまでお子さんは、元気でしたか。喘息、アレルギーなどの慢性疾患にも気を付けてあげましょう。なるべく早く、かかりつけの小児科医を決めましょう。

次ページは子どもがかかりやすい病気の例です。病後の面会交流では、感染症の外出禁止期間、体力の回復期間、慢性疾患の悪化、回復後の学習の遅れの挽回、監護親の欠勤後の勤務などを考慮して、柔軟に対応しましょう。

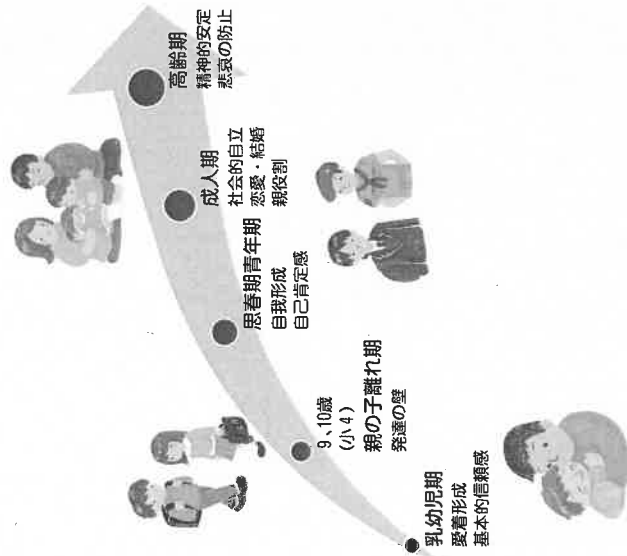
子どもがかかりやすい感染性疾患の例

|          |           |
|----------|-----------|
| インフルエンザ  | 風疹        |
| ウイルス性胃腸炎 | プール熱      |
| おたふく     | ヘルペス性口内炎  |
| 手足口病     | マイコプラズマ肺炎 |
| 突発性発疹    | 水疱瘡       |
| とびひ      | りんご病      |
| はしか      | 溶連菌感染症    |
| 百日咳      |           |



### 子どもの発達

発達には大切な時期があります



### 離婚と子どもの心

親の離婚を経験する子どもの心理

- 乳児期 (～1歳半) 不安 怖れ 愛着形成の不全
- 再接近期 食事・睡眠・排泄の乱れ 人見知り
- 幼児期前半 (～3歳) 分離不安 両親間の緊張暴力に過敏
- 個体分離期
- 幼児期後半 (～6歳) 怒り 見捨てられ不安 自責 和合空想 (グレーゾーン)
- 学童期前半 (～9歳) 怒り 忠誠心葛藤 自責感情の封じ込め 悲哀の否認
- 学童期後半 (～12歳) 怒り 忠誠心葛藤 巻き込まれ (親子の役割逆転)
- 思春期 (～15歳) アイデンティティの混乱 ネガティブ思考

現実にはあり得ない両親の復縁を思い描く和合幻想は学童期の心情とされているが、援助の臨床経験からは幼児後期でも認められる。離婚の説明をせずに、グレーゾーンになっっていると復縁願望は一層強まる。

**memo**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

厚生労働省調査研究事業  
 かるがも相談室  
公益社団法人家庭問題情報センター  
 2016年6月

