



# 共同養育実践に向けた 支援の現状と課題

一般社団法人りむすび  
代表 しばはし聡子  
2021.5.25



# 共同養育実践に向けた親サポート

## ① ご相談 (個別・夫婦)



## ② 講座

**共同養育講座 実践編**

**共同養育講座 基礎編**

別居・離婚後の子育てに向けた親の心構え

**プレシングルママ講座**

夫婦関係に悩み離婚を考えた時、子どもやご自身のために考えておくことを学びます。

120分  
¥5,000

講座内容

- ご自身の気持ちの整理
- 子どもの気持ち、共同養育のコツ
- お相手との関わり方、話し合い方
- 経済面のこと、再婚の心構え など

対象者

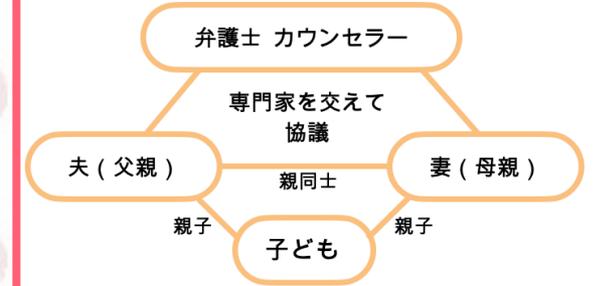
- お子さん: 離婚後の相手と関
- 共同養育

対象者

- 夫婦仲が悪く離婚を遂げている方
- 離婚による子どもへの影響が不安な方
- 離婚後の子育てでのイメージがわかない方
- 新たな人生を歩みたいと思っている方 など

\*離婚を推奨するものではありません

## ③ 離婚協議



## ④ 面会交流支援



## ⑤ コミュニティ



## ⑥ 普及活動

離婚の  
新常識!

別れても  
ふたりに子育て  
知っておきたい共同養育のコツ

離婚協議に悩んでいるあなたへ  
離婚後、子どもをどう育てようか、お相手とどう関わりたいか、話し合いの仕方など、離婚後の子育てで知っておきたい共同養育のコツを学ぶことができます。

共同養育

**離婚再婚  
家族の  
カタチ**

ダイジェスト版

ゲスト **窪塚洋介**さん



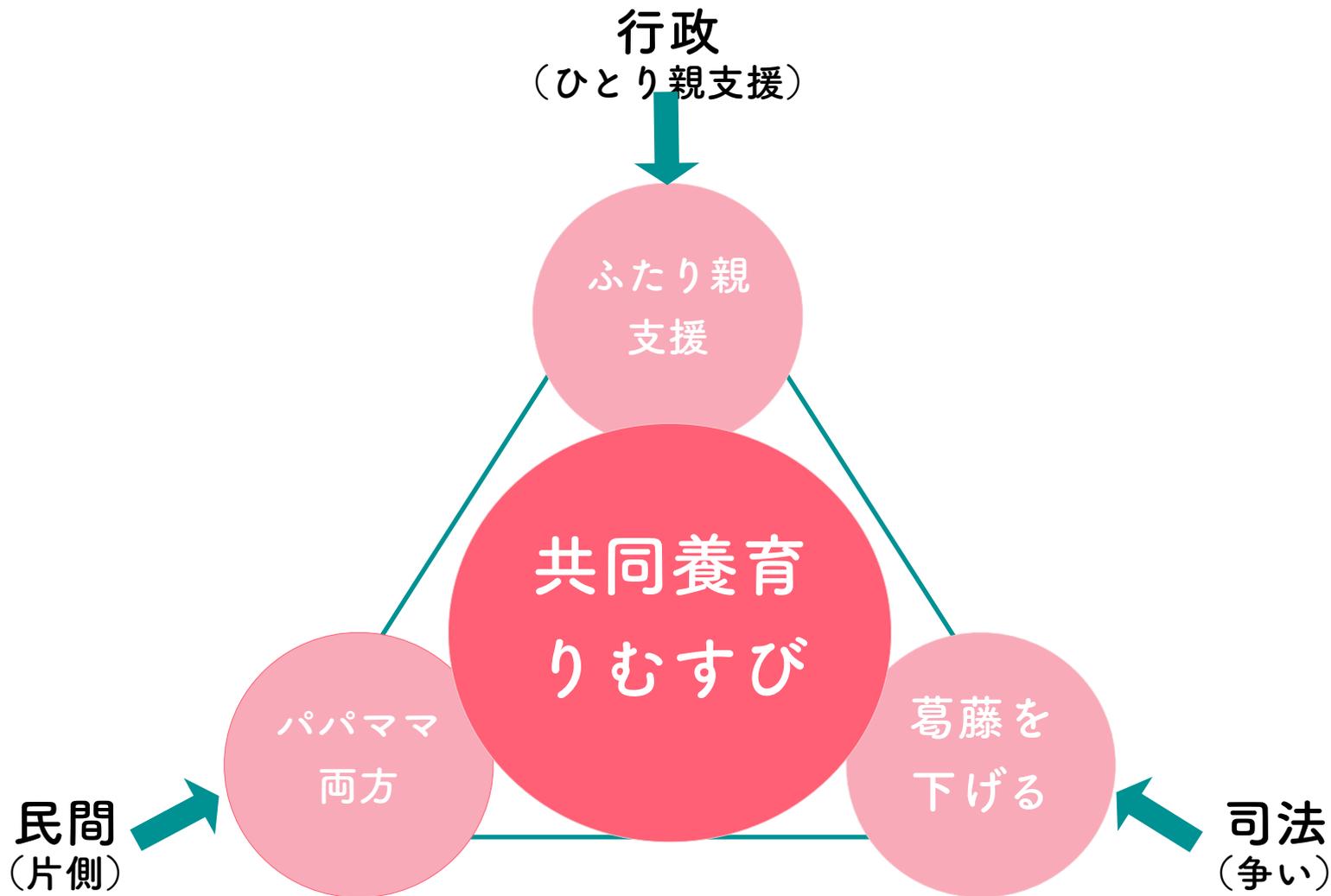
# 子どもが望むこと

親の葛藤を  
下げる

親同士が争わないこと

両親と関わり続ける環境があること

# 共同養育に必要な支援





# ご相談者の傾向の変化

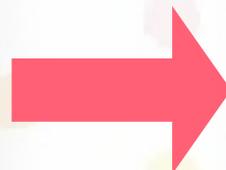
特に女性

## 【別居後】

会えない  
別居親

VS

会わせたくない  
同居親



## 【別居前】

離婚したい

共同養育を  
したい

コツを知りたい



# 共同養育に大事な3要素

---

1

交流の頻度

2

親子関係

3

親同士の尊重 



# 共同養育のケース（頻度別）

---

Light  
級

休日スポット

Middle  
級

平日と週末

Heavy  
級

曜日/1週間ごと



# 共同養育のケース（親の関わり別）

---

Light  
級

関わりNG

Middle  
級

やりとりOK

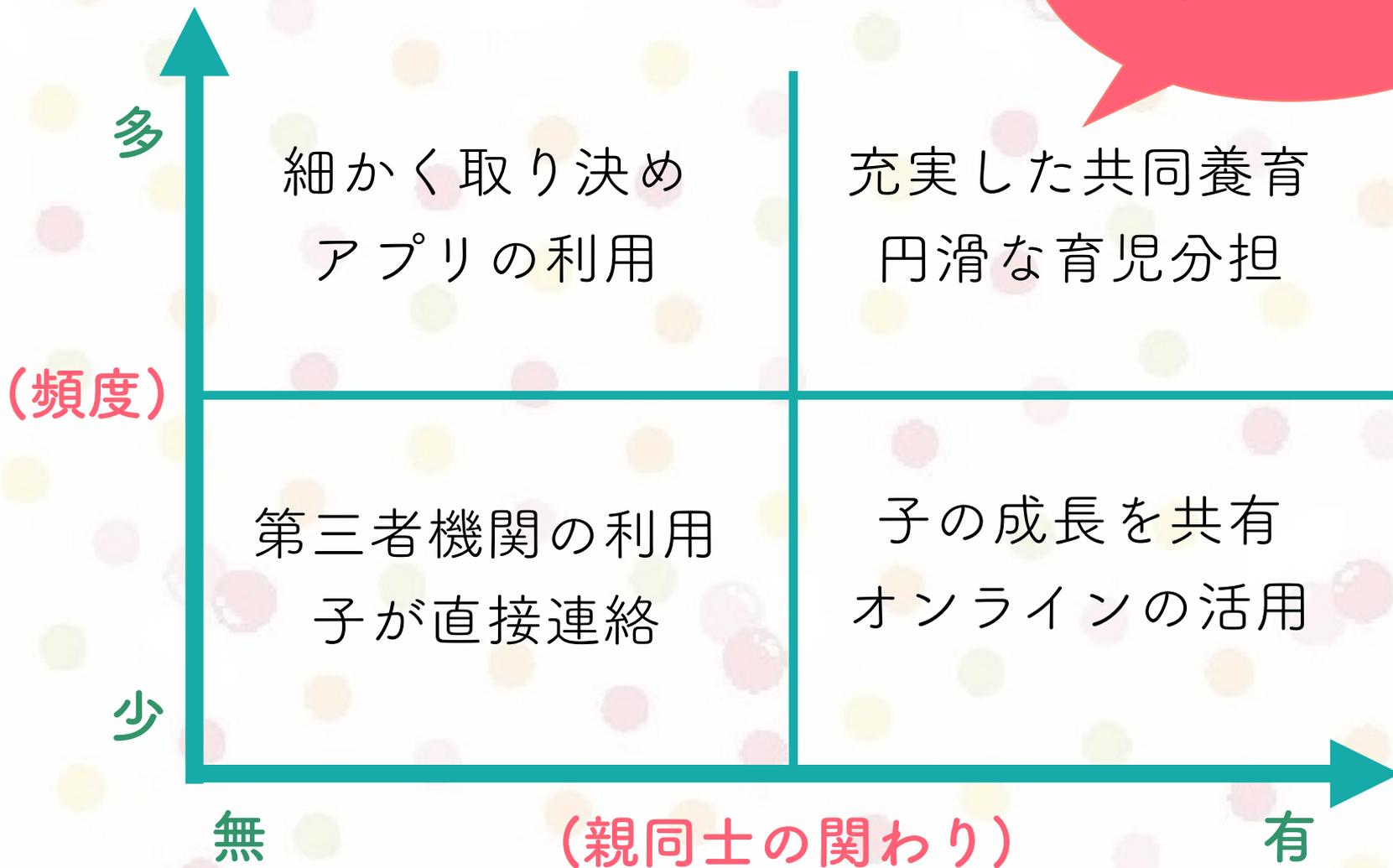
Heavy  
級

一緒に行動OK



# 頻度 × 親同士の関わり

ハードルを  
あげなくてOK





# 共同養育のポイント

---

- ・ 親同士仲良くななくてもいい
- ・ ハードルをあげず  
できることから始める
- ・ 子どもが両親の顔色を見ずに  
自由に関わる環境をつくる

# 親同士の対立構造①

## 【同居親】

子どもを会わせたくない

離婚したら会わせる

過去を許せない

連れて出ざるを得ない

相手との関わりと

親子関係を混同

VS

## 【別居親】

子どもに会いたい

会えるまで離婚しない

未来を決めたがる

連れ去りは誘拐

権利主張・理論武装

社会運動



## 親同士の対立構造②

### 【同居親】

子どもに会ってほしい

育児をしてほしい

仕切りたい

離婚したくない

相手をコントロール

執着・未練

VS

### 【別居親】

子どもに執着なし

自分優先

自由でいたい

パートナーつくりたい

子どもは大事だけど  
相手から解放されたい

# 共同養育に向けた良循環





# 葛藤を下げるサポート

不安を受け止める→聴いてもらえる関係づくり

【同居親】

×相手次第

子どもの気持ちを代弁

前向きになれるコツ

争わずに歩み寄り

尊重

○自分次第

【別居親】

相手の気持ちを代弁

同居中のふりかえり

争わずに歩み寄り



# 合意形成に向けて

重要!!

1

それぞれの葛藤を下げる

2

争わない

3

夫婦→親同士の関係

4

協議・取り決め

5

円滑な面会交流

6

共同養育の実践

気持ち  
の  
整理

条件  
取り決め



# 第三者機関のあり方

利用しやすくすることは根本的解決にならない

## 【利用しやすいと】

<メリット>  
精神的負担減  
早期の実施

<デメリット>  
安易な利用増加  
自助努力の機会喪失  
他責の念  
他力本願

## 【大事なものは】

利用しなくても済む  
関係づくりへの支援

継続可能な合意形成

利用の必要性の見極め  
(精神的DV)

卒業に向けた支援

# 必要な議論のまとめ

---

- ① 離婚協議・調停のあり方  
→ **カウンセリング機能**の充実
- ② 第三者機関のあり方  
→ 利用しやすくなることでの**盲点**
- ③ 当事者に向けた支援のあり方  
→ 共同養育の**実践的なコツ**を学ぶ場の提供

さいごに

離婚してもふたり親

親同士が争わない  
共同養育支援の充実を



離れつつも親子



# りむすび共同養育講座

ZOOMオンライン受講可

ご参考①

共同養育を学んで実践  
普及しませんか？

子どもがいるご家庭では離婚しても親同士の関係は続きます。  
別居・離婚後も子どもが両親から愛情を受け続けられるように  
共同養育の普及に向けて一緒に学び取り組んでまいりましょう。



## 共同養育講座 基礎編

別居・離婚後の子育てに向けた親の心得や  
共同養育の必要性の基礎を学びます。

講座内容

- 日本における離婚の現状と課題
- 子どもの気持ち
- 親の気持ち、親としての心得
- 共同養育の概要と必要性 など

120分  
¥5,500

対象者

- お子さんがいて離婚を考えている方
- 離婚後の子育てや面会交流でお悩みの方
- 相手と関わるのが困難でストレスな方
- 共同養育の概要を学びたい方 など



## 共同養育講座 実践編

共同養育を行うための具体的な方法や  
ケース紹介など実践的なコツを学びます。

講座内容

- 離婚に向けた話し合い
- 子どもへの対応
- 共同養育の計画、事例紹介
- 夫婦→親同士のコツ など

120分  
¥5,500

対象者

- 具体的な共同養育の方法を知りたい方
- 円滑な共同養育を行うコツを学びたい方
- 相手と親同士の関係を築きたい方
- 子どもへの伝え方などを学びたい方 など

\*基礎編受講後のご受講を推奨します



## プレシングルママ講座

夫婦関係に悩み離婚を考えた時、子どもや  
ご自身のために考えておくことを学びます。

講座内容

- ご自身の気持ちの整理
- 子どもの気持ち、共同養育のコツ
- お相手との関わり方、話し合い方
- 経済面のこと、再婚の心得 など

120分  
¥5,500

対象者  
女性限定

- 夫婦仲が悪く離婚を迷っている方
- 離婚による子どもへの影響が不安な方
- 離婚後の子育てのイメージがわからない方
- 新たな人生を歩みたいと思っている方 など

\*離婚を推奨するものではありません



## 共同養育アシスタント 養成講座

面会交流の現場サポートや共同養育の普及  
に向けた活動をするための講座です。りむすび  
認定共同養育アシスタントとして活動いただけます。  
(適正審査あり、詳細別途)

対象者

- 共同養育講座基礎編受講者
- “争うよりも歩み寄り”をモットーとした、りむすびの理念や思いを学び、ともに活動したい方
- 面会交流のサポートをしたい方
- 共同養育を広めたい方 など

60分  
¥5,500

\*共同養育コンサルタント養成講座もごございます

\*表示価格は全て税込み価格です

## 【共同養育各種講座】

一般知識だけではなく  
夫婦→親同士に  
シフトするための  
気持ちの面を深掘りした  
実践的な講座

オンラインで実施

Teachers



代表 しばはら 聡子



藤原 敬美



江島 裕佳



一般社団法人 りむすび

東京都世田谷区瀬田 4-14-3 にこたまデスク内

☎050-3442-5797

✉rimusubi@gmail.com

りむすび



LINEの  
ご登録を  
こちら



講座のご案内を  
お送りします



# りむすびコミュニティ

別居・離婚後の子育て パパママ交流会

パパママの  
相互理解を深めて  
共同養育していこう

別居・離婚後の子育てや親同士の関わりについて悩みや経験を共有しながら、前向きに共同養育していくための会員制オンラインサロン「りむすびコミュニティ」。夫や妻には聞けない相手のホンネを知ることができたり、気分転換にハイキングしたり、みなさんの心地よい居場所をつくってお待ちしております。ぜひお仲間になりませんか？

## 対象者

- 子連れ別居や離婚を考えている方
- 別居・離婚後の子育ての方法や親同士の関わりに悩んでいる方
- 面会交流でお悩みの方
- 共同養育に関心のある方 など

## 会員特典

- Facebook非公開グループでの交流（会員同士の意見交換や交流の場です）
- 会員限定オフ会（月1回）
- zoomオンライン交流会（月1,2回）
- 部活動（ハイキング部・料理部など）

月会費

1,000円

詳細  
お申込は  
コチラ



## コミュニティ会員さんのご感想

Members of voice

- 同じ立場の人が集う会は沢山あるけど、同居親と別居親が毎日こんなに交流できる会は世界中探してもここだけな気がします。(40代男性)
- 別居や離婚を経験し子育てをちゃんと考えようという同志が集っています。みなさん主張や否定をすることなく、あの方かいい雰囲気なのでとても心地よいです。(30代男性)
- 会員ババの話を知り自分への夫が可哀想に思えてきて、優しくしてあげようと思いました。(40代女性)
- カキコミはあまりしませんが、FBページを読んでいるだけでも勉強になりますし、むしろ誰よりも読んでもかましません笑(50代男性)

- これから離婚を考えています。離婚後の子育てや共同養育のことを経験者から聞けることは大変役に立ちます。また、相手側の立場の話も聞けるのも参考になります。(30代女性)
- 自分の経験が誰かの役に立っていると思うと、離婚したのも無駄じゃなかったと思えます。(40代女性)
- 協議離婚、調停離婚などさまざまな方が集まっていて驚きました。(40代女性)
- 遠方に住んでいますが、zoom交流会でのやりとりがとても学びになります。(30代男性)
- 元妻がどんな心理状態なのか、同じ立場のママに聞ける貴重な場です。(40代男性)



ご参考②

【りむすびコミュニティ】

同居親・別居親  
子どもの立場が集う  
オンラインコミュニティ

登録者数（2021.5）  
全国海外から102名

毎月3回程度  
オンライン交流会実施



【主催者】共同養育コンサルタント しばはし聡子  
子連れ離婚当事者。自身の経験をもとに離婚後の子育てや相手方との関わりで悩む親の一助になりたい思いから、夫婦相談や面会交流支援を行う。「離婚しても親はふたり」共同養育普及に向けて講演や執筆、メディア取材等多数実績あり。

一般社団法人 りむすび

東京都世田谷区瀬田 4-14-3 にこたまデスク内

TEL 050-3442-5797

✉ rimusubi@gmail.com



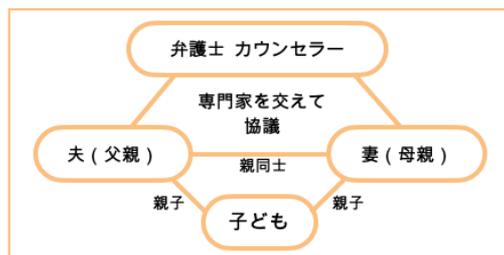
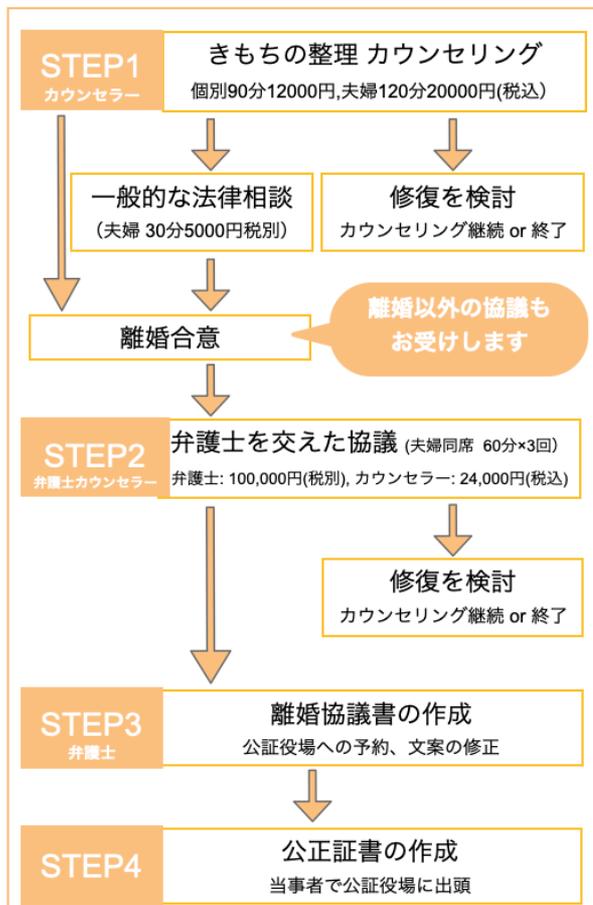
りむすび



# 子どものきもちを真ん中において家族の幸せを考えたい パパとママの話し合い離婚サポート

## 【夫婦間での話し合いを弁護士とカウンセラーが仲介します】

子どもがいるご家庭では離婚しても親同士の関係は続きます。  
面会交流・養育費・財産分与などについて、争わずにきちんと話し合い  
子どもが両親から愛情を受け続けられるように取り決めを行っていきましょう。



### メリット

調停や裁判に比べて・・・

- ・ 土日や夜の時間も対応可能
- ・ 短期間で取り決めができる
- ・ 争いを回避できる
- ・ 両者が弁護士依頼するより低費用
- ・ 場所を選べる  
    カウンセリング：二子玉川、ご希望の場所  
    弁護士との協議：立川、霞ヶ関

子どものために・・・

- ・ 子どもを優先した話し合いができる
- ・ 柔軟な取り決めができる
- ・ 親同士の関係再構築をめざせる

\*STEP2について  
 ・ 時間の延長および4回目以降の実施の場合、追加料金が発生します。  
   弁護士：2万円/60分  カウンセラー：8千円/60分  
 ・ カウンセラーは別途出張費・交通費が発生します。  
 ・ 話し合いは、上限5回とさせていただきます。  
 ・ 離婚協議の実施回数が3回に満たない場合も返金はいたしません。  
 \*すでに弁護士を通してお話し合いを始めている方にはおすすめておりません。

## 【離婚協議サポート】

① りむすび  
 気持ちの整理  
 夫婦カウンセリング  
 +  
 ② 弁護士  
 取り決め  
 ↓ ↓  
 ③ 円満解決

離婚の  
新常識!

しばはし聡子

一般社団法人りむすび代表  
共同養育コンサルタント

# 別れても ふたりに子育て

知っておきたい共同養育のコツ



子連れ離婚に悩んでいるあなたへ

離婚後は、ひとりで子育て……  
そう思い込んでいませんか？  
別れたらひとり親から、別れてもふたり親へ  
夫婦から親同士にシフトして、  
別れた後もパパとママとして子育てする方法  
それが「**共同養育**」です

マガジンランド

離婚の新常識!

別れてもふたりに子育て

一般社団法人りむすび代表  
共同養育コンサルタント  
しばはし聡子

マガジンランド



9784865462616



1920077013187

ISBN978-4-86546-261-6  
C0077 ¥1318E

定価: [本体1,318円] + 税

MAGAZINE LAND

共同養育のポイント  
離婚しても子どもの親はふたり  
夫婦の感情と親子関係を切り分ける  
パパママと自由に交流できる環境づくり  
子どもが素直に発言しやすい関わりを  
親同士、争わずに歩み寄りを



- 第1章 離婚したら親はひとり?
- 第2章 子どものキモチ
- 第3章 対立する夫と妻のキモチ
- 第4章 新常識! 離婚しても育児を分担「共同養育」
- 第5章 夫と親同士の関係をつくるコツ
- 第6章 共同養育実践のコツ