

2022年12月20日

M. K.

葛藤を高める要因・和らげる要因 一元別居親としての経験から

私は別居親と同居親の両方を経験した当事者であり、他の家族を援助する支援者でもあります。本日は、主に別居親の当事者として、子どもをめぐる争いを収束させられた要因について話します。

1. 破たん後のライフステージ

突然の別離	
混乱期	<ul style="list-style-type: none"> ・ 激しい紛争 ・ 子どもの忠誠葛藤
裁判を取り下げ	
回復期	<ul style="list-style-type: none"> ・ 趣味、支援事業、社会活動に傾注 ・ 月1回3時間の面会交流を5年継続
和解	
再統合期	<ul style="list-style-type: none"> ・ 親同士のホットラインが回復、共同養育 ・ 副業の拡充

2. 私を苦しめたもの

- ・ 喪失感、罪悪感
- ・ 能面のような人（立場主義者）

3. 私を回復に向かわせたもの

- ・ あきらめ、抑うつ
- ・ 無縁の人

4. 共同養育に求められる素地

- ・ 自愛、自己肯定感
- ・ 他者への一般的信頼

以 上