

## 子どもを犠牲にしない離婚(別居)と養育の方法について

### 1 万全の準備をして、円満に別れる。

- (1) 離婚後の生活について情報を集め、経済的基盤を整える。
- (2) 本当に離婚するしかないのか、ふたりで時間をかけて、じっくりと話し合う。
  - ① 親の意見に左右されない。
  - ② 他人の言葉にふりまわされない。
- (3) 対立を激化させない。
- (4) 養育費と面会交流の条件をきちんと決め、決めたことは守る。
- (5) 離婚について、子どもと相談したり、子どもの意見を求めたりしない。
- (6) もう一人の親の悪口を言わない。

### 2 子どもの気持ちを知る。(親が離婚したら子どもはどう感じるか。)

- (1) 親と別れる悲しみ。
- (2) 平常心を失う。
  - ① 親から見捨てられるのではないかという不安。
  - ② 親の対立からもたらされるストレス。
  - ③ 自分はどうなるのかという心配。
- (3) いつか親が和解するという期待。
- (4) 離婚について、沈黙を守る。
- (5) 離婚は自分のせいだと思う。
- (6) 親に対する気遣い。
- (7) 忠誠心をめぐる葛藤。

- (8) つらい記憶や感情から抜け出せない。
- (9) 親から関心を持たれなくなると、見放されたと感じる。

### 3 子どもの立ち直りを支える

- (1) 子どもを幸せにするために、親自身が元気を取り戻す。
  - ① 自分の気持ちと向き合い、それを表現する。
  - ② 被害者意識を捨てる。
  - ③ 許す。
- (2) 元配偶者との関係を再構築する。
- (3) 子どもに関わる大切な人たち(学校の先生や友達など)の理解と協力を求める。
- (4) 子どもの苦悩を軽減する子育てをする。
  - ① 元配偶者の「悪口」を言わずに、離婚することを知らせる。
  - ② 子どもが離婚の原因ではないことと、修復の可能性はないことを理解させる。
  - ③ 親子の絆を強める。
  - ④ 一对一の時間を作る。
  - ⑤ ゆるぎない愛情を伝える。
  - ⑥ 離れて暮らす親も子育てに参加する。— 養育計画について一緒に考える。
  - ⑦ 子どもの気持ちに寄り添い、年相応の規律と制限を設ける。
  - ⑧ 子どもが感情を抑えられずに、言葉による暴力や肉体的な暴力を振るったら、必ず止めさせる。

(たとえ、元配偶者が協力してくれなかったとしても) 子どもの気持ちを理解し、感情を受け入れ、愛情をたっぷりと注ぎながら、年相応の規律と制限を設ける。

— 毅然とした態度で子育てをすることが大切 —

ご清聴ありがとうございました。