

親の離婚と 子どもの気持ち



離婚したときのこと

小さいころで覚えていない

自分がお腹の中にいるときに離婚したみたいです。だから物心ついたときには今の環境でした。

小さいときだったから、覚えてない。小学校1年生の時に、友達と話して「お父さんいないの?」って話になって、「あれ、いないのかな?」ってなって、母に聞いたらしいです。そのことも自分では覚えてなくて、母から最近聞いて知りました。

離婚した後のこと

やっぱ離婚した直後って「子どもの精神状態は大丈夫か」とか親もすごい気にしてて。だから問題ないってアピールもすごくて。それで反抗する時間がなかったし、単純に自分も受験勉強で忙しかったから。

喧嘩を見ていた

私が原因で大きな喧嘩になっちゃったので、「自分やらかしたな」って思って、怖かったですね。自分のせいで離婚したっていうのは結構長いこと思っていました。あと、おばあちゃんが一緒に暮らし始めてから両親関係がさらに悪くなったりもしたので、おばあちゃんのせいでって思って、きつく当たっちゃっていました。

父が自分勝手な人で、お金の問題もあったので、それに耐えきれなくなって。不穏な空気は小さいときからずっとあって、もめる頻度がどんどん増えていって、中学くらいからは顔あわせたら親はずっと喧嘩してるみたい。喧嘩っていつも怒鳴りあいじゃなくて、静かにずっと喧嘩してるのを横で聞きながら勉強していました。

小学生以降になると記憶もはっきりしてきますが、幼少期以前の離婚だと、知らない・覚えていない場合もあります。覚えていない過去のことであっても、離婚のことがずっと気になっていて、いつかきちんと話を聞きたいと思っている子ども一定数います。

離婚のこと、なんて聞いた？ どうやって知った？

別居・離婚するときに聞いた

朝、いつもと違ってちょっと来てって呼ばれてリビングに行ったら、家族全員がそろって、そこで「お母さんがしてはいけないことをしてしまったから離婚する」みたいに言われて。そのまま私たちは母と母の実家に行って。その後元の小学校には一度も行かず、転校しました。正式に離婚するって決まったのが、それから半年以上経ってからだったと思うんですよね。一応形としては母が悪いみたいな感じで言われてましたけど、父のモラハラみたいなのがあったっていうのも多分大きかったんだと思います。

別居・離婚後 しばらくしてから聞いた

母が家を出て半年くらいしてから「実は離婚したんだ」って説明されて、「うん知ってた」って。「今日からお前がお母さんだからな」とか言われて、いや性別違うんだけど、とか思いながら。まだ弟が小さかったから、その分「家事とかできるところからやっておいてくれ」とか言われて。

誰から、いつ、どのように、話されたのかもさまざまです。離婚についてきちんと聞いたことがない、という子どもたくさんいます。子どもなりに、大人の表情や言外の意味を読み取りながら、聞いてもいい話かどうか、一生懸命考えていることがうかがえます。

母に「お父さんいつ帰ってくるの」みたいな、「早く仲直りしてよ」みたいな話を何回かして、そのとき母の反応としては「ああ」みたいなごまかすような形で。で、多分1~2か月経ったくらいの時に「あなたはどっち行きたいの?」みたいな1回目の質問があって。その時に、どっちに行くのってことはもうお父さんは戻ってこないだっというのを察して。

聞いていない

なんかもう家族の空気感が、父のことを全く話さないの、しゃべったらいけないのかなっていうのを小さいながらに感じていました。

知らない間に離婚してたみたいな感じでした。聞いてもはっきり教えてくれないうちもと思って、それならやっぱりもうちょっと大きくなってから、ちゃんと全部聞いた方がいいのかなとかいろいろ考えてました。親には聞けない分、姉とよくそういう話をしていました。

離婚して、何が変わった？



生活

最初のころは、家見に行ったり、車見に行ったり、楽しいイベントがたくさんあってワクワクしてたけど、そういうのがどんどん終わっちゃうにつれて、ふっと周りを見たら、私にはお父さんがいないっていうのに気づいて。お母さんが働き始めたり、おばあちゃんの私たちへの接し方や叱り方もなんか嫌な感じに変わってきて、だんだんしんどくなっていった。

金銭的にどうなるかは不安だったんですけど、母から「今まであふれていたものがあふれていた分がなくなるだけで、生活はできるから大丈夫」って言われて。その後はあれほしいこれほしいとかは言わないようになったんですけど、暮らしているうちにそんなに気を使わなくていいんだなっていうことがわかってきました。



苗字

苗字が変わったときもすごく違和感がありました。自分の名前は画数も込みで決められたらしくって、「父方の苗字だったら画数最高だったけど、母方の苗字になったら画数変わってしまったな」と言われて、「そんなこと言う?」とは思いましたが。その後も、父と会うとき、たとえばファミレスで名前書くときとかは前の、父の苗字を使うようにしていました。それも父はうれしかったみたいです。父に手紙を書くときはすごい複雑で、父の苗字で名前を書くんですけど、もし宛先間違いつかて戻ってきてちゃって、母たちに見られちゃたらどうしようとか、すごい考えていました。

離婚が成立したときに、ちょうど学年が上がるタイミングだったので、その区切りとして、「あなたたちにも迷惑かけるけど、ちゃんと苗字も旧姓に戻そうと思う」って言われて。それも特に何も思わず、新しい苗字のほうがいいいいじゃんって言って。まあ書くの慣れないぐらいで。

あまり変わらなかった

だんだん父が家に帰ってくる頻度が減っていった感じだったので、自分的にはあんまり変化はなかったです。引越も転校もしなかったし、習い事とかもそのまま続けられたので。



一般的に、離婚によっていろいろな変化が起こります。その変化をポジティブにとらえる子もいれば、ネガティブにとらえる子もいます。新しい生活に慣れようと一生懸命頑張っている子もいれば、気持ちが追いつかずにしんどくなってしまう子もいます。

学校では、どうだった？



別居や離婚の影響はあった？

自分でもわからないんですけど、授業中に急に泣き出したりしてて、それで先生にまた廊下とかに連れられて「どうしたの」って聞かれて、でも私が何も言わないので、「いろいろあったんだね」ってまとめられて帰される、みたいな。

小学校の時は、転校理由聞かれるじゃないですか、それで「離婚した」って。でも、離婚したことは言っていましたけど、その時自分がどう思ったかっていうのは絶対言わなかったですね。まだ自分的にも整理がついてなかったっていうのもあるし、言う話でもないなって思っていたので。



学校ではあえて離婚したとか全く言わずにいました。そうしたら、学校ではふつうの私で、みんなふつうに接してくれて、それがよかった。ふつうに接してくれる友達がいたことが、心の支えになっていたかなって思います。

友達との関係

中学高校の時点で、私自身は離婚して
るってこと自体に何の引け目も負
い目も感じてなかったんですけど、そ
れを聞くと離婚経験のない友達とかは
「なんかごめん」みたいな空気になるの
で、言えないってというのがあったかな。

家族の話とかが出るのは嫌でしたね。
聞くのはまだいいんですけど、自分の
話もしないといけな場面はめっちゃ嫌
でした。

類は友を呼ぶというか、似たような環
境の人が集まってた感じはあります。だ
からと言って深い話をすごいするわけ
じゃないけど、たまにちょっと状況だけ
話すみたいな感じでした。



先生との関係

先生に、ちょっと遠い関係の先生に
でも、ぼそっと家族のことを言えたのがよ
かった。やっぱり周りに離婚のことを隠し
てるってところが、なんか嘘ついて
いるみたいな感覚になったり、本当は
父がいないのに架空の父親像を作り上
げているように話したりしてて、そうい
うのがちょっとずつ引っかかっていくと
ころはあったんですけど。周りの友達に
はそうやって架空の話していても、先
生だけには本当のこと言えたり、深い
事情とか相談事とかじゃなくて、事実の
ところだけぼそつと言うとか、そういう
ことができたのもとてもよかったです
ね。

お金もないし、高校には行かない予定
だったんです。ただ、そのときの担任
の先生がいろいろ調べてくれて、奨学
金の制度とか、公立の学費とか全部考
えてくれて、負担なしで行けるんだつ
たら高校くらい行くかって、親父がそれ
で折れて行かせてくれたみたいな。だ
から、そういう先生っていう存在にす
ごく感謝していますね。

学校がしんどくなる子もいれば、家とは違う場所・人間関係があることが支えに
なる子もいます。多くの子どもたちは、離婚について話すことの影響を敏感に察知
し、誰にどのように話すか、話さないか、慎重に見極めていきます。



しんどかったこと



喧嘩

離婚前は、親がめちゃくちゃ喧嘩してましたね。もう怒号と罵声がすごくて、離婚時のきつい記憶って言ったらそこですね。めちゃくちゃ怒鳴ってたし、何か物が割れる音とかもしてた気がします。



経済的な問題

中学生くらいまでって、義務教育だし、お金も稼げないから親の元にいるわけで。何するにもやっぱり父親に頼まないといけない。お金で結構きつかったんです。学校では家の話を面白話にして、帰ってくると、ろくでなしの父親を殺害しようとしているような主人公の本をバイブルにして、ずっと読んでいました。そういうネガティブな面っていうのは誰にも話せなかった。



お父さんとお母さんの あいだで

(両親のどちらと住みたいか聞かれたが、自分がどちらか一方を選んだ後にどうなるか) やっぱりわからないっていう恐怖。子どもの脳みそでは限界があった。周りも結構離婚してる友達とかいたんですけど、私はあまりそういう相談ができなくて。なので、みんなの事例を知らないという部分で、ひとりでどうしようみたいに考えていた感じですね。

「みんなお父さんのことを養育費払ってないとか悪く言うけど、お父さんはお父さんやし、正直自分にはわからへん、悪いのは頭ではわかるけど、別に嫌いになったりはできひん」って弟が泣いてて、私もそうだったんで、わかる、と。養育費は払えよと思ってましたけど。

(父との交流頻度を減らすことを、自分から直接言うよう求められ) めちゃくちゃ言いづらかったです。自分で言うのがすごい嫌だった。それこそ面会交流支援の人が言ってくればいいのになって思っていました。でも、父親は意外とすんなり受け入れてくれて、それはよかったです。

離婚前後の激しい喧嘩や、「この後自分はどうなるんだろう?」という不安が大きく残っているという人は多いようです。思春期になって、今までの悩みが深まったり、新しい悩みが出てきてしんどかったという人もいます。

親との関係

自分の誕生日の時がなんか一番つらいっていうか、ケーキ食べてプレゼントもらえるんですけど、それとは別としてやっぱりなんか、一年の中で一番自分の出生を考えるので。なんでうちは父子家庭なんだろうって。そこを聞けていないから自分で考えるしかなくて、考えちゃってドツボにはまる、みたいな。親としては、理由を伝えることでショックが大きいっていうか、子どもの母親像を壊しかねないとかそういう心配もあって言わないのかなとも思うんですけど、子どもからすると、あんまり秘密にされると、言えないほどの大問題があったのか?みたいな、悪い方向にばかり考えちゃうし。

一度「お父さんがいなくてごめんね」って謝られたことがあるけど、そう言われたのはすごく辛かった。お母さん謝らせちゃったなって。お母さんがすごく頑張ってくれていたのも知ってるし、おかげで全然不自由しないで、やりたいこともやらせてもらってるのになって。

うれしかったこと、よかったこと



自由が増えた

母の家ではきょうだい2人で1つの部屋でしたが、父の家は広がったので、自分の部屋ができたっていうのはすごくうれしかったです。

家庭の環境が良くなったっていうか、リビングとか自由に使える、普通の生活ができるようになったっていうのがよかった。母親も何かいきいきしてるし、そこはやっぱり一番よかったのかなって思います。

家事の負担が増えたりとか、ちょっと大変だなんて思うところはありませんでしたが、その分自由になったこともあって、門限とか友達の家に行くとかはすごく自由になったので、それはよかったところですね。



ふつうに接してくれた

私のこと、腫れ物に触る感じで扱う人が誰もいなかった。家の中でも学校の中でも、みんなふつうに接してくれたのがよかったなって思います。

一番いいのは、私にとっては変わらないでいてくれることなんです。例えば、家族の話が出たときに、みんなで話してて、うちが離婚してるっていう話を知っていても、変わらずお母さんとお父さんの話両方してくれてるとか、変に気を使わないでいてくれるとありがたいなってなりますね。

ゲームやTVの時間が増えた

離婚してからTV見るかゲームするかの時間がめっちゃ増えましたね。で、自分の場合はお笑い番組とか見る時間が増えて。で、芸人さんが自分の身の上を面白おかしく話してるのを見て、そっか、笑話にすればいいんだと思って。だからお笑いにはほんと感謝してる。

生活の自由度が増えた、テレビやゲームの時間が増えたなど、大人からすると心配に思えることでも、子どもからするとよかったこと、支えになったこととして体験されている場合もあります。

両親の葛藤を見ないでいられた

父も母も大変だった部分を隠してくれて、見せないでいてくれたので。兄もいましたし、私はすごい悩んでしんどかったっていうのは比較的少なかったのかな。やっぱり別れた相手の話をする、どうしてもマイナスのことが多くなってしまうんですよ。それはプラスの質問であっても、子どもは答えづらいので、マイナスの雰囲気を作ってしまうので。あんまり何回もお母さんが何してるとかお父さんが何してるのっていう話はしないでいてくれたので、それはありがたいかったですね。気楽に会えました、お互いに。



きょうだいとの関係



いろいろ共有できた

面白い話はみんなにできたんですけど、リアルな、暗くて重い部分は誰にも話せてなかったと思います。唯一弟かな。父親今日機嫌悪いねとか、一緒にケアするかとか、作戦会議的な感じで弟と話せてたのはでかかったかな。

父は私と妹を比べたりしてましたけど、妹とは仲良かったっていうのが本当によかったです。気も合うし、趣味も共有できて、環境も一緒なので、大体考ええることも似たような感じだし、もう一番の理解者みたいな。母に聞けないことも、妹と全部話していました。



きょうだいに言いたいこと

姉には、「もう少し動いてよ」って言いたい。父方の実家に行くにも、姉が来てくれた方がスムーズに進むことが多いので、母にも父にも、「もうちょっと大人になって」とは思います。互いの愚痴を私に言ってくるとか、それぞれの家に平等に帰らないと不満げになるとかあるんですけど、「もうちょっと私の気持ちも考えて」って。

妹もそろそろいい年齢なんだから、もう少し状況を理解したり、一般常識的なことがわかってもいいんじゃないかと思う。真ん中は私の努力とかかばってもらったことも覚えてるから、お姉ちゃんって呼ぶけど、一番下は「お前」だし。なんでもやってもらって当たり前だと思ってるから。

バランスをとる

中学くらいになると、父親の良くない面も知っていたり、自分が実際塾代を止められて被害を被ったりしている中で、弟はまだ小学生だったので、そういうのをわかっていなくて、それに対しても余計「弟がわかっていない分、自分は父親に対する怒りをちゃんと持っていないやいけな」みたいな気持ちも多分ちよつとはあって。だから、そのときは父親のことは半分どうでもよくて、半分嫌いって感じですね。

5~6年生くらいから、正月は父の家と母の家に交互に行くようにして。今年のうち、来年はあっちってお互いが思えるようにしました。それは結構子どもながらに考えました。あと、私は母の家で正月を過ごすとなったら、兄は必ず父の方に行こうねっていうのをきょうだい間で話していて、どっちもいないっていう状態を作らないように気をつけていました。そういうの、兄と一緒に相談しながらできたのはとてもよかったと思います。

きょうだいの存在が頼りになる、支えになることもあれば、ぎくしゃくしてしまうこともあります。生まれ順や年齢差によっても、きょうだいの経験は大きく違います。親やきょうだいの様子も見ながら、家族のバランスを取ろうとする子どもたちもいます。

相談できなかった／しなかった

上が結構荒れていたの、反面教師みたいな。感情もぶわーって出すし。だから自分は親に迷惑かけないようにと思っていました。

母が何回か離婚してて、上とも下とも父親が違うんですけど、自分だけ父とは会ってなかったの。なんか自分だけ違うなっていうのは思っていました。

きょうだいのしんどさを知る

お姉ちゃんとはずっと仲が悪くて、年が離れてるのに私に対してもすごい態度がきつかったんですけど、実は姉と私は父親が違うって知って。姉から見ると、私が一番大事にしてもらっていて、そこが気に入らなかったというか。家庭環境がころころ変わったのもあって、本当は自分もしてもらいたかったことをしてもらえなかったっていうのもあったんだろうな、お姉ちゃんもすごい大変だったんだなっていうのはすごい思いました。

あったらいいなと思うサポート



安心して気軽に話せる人、場所

私が学校行きたくなかった時期とかに、家族以外の人と話す機会があったらよかった。先生とかじゃなくて、第三者的に聞いてくれる人がいたら。家族や親せきにいろいろな話ではできるけど、父の話だけは「父が悪い」ってなるのがわかっているので、相談できなくて、友達とかに言うのも友達がかわいそうで、あんまり自分と関係ない人、カウンセラーとかでも良かったんですけど、そういう人に聞いてもらえるようになったな。

小学校で、もう少し信用できる人、安心して相談できる大人がいるとよくなったと思う。先生とかに話しても全部筒抜けになっちゃうから話せなかった。中学になるともう少しコミュニティも広がるから、例えば塾の先生には話せるとか、そういうのもあったけど。

(面会交流の頻度や内容について) 多分何か思っても聞ける状況にはないっていうか、親に聞いていいのかなみたいなときもあったので。何話するか選んでたわけじゃないけど、すごく考えて話してた感じはするかな。だから、そういうのじゃない、もっと気軽に思ったことを素直に言える場所があったらよかったかも、と思います。



親や家族に知られず 相談できる人、場所

外部の相談機関もいろいろあるけど、そういうところに相談したり手紙書いたりしたときに、結局家にその返事が来て、親にばれちゃったことがあった。そういう相談したいとき、家からするんじゃないくて、学校から電話させてもらえる、手紙の返事も学校に来る、っていうふうにしてもらえたら、家もろい子も安心して相談できると思う。

他の人の状況を知りたい

私は親が離婚してることを周りに言えなかったので、誰が離婚家庭なんだろうとかわからなくて。だから、そういう子どもがつながれるような、そういったしくみがあるといいなって思いました。

自分のことを話すことはできるけど、他の人の状況を聞くとか、知ってる機会はあまりないから、そういう機会がほしい。



親へのケア

やっぱり親が変わらないと子どもはずっとしんどいので、親に対するケアがあればって思います。学校とかで気づいてくれる人がいて、まとめてケアしてくれるような入り口があるといいなあって。

面会交流支援のお手伝いを始めて、同居親の負担っていうのはやっぱり大きいんだなっていうのを感じました。子どもが小さければ小さいほど、連れて行くのもまず負担だし、それまでに「明日は面会に行くんだよ」っていうことを言わないといけないし…って考えると、同居親と別居親が面会に行くことに対して同じ立場で考えては同居親って不利なんだなって。自分の親もすごく頑張ってくれていたんだとわかりました。

ふつうに接してほしい

フランクに接してほしいというか、ふつうに接してほしいっていうのが一番かも。特別な支援とかは別になくてもよくて、多分、こういう自分がいるっていうことを知ってってくれるだけでいい気がします。

離れて暮らしている親のこと、 どう思ってる？



あまりよく思っていない

もともといい感情を持っていなくて、やだなって気持ちがあった中で、どんどんその密度が濃くなっていったみたいなの、なんか気持ちが重くなっていったっていう感じです。

喧嘩の時に、私はお父さんが怖いなって思っちゃったので。ほんとに今は生きてるのかどうかなくなってくらいで、なんか会いたいとは思わないですね。



つながりが続いてよかった

物心ついたときには月に1回父親に会いに行くというのが普通になっていて、いつも楽しく遊んでました。ある意味ルーティンというか、流れが決まって、会って、ご飯食べて、そこらへんでボール蹴ってみたい。面会で困ることもなかったです。「あなたの意見で辞めることもできるよ」って言われたこともあるけど、辞めたら父親にも悪いというか、関係がなくなるっていうのは寂しいことだし。

なんだかんだ節目にメールするのはめんどくさかったんですけど、でも父から卒業おめでととかそういうメッセージをもらうこと自体はうれしかったので、そういうつながりっていうのは大切にしたいなと思います。

交流はないけれど…

父とは会ってないけど、いざとなったら母に聞けると思うと、まだ父とのつながりがあるように感じて、安心感みたいなものにつながっているかなと思います。たまに、自分と父の似ている部分を聞いてみたりはします。そうすると、ちょっとおどけてというか、ちょっと嫌がるような感じを出しつつ答えてくれるので。

父とはいっても顔も知らないし、自分の中では別に家族とかそういうふうには全然思わないから、他人の話聞いているみたいな感じ。でも、もっと知りたいし、会いたいとも思う。まだそれを言える空気感ではないけど。

(SNSで母らしき人が自分の昔のアカウントをフォローしてくれていたことに気づき) 今まで全然気にされてなかったのかな、愛されてなかったのかなってというのがあったので、その部分の気持ちはちょっと楽になったというか。できるなら会ってみたいって思います。でも、お母さんに新しい家庭があったとしたら「あー」ってなるだろうなって、その心配はありますね。

いろいろあるけどいい関係

今もめっちゃめっちゃ父とは仲いいです。価値観や考え方は父の方に近いんだと思います。小さいころから父からの愛情はすごく感じていて、だから心配なんだろうなって。こんな連絡不精な姉とよくわからないヒステリー起こしがちな母に対してもしまだに金銭的支援もしてくれるし、とても優しいところはある。人っていいところと悪いところとあってしかるべきじゃないですか。いい面だけの人なんて、そんな人は怖いですよ。でもなんか、なかなかいいところ探しをあまりしてくれない父と母なので、お互いに対して。

母との関係は、母がうつになったこともあって、結構調整しつつ、右往左往しつつ進んできた感じはあるんですけど。母には進路や将来の相談をしたり、父とはずっとやってるスポーツにつきあってもらったり、それぞれの役割があって、関係はずっと良好だったと思います。あんまり反抗期もなくて。



離婚前の関係や、離婚後に交流があるかないかによっても、離れて暮らしている親に対して思っていることは大きく違います。大きくなるにつれて、何かしら気持ちに変化することも少なくないようです。

一緒に暮らしている親のこと、 どう思ってる？



もっと愛情を示してほしいかった

小さいときは、なんで私よりも仕事を優先するんだって思って、文句を言ったりしていました。でもだんだん大きくなって、今日お母さん疲れてるなとか、そういう風に思って話しかけるのをやめたりとかはありました。今でもあります。

お父さんも目に見えて愛情を表す方でもないのです。今になってやっと、気にかけてくれてるって感じるようになったんですけど。中高くらいまでは、心配してくれてるとか、あんまりそういうのがわからなかったのが、愛されてないって思ったりしています。

複雑な気持ち

それはもう言葉に表せない感情で、切なさだったり寂しさだったりむなしさだったり母親に対する怒りだったり、でも母親が自分のこと守ってくれたっていう感じだったり。っていうのは、守ってくれたから今自分はここまで育てられて、大きくなったんだっていうのも、ありがたいとかもいろいろあったり、すごく複雑だったけれども、でもやっぱり私にもあの幸せは欲しかったなっていうのは思ったり…



特に変わらない

人は人だと思っているので、母が再婚しても何しても別に。自分としてはやっぱり意見はあるけど、母の考えを尊重したいと思ってるから、あまり干渉もしないし。ずっと一緒にいるのは母だけだと思って。なので、関係も変わらないというか。

いろいろ言えるようになった

父があんなだから、母に嫌われたらうちにいる場所ないっていう心配もあったと思います。母はそんなことしないでですけど。母が全部のお金を出してくれているのもわかってたから、やっぱり感謝がすごい大きくなって、気を遣うっていうよりは、ありがとうっていう気持ちでしたので、反抗期が起きなかったです。今はちょっと反抗期。ようやく落ち着いて母親に強く当たれるようになった。

気持ちが変化した

成長して大人に近づくにつれ、家の事情とかお金の大変さとかもいろいろわかってきて、ああ、そんなに苦労してやってくれてたんだなあって思いました。

高校で友達の幅が一気に広がって、自分が恵まれているってことに気づきました。偉そうかもしれないんですけど、親はほんとにその子のことを愛してるのかなって思うような関係っていうのすごい見たんですね。うちは母子家庭なのに経済的にも余裕があったし、私は親に反抗ばかりしてたけど、けんかすることもたくさんあったけど、母から愛されてないとか、かわいがってもらえてないって思ったことは全くないですね。そういう違いを感じて、母への気持ちはだいぶ変わりました。



一緒に暮らしている親との関係もいろいろです。大きくなるにつれて、わかることが増えてきて、親の大変さや配慮に気づいたという人もたくさんいます。

離婚について、どう思ってる？



性格が変わった

ぽっかり心に穴が開いた感じ。なんか離婚してからどんどん人との距離の取り方がわからなくなって。適度な距離がどこなんだろう、親ってどこまで頼っていい存在なんだろうって。この話をこっちの人にはしてもいいけどあっちの人はダメ、とか、これ以上踏み込んだらダメみたいな線がわからないから…子どものときの、離婚する前の無邪気な感じではしゃべれなくなって。

めちゃくちゃ気を遣う性格になりましたね。大人の顔色すっごいかがってました。まあ、自由で天真爛漫な人にあこがれることもありますけど、今はこの性格でよかったかなって。争いごととかを好まない性格になったので、これはこれで得たものかな、と思っています。

うちはそういう家なんだと思う

両親揃っているのはうらやましいとは思いますが、だからといって今不幸だとか嫌だとかいうわけでもない。でも、別居親とは全く会ってないので、別居親からの話を聞いてみたいなどは思う。どう思ってたのかなって。

はたから見たら自分も振り回されてるのかもしれないけど、別に振り回されてるって感覚がないから。なんか不幸な家庭に生まれたとか、「親ガチャ」とかいう人もいますが、別にそんな悪いところに生まれたわけじゃないよと思ってるし。



離婚してよかったと思う

何となく、離婚は子どもの心に傷を負わずみたいなのがあるじゃないですか。本当に家によるし、子どもにもよると思うんですけど、自分はそうじゃなかったの、一概に「傷になる」みたいなことだけ言っても話は進まないよなって思います。うちは本当に離婚してよかったと思っているので。

小さい頃は友達のおうちが羨ましかったこともありましたが、今となっては全然、お母さんが働いていて家にいない分、いろいろ自分でできるようになったなって思うし、周りからは「しっかりしてるね」って言ってもらえることもあるので、私は離婚して悪いって思ったことはないです。たまたま、お父さんどうしてるのかなって思うけど、会いたいとかではない。

最初の頃は、特にいいも悪いもなく、「へー」だけだったんですけど、徐々に、後でふりかえってとか、中学進学してとか、時を経るごとに「離婚してよかったな」って思うことが増えて、その気持ちも大きくなっていったかな。多分離婚していなかったら、中高で部活を頑張るとかもできなかったの、それが大きいですかね。

両親にとって離婚はよかった

結局私はどっちもどっちだと思っているので、両親双方からの愚痴を聞いているので、そういうところもあるよな、お互いね、みたいな。離婚してほしくなかったってずっと思ってたけど、価値観も考え方も全然違うし、そりゃ合わなかったよな、しょうがないよな、と思うようになりました。

親同士で会ってほしいなって気持ちはありつつ、徐々に大人になるにつれ、別れてよかったなっていうのがあって。別れる直前の1~2年の喧嘩とか見ていて、やっぱり意見が合わないっていうのはあるので。別れてお互いいきいきするようになってから、よかったなって思えて。そこらへんで、消化できたのかな。



離婚についてどう思っているかもさまざまです。どこかのタイミングで離婚についての気持ちを消化できたという人もいれば、悩みを抱えている人、フラットな感じの人、肯定的な人もいます。



大人へのメッセージ



忙しかったり大変だったりすることは子どももよくわかってると思うんですけど、でも子どもの気持ちにもっと目を向けたり話したりする機会をつくってほしいなっていうのは思います。

子どもって案外事情を分かってるんだよなっていうのはすごく思います。家族の関係もだし、大人の機嫌もすごくよく見ていて、今機嫌悪そうだなって遠慮してたりしていますね。

両親がそれぞれの悪口を言うような環境ができてるんだとしたら、それって遠回しに子どもに「お前が生まれへんかったら親は苦労せえへんかった」って言っているようなものだから。子どもは傷ついているから、そういうのは言わないでほしい。

離婚する理由で2人が合わないっていうのなら、子どもに非はないから、お父さんもお母さんも子どものことが好きっていうのは明確に伝えてあげてほしい。離婚する理由も、私はひた隠しにされてずっと悩んでいたもので、きちんと両方の立場から説明してあげた方がいいんじゃないかなって思う。

養育費は子どもを育てるために当然払わないといけないお金で、親がもう一方の親と関わりたくないから払わなくていいっていうのもおかしいと思う。

母は、離婚しちゃった、この子には父親がないっていう思いが、もう、めちゃくちゃ強いと思うんですね。でも、私は、父親がないことをそんなに思ってくれなくてもいいと思うんですよ。もちろんいるに越したことはないし、修復できるなら修復したほうがいいとは思いますが。でも、もう修復不可能であれば、さっさと離婚して、子どもの親権を持ったほうが特に頑張ったらしいことであって。片親がないっていうことを、母親が、とか父親がすごい、背負って、子どもを育てると、私はそれがすごい窮屈だったんですよ。



子どもへのメッセージ

みんな離婚のパターンが違うので、いろんな人の消化した方法を見て、自分に合う方法で消化していくのが一番いいかなと思います。例えば境遇だけ似ているから、同じような消化の仕方でもいいんじゃないかとかやってしまうと、結構長い間、消化に時間がかかってしまったりするので、いろいろ試してみたりとか、離婚のことじゃなくてほかのこと、自分

がやりたいって思ったことは全部日常の中で経験していくと、その経験がまわりまわってその離婚の消化につながっていったりするのです。それがアクティビティでもいいですし、自分の新しい友達をつくるでもいいですし、いろんな人の話を聴いたりいろんな経験をしたりしてほしいですね。



おわりに

この冊子は、親御さんの離婚を経験したお子さんへのインタビュー調査（平成30年度科学研究費補助金：離婚を経験する家族に対する心理支援モデルの構築、18K13322、研究代表者：曾山いづみ）の内容をもとに作成しました。

「離婚」と一言でいっても、その経緯や状況は人によって本当にさまざまです。そして、親の離婚を経験した子どもの気持ちもいろいろです。1人の中にいろいろな気持ちが混じっていることもたくさんあります。また、成長によっても、感じること、考えることは変わります。

そんな、いろいろある気持ち、前と今とで違う気持ち、これからも変わっていくかもしれない気持ち…など、決してひとくくりにはできない子どもの気持ちをお伝えできたらと思い、この冊子をつくりました。もちろん、この内容がすべてのお子さんに当てはまるわけではありません。全く違った経験・気持ちの子もたくさんいると思います。ですが、何かしら、同じところ、共通するところもあるかもしれません。

離婚を経験するご家族や先生、親せきや地域の方など、子どもにかかわるいろいろな立場の方々に、見てもらえると嬉しいです。



発行日：2023年2月1日
発行：曾山いづみ
人物イラスト：n.a.