



離婚を経験するご家族へ

家族のかたち、子どもの気持ち  
～親と子が幸せになるために～



FAIT-Japan 研究会 発行

## 離婚をした（しようとしている） お父さん、お母さんへ

こんな疑問や心配を感じたことはありませんか？

離婚のこと、子どもに  
どう話せばいいんだろう？

離婚によって、子どもに  
何か影響が出るのかな？

子どもの不安や心配に、  
親としてどう対応したらいいの？

離婚は、大人にとっても子どもにとっても、大きな出来事です。ご自身も色々な葛藤を抱えつつ、お子さんのことが心配だったり、これからの影響が気になったりすることは、とても自然なことでしょう。同時に、大変なときだからこそ、親として子どもたちにしてあげられることもたくさんあります。

最近では、大体5～6人に1人の子どもが親の離婚を経験すると言われていいます。家族のかたち、関係が変わろうとするときに考えておきたい大切なことをまとめました。



## 離婚をしたら、どうなるの？

離婚は、数年にわたるプロセスであり、その過程には、以下のようにいくつかのステップがあると言われています。

### ・離婚を決心する

：夫婦関係を終わらせることを決める

### ・別れる計画を立てる

：離婚後の生活について、考えたり話し合ったりする  
(養育面・経済面など)

### ・別居する

：新しい生活を始める・それぞれの親と子どもとの関係を築き直す

### ・離婚する

：結婚生活の終わりを受けとめ、失ったものを悲しむ

### ・離婚後の生活を送る

：新しい生活に慣れる・親同士の新たな関係を築く

多くの場合、このようなステップが考えられますが、人によって異なる体験をすることもあって良いでしょう。いずれにしても、数年にわたるプロセスですから、ご自分の心身のケアのためにも、支えになり助けてくれる人、頼りになる仲間の存在は大切にしたいですね。

また、同じ家族であっても、親と子どもでは、その体験や感じ方は異なり、大人と同じようなプロセスをたどらないことの方が多いと考えられます。

ですから、**子どもの視点から離婚について考える**ことも、とても意味があることなのです。

## 離婚のとき子どもが心配しやすいこと

親の離婚によって、子どもはさまざまな気持ちを体験します。

子どもの年齢や状況によって、その反応や気持ちの表し方には違いがみられますが、多くの子どもに共通するような反応もあります。

一般に、子どもは次のような気持ちを抱きやすいといわれています。

1

### 見捨てられることへの不安を感じる

一方の親がいなくなると、もう一方の親もいなくなるのではないかと心配します。



2

### 父親と母親の間の板挟みになる

一方の親からもう一方の親の悪口を聞いたり、言葉では言わなくても否定的な態度をとっていることに、子どもは敏感に気づいています。お父さんの方に近づくとお母さんを傷つけていると感じ、お母さんの方に近づくとお父さんを傷つけていると感じるかもしれません。

# 3

## 罪悪感を持つ

「離婚は自分のせいだ」と自分を責めたり、「自分がいい子にしていれば両親が仲直りできる」と思いこんだりすることも少なくありません。

# 4

## 怒りを抱く

両親が離婚することに怒りを感じることもあります。怒りは、色々な形で表現されます。いなくなった別居親に怒りを向けることもあれば、同居親に「もう一方の親を追い出した」と怒りを抱くこともあります。

# 5

## 将来に対する不安を感じる

どこに住むのか、十分なお金はあるのか、自分たちの生活はこれからどうなるのか、子どもたちは多かれ少なかれ心配しています。

# 6

## 片方の親の味方になり、もう一方の親に反抗する

「もう二度とお父さんに会いたくない」とか、「お母さんは、私のことを全然考えてくれない」という言葉の裏には、自分と一緒にいる親を喜ばせよう、味方をしてあげたいという気持ちが隠されていることもあります。片方の親の味方をして、もう一方の親に反抗した子どもは、混乱したり、罪悪感を覚えたり、怒りを抱いたり、複雑な気持ちになることが多いと言われています。



## 親が、子どもにしてあげられるといいこと

# 1

### 離婚についてきちんと説明する

子どもの発達段階に応じて、可能な範囲で話してみましょう。また、「離婚は夫婦の問題であり、あなたのせいでは離婚するのではない」ということが伝わるのは、子どもにとってとても大切です。

# 2

### 離婚について、子どもからの質問に答える

「心配なこと・聞きたいことは何でも聞いていいよ」と伝え、できるだけ子どもの質問に答えることは、子どもの安心につながります。これからの生活がどうなるのか（どこに誰と住むのか、など）についても、可能な範囲で伝えてあげましょう。

# 3

### 離婚後も、親であり続けることを伝える

言動はともかく、多くの場合、子どもは両親のことをそれぞれ大切に思っています。離婚後も、「お父さん・お母さんであることは変わらない」こと、「あなたを大切に思っている」ということを言葉にして伝えましょう。

# 4

### “話してもいいんだよ”と伝える

子どもは色々な感情を持つと同時に、「こんなことを思ってはいけないのでは」と気持ちを押しこめることもあります。どんな気持ちになってもいいこと、思ったことを親や信頼できる周りの大人に言ってもいいことを伝えてあげましょう。親を責めるようなことを言うかもしれませんが、言葉だけでなく、その背後にある気持ちにも目を向けるよう心がけましょう。

# 5

## 日常生活を支える

普段の生活が大きく変わりすぎないように、できるだけ配慮してあげましょう。友達や先生との関係、祖父母や親戚との関係、家での生活、大切なおもちゃやペットなどが、子どもを支えてくれることも多いものです。



4と5は、周りの大人も子どもにしてあげられるといいでしょう。

## こんなとき、どうしたらいい？

### DV、虐待など暴力の問題があるとき

暴力を受けたり、目撃したりすることのない、安全な環境をつくることが何より大切です。暴力の影響は後々まで残ります。それぞれの状況によって判断することが必要なので、どうしたらいいか、どういうことができるか、専門家に相談することをお勧めします。

### 子どもが一方の親に「会いたくない！」と言うとき

一方の親(多くの場合、別居している親)を拒絶することは珍しいことではありません。もし、子どもが一方の親を拒絶していたとしても、「あの人は親としてふさわしくない」「子どもと合わせるべきではな



い」と、すぐに決めつけないことも大切です。親の「会わせたくない」と子どもの「会いたくない」は、似ているようで、中身が違うこともあります。

子どもの「会いたくない」よりも親の「会わせたくない」の方が大きくなっていないか、また、子どもの気持ちを尊重できているか、時々チェックしてみるといいでしょう。「今は会いたくないかもしれないけど、気持ちが変わることもあるし、変わってもいいんだよ」と伝えることもできるかもしれません。



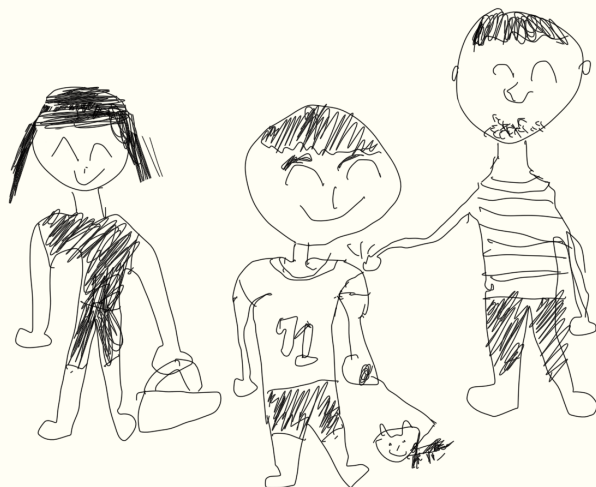
# お父さんとお母さんの離婚を 経験した子どもたちへ

離婚をするってどういうこと？  
何が変わるの？

離婚は、お父さんとお母さんが夫婦ではなくること。お父さんとお母さんは離れて暮らすことになるでしょう。あなたも、引越しや転校をしたり、名字が変わったりするかもしれないね。

離婚をしても変わらないこと

お父さんがお父さんであること、お母さんがお母さんであることは変わらない。そして、あなたが過ごしてきた家族との大切な思い出は、これからもずっと大切なもの。





おや りこん  
親の離婚は  
あなたのせいじゃない

離婚は、お父さんとお母さんが二人で決めたこと。離婚はあなたのせいじゃない。「自分があんなことをしたから離婚になった」「いい子にしていれば離婚しないですむ」ということはないんだよ。

じぶん きも たいせつ  
自分の気持ちを大切にしよう  
おや りこん  
親の離婚について、

どんなことを思ってもいい

怒ってもいいし、喜んでいいし、悲しんでもいい。そして、その気持ちは変わることもあるし、変わってもいい。お父さんやお母さんに對しても、すごく腹が立ったり、もう会いたくないと思ったり、でもやっぱり大事な親だと思ったりするかもしれない。1つ1つがあなたの大切な気持ち。

きも つた  
気持ちを伝えてもいいんだよ

だれ なに はな  
「誰にも何も話したくない」って思うかもしれない。でも、話してみたら、すっきりしたり、いい解決方法が見つかるかもしれない。おうちの人や信頼できる人に、気持ちを伝えてみよう。



## おじいちゃんおばあちゃんへ

離婚は親子だけでなく、祖父母と孫の関係にも影響を及ぼします。おじいちゃん・おばあちゃんが存在がお孫さんの支えになることも多いでしょう。

ここでは、おじいちゃん・おばあちゃんが、孫のためにできることについて、考えてみたいと思います。

**“私の前でお父さん／お母さんの悪口を言わないで!”**

お孫さんにとっては、どちらも大切な親なのです。悪く言われることは、お孫さん自身も批判されているように感じるかもしれません。



**“離婚したからって「かわいそう」って言わないでね”**

お孫さんなりに、親の離婚について考えています。大人がレッテルを貼ってしまうことは、お孫さんにとって不幸なことかもしれません。



**“面会するって決めたら、応援してね”**

面会交流をしている場合は、それを応援してあげてください。また、父方・母方の祖父母や親戚も、お孫さんには、きっと大切な存在です。



**“面会交流の後、どうだったかあれこれ聞かないでほしいな”**

お孫さんが話をしてきた時は耳を傾けてあげてください。でも、こちらが知りたくて、あれこれ尋ねるのは控えましょう。お孫さんが安心して面会交流を行うために、どうかそっと見守ってあげてください。



## おわりに

このリーフレットは、離婚後の家族一人一人をサポートするために米国で開発された心理教育、FAIT プログラムをベースに作られています。

FAIT とは、英語で Families In Transition、つまり、「移行期の家族」という意味です。離婚という、家族のかたち、関係がかわる移行期にある家族を応援したい、という思いを込めて、日本では FAIT(ファイト)プログラムと呼んでいます。FAIT プログラムは、子どもの気持ちに寄り添いながら、新しい家族のかたちをつくっていくプロセスをサポートしています。

ここでは、FAIT プログラムの中でも特に大切なこと、たくさんの人に知ってほしいことをまとめました。もっと詳しく知りたい方、またプログラムの実践などについては、FAIT プログラムの HP もご覧ください。

[fait-japan.com](http://fait-japan.com)



## 離婚を経験するご家族と 出会う専門家の方へ

この冊子は、FAIT プログラムをもとに、主に親御さんに向けて作成していますが、親の離婚を経験するお子さんやそのご家族と向き合う際に、共通することも少なくありません。ひとり親家庭、再婚家庭（ステップファミリー）など、家族のありようも多様化するなかで、お子さんやご家族とかわる際に、この冊子が少しでもお役にたてば幸いです。



2017年8月31日発行 ©FAIT-JAPAN

FAIT-JAPAN 福丸由佳（代表）

大瀧玲子・大西真美・杉本美穂・曾山いつみ・本田麻希子  
村田千晃・山田哲子・青木聡・小田切紀子・藤田博康

本書の内容を無断で転載・複製することは禁じられています。