

# ☹️子どものためのハンドブック☺️

## おや べっきょ おや りこん 親の別居・親の離婚



このハンドブックは

「親の別居・離婚に不安を感じている子どもたち」を  
応援する大人たちから、あなたへのメッセージです。

# もくじ

- 親の離婚はあなたのせいじゃない \_\_\_\_\_ 4



- これから起きるいろいろなこと \_\_\_\_\_ 5



- SOSを出してもいい \_\_\_\_\_ 6

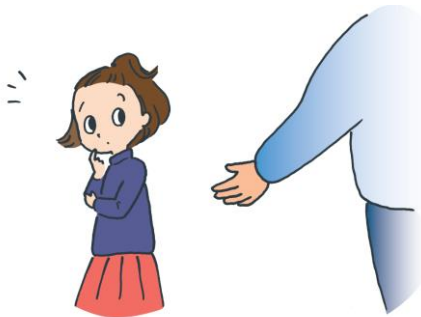
• 知っておきたい法律のこと \_\_\_\_\_ 8



• 声を出そう、でも選ばなくていい \_\_\_\_\_ 10

• はなれても親は親 \_\_\_\_\_ 11

• 話せる大人をさがそう \_\_\_\_\_ 12



• ひろがる家族 \_\_\_\_\_ 13

• これからどうなるの? \_\_\_\_\_ 15

• 子どものための相談窓口 \_\_\_\_\_ 16

イラスト：にのみやさちこ

## *It's not your fault.*

### 親<sup>りこん</sup>の離婚はあなたのせいじゃない

親が離婚したり、別々にくらすことは、子どものあなたのせいではありません。

結婚したあと、ずっと仲良くいられた親もいるし、そうじゃない親もいます。けんかが続けながら一緒にくらすより、別々にくらす方がお互いのためだ考える親もいます。

親がぎくしゃくし始めたとき、あなたはまた親が仲良くに戻れるように、がんばったかもしれませんね。でも、親が離婚するのは、あなたがうまくやれなかったからではないのです。それとも、あなたが何も分からないうちに親が離婚していて、いまさら何も聞けないと思うかもしれません。

あなたは、また家族と一緒に住めたらいいなと思うかもしれないけれど、本当にそうなることは実は少ないのです。親が離婚したり、別々にくらすことは、特別なことではありません。たくさん子どもたちが、同じ経験<sup>けいけん</sup>をしています。あなたの経験は、特別なことではありません。

大事なことから何度でも言いますね。親が別れるのは、子どものあなたのせいではないのです。

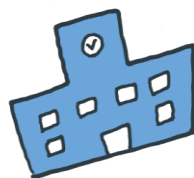
## Several changes.

### これから起きるいろいろなこと

家族が別々にくらすようになると、あなたの生活には本当にいろいろな変化が起きます。家や学校を変わったり、いっしょにくらす家族が変わったり。両親の働く時間が変わって、一人で過ごす時間が増えたり、お金の余裕よゆうがなくなったみたいだと感じることもあるかもしれません。

そして、あなた自身の気持ちにも、いろいろな変化が起きるでしょう。今まで経験けいけんしたことがないほどイライラしたり、悲しかったり、だれかに対して怒りたくなったり。逆に、家の中のけんかがなくなって、ほっとすることもあるかもしれません。

それがどんな気持ちでも、あなたの感じる気持ちに、正しい、正しくないということはありません。どんな気持ちもあっていいのです。



*It's fine to ask for help.*

## SOSを出してもいい

これから起きる変化の中には、つらい変化もあるでしょう。転校や引っ越しは、世界が変わるくらい大変なことです。これからどうなるか、不安でたまらないのがふつうです。そんなときには、まわりのだれかに、とてもつらい、不安だ、という気持ちを話してみましよう。

あなたは、両親が大変なときに、そんなことを話したら親をこまらせるんじゃないかとか、口に出しても、どうせ何も変わらないよ、と思うかもしれません。

でも「つらい」という気持ちをかかえこんで、一人でガマンするって大変ですよ。落ち着いて自分の気持ちを言葉にしてみましよう。日記やノートに書いてみるのもいいかもしれません。



また、親は離婚するとき、気持ちの余裕をなくして、子ども  
の前でものしりあったり、ときにはおたがいほうりよくに暴力をふる  
うこともあります。おたがい口もきかなくなって、子どもに  
でんごんやく伝言役をさせる親もいます。それは子どもにとって、とてもつ  
らいことです。

親の中には、きちんと子どもの世話をできなくなってしまう  
人もいます。中には学校に行けないとか、ごはんも食べられな  
いとか、親からなぐられたりする子もいます。子ども自身がや  
る気をなくしてしまい、悪いことをすることだってあります。

もしあなたの家がそんなことになったら、まわりの大人に  
「助けて！」って言っていいんですよ。



## Knowledge is power.

### 知<sup>ほうりつ</sup>っておきたい法律のこと

#### ★父と母のどちらが親権者になるの？～親権者<sup>しんげんしゃ</sup>☆

両親が別れるときには、どちらが子どもの「親権者<sup>しんげんしゃ</sup>」になるかを決めます。親権者とは、あなたが大人になるまであなたのことについて責任<sup>せきにん</sup>を持つ人のことで、だいたいは離婚の後で子どもと一緒に住む親が親権者になります。あなたと一緒にくらし、大事な手続きをしたり、進学や入院など、生活の大事な場面であなただけにとって何が一番良いかを考えるのが親権者の役割<sup>やくわり</sup>です。ただし、親権者ではない方の親があなたの親でなくなる、ということではありません。事情<sup>じじょう</sup>が変われば、親権者を後から変えることもあります。

#### ★別れた親と会うことができるの？～面会交流<sup>めんかいこうりゅう</sup>☆

あなたは親が別れた後も、はなれて住んでいる親に会うことができます。はなれて住んでいても、大切な家族なのですから。

#### ★離婚後の生活にかかるお金は誰が払うの？～養育費<sup>よういくひ</sup>☆

あなたとはなれて住んでいる親も、離婚した後も、あなたの生活や学校にかかるお金（「養育費」といいます）を払います。

面会交流、養育費、どちらもあなたにとって大事<sup>だいじ</sup>なことです。



## ★こんなこと、どうやって決めるの～離婚の方法☆

こんな問題を、親は話し合い「<sup>きょうぎ</sup>協議」で決めますが、自分たちだけで話し合いができないときには、<sup>かていさいばんしょ</sup>家庭裁判所で話し合う「<sup>ちやうてい</sup>調停」や、<sup>さいばんかん</sup>裁判官に<sup>けつろん</sup>結論を決めてもらう「<sup>さいばん</sup>裁判」を行うこともあります。

## ★親が離婚したら自分の名前はどなるの～名字☆

法律では、名字はそのままでいいし、あなたと一緒に住む親が<sup>きゆうせい</sup>旧姓（結婚する前の名字）に変えたら、あなたもその名字に変えてもいいことになっています。そのときは、家庭裁判所でかんたんな手続きが必要です。あなたが14歳以下なら、その手続きはあなたの親権者になった親がやります。ただし、一度変えた名字を何度も変えるのは難しいし、親の考えもあるでしょう。

## ★親と話してみよう☆

親の離婚って、いろいろありますね。あなたがどうしたいか、何でも親とよく話すといいですよ。あなたのいっしょうけんめいな気持ちは、きっと親にも伝わります。

## Having a voice, No choice.

### 声を出そう、でも選ばなくていい

親から「あなたはどっちについてくるの？」なんて、聞かれたことがあるかもしれませんね。

法律では、離婚の手続では「子どものことを第一に考えよう」と決まっています。だから、裁判所の人や初めて会う大人から、あなたの気持ちを聞かれることもあるかもしれません。自分が何を大事にしたいか、どんな気持ちかということ聞いてもらうのは大事なことです。ただし、それはあなたにとって何が一番いいかを考えるためであって、大事なことをあなたに決めさせる、ということではありません。だから、あなたは安心して自分の考えや思っていることを話していいのです。

全てがあなたが思うようにはならないけれど、あなたの声を参考にして大人達が一生懸命考えます。

だから、声を出してみましょう。

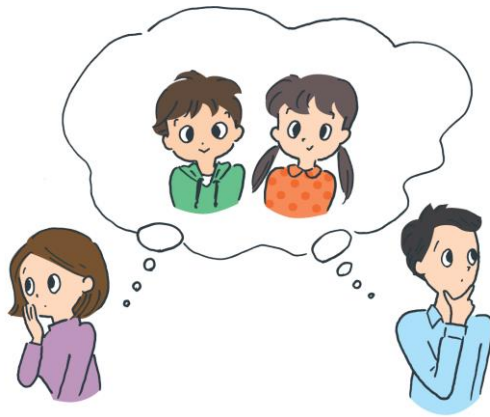


## *You still have a family.*

### はなれても親は親

これからも、あなたに家族がいることに変わりはありません。家族の形は変わり、両親と過ごす時間はなくなったかもしれないけれど、あなたは家族をなくしたわけではないのです。はなれて住んでいる親も、きっとあなたのことをいつも思っています。

もしあなたが、はなれて住んでいる家族や親せきに会いたいの、話し合いができていないと思ったら、親同士で、家庭裁判所で「面会交流」について話し合ってもらったらどうでしょう。親同士が顔も合わせたくない、というときには、かわりにつきそってくれるなど、面会交流を手伝ってくれる人たちの団体（「面会交流支援団体」と言います。）もあります。



## Talk with adults.

### 話せる大人をさがそう

親の離婚を乗り越えるために、信頼しんらいできる、自分の気持ちを打ち明けられる大人をさがしましょう。親せきの人、先生やスクールカウンセラー、どんな立場の人でもいいけど、いい大人を見分けるポイントはとても簡単かんたん。三つだけです。

- 1、あなたの気持ちをちゃんと聞いてくれること。
- 2、どっちの親の悪口も言わないこと。
- 3、あなたにあれこれしたり、ああしろこうしろとさしず指図さしずをしないこと。

こういう大人と話すことは、あなたの気持ちをおちつけてくれるし、きっとあなたの助けになります。

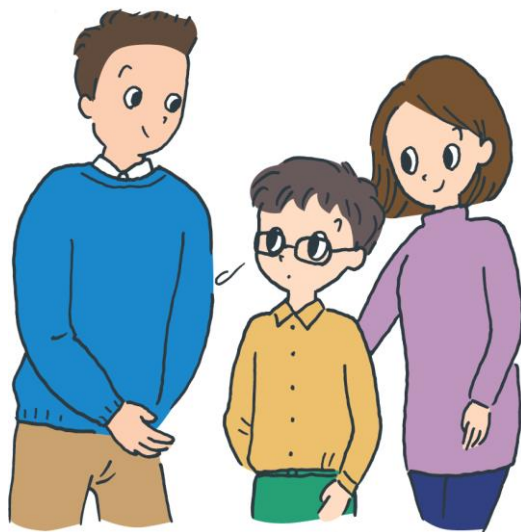
あなたのまわりにそんな大人はいますか？どうしても相談できる大人が見つからないときには、裏表紙の相談窓口も参考にしてください。

【子どもの手続代理人】調停や裁判で、自分だけの味方になってくれる人がほしい時、子どもが直接弁護士べんごしさんを頼める場合があります。

## Stepfamily and the future.

### ひろがる家族

離婚してしばらくたつと、新しく好きな人ができる親もいます。あなたにとっては、あまりうれしくないことかもしれませんが、親はあなたに、自分が新しく好きになった人と仲良くなってほしいと思うかもしれないけれど、すぐに仲良くなれなくても、それはいいんです。だって元々は知らない人なのだから、仲良くなるにも時間がかかりますよね。でももし、少しずつ友達になってくれるような人だったら、ラッキーです。



親が、新しく好きになった人ともっと仲良くなると、再婚さいこんすることもあります。そうしたら、再婚相手やその子どもたちなど、新しいメンバーと一緒にくらすことだってあるでしょう。やりにくいなと思うかもしれないけれど、少しずつ時間をかけて、新しいメンバーを知っていきましょう。もし、どうしても受け入れられないことや、つらいことがあったときにはだれかに話を聞いてもらったり、アドバイスを受けるといいですよ。



そんな家族のことを「ステップファミリー」といいますが、今はもうめずらしいことではありません。世の中には、いろいろな形の家族があります。そして、一緒にくらす新しいメンバーが増えても、はなれてくらししているお父さんやお母さんがあなたの親であることに変わりはありません。

会いたい？それとも会いたくない？どんな気持ちになってもいいのです。明日はちがう気持ちだっていいのです。だって、あなたは毎日大きくなっていく、子どもなのですから。

## Tomorrow is another day.

### これからどうなるの？

大変なこと、つらいことがたくさんあったでしょう。でも、  
これからの人生はあなた次第です。あなたが人生の主人公。  
したい

これだけはわすれないでね。

あなたは悪くない。  
自分の気持ちを言葉にする。  
分からないことは、自分で調べる。  
相談できる人を見つける。



## 子どものための相談窓口

☞ <sup>ぼうりょく</sup>暴力や、世話をしてもらえないなど、家の中の問題について<sup>そうだん</sup>相談したいとき

児童相談所共通ダイヤル ☎ 1 8 9

<sup>けいさつ</sup>(警察への 110 番、救急車への 119 番と同じ共通ダイヤルです)

☞ 子どもの手続代理人について相談したいとき

「東京弁護士会子どもの人権 1 1 0 番」☎ 03-3503-0110

☞ 家庭環境に悩む子どもの LINE 相談窓口

【無料相談】ウィーズくん (20 歳未満)

24 時間 365 日対応



☞ ステップファミリー (親が再婚した家族) について知りたいとき

ステップファミリー・アソシエーション・

オブ・ジャパン : <https://www.saj-stepfamily.org>



本冊子は、独立行政法人日本学術振興会 2014～2016 年度科学研究費助成事業

(基盤研究 (B)) [課題番号 26285027] 代表者 : 二宮周平 (立命館大学教授)

の一環として作成されました。