

～離婚にあたって～

こどもの思いと養育について

親の離婚は、こどもの生活や心に大きな影響を与える出来事です。

今はご自身のことで精一杯かもしれませんが、こどもがどのように感じているのかにも目を向けていただき、こどもの不安を少しでも和らげる手がかりとなればと思い、この冊子を作成しました。

こどもを思いやる姿勢は、こどもの笑顔を生み、こどもが健やかに育つことは、親にとっても大きな喜びや励みになり、社会もまた、その姿を支えます。



奈良市

確認しましょう！

こどもの不安を少しでも和らげるために、以下のようなことが大切になります。

- ☐ 離婚の話をするときは、こどもの年齢や心の状態に配慮して伝えましょう。
- ☐ こどもには、「離婚はあなたの責任ではない」と明確に伝えましょう。
- ☐ こどもが感じていることや言いたいことを、丁寧に受け止めて聴きましょう。
- ☐ こどもの前で、父母双方が、お互いを否定しないようにしましょう。
- ☐ こどもと一緒に過ごす時間を確保しましょう。
- ☐ こどもの成長や変化に目を向けましょう。
- ☐ 生活の中で大きな変更があるときは、事前にこどもへ説明しましょう。

大切な視点

すべてに対応することは難しいかもしれませんが、こどもの心が少しでも落ち着くよう、いくつかの大切な視点をお伝えします。

○夫婦の問題とこどもの養育を切り分けて考えましょう。

夫婦の間で起きていることと、こどもの育ちに関わることは、本来別の問題です。こどもにとって、父母はどちらもかけがえのない存在です。離婚後も、こどものために協力し合い、こどもの成長を支え合える関係を目指してみませんか。

○今の状況や離婚について、こどもにわかる形で伝えましょう。

現在の家庭の状況や離婚について、こどもが理解できる言葉で説明して、こどもが感じていることを丁寧に聴いてください。離婚はこどもの責任ではないことを、繰り返しはっきりと伝えることが大切です。こどもが自分の気持ちを表現できるような場面をつくり、質問があれば正面から受け止め、離婚後の生活の変化や予定についても、こどもが安心できるよう、話してください。

○こどもへの愛情を、言葉やふれあいで示しましょう。

離婚をしても、こどもにとって父母が大切な存在であることは変わりません。「あなたのことをこれからも大事に思っている」「必要なときにはいつでもそばにいる」という気持ちを、伝えてください。

大切な視点

子どもと離れて暮らすお父さん・お母さんへ

○養育費は継続して支払ってください。

生活が苦しくなると、子どもが十分な食事をとれなかったり、一緒に暮らす親が収入を得るために過度な働き方をせざるを得なくなることがあります。結果として、子どもが家で孤独を感じたり、経済的な理由で友だちの輪に入りにくくなったり、進学をあきらめてしまうこともあります。そうしたことが起こらないよう、養育費は継続して支払ってください。

○子どもと会って、話をして聴いてください。

一緒に暮らしていなくても、子どもと会う時間をつくり、たくさん話を聴き、そして自分の思いも伝えてください。子どもにとって、父母の存在はどちらも欠かせません。養育費をきちんと支払い、定期的に会い、子どもの話に耳を傾けてください。離れて暮らしていても、親としての関わりは子どもの心の支えになります。

大切な視点

子どもと一緒に暮らすお父さん・お母さんへ

○子どもが、離れて暮らす親と気兼ねなく会えるように配慮してください。

父母が互いに協力的であると、子どもは安心して両方の家を行き来できます。親の顔をうかがったり、嘘をついて気持ちを隠したりすることがないよう、子どもが自然体で過ごせる環境を整えてください。

○「うちの子は大丈夫」という思い込みに気を付けましょう。

おとなしく見える子や、模範的に生活している子でも、表に出さないだけで、つらさを抱えていることもあります。子どもとたくさん話をし、愛情をしっかりと伝えてください。親の温かい関わりが、子どもの心を支える大きな力になります。



年代ごとのこどもの思いと対応方法

★ 乳幼児期（0歳～3歳頃） 周囲の変化を 敏感に感じています

言葉でうまく表せなくても、こどもは周囲の変化を敏感に感じ取ります。家庭の緊張した雰囲気に影響を受けやすく、お父さんやお母さんが言い争ったり、突然どちらかがいなくなったりすると、強い不安や恐怖を抱くことがあります。

親自身がストレスや怒り、気持ちの落ち込みを抱えていると、こどもへ気持ちが向きにくくなることがあります。まずは、ご自身の心を落ち着けるための方法を確保し、情緒の安定を保ち、そのうえで、こどもにはスキンシップ等を通して、安心と愛情を伝えてください。

★ 就学前の時期（3歳～6歳頃） 「私のせいなの？」 「これからどうなるの？」

幼児は、親の離婚を自分の責任だと感じてしまうことがあります。また、片方の親がいなくなったことで、「今一緒にいる親も、いつか自分から離れてしまうのではないか」と不安を抱くこともあります。

親の一方が突然いなくなることは、こどもにとって大きなことですので、離婚を伝えるときには、こどもの立場に立った説明を心がけてください。

- ・ お父さんとお母さんは一緒に暮らさない。けれどこれはあなたのせいではないよ
- ・ お父さんもお母さんも、あなたのことをいつも大切に思っているよ

たとえばこのような言葉を、こどもが理解できるように繰り返し伝え、こどもが抱えている怒りや不安、恐れなどの気持ちを受け止め、ゆっくり話を聴いてください。こどもが自分の感情を安心して表現できる場をつくることが、心の安定につながります。

年代ごとのこどもの思いと対応方法

★ 小学生の時期 お父さん、お母さんは戻ってくるの？

こどもは、親の離婚について理解していても、「もう一度家族みんなで暮らせるのではないかと強く願うことがあります。こうした期待に対しては、現実的にどうなるのかを、こどもが納得できる言葉で伝えてください。

また、一緒に暮らしている親が、離れて暮らす親を否定したり悪く言ったりすると、こどもはその親への気持ちを心の中にしまい込み、話さなくなってしまうことがあります。

こどもが安心していられるように、離婚後も父母それぞれがこどもに関心を向け続けてください。



年代ごとのこどもの思いと対応方法

★ 中高生の時期 自分も好きなように勝手にするよ

思春期のこどもは、心が揺れやすく、情緒が不安定になることがあります。父母の離婚をきっかけに、反抗的な態度をとったり、気分が沈んだり、孤独を感じたりすることがあります。成績が落ちることもあれば、不登校や家出といった行動に出る場合もあります。一方で、親の代わりをしようと背伸びをしたり、過度にしっかりするようになったり、家事を抱え込むなど、必要以上に大人の役割を担おうとするこどももいます。

こうしたさまざまな変化を、まずは親が受け止めてください。こどもは離婚を経験する中で複雑な感情を抱えていて、親子の信頼関係を保つためにも、離婚に至った事情や離婚後の生活について、こどもが理解できる範囲で丁寧に説明してください。

こどもが離婚を批判したり、親を責めるような言葉を口にすることがあっても、すぐに反論するのではなく、まずはこどもの話を聴いてください。こどもにはこどもなりの理由や思いがあります。その気持ちを知ることは、親にとっても大切な機会になります。

また、離婚後の生活をどうしていくかを決める際には、こどもも話し合いに参加できるようにし、意見を取り入れることも検討してください。

養育費等について考えるにあたって

● こどもの人格を尊重しましょう

父母は、親権や婚姻の有無にかかわらず、こどもの心身の健全な発達を図るため、こどもの人格を尊重し、こどもの年齢や発達に程度に配慮してこどもを育てる義務を負います。

● こどもを扶養する義務があります

父母は、親権や婚姻の有無にかかわらず、こどもが親と同程度の水準の生活を送ることができるように、扶養する義務を負います。

● 父母間で子育てに関して人格を尊重し、協力しましょう

父母は、親権や婚姻の有無にかかわらず、こどもの親同士として、こどもの利益のため、お互いに相手の人格を尊重し、こどものために必要な協力をする義務を負います。ただしDV等がある場合に、できない協力を求めるものではありません。

● 親権は、こどもの利益のために適切に行使される必要があります

離婚後、単独親権か共同親権かいずれかを定めることが可能となりました。協議離婚の場合は父母の協議により、協議が調わない場合や裁判離婚の場合は、家庭裁判所がこどもの利益の観点から、総合考慮し判断します。

● 養育費は、こどもの成長のために大変重要なものです

親権の決め方にかかわらず、父母は、お互いの収入等に従って養育費を分担し、離婚にともなってこどもと離れて暮らす場合でも養育費を支払い、こどもの成長を支える必要があります。

養育費については、こどもごとに、金額・支払時期・支払期間（支払の始期と終期）を、決めましょう。話し合いや裁判所の調停などで決めることができます。双方の署名・押印（実印（この場合、印鑑登録証明書をもっておくことも考えられます））のある文書で決めましょう。

養育費等について考えるにあたって

● 親子交流とは

親子交流とは、こどもと離れて暮らす親が、こどもと定期的、継続的に会って話をするなど交流することで、父母がそれぞれの立場から、双方がこどものことを大切に思っていることを伝える方法の一つです。

内容・頻度・その他の約束事項を決めましょう。話し合いや裁判所の調停などで決めることができます。ただし、親子の安全・安心の確保が難しいなど、子の利益に反する無理な親子交流は、相当ではないと考えられています。

● 関連資料（法務省出典）

2026年（令和8年）4月1日から施行された民法等改正法の、親権、養育費、親子交流に関する見直し概要がまとめられています。このページ作成の際にも、文書の抜粋等、参考にしています。

◇ 父母の離婚後の子の養育に関するルールが改正されました（法務省民事局2026年1月改訂）

https://www.moj.go.jp/MINJI/minji07_00357.html



◇ こどものための共同養育計画書（法務省2026年版）

https://www.moj.go.jp/MINJI/minji07_00194.html



● 関係機関

◇ 法律に関する相談について

・ 日本司法支援センター（法テラス）

URL:<https://www.houterasu.or.jp> TEL:0570-078374



◇ 養育費について

養育費・親子交流相談支援センター

URL:<https://www.youikuhi-soudan.jp> TEL:0120-965-419



◇ 公正証書について

日本公証人連合会

URL:<https://www.koshonin.gr.jp>

（全国の公証役場の所在地や公正証書の作成などに準備する資料・手数料等の掲載あり）



養育費確保支援事業について

奈良市では、養育費確保について、2つの支援を実施しています。

1 養育費確保に関する弁護士無料相談

養育費確保に関する相談を、専門的な助言のできる弁護士の無料相談につながります。詳細は以下のQRコードからご覧ください。

2 養育費確保手続きに必要な費用の一部補助

養育費確保に必要な手続きで発生する手数料等の実費払い分や弁護士活動の着手金の一部を市が負担します。

① 公正証書作成手数料の補助

② 自分で「養育費請求調停」「強制執行」申立てを行う場合の補助

③ 弁護士に依頼して「養育費請求調停」「強制執行」申立てを行う場合の補助

④ 法テラスを利用して「養育費請求調停」「強制執行」申立てを行う場合の補助

※詳細については、奈良市HP 子育て応援サイト

「子育て@なら」をご覧ください。

<https://www.city.nara.lg.jp/site/kosodate/127903.html>



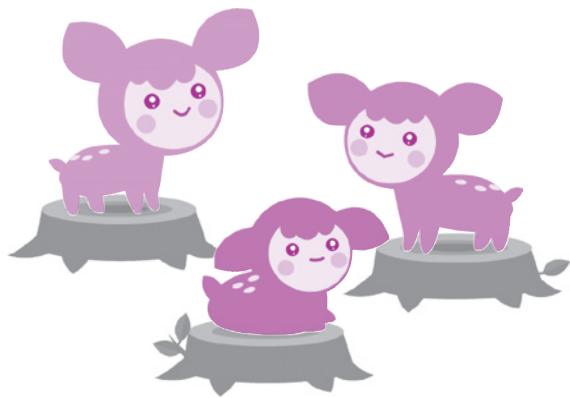
《母子・父子自立支援員によるひとり親家庭等相談》

- ・ひとり親家庭等または離婚前の方に対し、支援等の相談に応じます。
- ・お電話または相談予約フォームからお申込みください。→



予約ができる
奈良市ホーム
ページにつな
がります。

PCからは、奈良市ホームページのサイト内検索で「ひとり親家庭等相談」と検索し、「母子・父子自立支援員によるひとり親家庭等相談」ページの来所相談から予約。



奈良市子ども未来部子ども給付課

〒630-8580

奈良市二条大路南一丁目1-1

電 話 0742-34-5086

FAX 0742-36-7671