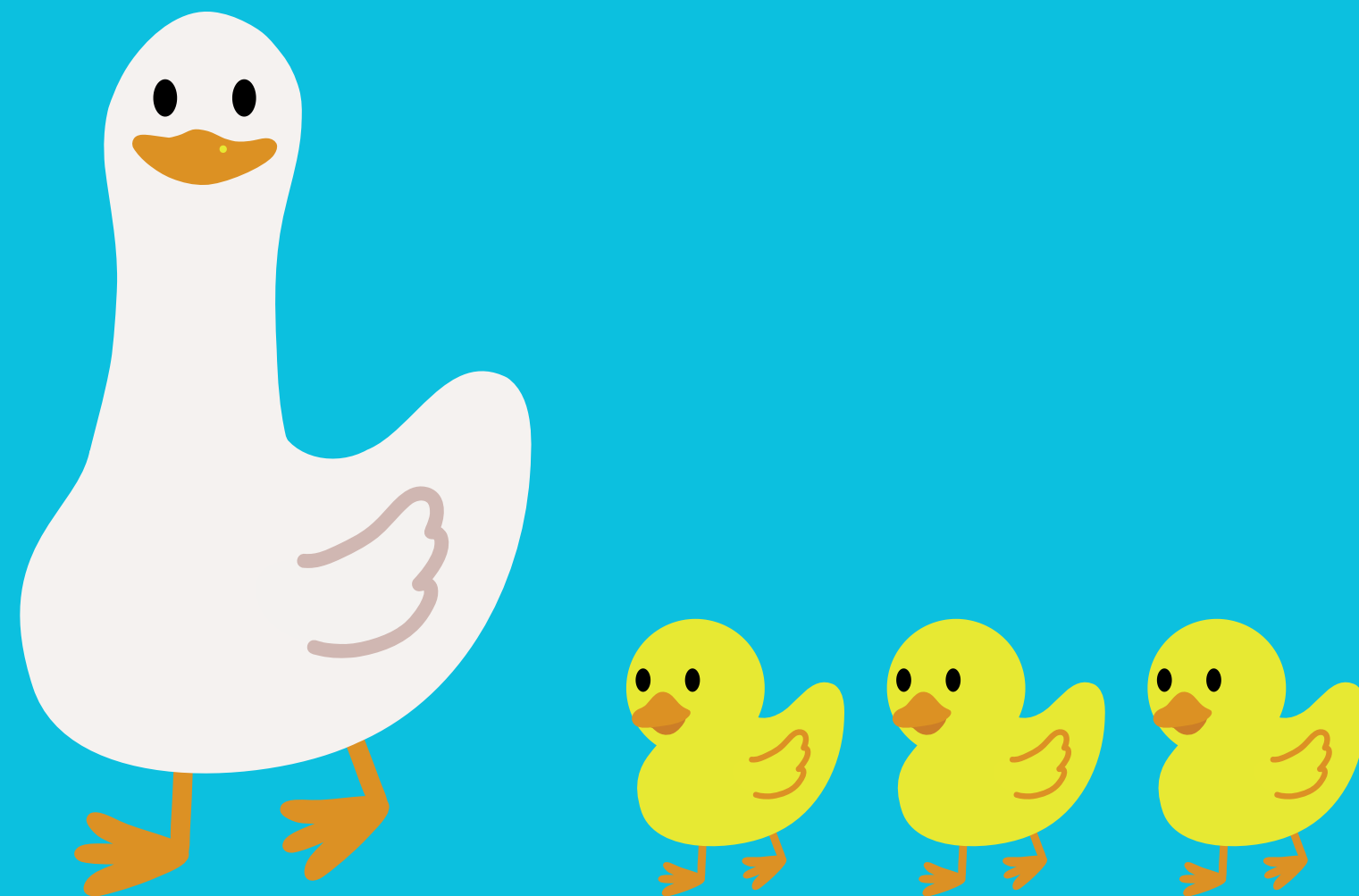


離婚前後の家庭支援講座

2025. 10. 31



FPIC盛岡ファミリー相談室

当講座は、盛岡市からの受託事業です。

本日の予定

9 : 30 ~ 10 : 20 第1部

離婚前後のメンタルケア

10 : 25 ~ 11 : 15 第2部

離婚手続・養育費・親子交流ほか

11 : 20 ~ 11 : 40 第3部

お金の問題と社会的支援

11 : 40 ~ 質疑応答

12 : 00 終了



第 1 部 離婚前後のメンタルケア

- (1) 親と子 それぞれの「いろんな気持ち」
- (2) 親のメンタルケア
- (3) 親の別居・離婚が 子どもに与える影響
 - ・子どもに表れやすい症状
 - ・離婚の影響を少なくするコツ
- (4) 別居・離婚の影響のなかで
子どもを支えるための接し方
- (5) 再婚家庭（ステップファミリー）
の中でのメンタルケア



(1) 親と子 それぞれの「いろんな気持ち」

誰が	別居・離婚によって 喪失したもの	支えになったもの	得られたもの
自分			
子 ()			
子 ()			

家族それぞれの
体験・気持ち・反応は様々

(2) 親のメンタルケアの大切さ①

子どもを安心させて支えるためにも、
親自身のメンタルケアが、とても大切です。

(1) 離婚前後に親が体験する一般的な感情を知りましょう。

気分の落ち込み

自信の欠如

注意集中の困難

怒り・羞恥心

不安

知っておくことで、ストレスに対処し
やすくなります。

ネガティブな感情



親子関係や子の成長に影響

(2) 離婚前後に生じやすい体調変化を知りましょう。

ストレスや疲れから免疫力低下

うつ傾向が強まる人も

(2) 親のメンタルケアの大切さ②

- 1 子どもを安心させて支えるためにも、
自分（親）をねぎらい、いたわり、褒めてあげましょう。
気を張って毎日を回していても、
本当は**心底疲れて、不安**を抱え、
涙が自然にこぼれるくらい**疲れて**いたりします。
- 2 **周囲のサポート**を受ける
- 3 **体を軽く動かす**／自分にポジティブワードを語りかける
気持ちが穏やかになることをする／自分の支えを書き出す。
- 4 他方の親の気持ちを邪推して「反応」で行動するのではなく、
「**落ち着け**」と**自己対話**をしながら、深呼吸。冷静に「**思考**」に
より行動する／互いの良い変化は認める
- 5 対立の悪循環を防ぐコミュニケーション法
非難の「**YOU**」メッセージより、**素直な「I」**メッセージ

(3) 親の別居・離婚が 子どもに与える影響①

子どもに表れやすい症状・反応

- ① 喪失感
- ② 自分を責める（悪い子妄想）
- ③ 見捨てられた／見捨てられる
（見捨てられ不安）
- ④ 仲違いや失敗が怖くなり、人の顔色をうかがう。
（勝ち・負け　／　100かゼロか　のイメージ）
- ⑤ 自尊心・自己肯定感の低下



(2) 親の別居・離婚が 子どもに与える影響②

子への影響を少なくするために① ～父母の争いに巻き込まない～

- ① 子どもを**安心**させましょう。
離れて暮らしていても、ずっとあなたのパパとママだよ。
パパとママが、あなたを守っていくよ。会えるよ。
- ② 子どもは**悪くない**と、「説明」しましょう。
(但し、「子のために」という言葉は、子を追い詰めます。)
- ③ **他方の親や親族の悪口**は、子の面前では
絶対に言わないようにしましょう。



(2) 親の別居・離婚が 子どもに与える影響③

子への影響を少なくするために② ～父母の争いに巻き込まない～

- ④子どもを、「かわいそう」「不憫だ」と扱わない。
不憫がされると、子どもの自己肯定感が下がります。
「不憫に思われたくない」とこだわるのも同じです。
- ⑤他方の親と交流しているときの子どもも、大好き
という態度を「子どものために」見せましょう。
(パパもママも、あなたが大好きなんだよ。)
- ⑥子どもの前で、意識的に他方の親を尊重する発言を
「子どものために」しましょう。 ～仲良し言葉～
(例：パパに〇〇してもらえたの、良かったね。)

子どもへの説明の仕方の具体例

- 1 離婚しても父と母であることに変わりはないこと、
会えること、を伝えて安心させる。
～ 変わるもの << 変わらないものをしっかり説明する ～
- 2 離婚の説明に、他方の親への悪口は混ぜない。
- 3 離婚原因・経過・主張
などは「大人の問題」
- 4 ふたつの家からなる
「新しい家族のかたち」
の始まり

YouTube「セサミストリートと多様性『アビー
の家族（離婚）』」

<https://youtu.be/Pff4veRRwBo>

(2) 親の別居・離婚 子どもに表れやすい症状・反応①

【0～3歳頃】

養育環境や養育方法の変化に非常に敏感。
父母の争い、激しい感情を感じとるが、何なのか理解できない。

- ① 普段より駄々をこね、ぐずって泣く
- ② 不安が高まり、養育者がいるかどうかを、
いつも確認し、べったりしがみつく。
(愛着形成の不全)
- ③ 食事・睡眠・排泄の乱れ、赤ちゃん返り
- ④ 壁や床に頭をぶついたり、他児に暴力をふる
ったりすることもある。



(2) 親の別居・離婚 子どもに表れやすい症状・反応②

【0～3歳頃】～悪影響を防ぐコツ～

- ① 主な養育者、生活環境、生活リズムが、極力変わらないようにする。～何が起きるか予測可能な生活～
- ② できる限り、子どもが**両方の親と、継続して交流**できるようにする。
- ③ 添い寝や抱っこ、抱きしめるなど、親密な**スキンシップ**をして、**子を安心させる**。子に沢山話しかけ、愛情を示す。



(2) 親の別居・離婚 子どもに表れやすい症状・反応③

【4～6歳頃】

親の状況を少しずつ察知。想像力や考える力がつくが、感情調節は難しく、心理的問題を身体症状で表現することも多い。物事を自分に結び付けて認知しやすい。

- ①「赤ちゃん返り」
- ②ぐずったり、イライラ、癇癪
- ③お漏らし、トイレに行けない
- ④**親の離婚は、自分のせいだ**と思い始める。
- ⑤寝つき・寝起きが悪く、養育者にしがみつく
- ⑥皆がいなくなって、見捨てられるのではないかと心配する。
- ⑦**両親の仲直りを期待**する。
- ⑧友達と遊べない。



(2) 親の別居・離婚 子どもに表れやすい症状・反応④

【4～6歳頃】 ～悪影響を防ぐコツ～

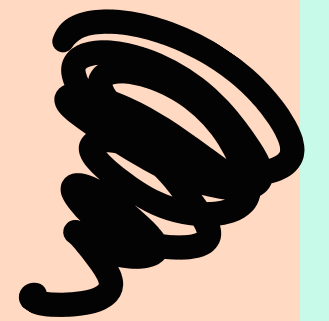
- ①規則正しい生活リズム、主な養育者の**安定した養育**態度が基本。
- ②一方の親がいなくなったことで、**自分は愛されていない**と子どもが感じることを防ぐため、子どもが両方の親と会い続けることができるようにする。
- ③変化を事前に子どもに説明する。
- ④親自身が、子どもの不安を高める行動（喧嘩を子に見せる、一貫性のない養育態度など）をとっていないか点検する。



(2) 親の別居・離婚 子どもに表れやすい症状・反応⑤

【7～12歳頃】

- ①些細なことでも、**イライラ**したり、**不安**になったり、友人と喧嘩したり。時には、ほっとしたり。
- ②自分の面倒を誰がみってくれるのか、**不安になる**。
- ③家庭の争いを恥ずかしく思い、学校では一切見せない。
- ④自分の気持ちは誰にも分かってもらえないという**孤独感**
- ⑤どうして、こんなこと（父母の争い）が自分に降りかかるのかと、**怒りがこみ上げる**こともある。
- ⑥昔の家族の思い出を懐かしみ、**自分が「良い子」ならば元に戻る**と期待する。（和合ファンタジー）
- ⑦頭痛、腹痛、登校渋り、友達を遊ばなくなる
- ⑧親への反抗



(2) 親の別居・離婚 子どもに表れやすい症状・反応⑥

【7～12歳頃】 ～悪影響を防ぐコツ～

- ① 両親の離婚、生活の変化について、具体的に話し合う。
(不和や離婚の原因など、子を板挟みにする事柄については、子の面前では話さない。)
- ② 変わらないもの(両親の愛情、親子交流)についても、よく子どもを話して、安心させる。子としっかり関わる。
- ③ 子どもに離婚や他方の親について不満を言わない。
子どもを両親の間のメッセンジャーとして使わない。
- ④ 定期的、継続的な親子交流により、子どもが双方の親と良好な関係を保てるようにする。
- ⑤ 親子交流では、生活リズムや躰の一貫性に配慮する。



(2) 親の別居・離婚 子どもに表れやすい症状・反応⑦

【 13 ～ 17 歳 】

親の離婚そのものにもストレスを感じるが、それによって自分の日常が変化することに動揺し、**怒り・激怒・悲しみのような感情が強くなる**。親を加害者、自身を被害者とみなして、**恨みの感情**を抱く傾向が強い。

- ① **被害感（恨み）**を抱き、責任が周囲の人にあると考える。**親に反発**する。
- ② 表面的な不満よりも、内面の感情を分かっ**てほしい**という気持ちが強い。
- ③ **心理的な逃避行動**（ゲーム、友達、遊興等）が多くなる。校則違反や問題行動。



(2) 親の別居・離婚 子どもに表れやすい症状・反応⑧

【 1 3 ～ 1 7 歳 】 ～悪影響を防ぐコツ～

- ①子どもの否定的な感情表現も、しっかり受け入れ、表現を励ます。
- ②子どもが問題行動によって親の関心を引こうとしているのではないかと、疑ってみる。
- ③卒業式、入学式、誕生日など、家族が互いに対する役目を責任感を見せられるイベントは、特に気にして祝うようにする。
- ④定期的、持続的な親子交流により、子どもが双方の親と良好な関係を保てるようにする。
- ⑤親子交流では、**生活リズムや躰の一貫性**に配慮する。

(3) 別居・離婚の中で、子どもを守るための接し方

～ 子どもを父母の争いに晒さない、挟まない、巻き込まない ～

① 子には正直な態度で。

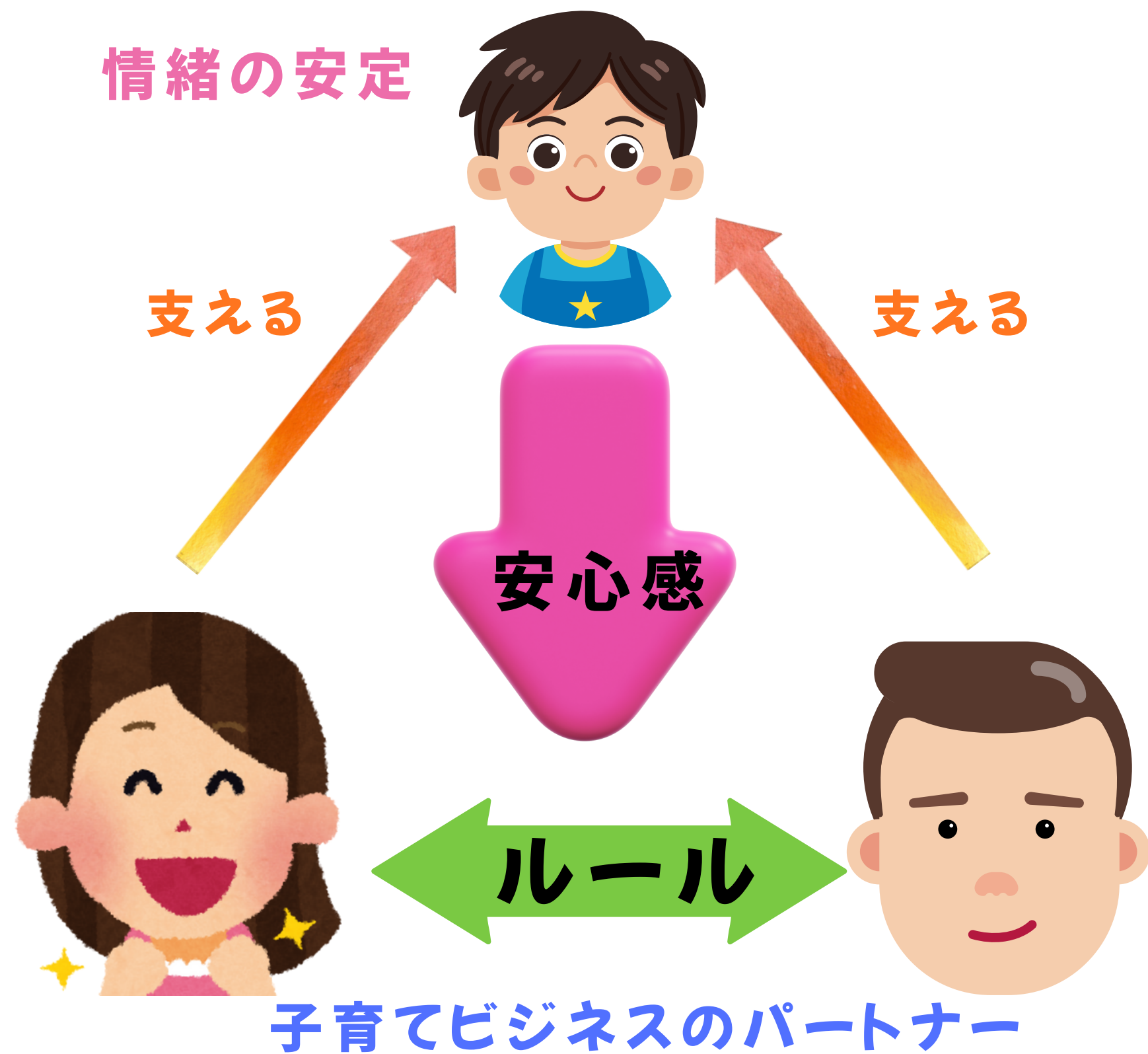
(但し、離婚原因や裁判手続きの経過を詳しく子に話すのは、子を争いに挟むため避ける。話せない旨を正直に伝えるか、肯定的な言い方に変換する。)

② 子どもを、**安心させる**。(父母でしっかり悩んで決めるから、あまり心配しないで、気持ちだけで応援してね。)

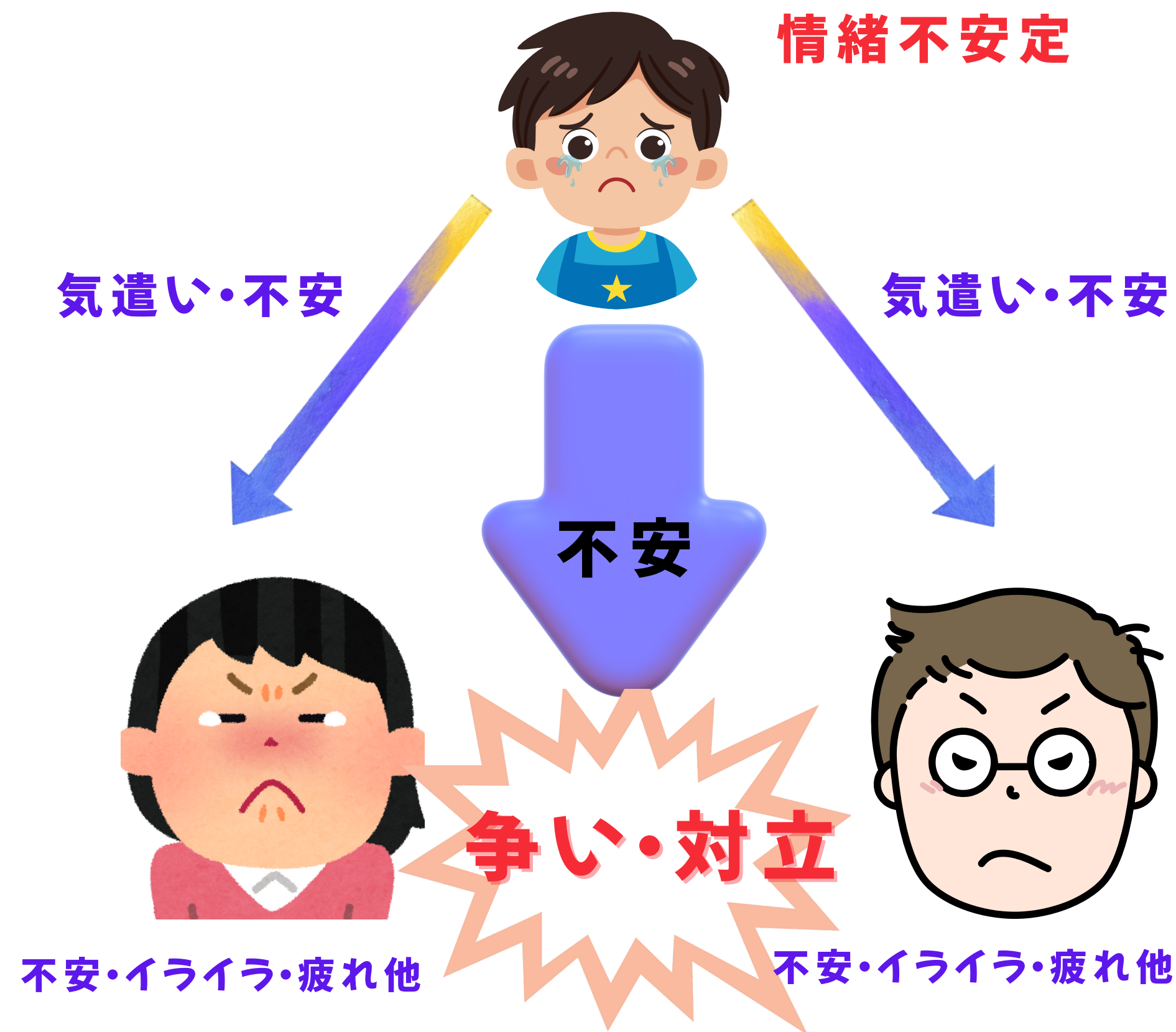
③ 子どもの感情表現には、判断せず、意見も言わず、そのまま聞いて、**子どもの感情表現を励ます**。



安心感の輪



不安の輪



(4) ステップファミリー の中でのメンタルケア①

- ① 初婚家族との構造・関係性の違いを理解する。



▲ スクラップ&ビルド型（代替家族モデル） 対

◎ パッチワーク型（継続家族モデル）

- ② 「**家族の境界**」は家族それぞれに違う。子どもにとっての家族観や家族の絆を大切にする。

(4) ステップファミリー の中でのメンタルケア②



- ③ 継親は実親になり替わろうとしない。
「友達のような関係から築く」
「共通の趣味・習い事等での信頼関係づくり」
- ④ 別居親（実親）と子との関わりを維持する。
- ⑤ 実親と継親の呼び分け方を工夫する
（お父さん・お母さんと呼ばなくて良い）
- ⑥ 子育ての主導は実親、継親はサポーター

(4) ステップファミリー の中でのメンタルケア③



⑦ 「**一対一**」の**時間**を意識的に設ける

⑧ 家族それぞれに異なる立場、異なる困難さがある。

⑨ 再婚家庭の**新しい生活ルール**は、
子ども交えて話し合って決める。

⑩ **インサイダー対アウトサイダーの関係**によるストレスを
理解し、家庭内に継親が一人で休めるコーナーを作る。

参考情報

1 離婚後の子育て・子どもの心

(1) 「リコンゴの子育て広場」



(2) 静岡県のホームページ

「離れても子どもに笑顔を」オンライン講座



(3) シンガポールの絵本

「お父さんお母さんへ ぼくをいやな気持ちにさせないでください
離婚した両親への手紙」

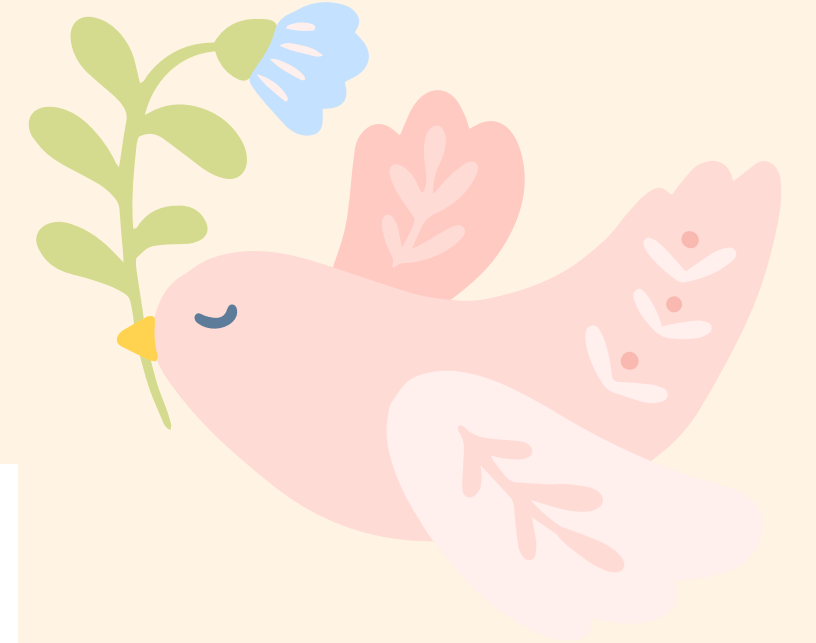


2 再婚・ステップファミリー

「SAJ」(ステップファミリー・アソシエ
ーション・オブ・ジャパン)

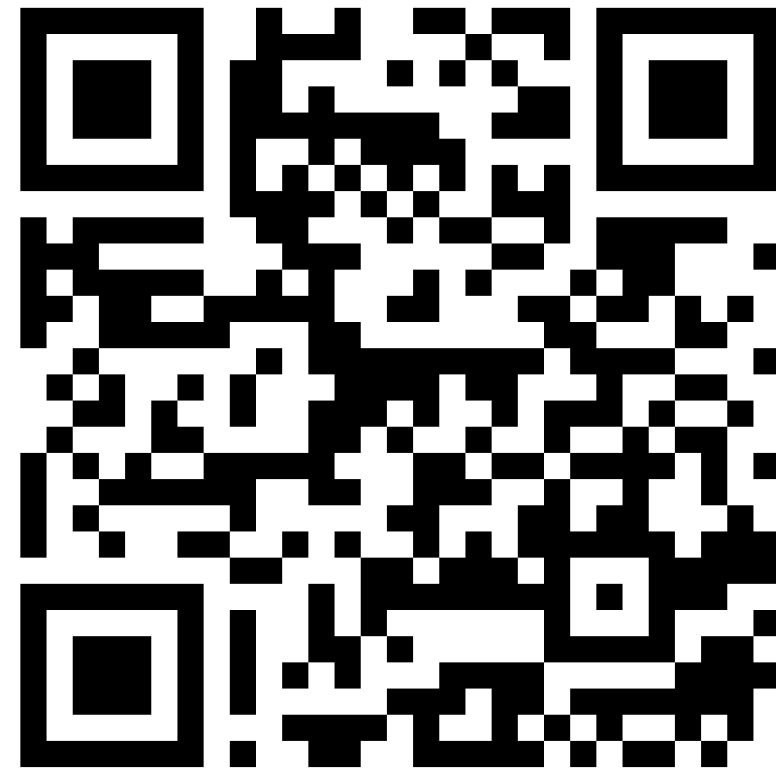


3 韓国ソウル家庭法院の親ガイダンス(日本語版あり)



ご参加、ありがとうございました。

参加者アンケートにご協力ください。



11月7日までをお願いします。