

子どものために
考えておくこと……

お子さんの
健やかな成長、
明るい未来のために

親の離婚、その時…

そのとき子どもが
感じていること……

子どもの気持ちに寄り添って

今、日常の生活を送りながら将来の生活への不安や心配で頭がいっぱいだったり、これから何をどうすればよいのかを考えることで精一杯だったり、気持ちが落ち着かないこともあるかもしれません。ご自身が離婚のことで不安を感じているように、お子さんもたくさんの不安を感じています。

あなた自身が離婚という大きな決断に悩み迷っている中にありながら、お子さんに離婚についてどのように伝えるかなど、お子さんへの配慮を考えていくことはとても大変なことです。

このパンフレットでは、親の離婚に対して子どもが感じていること、子どもの日々の生活や将来のために決めておくべきことなどをまとめました。あなたとお子さんとの生活や将来を考えるときの参考としてご一読ください。

子育ては親だけで背負い込むものではありません。あなたが一人で悩みを抱え込むようなつらい状況にならないように、文京区や東京都などで様々な支援や相談窓口を設けていますので、お気軽にご相談ください。

目次

親の離婚と子どもの気持ち	P4-7
乳幼児期	
就学前	
小学生	
中高生	
子どものために決めておくこと	P8-11
1. 親権	
2. 養育費	
3. 一緒に暮らさない親との交流	
文京区子ども家庭支援センター事業のご案内	P12
子ども養育プランの作成	P13
【参考書式】	P14-15
子ども養育プラン	
こどもの養育に関する合意書	

それぞれの家庭の事情は様々ですが、DVがある場合などは特別な配慮が必要です。もしかしたら、言葉の暴力や無視されるなど、DVかどうかわからないこともあるかもしれません。そのような場合は下記相談先に相談してください。

パートナーからの暴力にお悩みの方の相談先

- 文京区配偶者暴力相談支援センター

03-5803-1945



文京区配偶者暴力相談支援センター

- 内閣府 DV相談+(プラス)

0120-279-889

- 東京都配偶者暴力相談支援センター

東京ウィメンズプラザ

03-5467-1721

男性のための悩み相談

03-3400-5313

東京都女性相談支援センター

03-5261-3110



東京ウィメンズプラザ

- 法テラス 犯罪被害者支援ダイヤル

0120-079714

- 警視庁総合相談センター

#9110 または **03-3501-0110**

親の離婚と子どもの気持ち

子どもへの接し方を考える時に、子どもが両親の離婚をどのように受け止めるのかを知ることが大切です。それが理解できていれば、言葉には表れない子どもの気持ちに気づくことができるかもしれません。

子どもが理解できること、感じ方は成長段階（年齢等）によって異なります。

年代に分けて、両親の離婚に対する子どもの気持ちと大人が気をつけることをまとめてみました。家庭環境や子どもの性格などで違いはあると思いますが、参考にしてください。

乳幼児期

0歳～3歳前後

言葉で表現できなくても、敏感に感じている

子どもは幼いほど、まわりの緊張した雰囲気敏感ですが、言葉でうまく表現できません。

親が子どもの前でけんかしたり、急に一方の親がいなくなったりすると、子どもは怖くなったり、不安になったりします。親の十分な関心と愛情が子どもに伝わるようにスキンシップをたくさんしてあげると良いでしょう。

また、親自身のストレスや怒り、気持ちの落ち込みなどで、子どもへの配慮ができなくならないように、情緒の安定をはかる手だてとして、家族や友人など信頼できる、自分の気持ちを打ち明けられる人を探しましょう。相談できる人が見つからない時などは、各相談機関を活用しましょう。



幼児は、親の離婚に対して、自分のせいで親が離婚すると考え、罪悪感を持つことがあります。また一方の親がいなくなったから、今一緒にいる親もいつか自分から離れていくかもしれない、という不安にかられることもあります。

子どもにとって、一方の親が突然いなくなるのは、とてもショックなことです。離婚を決めたときには、子どもの視点に立って、子どもがよく理解できるよう、繰り返し話をしましょう。

たとえば、

お母さんとお父さんは一緒に暮らさないけれど、
あなたのせいではないよ
お母さんもお父さんも、
あなたのことが大好きで、大切だよ

また、子どもが感じている怒りや恐れなど、子どもの感情や気持ちに耳を傾けましょう。



子どもは、親の離婚のことを理解しているものの、もう一度一緒に暮らせないかという強い期待を持つことがあります。両親がもう一度やり直すことについての子どもの期待に対しては、現実的な可能性をわかりやすく伝えてください。

子どもと一緒に暮らしている親が、もう一方の親を非難したり、否定的な言葉を口にしたりとすると、子どもは一緒に暮らしていない親への気持ちを封じ、何も言わなくなります。

また、子どもと一緒に暮らしている親を慰めたり、守ろうとするなど、まるで保護者のようにふるまうこともあります。

子どもが安心して「こども」でいられるように、離婚後も、両親は子どもに関心を注ぎ、そして子どもが怒りや不安など感じていることを言葉にすることができるように、声をかけてみましょう。



思春期には、情緒が不安定になることが多くみられます。親の離婚に対して、反抗したり、憂うつになったり、孤独を感じたり、時には成績が下がったり、登校拒否や家出などをすることもあります。逆に親の代わりをしようとしたり、優等生になったり、家事にも責任を持つなど「背伸び」をする子どももいます。いろいろな子どもの変化をしっかりと受け止めましょう。

子どもが親の離婚を経験する中で、自らの複雑な感情に向き合い、親子の間の信頼関係を維持できるように、離婚の事情や離婚後の生活について、子どもが受け止められる範囲で、丁寧に話をしてあげてください。子どもが離婚を非難したり、親を攻撃することがあっても、すぐに反論するのではなく、まず子どもの話を聞いてください。子どもには子どもなりの言い分や考えがあります。それをよい機会ととらえ、事情に応じて、子どもに謝ることも必要かもしれません。

離婚後の生活設計を決めるときには、子どもも参加して一緒に考え、子どもの意見を取り入れるなど、子どもが自分を「離婚の被害者」であると感じてしまわないような配慮も必要です。そしてかけがえのない大切な存在だということをきちんと口に出して伝えましょう。



子どもの不安を取り除くためのアドバイス

- 離婚については、子どもの年齢や気持ちに配慮して伝えましょう
- 子どもに、「離婚はあなたのせいではない」と伝えましょう
- 子どもの気持ちや言いたいことを、きちんと聞きましょう
- 子どもの前で、相手のことを悪く言うのはやめましょう
- 子どもと一緒に過ごす時間を持ちましょう
- 子どもの成長に関心を向けましょう
- 生活のうえでの小さくない変更は、あらかじめ子どもに伝えましょう



子どものために決めておくこと

離婚の時は、手続き等を含めて必要なことがたくさんありますが、離婚後の子どもの養育について両親間で話し合うことが大切です。

二人での話し合いができる場合は、離婚後、子どもが安心して暮らし、健やかに成長していけるよう、次の3点のことは話し合っておくとよいでしょう。

- 1 親権**
誰を親権者とするか
- 2 養育費**
誰が、いくら、いつまで、どのような方法で支払うか
- 3 一緒に暮らさない親との交流 (親子交流)**
頻度、方法、場所、連絡方法など

1 親権

親権は、親が子を監護養育する権利と義務です。婚姻中は父母の双方が親権者です。これまでの民法では、離婚後は、両親の一方のみを親権者に定めなければなりませんでしたが。

今後は、2024年の法改正により(2026年5月までに施行)離婚後に**単独親権**か、**共同親権**を選択できるようになります。未成年の子どもが複数いる夫婦の離婚では、離婚届出の時、子それぞれの親権者を決めて提出する必要があります。

親権に関わらず、父母には子どもを養育する義務があります。子どもの幸せと安定的な生活を優先して考えて決めましょう。

2

養育費

養育費は、経済的、社会的に自立していない子どもを養育する費用です。

養育費の支払いは、子どもの成長を確保するための親の義務です。離れて暮らすことになっても、親はこの義務を免れることはできません。

2024年の法改正により(2026年5月までに施行)、養育費の支払い確保に向けた見直しがされました。

養育費の取決め方法

まずは、話し合いをしましょう。

- (1) 取決め時期は、親権者を決めるのと並行して、離婚時に決めるのがベストです。
ただし、養育費は、離婚時に決めていなくても、子どもの必要や親の支払い能力に応じ、いつでも請求できます。
- (2) 養育費の金額及び支払方法については、両親が具体的に合意して決めましょう。
- (3) 話し合った結果は、書面にしましょう。(参考書式P14,15)
その場合、費用や手間はかかりますが、公証役場で、公正証書にすることが望ましいでしょう。
※法改正により(2026年5月までに施行)、公正証書等がなくても新設される「法定養育費」の請求は可能になります。ただし、「法定養育費」はあくまでも養育費の取決めをするまでの暫定的なものになります。
- (4) 経済的な事情が変化した場合、両親の合意によって養育費の額や支払方法を変更することもできます。お互いに事情を説明し、子どもの幸せを優先した話し合いをしてみましょう。

合意できたら

当事者だけで話し合いが決まらない時は・・・

ADRを利用した話し合い

ADR(裁判外紛争解決手続)とは、裁判ではなく、法務省の認定を受けた事業者が双方の言い分を聞きながら、専門家としての知見を活かし、話し合いによって合意を図る手続です。ADRによる合意だけでは強制執行ができないため、できれば公正証書にしましょう。

合意できないときは

家庭裁判所

調停・審判
調停委員会が両者の仲介をして話し合いをまとめ書面にします。調停がまとまらない場合は審判に移行し、裁判所が相当と認める養育費について決定します。養育費が不払いの場合は、履行勧告や強制執行ができます。

裁判
離婚を求める訴訟の中で、離婚と同時に養育費についても判決で決めることができます。養育費が不払いの場合は、履行勧告や強制執行ができます。



合意できたら

公正証書を作成しましょう

公正証書は、公証人が作成する公文書です。取り決める両者が公証役場に行き、合意した内容を書面にします。強制執行認諾文言を記載することで、養育費が不払いの場合には、強制執行ができます。

文京公証役場

03-3812-0438

〒112-0003

文京区春日1-16-21

文京シビックセンター 8階



文京公証役場 HP

文京区では、右記の補助事業をしています。

(P12の文京区子ども家庭支援センター支援事業のご案内をご覧ください。)

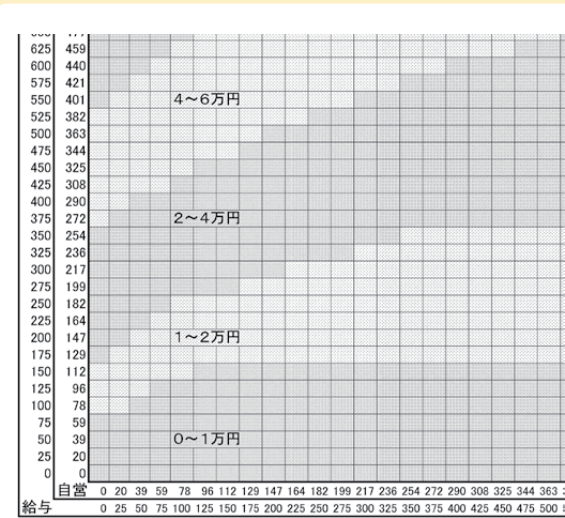
- 裁判外紛争解決手続(ADR)の費用の補助
- 養育費に関する公正証書作成等の手数料の補助
- 養育費の保証料の補助

参考

養育費・婚姻費用算定表について

令和元年(2019年)に、東京家庭裁判所や大阪家庭裁判所の裁判官らが研究して作成した養育費の簡易な算定表があります。これが現在、離婚後の養育費や夫婦が別居中の生活費(婚姻費用ともいいます)の額を決めるときに、裁判でも裁判外でも広く使われています。

ただし、この表はあくまで参考にすぎません。子どもの病気や教育のために特別な費用が発生することはしばしばあります。この表の額にさらに上乘せて支払うことは、子どもにとって望ましいことです。それぞれの現実の事情にあった額で合意できるよう、十分話し合ってください。



※養育費・婚姻費用算定表は、子の人数(0~3人)と年齢(0~14歳と15~19歳の2区分)に応じて表1~19に分かれています。

左の表は、0~14歳の子どもの1人いる場合の表1(の一部)です。

※養育費・婚姻費用算定表は、養育費を支払う側(義務者)の年収(縦軸)と支払を受ける側(権利者:未成年の子がいる場合には、子を引き取って育てている親)の年収(横軸)から試算します。会社員など給与取得者は外側の「給与」のラインで、自営業の場合は、内側の「自営」のラインで、それぞれの収入のところをおさえ、その横軸・縦軸の交差する点を見つけていきます。



算定表QR

3

一緒に暮らさない親との交流(親子交流)

離婚後あるいは別居中に、別れて暮らす親子が面会したり、連絡しあったりすることを「親子交流」といいます。親子交流は、子どものためのものなので、子どもにとってどのような親子交流が望ましいかという視点から、具体的な条件を取り決めておきましょう。

両親は離婚して他人になっても、親子の関係は変わりません。子どもの安心と安全が守られている場合、親子交流が子どもの健康な発達を促すと考えられています。

別れて暮らす親子のつながりを守る方法があるかどうかを考えてみてください。

2024年の法改正により(2026年5月までに施行)、安全・安心な親子交流の実現に向けた見直しがされました。



親子交流の留意点（特別な事情がない場合）

- (1) 可能な限り子どもの意見を聞いて、時間（いつ）、場所（どこで）、方法などについて具体的に決めましょう。
- (2) 事情が変わった場合は、再度協議することも確認しておくといよいでしょう。
- (3) 実際に会うことが難しい事情がある場合には、オンラインでの面談や電話、そして子どもと一緒に暮らす親が子どもの様子を知らせたり、動画や写真などを送ったり、間接的な交流を行うという方法も考えてみましょう。
- (4) 合意ができない場合は、ADR（裁判外紛争解決手続）の利用や、家庭裁判所に申し立てすることもできます。

● 養育費と親子交流についての相談先

子ども家庭庁 養育費等相談支援センター	面接相談	0120-965-419 <small>（携帯電話の方は、03-3980-4108におかけください）</small>
	メール相談	info@youikuhi.or.jp
東京都 ひとり親家庭支援センター はあと	03-6272-8720 日常生活に関すること、離婚前後の法律相談など	

参考

※民法改正の詳細（冊子）（2024年12月）

「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）



詳細はこちらから

※法務省作成冊子(2024年度版)

「こどもの養育に関する合意書作成の手引きとQ&A」



詳細はこちらから

文京区子ども家庭支援センター支援事業のご案内

対 象 区内在住の18歳未満のお子さん及びその養育者

●子どもの最善の利益を守る法律専門相談(対面相談)

子どもの利益を守るための法律的な相談(離婚、養育費、親子交流、生活等)に専門の弁護士がアドバイスをします(お子さんからの相談もお受けしています)



詳細はこちらから

対 象 区内在住の18歳未満のお子さんの養育者

●子どものための離婚前後の法律専門相談(オンライン相談)

離婚前後の家庭に対して、養育費や親子交流等個々の状態に応じた専門的な法律相談をオンラインにて実施します



詳細はこちらから

対 象 区内在住の18歳になった最初の3月31日までの子どもを養育している、ひとり親家庭の養育者(要件あり)

●文京区養育費確保支援事業

- ▼ 裁判外紛争解決手続(ADR)の費用を補助
- ▼ 養育費に関する公正証書作成等の手数料を補助
- ▼ 養育費の保証料の補助



詳細はこちらから

対 象 区内在住の18歳になった最初の3月31日までの子どもを養育している、離婚後親子交流支援を受けるために費用を負担している方(要件あり)

●文京区親子交流支援事業

親子交流における相談、支援に係る費用の補助
(いずれも第三者機関に支払うものに限る)



詳細はこちらから

問合せ：文京区子ども家庭支援センター **03-5803-1894** (9:00~17:00)

その他 ひとり親家庭の方へのご案内

●文京区「18歳未満のお子さんがあるひとり親家庭の方が利用できる主な事業のご案内

(各種相談窓口、生活の支援、住まいの支援等)



詳細はこちらから

子ども養育プランの作成

「子ども養育プラン」(P14)は、何を話し合えばよいのかわからない時、必要なことをきちんと話し合うガイドとして、必要に応じて活用してください。また、話し合いの前に自分なりに考えをまとめるメモとしてお使いいただくこともできます。

両親間で話し合ったこと、取り決めしたことは、書面にしておきましょう。書面にする場合の一例として、「こどもの養育に関する合意書」(P.15)があります。「こどもの養育に関する合意書」は、離婚の時、子どもの養育について話し合う一般的な内容と項目が一枚にまとめて記載できるようになっています。

「子ども養育プラン」「こどもの養育に関する合意書」は、参考書式の一例ですので、それぞれの生活環境や状況により必要な項目を加えたり、当てはまらない項目や必要がない部分は省くなどしてお使いください。

「こどもの養育に関する合意書」は、双方が合意し、署名することにより二人の間での契約書ともなります。調停・裁判・公正証書作成などの際の資料としても活用できます。(2通作成、両親双方で保管)



子ども養育プラン

あなたの養育プランを書き込みましょう。子どもの養育に関する話し合いのためのメモとしてご利用ください。

記入日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

記入者氏名 _____

子どもの生活拠点

(お子様が生活する場所を書き込みましょう。)

	名前	生活の拠点
第1子	ふりがな	父の家・母の家・その他()
第2子	ふりがな	父の家・母の家・その他()

養育のための費用

(大切なお子様の健やかな成長のために使われるお金です。お父さんお母さんが負担可能な範囲で必要と思われる金額を書き込みましょう。)

	養育費の額	養育費の支払時期	養育に関する特記事項
第1子	月額 円	から まで	
第2子	月額 円	から まで	
その他(入学、進学、習い事、入院や手術にかかる費用について)			

離れて暮らすお父さん、お母さんとの交流について

(離れて暮らすお父さんやお母さんがお子様と定期的、継続的に、会って話をしたり、一緒に遊んだり、電話や手紙などで交流する方法を書き込みましょう。交流に際しては、お子様の安全と安心を第一に考えましょう。)

交流の頻度と方法 (子どもが望むときいつでも) (〇週間に〇回程度 日帰り〇時間程度) (〇ヶ月に〇回程度 宿泊〇泊程度) (手紙や電話など)	
交流の場所 (公園・近隣施設、その都度協議など)	
お父さんとお母さんの連絡方法 (メール、手紙、電話、FAXなど)	

その他

こどもの養育に関する合意書

作成日 年 月 日

父	母
ふりがな	ふりがな
氏名	氏名
住所 〒 電話 メール	住所 〒 電話 メール
勤務先 名称 所在地 〒	勤務先 名称 所在地 〒

こども

1 ふりがな 氏名 年 月 日生 親権者 父・母	2 ふりがな 氏名 年 月 日生 親権者 父・母
3 ふりがな 氏名 年 月 日生 親権者 父・母	4 ふりがな 氏名 年 月 日生 親権者 父・母

養育費

	支払期間	金額	支払時期
子1	<input type="checkbox"/> 年 月 日から <input type="checkbox"/> 年 月 日まで <input type="checkbox"/> 歳に達した後に初めて到来する3月末日まで <input type="checkbox"/> まで	<input type="checkbox"/> 1か月当たり 円ずつ <input type="checkbox"/> 年/月分 円 <input type="checkbox"/> 円	<input type="checkbox"/> 毎月 日 <input type="checkbox"/> 年 月 日 <input type="checkbox"/>
子2	<input type="checkbox"/> 年 月 日から <input type="checkbox"/> 年 月 日まで <input type="checkbox"/> 歳に達した後に初めて到来する3月末日まで <input type="checkbox"/> まで	<input type="checkbox"/> 1か月当たり 円ずつ <input type="checkbox"/> 年/月分 円 <input type="checkbox"/> 円	<input type="checkbox"/> 毎月 日 <input type="checkbox"/> 年 月 日 <input type="checkbox"/>
子3	<input type="checkbox"/> 年 月 日から <input type="checkbox"/> 年 月 日まで <input type="checkbox"/> 歳に達した後に初めて到来する3月末日まで <input type="checkbox"/> まで	<input type="checkbox"/> 1か月当たり 円ずつ <input type="checkbox"/> 年/月分 円 <input type="checkbox"/> 円	<input type="checkbox"/> 毎月 日 <input type="checkbox"/> 年 月 日 <input type="checkbox"/>
子4	<input type="checkbox"/> 年 月 日から <input type="checkbox"/> 年 月 日まで <input type="checkbox"/> 歳に達した後に初めて到来する3月末日まで <input type="checkbox"/> まで	<input type="checkbox"/> 1か月当たり 円ずつ <input type="checkbox"/> 年/月分 円 <input type="checkbox"/> 円	<input type="checkbox"/> 毎月 日 <input type="checkbox"/> 年 月 日 <input type="checkbox"/>
振込先		その他	
金融機関 銀行 支店 <input type="checkbox"/> 座の種類 普通・当座 <input type="checkbox"/> 座番号 <input type="checkbox"/> 座の名義			

親子交流

	親子交流の内容と頻度	受け渡しの場所	父母連絡方法
子1	<input type="checkbox"/> 宿泊なし (<input type="checkbox"/> に 回程度, <input type="checkbox"/>) <input type="checkbox"/> 宿泊あり (<input type="checkbox"/> に 回程度, <input type="checkbox"/>) <input type="checkbox"/> (<input type="checkbox"/> に 回程度, <input type="checkbox"/>)	<input type="checkbox"/> () の自宅近く <input type="checkbox"/> 双方の自宅の中間地点 <input type="checkbox"/> その都度協議 <input type="checkbox"/> ()	<input type="checkbox"/> SNS () <input type="checkbox"/> メール <input type="checkbox"/> 手紙 <input type="checkbox"/> 電話 <input type="checkbox"/> ()
子2	<input type="checkbox"/> 宿泊なし (<input type="checkbox"/> に 回程度, <input type="checkbox"/>) <input type="checkbox"/> 宿泊あり (<input type="checkbox"/> に 回程度, <input type="checkbox"/>) <input type="checkbox"/> (<input type="checkbox"/> に 回程度, <input type="checkbox"/>)	<input type="checkbox"/> () の自宅近く <input type="checkbox"/> 双方の自宅の中間地点 <input type="checkbox"/> その都度協議 <input type="checkbox"/> ()	<input type="checkbox"/> SNS () <input type="checkbox"/> メール <input type="checkbox"/> 手紙 <input type="checkbox"/> 電話 <input type="checkbox"/> ()
子3	<input type="checkbox"/> 宿泊なし (<input type="checkbox"/> に 回程度, <input type="checkbox"/>) <input type="checkbox"/> 宿泊あり (<input type="checkbox"/> に 回程度, <input type="checkbox"/>) <input type="checkbox"/> (<input type="checkbox"/> に 回程度, <input type="checkbox"/>)	<input type="checkbox"/> () の自宅近く <input type="checkbox"/> 双方の自宅の中間地点 <input type="checkbox"/> その都度協議 <input type="checkbox"/> ()	<input type="checkbox"/> SNS () <input type="checkbox"/> メール <input type="checkbox"/> 手紙 <input type="checkbox"/> 電話 <input type="checkbox"/> ()
子4	<input type="checkbox"/> 宿泊なし (<input type="checkbox"/> に 回程度, <input type="checkbox"/>) <input type="checkbox"/> 宿泊あり (<input type="checkbox"/> に 回程度, <input type="checkbox"/>) <input type="checkbox"/> (<input type="checkbox"/> に 回程度, <input type="checkbox"/>)	<input type="checkbox"/> () の自宅近く <input type="checkbox"/> 双方の自宅の中間地点 <input type="checkbox"/> その都度協議 <input type="checkbox"/> ()	<input type="checkbox"/> SNS () <input type="checkbox"/> メール <input type="checkbox"/> 手紙 <input type="checkbox"/> 電話 <input type="checkbox"/> ()

その他 (連絡方法や留意事項等を自由にお書きください)

お問い合わせ先

法的トラブルについては

日本司法支援センター(法テラス)：法テラスサポートダイヤル **0570-078374**

(IP電話からは03-6745-5600)



法テラス

法務大臣の認証を受けたADR(裁判外紛争解決手続)については

かいけつサポート：右記QRコードからお問い合わせください。



かいけつサポート

養育費については

養育費等相談支援センター：**0120-965-419**

(携帯電話からは03-3980-4108)



養育費等相談支援センター

公正証書については

文京公証役場：**03-3812-0438**



文京公証役場

申し立てを行うための手続き、必要書類、費用については

東京家庭裁判所：右記QRコードからお問い合わせください。



東京家庭裁判所

文京区子ども家庭支援センターの相談窓口

子どもと家庭に係る総合相談

相談専用：**03-5803-1109**

F A X：**03-5803-1987**



HP

子ども応援サポート室

相談専用：**03-5803-1900**

F A X：**03-5803-1987**



相談専用フォーム

メールでの相談は、区のホームページの相談専用フォームより受付ております。



〔編集・発行〕文京区子ども家庭支援センター

〒112-8555 文京区春日一丁目16番21号

電話 03-5803-1894 FAX 03-5803-1345

