



## はじめに

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。

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てみました。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気軽にご相談ください。

# 目次

---

親の離婚と子どもの気持ち	4—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	8—12
親権、養育費、離れて暮らす親との関係など	
子ども養育プランの作成	13
【参考書式】	14—15
子ども養育プラン、子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かどうか分からないこともあるかもしれません。そのような場合は、配偶者暴力相談支援センター（東京ウィメンズプラザ 03-5467-2455）、警察、弁護士会や法テラス（03-6745-5600）の法律相談に相談してください。

## 親の離婚と子どもの気持ち

お子さんへの配慮を考える時に、子どもが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、言葉には表れてこない子どもの内面に潜んだ気持ちを垣間見ることができるでしょう。

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。そこで年代別に、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、参考にしてみてください。

### 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。親が子どもの前でけんかしたり、急に一方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、子どもに気持ちが回らなくなることはないよう、情緒の安定をはかる手だてとして、各相談機関を活用してみてください。

## 就学前の時期（3歳～6歳前後）

### ～私のせい？……私はこれからどうなるの？～

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。また親の一方がいなくなったから、いま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、親の一方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話をするよう気をつけてあげてください。

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、

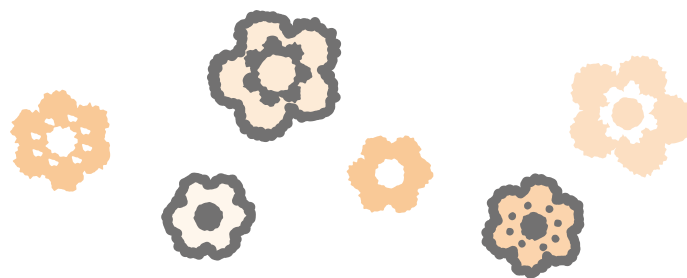
あなたのせいではないよ

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

子どもがよく理解できるよう、くり返し話をしましょう。

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を聞いてあげましょう。



## 小学生の時期

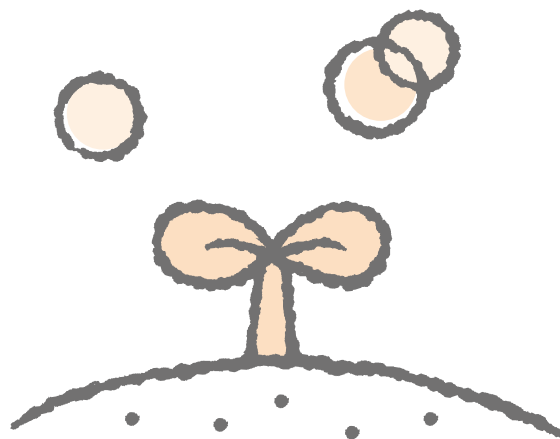
### ～また、一緒に暮らせないの？～

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、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なぐさめたり、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、手伝ってあげましょう。



## 中高生の時期

### ～自分も好き勝手にするよ～

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、ゆううつになったり、孤独を感じたり、時には成績が下がったり、時には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が維持できるように、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、ていねい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してあげてください。



# 子どものために決めておくこと

離婚の時は、手続き等を含めてやらなければならないことがあります、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点のことを話し合っておくとよいでしょう。

## 1. 親権と生活の拠点

(誰が育て、どこに住むか)

## 2. 養育のための費用

(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

(頻度、方法、場所、連絡方法など)

# 1

## 親権と生活の拠点

親権は、親が子を監護養育する権利と義務です。婚姻中は両親が共同でおこないますが、離婚後は、両親のどちらかが親権者となります。未成年の子どもが複数いる離婚では、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。

両親のうち、どちらが主に子どもを育てる方が子どもの福祉にかなうでしょうか？

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

## 養育のための費用（養育費）

養育費は、経済的、社会的に自立していない子ども（未成熟の子といいます）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。養育費は、離婚後の子どもの生活の基盤です。養育費をしっかりと確保するためには、離婚時に具体的な時期・金額・方法などを決めておくこと、支払いを確実にするために公正証書を作成するなどしておくことがとても重要です。

養育費については、次の6点のことを考えて取り決めしましょう。

- (1) 取り決めの時期は、親権者を決めるのと平行して、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) 養育費の請求権は、子どものためのものです。

養育費は、子どもの生活を支え、心を育てます。子どもと別れて暮らす親との関係を大事にするためにも、きちんと取り決めましょう。

- (3) 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ください。

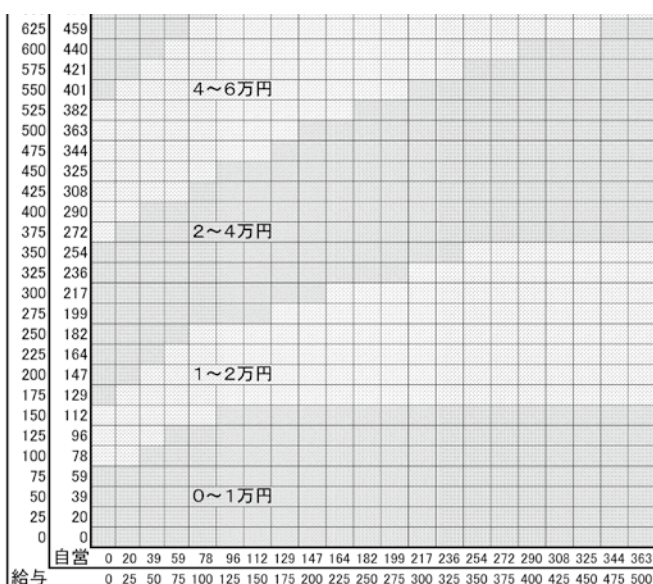
金額、支払時期、支払期間、支払い方法など細かい点まで話し合っ、お互いが納得いく結論に至るのがベストです。

話し合いで決まらない時は、家庭裁判所の調停や審判で養育費を決めることができます。

## <参考> 養育費・婚姻費用算定表について

平成 15（2003）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、離婚後の養育費や別居中の生活費（婚姻費用とも言います）の額を決めるときに、裁判でも裁判以外でも広く使われています。

ただし、この算定表はあくまで標準的な養育費等を簡易迅速に算定することを目的としています。最終的な金額については、いろいろな事情を考慮して当事者の合意で自由に定めることができます。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歳の子どもが1人いる場合の表1（の一部）です。

※東京家庭裁判所ウェブサイトから転載

※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、自営業者の場合は、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・縦軸の交錯する点を見つけていきます。

<養育費・婚姻費用算定表>と表の使い方は、下記の東京家庭裁判所のサイト（[http://www.courts.go.jp/tokyo-f/vcms\\_lf/santeihyo.pdf](http://www.courts.go.jp/tokyo-f/vcms_lf/santeihyo.pdf)）からダウンロードできます。



(4) 話し合った結果は、できれば口約束だけでなく、書面にしましょう。

その場合、費用や手間はかかりますが、公証役場で、公正証書にするのが望ましいでしょう。公正証書にしておく、万一、不払いになっても、強制執行(差し押さえ)ができるからです。

(5) 子どもと離れて暮らしている親は、合意した養育費を定期的な方法によりきちんと支払うよう努力してください。思うように子どもと会えないからといって、養育費の支払いをやめないでください。

(6) 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。

## 3

### 一緒に暮らさない親との交流 (面会交流)

離婚後あるいは別居中に、離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「面会交流」といいます。面会交流は、子どものためのものなので、子どもにとってどのような面会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、一般的には、面会交流が子どもの健康な発達を促すと考えられています。

離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。

特別な事情がない場合、面会交流については、次の3点のことを取り決めましょう。

- (1) 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。取り決める時は、可能な限り子どもの意見も聞いてください。子どもが楽しめる計画を子どもと一緒に、具体的に立ててみるとよいでしょう。
- (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) 実際に会わせることが難しい事情がある場合には、子どもと一緒に暮らす親が子どもの様子を知らせたり、写真などを送ったり、間接的な交流をおこなうという方法も考えてみましょう。

両親が離婚時の気持ちが整理できず、よき「養育パートナー」同士になることが難しい場合は、第三者の援助を得て面会交流を実施することもできます。

養育費と面会交流についての相談、支援については、下記の機関にお問い合わせください。

養育費相談支援センター

面接相談：0120-965-419（携帯電話の方は、03-3980-4108におかけください）に申込み

メール相談：info@youikuhi.or.jp

（返信はパソコンより送信するため、受信可能な環境設定が必要）

東京都ひとり親家庭支援センター“はあと”

03-5261-1278



## 子どもの養育プランの作成

「子ども養育プラン」(P.14)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、「子どもの養育に関する合意書」(P.15)があります。

「子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」「子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。
- \* 「子どもの養育に関する合意書」を作成しないと、離婚届が受理されないということはありません。
- \* 「子どもの養育に関する合意書」は、区に提出していただくものではありません。
- \* 「子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)

参考書式の項目以外に、子どもをどちらの親の健康保険に加入させるか、また税控除(所得税・住民税)についてどちらの親が扶養するかを親権とは別に決めて、申請・申告する必要があります。各々の手続きについて確認してください。

# 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

--

# 子どもの養育に関する合意書

## 1. 親権

子どもの親権については以下のとおりとします。

	名前	生年月日	親権者
第1子	ふりがな	年 月 日生	父 ・ 母
第2子	ふりがな	年 月 日生	父 ・ 母

## 2. 養育費

〔父・母〕は〔父・母〕に対して、以下の条件で子どもの養育費を支払うこととします。ただし、父母の経済的事実が変更した場合には、協議の上変更することとします。

	養育費の額	養育費の支払期限	養育費の支払期間	
			いつから	いつまで
第1子	月額 円	<input type="checkbox"/> 毎月( )日まで <input type="checkbox"/> ( )まで	<input type="checkbox"/> この取決めの月から <input type="checkbox"/> ( )から	<input type="checkbox"/> 満( )歳の誕生日まで <input type="checkbox"/> 満( )歳に達した後の3月まで <input type="checkbox"/> 以下の学校を卒業するまで <input type="checkbox"/> 高校 <input type="checkbox"/> 大学 <input type="checkbox"/> ( ) <input type="checkbox"/> ( )まで
第2子	月額 円	<input type="checkbox"/> 毎月( )日まで <input type="checkbox"/> ( )まで	<input type="checkbox"/> この取決めの月から <input type="checkbox"/> ( )から	<input type="checkbox"/> 満( )歳の誕生日まで <input type="checkbox"/> 満( )歳に達した後の3月まで <input type="checkbox"/> 以下の学校を卒業するまで <input type="checkbox"/> 高校 <input type="checkbox"/> 大学 <input type="checkbox"/> ( ) <input type="checkbox"/> ( )まで

その他（入学、進学、習い事、入院や手術にかかる費用等の負担について）

養育費の支払方法（口座振込の場合にかかる手数料は、支払者が負担します。）

	第1子			第2子		
<input type="checkbox"/> 口座振込 その他	金融機関名	銀行	信用金庫 協同組合	金融機関名	銀行	信用金庫 協同組合
	本・支店名	店		本・支店名	店	
	口座の種類	普通	その他( )	口座の種類	普通	その他( )
	口座の番号			口座の番号		
	口座の名義			口座の名義		

## 3. 面会交流

面会交流（離れて暮らす父や母が子どもと定期的、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こと）については、子どもの安全と安心を第一とした上で、以下のとおりとします。

交流の頻度と方法	交流の場所	父母の連絡方法
<input type="checkbox"/> 子どもが望むときいつでも <input type="checkbox"/> ( )週間に( )回程度 日帰り( )時間程度 宿泊( )泊程度 <input type="checkbox"/> ( )ヶ月に( )回程度 日帰り( )時間程度 宿泊( )泊程度 <input type="checkbox"/> 手紙や電話など( )	<input type="checkbox"/> 公園・近隣施設など <input type="checkbox"/> 面会する親の自宅 <input type="checkbox"/> その都度協議 <input type="checkbox"/> ( )	<input type="checkbox"/> メール <input type="checkbox"/> 手紙 <input type="checkbox"/> 電話 <input type="checkbox"/> FAX <input type="checkbox"/> ( )を通じて <input type="checkbox"/> ( )
その他特記事項		

子どもの養育について、以上のとおり合意します。

年 月 日

父

氏名	電話 ( )
	印 メール ( )
	緊急連絡先 ( )
現住所	〒( )

母

氏名	電話 ( )
	印 メール ( )
	緊急連絡先 ( )
現住所	〒( )

## <文京区子ども家庭支援センターの相談窓口>

### 【子どもの最善の利益を守る法律専門相談】 要予約

お問合せ・予約 子ども家庭支援センター 家庭支援係：03-5803-1894

### 【子どもと家庭に関する相談】

相談専用：03-5803-1109

### 【子ども応援サポート室】

相談専用：03(5803)1900

メールでの相談は、区ホームページのメールフォームより受付

[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



平成30年3月発行