

## 相談窓口一覧

全ての相談機関は、あなたのプライバシーを守ります。安心してご相談ください。

(注)・相談受付時間の曜日指定の場合は、祝日・年末年始を除きます。

	相談内容	相談窓口	電話番号	相談受付期間
手当	児童手当	こども政策課 子育て支援係	525-3767	月～金 8:30～17:15
	児童扶養手当	こども政策課 子育て支援係	525-3767	月～金 8:30～17:15
医療費助成費	子ども医療費助成	地域福祉課 医療助成係	525-3747	月～金 8:30～17:15
	ひとり親家庭医療費助成	地域福祉課 医療助成係	525-3747	月～金 8:30～17:15
子育てに関する相談	妊娠・出産・子育てに関わる 相談支援を行う総合窓口	子育て相談センター・ えがお	525-7671	月～金 8:30～17:15
	こどもをとりまく家庭内の悩み、 児童虐待に関する相談	家庭児童相談室 (こども政策課 こども家庭係)	525-3780	月～金 8:30～17:15
	18歳未満の児童の発達全般に 関する相談(予約制)	こども発達支援センター	534-6074	月～金 8:30～17:15
	不登校、情緒不安定、集団不適應に 関すること、障がいのある幼児・ 児童生徒の就学相談	福島市教育実践センター	536-7700	月～金 9:00～17:00
	青少年及び保護者の 悩みに関する相談	すこやかテレホン相談室 (福島市青少年センター)	531-6332	月・金・土・日 14:00～20:00
	18歳未満の児童に関する 相談、児童虐待の相談	福島県中央児童相談所	534-5101	月～金 8:30～17:15
	養育費・面会交流に関する相談	養育費相談支援センター (東京)	03-3980- 4108	月・火・木・金 10:00～20:00 水 12:00～22:00 ※土・祝日 10:00～18:00
女性相談	夫などからの暴力、夫婦間の 離婚問題などの女性相談	こども政策課 こども家庭係	525-3780	月～金 8:30～17:15
	夫や彼氏などからの暴力、 離婚、家庭などの女性相談	福島県女性のための 相談支援センター	522-1010	毎日 9:00～21:00
生活相談	生活の不安や心配ごとに 関する相談	生活相談支援窓口 (生活福祉課)	525-3725	月～金 9:00～11:30 13:00～16:30
	ひとり親家庭の方への就職・転職 にともなう悩みや困りごとの相談	母子家庭等就業・ 自立支援センター	521-5699	月～金 9:00～17:00
法律相談	法律相談 弁護士(予約制)	市民相談室	535-2121 535-2122	予約受付 月～金 09:30～12:00 13:00～16:45
	離婚・相続・金銭トラブルなど 民事全般(予約制)	法テラス福島	050-3383- 5540	予約受付 月～金 9:00～17:00

# 親の離婚と こどもの気持ち



こどもには、親の離婚はかつてない一大事件と言えます。  
今はご自身の離婚のことで手いっぱいかもしれませんが、  
こどもの気持ちも知っていただければと思います、このパンフレットを作りました。

こどもはどちらの親からも愛されたいと願っています。

これをご参考に、こどもに生じた不安が  
少しでも軽くなるようかかわってみてください。

こどもの不安を少しでも取り除くために、次のようなことが大切だと  
言われています。一度チェックしてみませんか。

- 離婚については、こどもの年齢や気持ちに配慮して伝える。
- こどもに、「離婚はあなたのせいではない」と伝える。
- こどもの気持ちや言いたいことを、きちんと聞く。
- こどもの前で、相手のことを悪く言ったりしない。
- こどもと一緒に過ごす時間を持つ。
- こどもの成長に関心を向ける。
- 生活の上での変更は、あらかじめこどもに伝える。

あなたご自身が健康に生活されることが、  
こどもの安全・安心につながります。

☆DVなどの場合には、このパンフレット以外に  
特別な配慮も必要です。



福島市こども未来部 こども政策課 こども家庭係  
TEL 024-525-3780

平成30年4月作成

福島市

## こどもへの関わり・接し方

1

ご自分たちの現在の状況と離婚について、離婚はこどものせいではないことをしっかり伝え、こどもの気持ちをよく聞いてあげてください。



2

こどもへの愛情を、言葉やスキンシップで示してください。

3

わが子は大丈夫と思っていても心は傷ついています。たくさん話をし、愛情をそそいであげてください。



## 夫婦の問題とこどもの養育の問題を、分けて考えてみませんか。

親が離婚したこどもたちは両親からかけがえない大切な存在であると思ってくれていることを知るにより、深い安心感と自尊心を育むことができます。養育費と面会交流はこどもの健やかな成長を支える車の両輪です。

### ✿ 養育費とは

こどもが経済的・社会的に自立するまでに必要な経費や教育費、医療費のことです。こどもを監護養育している親は、離れて暮らしている親に対していつでも養育費を請求することができます。こどもの健やかな成長は父母共通の願いです。父母が離婚をする前にきちんと話し合っておくことが大切です。

### ✿ 面会交流とは

こどもと離れて暮らしている父や母がこどもと会って話をしたり一緒に遊んだりして交流をすることです。両親が離婚してもこどもは父母どちらからも愛されていると実感できることによって安心感と自尊心を育むことができます。面会交流の方法についてはこどもの利益を最優先に考えた上で決めることが大切です。

## 年代別のこどもの気持ちと対応の仕方



### 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

こどもは幼いほど、まわりの緊張したふんいきに敏感です。お母さんとお父さんがこ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、こどもはこわくなったり、不安になったりします。こどもに対しては、スキンシップをたくさんすることで、十分な関心と愛情を示してあげましょう。

お父さん、お母さんは、自分だけで頑張らず、ご自身のストレスや怒り、気持ちの落ち込みなどでこどもにあたったりしないよう、親、友人、保健師など相談できる人を作っておきましょう。



### 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？

親の一方が突然いなくなるのは、こどもにとって、とてもショックなことです。

こどもの中にはお母さんとお父さんの離婚の原因が自分にあるのではないかと思ひ罪悪感を持つことがあります。その時は「あなたのせいではないよ。」と話してあげましょう。また、いま一緒にいる親も自分から離れて行くかもしれない、という不安にかられることもあります。

離婚を決めたときには、年齢が低くても離婚の理由や離婚後の住む場所、環境がどのように変わるのかなどこどもがよく理解できる言葉で話をしましょう。また、こどもが感じている怒りや恐れなど、こどもの感情、気持ちを聞いてあげましょう。



### 小学生の時期

お母さん、お父さんは、また戻ってくるの？

こどもは、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。

こ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、こどもにとって自分を否定されたことにつながり、こ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、親への気づかいからこどもが一生懸命いい子になろうとしたり、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。

こどもが安心して「こども」でいられるように離婚後も、両親はこどもに関心を注ぎ、そしてこ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、こども自身、変化への不安や不応に悩み、情緒が揺れたり爆発するなど不安定になることが多くみられます。大人の世界への入り口にいるこの時期は、こどもの感受性が発達し、大人に対して不信や怒りを抱くようになるので、父母の離婚に対して、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、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」をすることも多いです。いろいろなこどもの変化があるのでしっかりこどもを受けとめ、その上でこどもの話を聞きましょう。

こ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、まずこどもの話を聞いてください。こどもにはこ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、離婚の事情や離婚後の生活について、こどもが受けとめられる範囲で、ていねいに話を聞いてあげてください。

離婚後の生活設計を決めるときには、こどもも参加して一緒に考え、こどもの意見を取り入れるなど、こどもが「離婚の被害者」であると感じてしまわないよう配慮をしましょう。