

お子さんと一緒に暮らしている お父さん、お母さんへ

- ◎お子さんが親子交流に出かけるときは、笑顔で又は普段と同じように送り出しましょう。帰ってきたときも同じように迎えましょう。
- ◎お子さんが帰ってから、親子交流中の出来事や相手の様子を細かく聞かないようにしましょう。
- ◎相手の悪口は絶対に言わないようにしましょう。
- ◎お子さんや相手と約束したことは誠実に守るようにしましょう。

お子さんと離れて暮らしている お父さん、お母さんへ

- ◎学校や塾のスケジュールなど、お子さんの日常生活を尊重し、干渉しないようにしましょう。
- ◎お子さんの好きな話題や得意な遊びを中心に過ごしましょう。
- ◎お子さんには高価な贈り物や行き過ぎたサービスをしないようにしましょう。
- ◎親子交流が終わった後は、「また今度ね」とあっさりした態度で別れましょう。
- ◎お子さんと会ったときに、相手の様子を聞きだそうとしたり、相手の悪口を言わないようにしましょう。
- ◎お子さんや相手と約束したことは誠実に守るようにしましょう。

お気軽にご相談ください

養育費・親子交流相談支援センターは電話やメールによる相談を受け付けています。

平日(水曜日を除く)午前10時～午後8時
水曜日(祝日を除く)午後0時～午後10時
土曜日・祝日 午前10時～午後6時
(日曜日・振替休日の電話相談はお休みです)

フリーダイヤル

0120-965-419

(携帯電話からは使えませんので下記番号におかけください)

電話

03-3980-4108

(ご希望により当センターが電話をかけ直して電話料金を負担しています)

メール相談

info@youikuhi.or.jp

迷惑メール拒否設定をされている方は[ドメイン指定受信]に「youikuhi.or.jp」を追加して送信してください。



全国の都道府県や市町村に置かれている母子家庭等就業・自立支援センターでは養育費・親子交流に関する相談の他、親子交流等の問題も含めて電話相談や面接による相談を行っています。詳しくは養育費等相談支援センターのホームページの「全国の相談機関一覧」をご覧ください。

こども家庭庁委託事業

養育費・親子交流相談支援センター

公益社団法人家庭問題情報センター(FPIC)

〒171-0021

東京都豊島区西池袋2-29-19 池袋KTビル10階



こども家庭庁委託事業

養育費・親子交流相談支援センター

Q 親子交流って何？

A 親子交流とは、子どもと離れて暮らしているお父さんやお母さんが子どもと定期的又は継続的に会って話をしたり、一緒に遊んだりして交流することです。

Q 親子交流はどうして必要なの？

A 夫婦は離婚して他人になっても親と子の縁は切れません。子どもは父母のどちらからも愛されることを望んでいます。父母から愛されていると実感できることによって安心感や自尊心が育ち、健康的な社会人に成長することにつながります。

Q 親子交流の仕方はどのように決めたらよいのですか？

A まず、親子交流の時期、方法、回数など大まかな事柄を決めます。次に親子交流を行う際の送り迎えについて、誰が、どこで、どのようにするかについてできるだけ細かく打ち合わせることが大切です。子どもの状況などを考えて無理のないように決めるのが長続きするコツです。

Q 親子交流にはどんな方法がありますか？

A 父母が話し合って決めた場所に子どもが出かける（連れて行く）、別居親が連れに来る（訪問する）、宿泊をする（夏休み等）など様々です。親子交流の時期や場所、方法については子どもの年齢、健康状態、生活状況などを考慮して無理のないように決めることが大切です。

Q どのように取り決めたらよいでしょう？

A 父母が話し合って決めるのが一番です。離婚時の不信感や嫌悪感等の気持ちを整理して子の親同士というパートナーとして協力したいものです。話し合いができないときは調停を申し立てることができます。調停でも決まらない場合は審判で決めることになります。しかし、親子交流は父母が納得して決めることが大切で、審判で決まった場合でも、父母がこれを受け入れて協力し合うことが不可欠です。

Q 離婚（別居）前に家庭内で暴力があった場合でも親子交流をしなければならないのですか？

A 過去の家庭内での暴力がどのようなものであったか、親子交流の場面で子どもへの暴力の危険があるかどうか等の事情によって親子交流を控えるべき場合もありますし、実施する場合にもどのような方法によるのがよいかが異なります。このような事情がある場合に、当事者間で話し合いができないときは、家庭裁判所の調停手続を利用するなどして、双方が納得の上で問題が解決できるよう助言やあっせんを得るのがよいでしょう。

Q 子どもが別居親に会いたがらないのですか？

A 子どもが「会いたくない」というときは、その理由をよく聞いてみましょう。子どもの気持ちをどのように受けとめるのがよいかは、子の年齢によって異なりますが、子どもが親子交流に気が乗らなかったり、負担に感じたりしているような場合には、それまでのお互いの親子交流に対する態度を振り返ってみましょう。また、子どもが話した理由を口実にして、親子交流を一方的にやめてしまうことは、新たな争いを生むだけでなく、子どもを親同士の争いに巻き込み、とても苦しい気持ちにさせてしまいますので、親同士で冷静に話し合いましょう。

Q 祖父母などの子どもの親族は交流できますか？

A 祖父母などと子どもとの間に親子関係に準ずるような親密な関係があったような場合には、父母の離婚後も、交流を継続することが子どもにとって望ましい場合があります。そこで、令和8年4月以降は、子どもの利益のために特に必要があるときは、家庭裁判所は、父母以外の親族と子どもとの交流を実施するよう定めることができるようになりました。ただし、子どもが父母以外の親族と交流するかどうかを決めるのは、原則として父母です。



子どもはかなり年齢が高くなっていても、自分の気持ちをなかなか上手に言葉にして伝えることができません。また、言葉にならない様々な気持ちを抱えています。だから、親は子どもの様子をよく見守って、言葉にならない言葉を察してあげることが大切です。以下に紹介するのは、親子交流支援者や養育費相談員たちが、支援や相談活動の中で聞いた子どもたちの声です。

- お母さんの作ったおにぎりはどうしておいしいの？（5歳・男）
（久しぶりに会ったお母さんにやさしい気を使っている男の子です。）
- お父さん、ちゃんとご飯食べている？（小5・女）
（お母さんの前では言えなかったのですが、お父さんのことを心配していたことを伝えることができました。）
- 毎月1、2回はお母さんと食事しているから淋しくない。これからもずっと会いたい（小4・男）
- お父さんは悪い人だと思っていたけど、会ってみたらそうではなかった（中2・女）
- 父は養育費もきちんと払ってくれた。小さいころから会ってきたので母子家庭であることをあまり意識しなかった。離婚したけど今でも両親には感謝している（18歳・女）