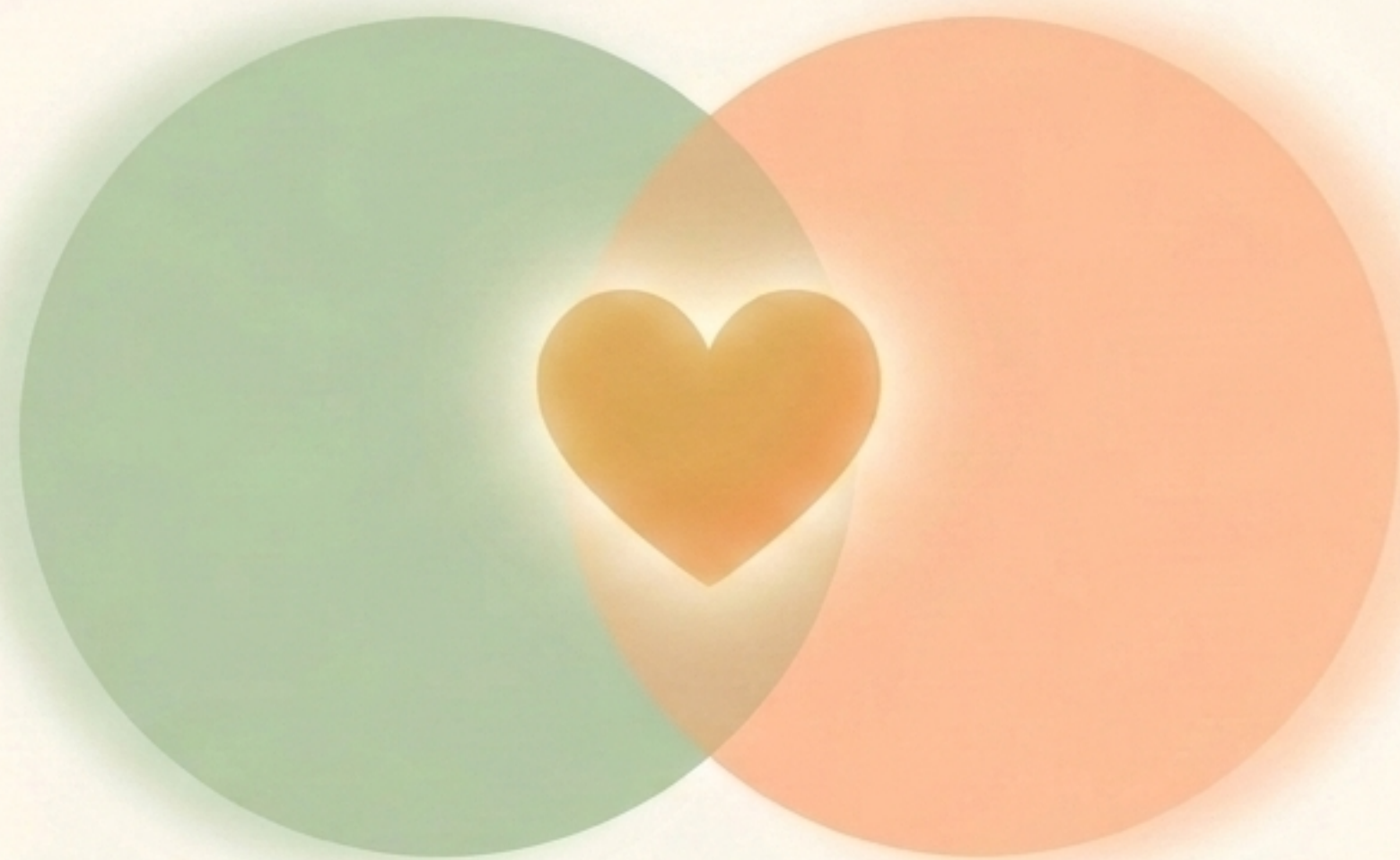


子どもの笑顔を、ふたりで守るために。



離婚後の「親子交流」を安心して温かい時間にするための、
親としての約束事



夫婦の形が変わっても、親であることは変わりません。

離婚によってご両親の道は分かれても、子どもにとっては二人とも、かけがえのない大切な存在です。
親子交流は、離れて暮らす親からも「愛されている」「ずっと見守られている」と実感するためのもの。
子どもの自己肯定感を育む、心の栄養となる大切な時間です。
これまでの感情はいったん横に置き、お二人で「親として」協力し合うためのお約束を見ていきましょう。

子どもの「心」を守るための、絶対のルール

子どもが安心して交流を心から楽しむために。
この2つのことだけは「絶対にしない」と、お互いに約束しましょう。



相手の悪口を言わない

子どもにとって、もう片方の親を悪く言われることは「自分の半分を否定された」ように感じ、深く傷つきます。



秘密や我慢をさせない

「お母さんには内緒だよ」「お父さんには言わないで」という言葉は、子どもを板挟みの苦痛に追いやります。自由に話せる環境を守りましょう。

子どもに「大人の役割」を背負わせないで

子どもを親同士の連絡手段や、相手を探る「道具」にすることはやめましょう。

【伝言役】

「予定変えてって伝えて」
「反省してるって言って」



【交渉役】

「お小遣い増やしてくれたら
泊まるって言ってごらん」



【カウンセラー】

相手への不満や
過去の愚痴を、
子どもに聞かせない



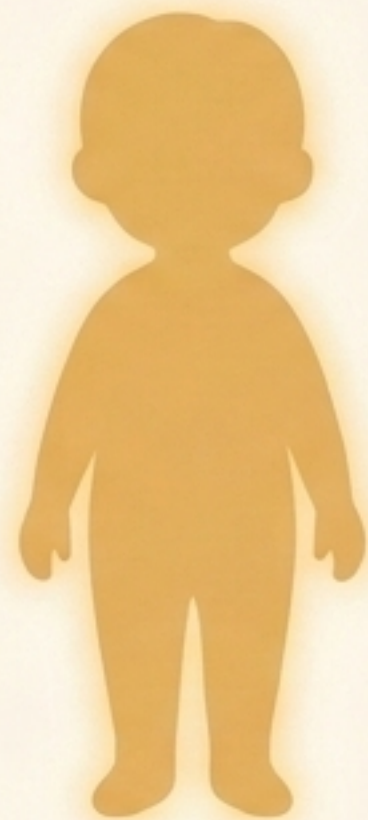
【スパイ】

「向こうの家には
誰が来るの？」
「誰と出かけたの？」



【配達員】

相手への手紙や荷物を、
子ども経由で渡さない



子どもは、ただ「子ども」でいられる時間を求めています。

「行ってきます」から「ただいま」まで。ふたりで創る安心感



一緒に暮らす親の心づかい

- 笑顔で送り、温かく迎える：「楽しんできてね！」「おかえり！」の笑顔が心の安定に直結します。
- 詮索や批判はしない：根掘り葉掘り聞き出さず、子どもが自発的に話すことだけを「うんうん」と聞いてあげてください。
- 予定の配慮：交流の日には別の魅力的な予定を入れず、「どっちに行こう」と迷わせない配慮を。



離れて暮らす親の心づかい

- 「いつも味方だよ」と伝える：言葉と態度で、変わらぬ愛情をたっぷりと。
- 答えにくい質問はしない：「相手のことどう思う？」など、気を遣わせる質問は控えて。
- ありのままを受け止める：しつけを焦る必要はありません。一緒に笑い合う時間が一番のプレゼントです。

交流後の「心の揺れ」は、ごく自然な反応です



交流から帰ってきた後、子どもが急に甘えん坊になったり、
少し情緒が不安定になることがあります。

これは環境の変化を行き来する子どもにとって「ごく自然な反応」です。

「相手の接し方が悪かったからだ」と急いで非難するのではなく、
「がんばって気持ちを切り替えているんだな」と、焦らずゆったりと受け止めてあげてください。

親同士の連絡は「事務的」に。でも、心は「子ども中心」に。



- 話題は「子どものこと」だけ
日程調整や健康状態など、必要なことだけをシンプルに伝え合います。
- 過去の扉は開けない
連絡の中で、過去の夫婦のトラブルや相手への不満を蒸し返さないことは、お互いへの大きな優しさです。
- スムーズなキャッチボール
子どもの予定を早く確定できるよう、できるだけ早く（原則2日以内）返信しましょう。

交流当日の「安心のグラウンドルール」



待ち合わせ

時間を大切に

待ち合わせと解散の時間は厳守。遅れそうな時は「分かった時点ですぐ」連絡を。



受け渡し

受け渡しはサラッと

会話は「よろしくお願いします」「体調良さそうです」等の挨拶程度に。長話や言い争いは我慢です。



交流

安全を最優先

交流前や交流中の飲酒は厳禁です。



解散

「いつものふたり」で

事前の相談なしに、第三者を同席させたり、髪型等子どもの容姿を大きく変えたりするのは控えましょう。

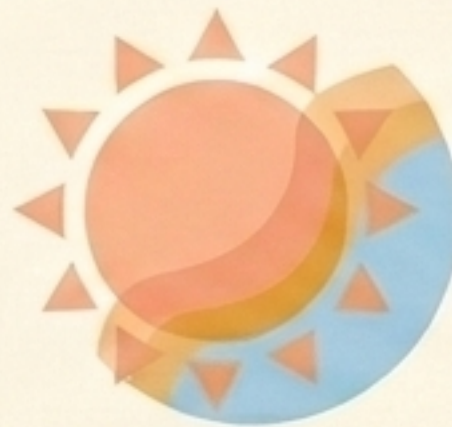
予定が変わる時は、子どもを「がっかり」で終わらせない



Step 1: 無理せず、すぐに伝える
急な体調不良やお仕事の都合は誰にでもあります。分かった時点ですぐに連絡を。



Step 2: 「ごめんなさい」で終わらせない
ただキャンセルするだけでは、子どもの楽しみが奪われたままになってしまいます。



Step 3: 「代わりの日」をプレゼントする
「代わりに○日に会えるからね」と、次の楽しみ（代替日）をすぐに提案してあげてください。

「養育費」と「親子交流」は、別々のプレゼントです



【養育費】

子どもが健やかに
育つための「生活の基盤」



【親子交流】

子どもの心が豊かに
育つための「心の栄養」

「養育費が遅れているから会わせない」
「会わせてもらえないから払わない」と、
交換条件にはしないでください。

どちらも、子どもが持つ「健やかに愛されて育つ権利」です。
大人同士の事情で、子どもの権利を奪わないようにしましょう。

子どもの成長に合わせて、ルールも「衣替え」を



時が経てば、子どもの年齢、部活動、お友達との予定など、生活環境はどんどん変わっていきます。一度決めたルールが合わなくなるのは、子どももが立派に成長している証拠であり、ごく自然なことです。

無理に過去のルールに縛られず、いまの子どもの現実に合わせて、お二人でルールを優しく「バージョンアップ」していきましょう。

すべては、子どもが 「安心して愛される」ために

このルールブックは、大人を縛るためのものではありません。
子どもが、お父さんからもお母さんから「愛されている」と
無邪気に喜べる権利を守るためのものです。

親同士の間になどどのような過去があろうとも、子どもの前では、
協力し合える「お父さん」と「お母さん」であり続ける。

そのお二人の姿勢が、子どもの未来を明るく照らす、いちばんの光になります。