
親子交流の実施に関する 父母間の約束事項

作成・監修：特定非営利活動法人わらび

はじめに：すべては、子どもの笑顔のために

離婚をしても、子どもにとってはお父さんもお母さんも、どちらもかけがえのない大切な親であることに変わりはありません。親子交流は、子どもが離れて暮らす親からも「愛されている」「見守られている」と実感し、自己肯定感を育みながら健やかに成長していくための大切な時間です。

本書は、私たち父母が、これまでの夫婦としての感情はいったん横に置き、「親として」協力し合い、子どもにとって安全で心から楽しめる交流を継続していくための「大事なお約束」をまとめたものです。

まずは、事前にお互いに合意して作成した「親子交流の取り決め」をしっかりと守っていきましょう。また、時間や状況の変化とともに、子どもの成長や生活環境も変わり、一度取り決めた内容が現実と合わなくなってくることもごく自然なことです。その時は、無理をしてそのまま運用しようとせずに、現実に合わせて無理なく親子交流を行えるよう、私たち父母で取り決め内容を「バージョンアップ」していくこともとても大切です。

第1章：子どもの心を守るための「絶対ルール」

子どもが安心して交流を楽しむために、以下のことはお互いに絶対に行わないことを約束します。

1. 子どもの前で、相手の親の悪口を言わない

子どもにとって、親を悪く言われることは、自分自身を半分否定されたように感じ、深く傷つく行為です。相手への不満があっても、子どもの前では決して口に出さず、お互いを一人の人間として尊重する姿勢を見せます。

2. 子どもに「秘密」や「我慢」をさせない

「今日〇〇したことは、お母さんには内緒だよ」「これを買ったことはお父さんに言わないでね」など、子どもに秘密を持たせることは、精神的な負担（板挟みの苦痛）を与えます。交流での出来事を、子どもがもう一方の親に自由に話せる環境を尊重します。

3. 子どもを「親の代わり（道具）」に使わない

子どもを親同士の連絡や、相手を探るために利用しません。

- **伝言役（メッセンジャー）にしない：**「予定を変えてとお父さんに言って」「お母さんに反省してるって伝えて」など。
- **交渉役にしない：**「養育費を増やしてくれたら泊まると伝えて」など。
- **配達員にしない：**相手に渡したい物（手紙、手作りの食事、返却物など）を子どもに持たせて運ばせない。
- **スパイにしない：**「誰と出かけてるの？」「お父さん（お母さん）の家には誰か来る？」など、相手の生活を探らない。
- **カウンセラーにしない：**ご自身の辛い気持ちや、相手への不満、過去の夫婦間の争いを子どもに愚痴らない。

第2章：より良い交流のための心構え

子どもが「行ってきます！」「楽しかった！」と心から言えるよう、それぞれの立場で以下のことを心がけます。

同居している親の心構え

笑顔で送り出し、温かく迎える

「楽しんできてね！」と前向きに送り出し、帰ってきたら「おかえり！どうだった？」と迎えます。あなたの笑顔が子どもとの愛着を育み、心の安定感に直結します。

交流内容の詮索や、批判をしない

「どこ行ったの？何買ったの？」と根掘り葉掘り聞き出そうとしたり、その話をもとに相手を批判したりしません。子どもが自発的に話してきたことだけを、うんうんと聞いてあげてください。

交流の日に、別の魅力的な予定を重ねない

「本当は交流に行きたいけど、こっちも楽しそう…」と子どもを迷わせないよう、交流の日程を最優先に配慮します。

交流後の子どもの心の変化に寄り添う

交流後、一時的に甘えたり情緒が不安定になることがあっても、環境の変化による自然な反応です。焦らずゆったりと受け止めます。

離れて暮らす親の心構え

「いつも味方だよ」という変わらぬ愛情を伝える

離れて暮らしていても「あなたが一番大切」「ずっと味方だよ」と、言葉や態度でしっかりと伝え続けます。

子どもに「答えにくい質問」はしない

「お父さん（お母さん）のことどう思う？」など、子どもが気を遣って答えに困る質問やプレッシャーになる質問は控えます。

ただただ「ありのままを受け止め、一緒に笑い合う」

たまにしか会えないからと、指導やしつけを焦る必要はありません。子どもが一番求めているのは「温かい愛情」と「一緒に笑い合う時間」です。

プレゼントは「気持ち」と「配慮」を大切に

高価すぎるもの、大きすぎるもの、生き物などは、同居する家での管理が負担になることがあります。事前にお互いで相談します。

第3章：父母間の連絡と、当日のルール

親同士の直接のやり取りや当日の対応において、無用なトラブルを防ぐためのルールです。

連絡に関するルール

- **連絡は「子どものこと」に限定する**：LINEやメール等での連絡は、親子交流の日程調整や子どもの健康状態など、必要な用件のみを事務的かつ簡潔に行います。
- **過去の蒸し返しをしない**：連絡のやり取りの中で、過去の夫婦関係のトラブルや相手の性格への非難などを持ち出しません。
- **速やかな返信**：お互いに、連絡事項にはできる限り早く（原則2日以内に）返信し、日程調整をスムーズに行います。

交流当日のルール

- **時間を厳守する**：定められた開始時間（待ち合わせ）と終了時間（解散）を必ず守ります。遅れる場合は分かった時点で直ちに連絡します。
- **受け渡しはスムーズに**：子どもの受け渡しの場合では、親同士の会話は挨拶や事務連絡（「よろしくお願いします」「体調悪そうです」等）のみに留め、長話をしたり、言い争いをしたりしません。

- **安全・安心の確保：**

- 交流前や、交流中の飲酒は厳禁とします。
- 散髪やピアスの穴あけなど、子どもの容姿に大きな変化を及ぼす行為は、事前の合意なしに行いません。
- 事前の相談なしに、祖父母や新しいパートナーなど、第三者を交流の場に同席させることは控えます。

第4章：予定変更・トラブルを防ぐためのお約束

予定変更はできるだけ早く連絡する

子どもの急な体調不良や、仕事の都合などでどうしても予定を変更しなければならない場合は、無理をせず、分かった時点で速やかにお互いに連絡します。

代替日を提案する

予定をキャンセルする場合は、「ごめんなさい、今回は中止で」で終わらず、「代わりに○日か○日はどうですか？」と、できる限り早く次の日程（代替日）を提案し、子どもをがっかりさせないよう努めます。

養育費と切り離して考える

「養育費の支払いが遅れているから会わせない」「会わせてもらえないから養育費を払わない」など、お金の問題と親子交流を交換条件にはしません。どちらも子どもの権利であり、別々に果たすべき義務です。

おわりに

これらの約束事項は、私たち大人のためのものではなく、「子どもが安心して両親から愛される権利」を守るためのものです。親同士の関係がどうであれ、子どもの前では協力し合える「お父さん」と「お母さん」であり続けることを、ここに約束します。

作成・監修：特定非営利活動法人わらび