

別れたあとも 子育てを分担していますか？

離婚は親どうしの別れです。

自分には原因がないことなのに、子どもにとっては自分の足もとが揺らぐような衝撃的なできごとです。

離婚の子どもへの影響を最小限に止めるために、離婚後も双方の親が子育てを分担することを、共同養育と言います。

また、離婚や別居後に、子どもが離れて暮らす親と定期的に過ごすことを面会交流と言います。



親権と面会交流

日本では、法律で親権が片方の親に決められます。

2012年4月から改正民法が施行されました。

面会交流と養育費が明文化され、

離婚時に親どうしは面会交流と養育費を取り決めます。

そのため、離婚届にはチェック欄が設けられています。

離婚や別居前に、親どうしが話し合って

養育計画を作りましょう。

引き続き子どもが両親双方から

愛情を受けられる環境を作るのが別れた親の責任です。

だから、面会交流は離れて暮らす親が

引き続き子育てをする時間です。

親の再婚と 親子の交流

親権者が再婚した場合、

再婚養子縁組に親権のない親の許可は

法律上必要とされていません。

裁判所での親権者変更も事実上できなくなります。

別れた後は親どうしは他人。

親のどちらか一方が再婚しても、

引き続き双方の親から子どもが愛情を受けられるように、

離婚時に取り決めをしておきましょう。



何を決める？ 養育計画の内容

別れた後は親どうしは他人です。

その都度取り決めるのはトラブルのもとです。

最初は目安として詳細な取り決めをする必要があります。

また、子どもの成長に応じて

柔軟に面会交流を取り決めなおすことも必要です。

□時間と頻度

☑ 〈例〉第1、第3の週末は、金曜の18時から日曜の18時まで

☑ パパと過ごす

□子どもの送迎場所

☑ 〈例〉子どもの住む家の前／駅の改札の前で

□予定変更時の代替日時

☑ 〈例〉翌週に延期／長期休暇にまとめて付け足す

□祝日、記念日、長期休暇の過ごし方

☑ 祝日や誕生日などの記念日をあらかじめ列挙し、

☑ 期間とともに、どちらの家で過ごすかを割り振りましょう

□再婚後の面会交流

☑ 双方の親の再婚に関係なく面会交流を続けられるように

□園や学校との連絡、行事への参加

☑ 園・学校との連絡、学校からのお知らせはそれぞれ別個に

□子どもとの連絡方法（電話の頻度、手紙など）

☑ 電話は都合のいい時刻や時間の目安を

□養育費の額、入金の方法

□住所移動

☑ 双方の親の住まいや職場、子どもの学校などの

☑ 変更時に連絡することとその方法を決めましょう

□その他

☑ 親どうしの連絡方法、サポートしてくれる人の関わり方、

☑ 旅行の際の通知方法、養育計画の変更方法や時期など

☑ 必要に応じて取り決めます

気をつけるべきこと

やり取りは丁寧に、簡潔に、ビジネスライクにしましょう。

連絡の返信期限を取り決めて厳守しましょう。

連絡時に、相手の非難はしないようにしましょう。互いに感謝の気持ちを大事にしましょう。

取り決めたこと、面会交流や電話などの時間は厳守しましょう。

再婚相手ができた場合は、その人を介しての連絡は避けましょう。

お互いの家での様子を根掘り葉掘り聞き出さず、子どもが話すのを待ちましょう。

子どもの訪問日待つまでの緊張感、本当に迎えに来てくれるのかという不安感、さよならを言うときの悲しみや虚脱感を理解しましょう。泣いたり腹を立てたりすることはあるものです。

面会交流時には子どもが心をほぐせるまである程度の時間がかかります。繰り返し面会交流を重ねていくと、次第に子どもも親も慣れてきます。お互いを大目に見ましょう。

*相手と話し合ったり、接触するのが難しいとき、第三者の支援を受けられることがあります。お気軽にお問い合わせ下さい。

どのくらいの子育て時間が必要？

年間100日（隔週宿泊付き〈金曜の夜から日曜の夜まで〉と長期休暇は折半）以上が相当な面会交流として国際的に定着しています。小さい子どもは記憶のタイムスパンが短いので

頻回な交流が望まれます。海外では「一週間はパパの家、一週間はママの家」といった交代居住も行われています。



選ばなくっていいパパの家 ママの家