

# PARENTING THROUGH DIVORCE

—離婚と子ども—

ひとり親家庭の  
養育ノウハウ

# 目次

---

はじめに.....	7
<b>第1章：—離婚— 子どもへの影響</b> .....	9
離婚が子どもに及ぼす影響	10
離婚率の実際	13
離婚後の両親と子どもの関わり方	15
きょうだいとの関係	17
<b>第2章：離婚後の子どもの養育方法</b> .....	19
離婚後の3つの養育方法	20
1：単独養育	22
2：並行養育	24
3：共同養育	26
<b>第3章：—離婚— その時の子どもの反応</b> .....	28
離婚による子どもの心理的ダメージ	29
「悲しみのサイクル」とは	30
1：拒絶／2：怒り／3：不安／4：混乱／	
5：駆け引き／6：うつ／7：受容	

## **第4章：ひとり親家庭の子ども 年齢別対処法**……………40

年齢によって異なる対処法 41

5歳以下 42

6歳～8歳 45

9歳～12歳 47

13歳～18歳 49

年齢別対処法のまとめ 51

## **第5章：親のためのコミュニケーション術**……………52

親としてのコミュニケーション方法 53

バックトラッキング 55

リフレーミング 58

共同養育者としての接し方 61

子どもの前でNGな会話 63

## **第6章：—離婚— 子どもに事実を話す時**……………64

離婚に対する子どもの疑問 65

子どもに伝えるべき情報 67

子どもを同席させた話し合い 69

アクティブリスニングの活用 70

前向きに将来を語る 72

## **第7章：ひとり親家庭の落とし穴**.....73

- 落とし穴を事前に知る必要性 74
- 自己防衛を自覚した時の対処法 75
- 離婚に於ける子どもの役割 78
- 情報屋として子どもを利用すること 81
- 離婚による金銭問題 84

## **第8章：—ひとり親家庭— 養育プラン**.....86

- 養育プランの必要性 87
- 養育プランとは 88
- 養育プランの内容 91
- 養育プランの見直し 93

## **第9章：—ひとり親家庭— 直面するトラブル**.....94

- ひとり親家庭のトラブル対処法 95
- 子どもとの辛い会話の対処法 96
- 他者の助けを得る 98
- 子どもからの質問への対処法 99

**第 10 章：子どもを交えた家族会議の必要性**……………104

家族会議の必要性 105

家族会議とは 106

家族会議の出席者 108

議題について 109

家族会議を成功させるコツ 111

**終わりに**……………114



## 免責事項

---

本書の作成にあたって、正確かつ間違いのない内容を記載するよう最大限の注意を払っておりますが、データや情報が変更される場合がありますのでご了承ください。急速に移り変わるインターネットの性質上、コンテンツの正確性について何の保証もいたしません。

本書に記載された情報を検証するためにあらゆる試みを行っておりますが、内容に関する誤り、脱落、あるいは、誤解釈につきましては、その責任を一切負わないものとします。

読者が、個々の状況に応じて判断した上で対応してください。

本書は、法律、ビジネス、会計、あるいは、財政的なアドバイスを提供する目的で書かれたものではありません。

必要に応じて、専門家や有識者からアドバイスを受けてください。

読みやすくするために、印刷することをお勧めしています。



## はじめに

---

世界的に離婚をする夫婦が増えていることが、社会問題になっています。日本は現段階では、他の国よりも非常に離婚率が高いという状況ではありませんが、それでも、戦後から離婚率は少しずつ上昇し続けています。

過去数年間では、1,000 人に対し 2 人の割合で離婚しているというデータが出ています。

日本では離婚に対して非常に悪いイメージがあり、かつては離婚をした人は、人生の敗者であるかのような扱いを受けたこともありました。しかし、実際に「離婚する」ということは、他者が考えるほど簡単なことではありません。

当事者でなければ理解できない原因や苦悩が、そこにはたくさん存在しています。

これを理解せずにして、離婚した人を「人生の敗者」として扱うのは偏見以外の何ものでもありません。

離婚以外のことであれば、自分の過ちに気づいて新しい道を選ぶことを決意し、一歩を踏み出すことに、エールを送る人も多いでしょう。

しかし、なぜか離婚に限っては、良いイメージを持たれないことが多いようです。

本書では、離婚によってもたらされるプラス面・マイナス面を明らかにし、その解決策を具体的に説明することによって、新しい人生を踏み出す人へエールを送りたいと考えています。

離婚をためらっている人、すでに離婚した人たちが、よりよい人生を送ることができるよう、ぜひ本書を参考にしてください。

