

—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	10
第1章:—離婚— 子どもへの影響	13
離婚が子どもに及ぼす影響	14
離婚率の実際	18
離婚後の両親と子どもの関わり方	22
きょうだいとの関係	26
第2章:離婚後の子どもの養育方法	29
離婚後の3つの養育方法	30
1:単独養育	32
2:並行養育	36
3:共同養育	39

第3章:—離婚—その時の子どもの反応	42
離婚による子どもの心理的ダメージ	43
「悲しみのサイクル」とは	45
1:拒絶	47
2:怒り	50
3:不安	52
4:混乱	54
5:駆け引き	57
6:うつ	58
7:受容	60

第4章:ひとり親家庭の子ども

年齢別対処法	62
年齢によって異なる対処法	63
5歳以下	65
6歳～8歳	69
9歳～12歳	72
13歳～18歳	75
年齢別対処法のまとめ	78

第5章:親のためのコミュニケーション術

親としてのコミュニケーション方法	80
バックとラッキング	83
リフレーミング	88

共同養育者としての接し方	93
子どもの前でNGな会話	96
第6章:—離婚—子どもに事実を話す時	98
離婚に対する子どもの疑問	99
子どもに伝えるべき情報	102
子どもを同席させた話し合い	106
アクティブリスニングの活用	108
前向きに将来を語る	111
第7章:ひとり親家庭の落とし穴	113
落とし穴を事前に知る必要性	114
自己防衛を自覚した時の対処法	115

離婚に於ける子どもの役割	119
情報屋として子どもを利用すること	123
離婚による金銭問題	127
第8章:—ひとり親家庭—養育プラン	130
養育プランの必要性	131
養育プランとは	133
養育プランの内容	138
養育プランの見直し	141
第9章:—ひとり親家庭—直面するトラブル	
	143
ひとり親家庭のトラブル対処法	144

子どもとの辛い会話の対処法	146
他者の助けを得る	150
子どもからの質問への対処法	151
第 10 章:子どもを交えた家族会議の必要性	
	158
家族会議の必要性	159
家族会議とは	161
家族会議の出席者	164
議題について	166
家族会議を成功させるコツ	169
終わりに	173

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、一步を踏み出すことに、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。