



ひとり親家庭にエールを届ける

YELLながさき通信

長崎県ひとり親家庭等自立促進センター

2025年5月

No.120

特集 【特集】「養育費」と「親子交流」

こどもは、大きくなっていても、自分の気持ちをうまく言葉で伝えられないことがあります。言えない気持ちを心の中にたくさんかかえていることもあります。

とくに、親が離婚したこどもたちは、「お父さんもお母さんも、自分のことを大切に思ってくれている」と感じることで、心が安心し、自信を持つことができるようになります。

でも、親の中には、「もう別れたんだから養育費は払いたくない」と思ったり、「こどもに相手を会わせたくない」と考えたりする人もいます。

けれど、『養育費』はこどもの生活を支える大切なお金です。『親子交流』は、こどもが心も体も元気に育つためにとても大切な時間です。

どちらも、こどもの幸せにとって欠かせないものです。

今回の特集では、こどもの成長を応援する「養育費」と「親子交流」について、わかりやすくご紹介します。



■『養育費』とは

養育費とは、こどもを監護・教育するために必要な費用のことをいいます。

一般的には、経済的・社会的に自立していないこどもが自立する（例えば、大学等を卒業する）までに要する費用を意味し、衣食住に必要な経費、教育費、医療費などがこれに当たります。

親のこどもに対する養育費の支払義務（扶養義務）は、親の生活に余力がなくても自分と同じ水準の生活を保障するという強い義務（生活保持義務）だとされています。

こどもがいる夫婦が離婚する場合、基本的にはどちらか一方が親権者となってこどもを養育することになりますが、離婚により親権者でなくなった親であっても、また、こどもと離れて暮らすこととなった親であっても、こどもの親であることに変わりはありませんから、こどもに対して自分と同じ水準の生活ができるようにする義務があります。こどもに対し、親として経済的な責任を果たし、こどもの成長を支えることは、とても大切なことです。

■『養育費』の取り決めについて

養育費は、離婚後のこどもの養育のために、父母が離婚する前にきちんと話し合っておくことが大切です。新しい生活の始まりからすぐに養育費の支払いがスムーズに行われるように、「**養育費の金額**」「**支払時期**」「**支払期間**」「**支払方法**」などを具体的に決めておくのが良いでしょう。養育費の取り決めは、後日その取り決めの有無や内容について紛争が生じないように、口約束ではなく、**書面に残しておく**ようにしましょう（できれば「**公正証書**」にするのが良いでしょう。）

父母の話し合いで決めることができない場合は、家庭裁判所の調停を利用できます。

養育費の支払いは、長い年月継続するものです。

いったん取り決めても、その後、父母の収入が変化したとき、再婚して扶養家族が増えたときなど、

「事情の変更」があれば、増額又は減額について双方が話し合って取り決め直すことができます。

■『親子交流』とは（面会交流と呼ばれることもあります）

親子交流とは、子どもと離れて暮らしているお父さんやお母さんが子どもと定期的、継続的に、会って話しをしたり、一緒に遊んだり、電話や手紙などの方法で交流することをいいます。

子どもは、両親の離婚という大きな出来事を経験して、「自分が悪いことをしたから、こんなことになってしまったのではないか？」「自分を嫌いになっていなくなってしまったのではないか？」などと不安な気持ちになったりします。親子交流は、そんな子どもに、父母それぞれの立場から、「あなたが悪いんじゃないよ」「離れて暮らしているけど、どちらの親もあなたのことを好きなんだよ」という気持ちを伝えていく一つの方法です。

離婚によって夫婦は他人になっても、子どもにとって父母はともにかげがえのない存在です。子どもは、親子交流を通して、どちらの親からも愛されている、大切にされていると感じることで、安心感や自信を持つことができ、それが、子どもが生きていく上での大きな力となります。

■『親子交流』の取り決めについて

親子交流は、子どもの健やかな成長のためにとても大切なことであり、子どもにとって望ましい親子交流を行うためには、父母双方の協力が欠かせません。夫と妻という関係から子どもの父と母という立場に気持ちを切り替え、子どもの親同士というパートナーとして協力しましょう。

親子交流の方法には、父母が話し合って決めた場所に子どもが出かける（連れていく）方法、子どもと離れて暮らしている親が迎えに来る（訪問する）方法、宿泊を伴う方法などがあります。いずれの場合も、子どもの年齢、健康状態、生活状況等を考慮して無理のないように決めることが大切です。子どもが安心して交流できるよう、「親子交流の頻度」「方法」「時間」「送り迎えの方法」「親同士が守らなければならないルール」などを具体的に決めておくことが大切です。親子交流の取り決めは、後日その取り決めの有無や内容について紛争が生じないように、書面に残しておくようにしましょう。父母が話し合って決めるのが一番ですが、話し合いで決めることができない場合は、家庭裁判所の調停を利用することができます。

■父母が心がけること

親子交流の際に子どもがのびのびと過ごせるように、子どもの気持ちや日常生活のスケジュール、生活リズムなどを尊重して、会い方や親子交流時の過ごし方を考えましょう。どちらの親も、**相手の悪口を言わない、約束を守るなどのルールを守る**ことが大切です。取り決めを守って安定した交流を行うことに加え、状況に応じてお互いに話し合い、協力しながら、子どもにとって最もよい親子交流を行っていく事が大切です。

◆参考資料◆

法務省ホームページ「子どもの健やかな成長のために」

<https://www.moj.go.jp/content/001322060.pdf>

発行

長崎県ひとり親家庭等自立促進センター（YELL ながさき）

〒852-8104 長崎市茂里町 3-24 長崎県総合福祉センター県棟 2 階 平日：10：00～18：00

TEL 095-801-4445 FAX 095-801-4446 ホームページ <https://www.yell-nagasaki.jp>

運営主体：一般社団法人 ひとり親家庭福祉会ながさき