

□ ～ひとり親家庭の自立をサポートする～

■ YELL ながさき メールマガジン Vol. 255 2025. 12. 26 配信

このメールマガジンは、情報提供を希望する登録者のみなさま及びスタッフが  
名刺交換をさせていただいた方へお送りしています。

／／／／ I N D E X －／／／／／／／／／／／／／／／／／／

◆ 特 集……【親子交流】第2回・第3回Q & A

『親子交流の取決めと方法について』

◆ 支 援 情 報……YELL ながさき 就労支援セミナーのご案内  
県営住宅第4期募集の案内

◆ 1 月・2月の予定……YELL ながさき定期法律相談

◆ 編 集 後 記……「きつとうまくいく」～親と子の心に効く魔法の言葉

■ 特 集

【親子交流】第2回・3回Q & A 『親子交流の取決めと方法について』

◆第2回：親子交流の取決めについて

① 離婚がきちんと決まってから親子交流の取決めをしたいのですが。

〈回答〉

離婚の話し合いが続いていると、「まずは離婚が決まってから」と思ってしまいますよね。確かに、親同士の対立が強い時期は、親子交流が難しく感じられることもあります。ただ、親子交流は子どもの成長にとってとても大切な時間です。離婚が決まるまで長く会えない期間が続くと、再開するとき子どもが不安を感じたり、会うことを嫌がったりすることもあります。離婚の話し合いが終わっていなくても、「夫婦」ではなく「子どもを育てる親」としての視点に立ち、子どものためにできる形を考えていくことが大切です。

② 親子交流の方法についてはどのように決めたらよいのですか。

〈回答〉親子交流の方法は、まず両親が話し合って決めることが基本です。

頻度や時間、場所、受け渡し方法など、無理のない形を考えましょう。必要に応じて、食事やプレゼントのルール、相手の悪口を言わないといった約束を決めておくと、トラブルを防ぎやすくなります。また、親子交流の形は、子どもの成長に合わせて変わっていくものです。一度決めたら終わりではなく、話し合いを重ねながら、続けやすい形を作っていくことが大切です。できれば、決めた内容は文章に残しておきましょう。

③ 親子交流は何歳から始めたらよいでしょうか。また、何歳まで必要でしょうか。

〈回答〉

親子の信頼関係や愛着は、乳幼児期から思春期、青年期まで、どの時期にも大切です。可能であれば、乳幼児期から少しずつ親子交流を始めることが望ましいとされています。ただし、乳児期は生活リズムや安心感への配慮が必要なため、同居親の同席など無理のない形が必要です。親子交流を長く行わずにいと、再開時に子どもが強い不安を感じることもあります。年齢が上がるにつれて、子どもの気持ちや意思を大切にしながら進めていくことが重要になります。

④ 親子交流は子どもの意思、判断に任せたいのですが。

〈回答〉

子どもの意思を尊重することは大切ですが、「すべてを子どもに決めさせる」ことではありません。特に幼い子どもは、自分の気持ちをうまく言葉にできなかったり、親に気をつかって本音を隠すことがあります。そのため、親が子どもの様子をよく見て、安心・安全を守る責任があります。思春期以降は、子どもの意思をより尊重することが必要になりますが、それでも最終的な判断と責任は親が持つことが大切です。

⑤ 一度取り決めた親子交流の内容を変更できますか。

〈回答〉

親子交流の取決めは、子どもの成長や生活の変化に合わせて見直すことができます。最初に決めた内容が合わなくなった場合は、話し合いによって変更することが可能です。話し合いが難しいときは、家庭裁判所の調停を利用することもできます。大切なのは、子どもにとって無理のない形を柔軟に考えていくことです。

### ◆第3回：親子交流の方法について

① 親子交流について子どもにはどのように説明したらよいでしょうか。

〈回答〉

親子交流は、子どもが大切にされていると感じるための時間です。別居親と会うこと、親同士で話し合っただけ決めたことを、わかりやすく伝えてあげましょう。そうすることで、子どもは同居親の気持ちを気にしすぎることなく、安心して交流できます。

② 親子交流の頻度（回数）や時間についてはどのように決めたらよいでしょうか。

〈回答〉

決まった正解はありません。子どもの年齢や生活リズムを考え、負担にならない頻度や時間を決めることが大切です。状況が変われば、柔軟に見直していきましょう。

③ 親子交流はどのような場所で実施するのがよいでしょうか。

〈回答〉

子どもの年齢や性格に合わせて、親が話し合っただけ決めましょう。乳幼児期は安心できる場所、成長に応じて公園や児童館など、楽しく過ごせる場所がおすすめです。

④ 別居親が遠方に住んでいるのですが、交流場所はどこにしたらよいですか。

〈回答〉

子どもの負担を考え、基本は子どもの住居に近い場所が望ましいです。状況によっては中間地点にするなど、無理なく続けられる形を話し合いましょう。

⑤ 子どもの受渡しはどのようにしたらよいのでしょうか。

〈回答〉

無理のない待ち合わせ場所と時間を決め、淡々で行うことが大切です。子どもを迎えるときは笑顔で、細かく聞きすぎないようにしましょう。

⑥ 子どもと会うときのルールについては、どんなことを決めたらよいでしょうか。

〈回答〉

時間を守る、約束を守る、悪口を言わない、子どもを板挟みにしないことが大切です。プレゼントや約束は、同居親と相談してからにしましょう。親子交流の主役は子どもです。子どもが安心して過ごせることを一番に考えましょう。

⑦ 別居親の祖父母が子どもに会いたいと言っていますが、応じなければいけないか。

〈回答〉

祖父母との交流は、子どもにとって大切なつながりになることもあります。ただし、まずは別居親との親子交流が安定していることが前提です。祖父母にも、子どもの気持ちを最優先に考えてもらうことが大切です。

⑧ 子どもの意思に任せて自由に会わせたいのですが。

〈回答〉

年齢が上がれば、子どもの意思を尊重することも必要になります。ただし、学童期後半までは、親が責任を持って判断することが大切です。

⑨ 電話やオンラインでの交流を別居親から求められていますけどどうしたらよいですか

〈回答〉

日時や時間を事前に決め、子どもに負担がかからない形で行いましょう。オンラインの場合は、遊びを取り入れるなど工夫すると、子どもも楽しめます。

## ■ 支援情報

---

YELL ながさきでは下記の就業支援セミナーを開催いたします。ご参加お待ちしております

★1/18(日)13時～15時 長崎市『親子で学ぼう!! AI & Gemini』

親子でのご参加をお待ちしております。

・詳しくはこちら⇒<https://x.gd/r9cU0>

・お申込み⇒<https://x.gd/mupFP>

★1/25(日)13時～15時

北松地区(松浦市・平戸市)

『子供の夢を叶えるための奨学金説明会』

- ・ 詳しくはこちら⇒<https://x.gd/wtgHG>
- ・ お申込み⇒<https://x.gd/CwNq5>

★2/7(土)13時～15時

西彼地区(西海市・長与町・時津町)

『ひとり親の方のためのライフプランセミナー』

プロが教える！ひとり親家庭のライフプランセミナー

～将来のお金の不安を軽減するために～

- ・ 詳しくはこちら⇒<https://x.gd/LQqNV>
- ・ お申込み⇒<https://x.gd/YfY7v>

【 県営住宅情報 】

● 定期募集 ● 1月9日(金)から募集住居一覧表配布

<https://x.gd/1NnOb>

<https://www.pref.nagasaki.jp/shared/uploads/2025/04/1744590846.pdf>

○募集に関するお問合せは、直接、下記の各地区の住宅公社にお尋ねください。

【お問い合わせ先】

長崎地区(本社)            095-823-3050

<https://www.pref.nagasaki.jp/shared/uploads/2017/06/1497837850.pdf>

佐世保事務所            095-622-9612

<https://www.pref.nagasaki.jp/shared/uploads/2017/06/1497837872.pdf>

大村事務所            095-752-6825

諫早事務所            095-726-9053

<https://www.pref.nagasaki.jp/shared/uploads/2017/06/1497837886.pdf>

※お申込みについては、お住まいの各市町へお問い合わせください。

■ 1月&2月の予定

≪事前予約受付中≫

※1月のお申込みの枠はすべて埋まりました。

「YELL ながさき無料定期法律相談」

★1月21日（水）13:00～16:00 伊藤 岳弁護士

崎陽合同法律事務所

<https://www.kiyou-houritsu.com/>

★2月18日（水）13:00～16:00 鷲見 賢一弁護士

弁護士法人 ALAW&GOODLOOP 長崎オフィス

<https://x.gd/zsklm9>

※長崎県弁護士会所属です。

※日程などが合わない場合はご相談ください。

※来所しての相談が難しい場合は、電話法律相談も行なっております。先ずはお問合せください。

【お問合せ・お申込み】095-801-4445 YELL(エール)ながさき

■ **編集後記** ——Today I choose joy!!!——

**映画『きっとうまくいく』——親と子の心に効く魔法の言葉**

インド映画『きっとうまくいく（3 Idiots）』は、抱腹絶倒のコメディなのに、気づけば涙がこぼれ落ちてる…そんな人生応援ムービーです。成績・学歴・将来・周囲の期待——“正解のルール”に悩む個性の全く違う大学生3人組が、「自分らしく生きること」の尊さを教えてくれます。

特に子育て中の方には、胸に刺さる場面がたくさんあるかと思います。「いい学校へ」「安定した仕事を」愛情ゆえにそう願う親心も、「本当にやりたいことって何だろう」と揺れる子どもの気持ちも、どちらも映画の中でまっすぐ描かれています。

その合言葉が—— All is well（きっとうまくいく）。

ひとり親での子育ては、ときに責任も不安も一人で抱え込みがちです。でもこの言葉は、子どもだけでなく、親自身の心もふっと軽くしてくれるお守りのようなメッセージです。忙しさやプレッシャーで立ち止まりそうな日こそ、この映画の言葉を思い出してみてください。そして、できれば“ちょっと疲れた心のまま”観てみてほしい一本…。お正月にお勧めです♪

《映画のご紹介》

<https://eiga.com/movie/77899/>

今年もメルマガをお読みいただきありがとうございました。  
来年もどうぞよろしくお願いいたします。