

□ ～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. 256 2026. 1. 15 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4回Q & A

『親子交流の過程で起こる出来事やその対応について』

◆ 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期募集案内

◆ 2 月 の 予 定……YELL ながさき定期法律相談

◆ 編 集 後 記……受験シーズンを迎えて
～「サボりにくい」と評判の癒しスポット、長崎県庁～

■ 特 集

【親子交流】第4回Q & A 『親子交流の過程で起こる出来事やその対応について』

① 相手が約束したルールを守ってくれません。どうしたらいいですか？

〈回答〉親子交流は何よりも「子どもの気持ち」が大切です。そのために最も必要なことはお互いに交わした約束(ルール)を守ることです。ルールは、親のためではなく、子どもが安心して別居親に会うためのものです。約束が守れなかったときは、なぜ守れなかったのか、その理由をよく説明して率直に謝るという姿勢がお互い大切です。必要なら、いったん交流を中断するといったルールにしておくことも考えられます。話し合いが難しい場合は、調停でルールを決めなおすことが必要な時もあるでしょう。ルールはお互いを縛る制約ではなく、それによって子どもやお互いが守られるものであることを理解することが大切です。

② 親子交流のあと、子どもが熱を出したり情緒不安定になったりしたのですが…。

〈回答〉珍しいことではありません。まずは安心させてあげてください。久しぶりに別居親と会うことは、子どもにとってうれしい反面、気を使う事でもあります。子どもにとっては離婚に至るまでの様子が思い出されたり、別居親としばらく会っていないときは不安になったりしてその日を迎えます。帰ってきてぐったりするのは、「安心できる場所に戻った」サインでもあります。同居親が自分の愛情に自信を持ち落ち着いて接していれば、多くの子どもは少しずつ元の生活に戻っていきます。それでも別居親が子どもに対して不適切な接し方をしたり、子どもが極めて感受性の強い性格だったりすると、行動や症状が

なかなかおさまらず心配になるときもあるでしょう。あまり心配な状態であれば、家庭裁判所調査官や親子交流支援機関の専門家等に相談するとか、心療内科や児童精神科を受診することも考える必要があるでしょう。

③ 子どもが「次は行きたくない」と言っているのですが…

〈回答〉まずは、子どもの気持ちをしっかり聞いてあげましょう。「約束だから」「行かないと困るから」と無理に行かせると、子どもは同居親を信じられなくなってしまうことがあります。また、同居親の事を考えて「行きたくない」と言う場合もあります。どうして行きたくないのか、体調や気持ちに理由はないかを丁寧に聞き、必要であれば別居親に事情を伝える日程を延期する、一時的にお休みするという対応も考えられます。話し合いができない場合は、家庭裁判所の調停を利用する方法もあります。

④ 別居親が子どもを甘やかしすぎて、私の言うことを聞かなくなりました。

〈回答〉多くの家庭で起こることです。たまに会う別居親は、良く見られたい気持ちから甘やかしてしまうことがあります。子どもは成長するにつれて、「一緒に暮らす親」と「たまに会う親」の違いを少しずつ理解できるようになります。同居親としては、感情的にならない自分の愛情に自信を持つことが大切です。

⑤ 別居親が、私（同居親）と連絡を取ろうとします。

〈回答〉親子交流は「子どものためのもの」だと、線を引くことが大切です。もし、復縁を求めてくる、同居親との関係を目的にしていると感じる場合は、「親子交流は子どものためだけのものです」と、はっきり伝えて構いません。それでも続く場合は、「目的がずれたら交流を中止する」ことをルールにする方法もあります。

⑥ 同居親が子どもを会わせてくれません。

〈回答〉理由なく会わせない場合は、家庭裁判所に相談できます。調停や審判で決まった親子交流は、原則として守る必要があります。話し合いができない場合は、履行をうながす手続きをとったり、場合によっては金銭的な制裁が使われることもあります。ただし、子どもの心の負担が大きくなりえない配慮が必要です。

⑦ 相手が私の悪口を言っているようで、子どもが避けてきます。

〈回答〉子どもは、日常と一緒に過ごす親の影響を強く受けます。つらいことですが、子どもの反応に一喜一憂しすぎない、相手の悪口を言わないことが、長い目で見ると子どもの安心につながります。うまくいかないときは、調停で「相手の事を悪く言わない」というルールを決め直すこともできます。

⑧ 親子交流を支援してくれるところはありますか？

〈回答〉第三者の支援機関や自治体の制度があります。親子交流の立ち会い、受け渡しの支援、相談対応などを行っている団体があります。利用前に、内

容・費用・専門性をよく確認しましょう。自治体が実施している場合もあるので、お住まいの市町村のホームページも確認してみてください。

■ 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(中学生以上)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 ● 募集住居一覧表配布中

郵送受付日 1 月 19 日(月)まで 窓口申込受付日 1 月 23, 24, 25, 26 日

<https://x.gd/1Nn0b>

<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。

■ 2月の予定

《事前予約受付中》

「YELL ながさき無料定期法律相談」

☆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!!!——

受験シーズンを迎えて～「サボりにくい」と評判の癒しスポット県庁～

長崎県庁、おそらく場所そのものは、ほとんどの方が一度は目にし、ご存知でしょう。でも、まさかそこが学生たちの“日常の勉強場所”になっているとは、意外に感じる方も多いのではないのでしょうか。放課後、制服姿の学生たちが自然と集まり、静かに机に向かう空間。家では生活音やスマホが気になり、図書館では飲食や時間に制限がある。そんな中で、無料で、暖かく、夜まで使えて、人の目もある県庁は、受験生にとってとても現実的な選択肢になっています。

特にひとり親家庭では、親は仕事の都合で帰宅が遅くなり、「ちゃんと勉強できているかな」と気にかかることも少なくありません。“誰かが見ている場所で、同じように頑張る仲間がいる”…その環境自体が、子どもを支える力になっているように感じます。

休日には開庁前から列ができるほど。窓際、ボックス席、テーブル席…それぞれにお気に入りの場所があり、景色に少し癒されながら、将来に向かって机に向かう姿があります。席から窓の外へ目を向けると夕焼けでほんのり空が赤い。「海の景色もきれいで、疲れたらぼお一つとすることもあります」。気分転換にはいいかもしれない。特別

な支援ではなくても、「使っていい場所」「応援してもらっている場所」が身近にあること。それを知っているだけでも、親子の気持ちは少し軽くなるのかもしれません。

「勉強なさい」ではなく、「こんな場所もあるみたいだよ」、そんな一言を添えるきっかけとして、この情報がお役に立てば嬉しいです。

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

◆ YELL（エール）ながさき
■◆ 長崎県ひとり親家庭等自立促進センター
■■◆ 〒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
■■■◆ TEL:095-801-4445 FAX:095-801-4446
■■■■◆ MAIL:yell@nagasaki-shi-boshikai.jp
■■■■■ HP:https://www.yell-nagasaki.jp/

////////////////////////////////////

※本メールは「MS ゴシック」などの等幅フォントで最適に表示
されます。

////////////////////////////////////