

## 親子交流についての Q&A

---

Q：親子交流って何ですか？

A：別々に暮らしているお父さんまたはお母さんと子どもが、時々会って一緒に遊んだり話したり、ときには宿泊して時間を過ごすことです。

---

Q：親子交流はなぜ必要なの？

A：子どもにとって、お父さんもお母さんも大切な存在です。

両方の親から愛されていると感じることは、子どもの心の安定につながります。

ただし、交流が子どもにとって不安やストレスになる場合は、無理に行うことが逆効果になることもあります。

---

Q：どうやって親子交流を始めればいいのか？

A：まずは子どもの気持ちを大切にしながら、お父さんとお母さんが話し合っ、交流の方法を決めましょう。

---

Q：どんなことを話し合えばいいのか？

A：以下のようなことを決めておくとう安心です：

- 交流の日時・頻度・方法
- 子どもの体調や服薬などの情報共有の方法
- 予定変更時の連絡方法と代わりの日の決め方
- 送迎や交流場所の調整方法

※柔軟に対応できる取り決めが、交流を続けるコツです。

---

Q：決めたことは子どもに伝えた方がいい？

A：はい。子どもが安心できるように、わかりやすく伝えてあげましょう。

---

Q：交流を断られています。どうしたらいい？

A：話し合いが難しい場合は、家庭裁判所に「親子交流の調停申立て」をする方法があります。

調停でも合意できないときは、裁判官が事情を考て交流の可否や内容を決めます。

---

Q：子どもが会いたがりません。どうすれば？

A：理由はさまざまです。たとえば：

- 同居している親に遠慮している
  - 別居している親に怒りや怖さを感じている
  - 同居親を守らなければならないと思っている
  - 両親のケンカが再び起きるのではと心配している
  - 子どもの気持ちを丁寧に聞いて、必要に応じてカウンセラーや先生など、第三者の力を借りることも大切です。
- 

Q：それでも会えないときは？

A：手紙やメール、オンライン通話、写真や通知表などを通じて、無理のない形でつながりを保つ方法もあります。

---

Q：交流のあと、子どもが不機嫌です。やめた方がいい？

A：両親の別れは、子どもにとって大きなストレスです。

「いつでも会えるよ」と安心させてあげることで、少しずつ慣れていけるよう支えてあげましょう。

---

Q：養育費が支払われていません。会わせる必要は？

A：養育費と親子交流は、どちらも子どもの健やかな成長に必要です。

未払いの場合は、事情を確認したり、請求する方法を考えましょう。

---

Q：再婚しました。交流を控えてほしいのですが？

A：再婚しても、実の親とのつながりはなくなりません。

子どもに負担がかからないよう、交流の時間や頻度を調整する工夫が必要です。

---

Q：無断で子どもに会いに行ってもいいですか？

A：無断で会いに行くのは避けましょう。トラブルが深刻になることがあります。

まずは話し合いを試みて、家庭裁判所の調停など話し合える方法を選びましょう。

---

Q：書面で取り決めがありますが実施が難しいです。どうすれば？

A：父母間にわだかまりがある場合は、第三者の支援を受けることも選択肢です。

当NPO法人のように、子ども中心の親子交流を支援する団体もあります。ぜひご相談ください。

 [法務省：親子交流支援に関する情報](#)

---