

## 子どもたちの声

子どもはかなり年齢が高くなっていても、自分の気持ちをなかなか上手に言葉にして伝えることができません。また、言葉にならない様々な気持ちを抱えています。だから、親は子どもの様子をよく見守って、言葉にならない言葉を察してあげることが大切です。以下に紹介するのは、親子交流支援者や養育費相談員たちが、支援や相談活動の中で聞いた子どもたちの言葉です。

お母さんの作ったおにぎりは  
どうしておいしいの？

(5歳・男)

久しぶりに会ったお母さんに  
やさしい気を使っている  
男の子です。

お父さん、ちゃんと  
ご飯食べている？

(小5・女)

お母さんの前では言えな  
かったのですが、お父さん  
のことを心配していたこと  
を伝えることができました。

お父さんがずっと養育費を  
払ってくれているとお母さん  
から聞いて、見捨てられたの  
ではないと思った。

(中2・男)

父は養育費もきちんと払っ  
てくれた。小さいころから  
会ってきたので母子家庭で  
あることをあまり意識しな  
かった。離婚したけど今で  
も両親には感謝している。

(18歳・女)

毎月1、2回はお母さんと  
食事しているから淋しくない。  
これからもずっと会いたい。

(小4・男)



### 養育費・親子交流相談支援センターの業務内容

養育費・親子交流相談支援センターは、こども家庭庁の委託を受けて、養育費や親子交流に関する当事者からの相談に応じるほか各地の母子家庭等就業・自立支援センターや区市町村の窓口等で受け付けた相談に対する支援、また相談員等を対象とする研修の実施などを行っています。

#### 1 養育費・親子交流相談支援事業

● 養育費・親子交流に関する電話・メールによる相談

**電話相談 0120-965-419** (携帯電話からは使えませんので下記番号におかけください)

**03-3980-4108** (ご希望により当センターが電話をかけ直して電話料金を負担しています)

平日(水曜日を除く) 午前10時～午後8時

水曜日(祝日を除く) 午後0時～午後10時

土曜日・祝日 午前10時～午後6時(日曜日・振替休日の電話相談はお休みです)

**メール相談 info@youikuhi.or.jp** (相談員が数日中に回答を送信します)

迷惑メール拒否設定をされている方は[ドメイン指定受信]に「youikuhi.or.jp」を追加して送信してください。

全国の都道府県や市町村に置かれている母子家庭等就業・自立支援センターでは養育費に関する相談の他、親子交流等の問題も含めて電話相談や面接による相談を行っています。詳しくは養育費・親子交流相談支援センターのホームページの「全国の相談機関一覧」をご覧ください。



チャット形式で  
質問ができます。

#### 2 研修事業

全国の母子・父子自立支援員や養育費相談員、親子交流支援員等の地域において養育費・親子交流等に係る相談対応に当たる者、その他のひとり親家庭支援の担当職員のための研修

#### 3 情報提供事業

ホームページ、ニュース・レターなどによる相談員等への情報提供  
パンフレット、ポスターなどによる養育費確保、親子交流の取決めのための広報活動

# 養育費・親子交流

## — 親子の絆 —

お子さんのために養育費を取り決めていきますか？  
お子さんは離れて暮らしているお父さんやお母さんと会っていますか？

親が離婚した子どもたちは、  
お父さんもお母さんも自分のこと  
かけがえない大切な存在である  
と  
思ってくれていることを知ることによって、  
深い安心感と自尊心を育むことができます。  
養育費と親子交流は  
子どもの健やかな成長を支える  
車の両輪です。



こども家庭庁委託事業

## 養育費・親子交流相談支援センター

公益社団法人家庭問題情報センター (FPIC)

〒171-0021 東京都豊島区西池袋2-29-19 池袋KTビル10階

# 養育費とは

養育費とは、子どもが経済的・社会的に自立するまでに要する衣食住に必要な経費や教育費、医療費などです。親の養育費支払義務は、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しなければならない強い義務（生活保持義務）であるとされています。



## 取決めの方法

養育費は、離婚後の子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決めておくことが大切です。離婚する際に取り決めることができなかつた場合、子どもと同居している親は、離婚後、子どもが経済的・社会的に自立するまでは、子どもと離れて暮らしている親に対していつでも養育費を請求することができます。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。

## 金額の決め方

養育費は、離婚後の子どもの養育のために、父母が話し合ってお互いに納得する金額を決めることが大切です。養育費の標準的な金額については、裁判官等の研究によって作成された「養育費の算定表」が参考になります。この「算定表」は養育費・親子交流相談支援センターのホームページ等で見るすることができます。

## 金額の変更

養育費は、いったん取り決めても、その後、父母の収入が大きく変化したとき、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おり取り決め直すことができます。

# 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又は継続的に会って話をしたり一緒に遊んだりして交流することです。たとえ両親が離婚しても、子どもは父母のどちらからも愛されていると実感できることによって深い安心感と自尊心を育むことができます。



## 親子交流の方法

親子交流の方法には、父母が話し合っ決めて場所子どもが出かける（連れて行く）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。

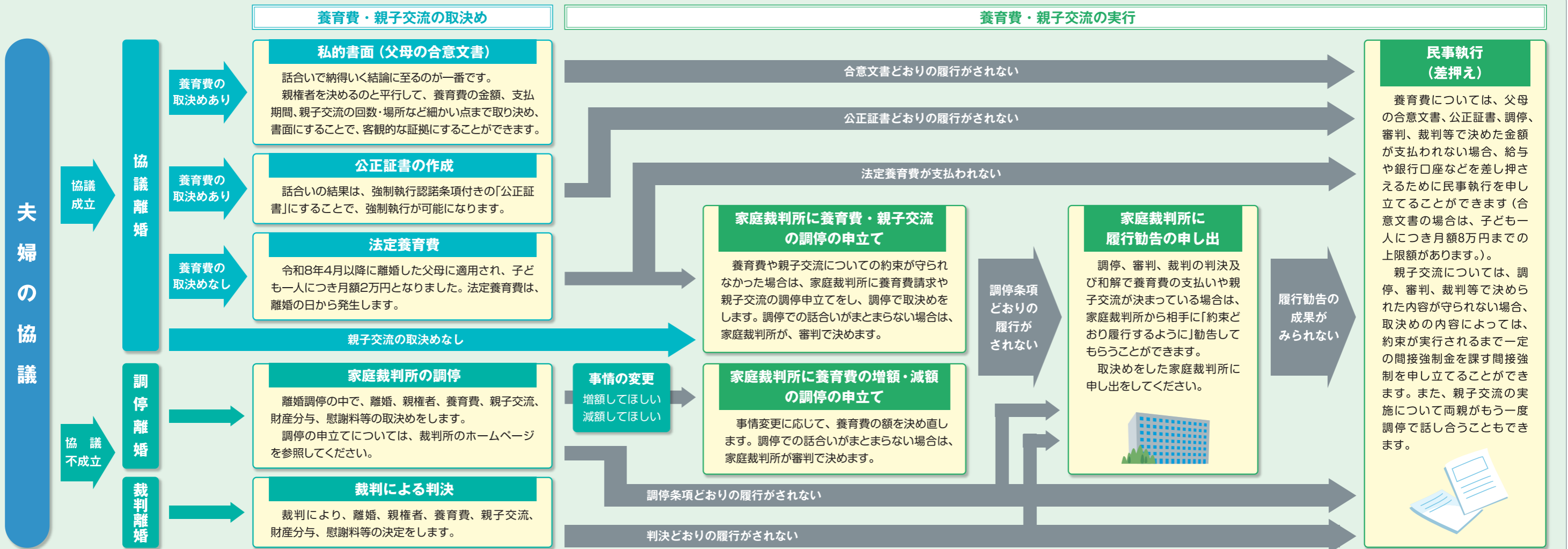
## 取決めの方法

親子交流を行う際には、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。取決め内容は、父母が話し合っ決め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。

## 養育費・親子交流の手の流れ



※令和8年4月から、夫婦の協議が不成立でも、親権者の指定を求める家事審判又は家事調停の申立てがされている場合は、親権者が決まっていなくても離婚届が受理されることになりました（民法第765条）。