C 二人でやり直したいと思ったとき

ひとり親家庭サポーター

✧ 相談することで問題点が明らかになり、解決の方向性が見えてくるかもしれません。

離婚（事実婚など関係解消）したくない

↓

相手と話し合いができますか

一方的な離婚を避けるなら。
（離婚届不受理届を区役所に出しておきましょう。）

☞区役所窓口サービス担当課
「離婚不受理届」

原因を考え、問題を整理するなら。

☞区役所保健福祉課
ひとり親家庭サポーター

話合いができるなら。
（ＡＤＲ（民間調停）を利用しましょう。）

☞大阪ファミリー相談室
（ＦＰＩＣ）

子育てで意見の食い違いなどがあるなら。

☞こども相談センター
☞区役所保健福祉課
子育て支援室

借金や経済的問題があるなら。

☞区役所生活困窮者支援窓口
☞近畿財務局多重債務無料相談
☞大阪市消費者相談センター

弁護士に相談するなら。

☞区役所　☞愛光会館

別居を考えるなら。
（婚姻費用分担請求の申立てをしましょう。）

☞家庭裁判所

浮気問題や夫婦生活の立て直しのための話し合いを希望するなら。

☞区役所保健福祉課
ひとり親家庭サポーター
☞弁護士相談
（区役所・愛光会館）
☞家庭裁判所の和解調停

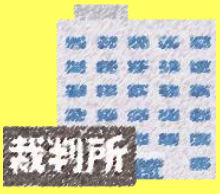
ＡＤＶＩＣＥ

円満調停を家庭裁判所で申し立てることができます。

双方から事情を聴き、円満でなくなった原因、改善策を見つける手助けをしてくれます。

離婚に迷っている場合にも利用できます。

☞家庭裁判所



D ひとり親で子育てをする決意をしたとき

離婚（事実婚など関係解消）を考える。

↓

相手とよく話し合って決めたことですか？

↓

離婚にはとても気力、体力が必要です。
ひとり親として生活していくことについて、
落ち着いて考えてみることが大事です。

あなたの人生を前向きに進むことができますか？

お子さんの気持ちになって考えていますか？

あなたとお子さんは安全、安心な生活ができますか？

生活設計はできていますか？
生活に必要なお金の準備、予定はありますか？

〈 未婚・非婚を考えている方 〉

安全な妊娠、出産の相談をしましたか？
お子さんとあなたの生活のサポートは準備できていますか？
認知について考えていますか？

〈 配偶者と死別を経験した方 〉

配偶者との死別は、非常に大きな悲しみやショックを伴うことです。
その中でも、やらなければならないことがあります。

☞区役所窓口サービス課（死亡届と住民票の世帯主変更届）
☞区役所国民健康保険の窓口（配偶者の勤務先での健康保険に関する手続き）
☞年金事務所（国民年金担当窓口での年金に関する手続き）

手続きなどが終わって、自分の感情に向き合えるようになると、悲しみが日により形を変えて表れたり、自分の存在価値を失ったような喪失感が現れたりします。

☞ＮＰＯ法人全国自死遺族総合支援センター
☞法テラス犯罪被害者支援ダイヤル

お子さんの気持ちになって考えてみましょう

いつ実行する？

　急がないのであれば、こどもにできるだけ負担のかからない時期を選びましょう。

どこに住む？

　保育所、幼稚園、学校を変わるときは次の校園の情報を調べておきましょう。

どう伝える？

「真実を伝える」が原則です。
ネガティブな情報は感情的にならずに。
　こどもは親に気を使って聞かないこともあります。
　こどもにはこどもの知る権利があります。
　わかりやすい言い方で伝えましょう。
　今わからなくても心には残ります。

必ず伝えること

「あなたのせいではない」
「あなたのことは両親共大切に思っている」
あくまで親の都合であることを伝えましょう。
　こどもは大人が思っているより理解力があります。
　こどもの心は柔らかく案外タフです。

してはいけないこと

「こどもに決めさせない」
　親が決めたことに責任を持ってください。
こどものために、は言い訳です。
　こどもに対して負い目を感じることも不要です。

してあげなければならないこと

「こども自身がそれを乗り越えていける力をつけてあげること」
　たとえ傷つくことがあっても折れない力を育てる環境を整えてあげましょう。
　こどもの力を信じましょう。
　未来を見守りそれぞれに自立していくことが大事です。

こどものために・・・

　こどものためにも親が一番リラックスできる状況を作るようにしましょう。
　いろいろな手を借りること、それもこれから必要な能力のひとつとなります。
「ひとりで抱え込まない」
　身近な区役所をご利用ください。
　相談先が分からない時は、まず区役所の**ひとり親家庭サポーター**にご相談ください。