

別れてもふたりで子育て？！ 共同養育実践のコツ

離婚しても元夫婦で子育てに関わるなんてムリ！と思っているあなたへ
子どもも親もハッピーに「共同養育」実践に向けたコツとは？！

① 基調講演

今日からできる りむすび的共同養育のコツ

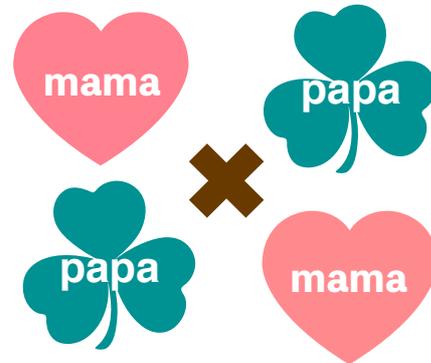


一般社団法人りむすび代表
共同養育コンサルタント
しばはし聡子

法律や制度が変わるだけでなく
自分ができる大事なことは…。
親としての心得、相手との関わり方
いろんな共同養育のカたちetc.
支援者&離婚経験者の立場から
事例紹介を交えて伝授します。

② パネルディスカッション

パパママのホンネ 同居親ママ&別居親パパによる 公開意見交換会&質疑応答



12.1

(SUN.) 13:30OPEN 14:00-16:50

会場：Hikarieカンファレンス

東京都渋谷区渋谷2-21-1 渋谷ヒカリエ11F
渋谷駅15番出口直結（エレベーターをご利用ください）

参加費：1,500円(税込)

対象：子連れ離婚を悩んでいる方、離婚している方、共同養育に関心のある方など

【お申込】

お申込：事前申込制 右記サイトよりお申込ください(<http://www.rimusubi.com/kouenkai/>)



定員：60名（先着順 定員になり次第受付終了）

*講演会終了後、懇親会を行います（別費用）。参加ご希望の方は講演会とあわせてお申込みください。

共同養育に前向きになってよかったこと

(りむすび運営メディア「共同養育woman」より要約抜粋)

「別れたんだから娘に執着しないで」と思っていましたし陳述書を見返すと一生会わせないようなことを書いているほどでしたが、元夫の娘に対する努力の積み重ねを見ているうちに私自身前向きになりました。今では育児の相談をしたり自然と頼れるようになり肩の力が抜けました。娘を独り占めする罪悪感がなくなりました。

父親と娘たちが会うことを快く思っていなかった頃は、娘たちもコソコソして後ろめたそうにしていたのですが、私が共同養育に前向きになったことで堂々と会えるようになったことは娘たちにとって本当に良かったです。パパの話をするのも快く聞けるので娘たちもよく話すようになりました。今まで申し訳なかったなと思います。

離婚調停中は会わせたくない気持ちが強くなり会わせるのをやめていた時期もありました。娘が父親に会いたい気持ちは明らかなのに相手の言葉や態度に対し不安が取れず自分の感情を優先していました。面会交流するようになったら夫は落ち着いたのか言動が変わり少しずつ関係がよくなりました。

今後、母親である私と子どもがぶつかった時の逃げ場としてもパパにはいてもらえたらと思っています。先日も母子のやりとりで煮詰まった際に元夫へヘルプを出したところ、父子の時間を作ってもらい、子どもへのフォローと同時に私一人の時間もつくってもらえました。そういう面で精神的に助かっています。

娘が「私の家族はパパとママ」と言っている姿を見て、共同養育していて本当によかったなと実感しました。「パパに会いたい」という娘の気持ちに対し後ろめたく感じる事がなく、ありのままでも対峙してよかったなど。私にとってのメリットは育児から解放されること。夜も自分の時間をつくれるのでありがたいです。

家族っていいものなんだと思ってもらいたいから、父親と継続的に会って愛情を感じることは息子にとって大切な機会です。父親に対して悪い感情を持ち続けるのはよくないし親からの愛情を感じ続けることで自己肯定感が高く保たれることは生きていく上で絶対大事です。親の愛情は何をすることに対しても基盤になりますからね。

■ 一般社団法人りむすび

別居離婚後の子育てやお相手との関わりでお悩みの方へ、夫婦関係修復から共同養育実践までトータルサポート。親同士の関係再構築に向けて、ご相談者とお相手との気持ちの架け橋役を担います。また、離婚しても親はふたり「共同養育」普及に向け、講演・執筆活動等を行っております。

■ 代表プロフィール しばはし聡子 共同養育コンサルタント



NPO法人日本家族問題相談連盟 離婚夫婦問題カウンセラー
慶応義塾大学法学部法律学科卒業後、電力業界で広報・秘書業務に従事

26歳で結婚し30歳で出産。仕事も家庭も順風満帆はなすが、40歳でまさかの離婚。子連れ離婚後、元夫との関わりや面会交流に後ろ向きな思いを乗り越えた自身の経験を生かし、離婚後の子育てや相手方との関わりで悩む親、そして子どもの一助となりたい思いから、20年勤めた会社を退職し、「一般社団法人りむすび」設立。現在、個別相談や面会交流支援に加え、講演や執筆を通して「離婚しても親はふたり」共同養育の普及に向けて活動中。

■ 共同養育実践に向けたオンラインサロン

パパママ交流会「りむすびコミュニティ」

親としての心得や相手との関わり方などについての悩みや経験を共有し、パパママの横のつながりをつくり相互理解をはかるコミュニティ。

自分の夫や妻には聞けない気持ちを
知ることで、共同養育が円滑に行える
ためきっかけづくりや、みなさんの
心地よい居場所になることを目的と
しています。



■ インタビューメディア「共同養育woman」

共同養育を実践すると、子どもが両親からの愛情を受けられることはもちろん、ワンオペ育児で疲弊することもなくなり、精神面も経済面も自立してイキイキと人生を楽しみ輝く女性に。共同養育を生活に取り入れているママを直撃インタビュー！

