

1. 親の心の整理

自ら決意してひとり親となることを選択した人と、自分の意思ではなくやむをえずひとり親となり、どうしてもその現実を受け入れることができない人がいます。また、時間の経過があってひとり親になった場合と、予期せぬ事態で突然ひとり親となった場合では、状況が異なります。

多様な背景をもってひとり親になるわけですが、その現実を受け止めることはなかなか容易ではありません。納得できない状況が横たわっているとき、怒り、哀しみ、むなしさ、絶望感にさいなまれるなど心のバランスを崩してしまうこともあると思います。

そのような時、どのように心を整理していけるか、一つひとつの問題をどのように解決していくかが、その後の生活に大きなかわりを持ちます。

どうすると自分と子どもが心身ともに健康な生活を送ることができるか、考えるゆとりをもってください。

2. 子どもへの心くばり

一方の親を失うことは、それがどのような事情によるものであれ、子どもの心に大きな痛手を与えます。親には親の苦しみや悲しみがありますが、子どもの気持ちが親と同じとは限りません。実は見かけとは違う気持ちを持っているのに、隠しているのかもしれないし、うまく表現できずにいるのかもしれないのです。子どもの気持ちを、できるだけ子どもの立場に立って理解してあげたいものです。

3. ときには子育てを離れ気分転換を

毎日続く子育ては、ひとり親にとって戦いの連続です。子どもの世話から、生活の心配、そしてお金のことまで将来を考えると眠れない日もあることでしょう。ストレスもいっぱいたまります。

◎「いい親」になろうとは思わない

子育てには完璧はありません。大切なことは、親も子ども安心できる居心地のいい家庭であること、そして子どもが求めるときに十分に愛してあげることです。親が子どもを見守っていることが、向きあっていることが、子どもの成長を助けるのです。

◎子育てが辛いときにはSOSを発信しよう

子どもと一緒にいるのがつらくなったとき、疲れたとき、子どもと離れてもいいのです。一時的に預かってくれるサービスがあります。ひとりでがんばらないでください。相談窓口はたくさんあります。

◎ストレス発散法を見つけよう

自分なりにストレスを発散する方法を見つけていますか。時には友人と楽しいひと時もいいでしょう。ただし、子どもを預かってくれる人や場所をきちんと確保してください。

◎自分の自由な時間をもとう

あなたが選んだ人生はあなたのものです。親としての役割も大切です。しかし、「自分のために生きる」とはどういうことなのかを考えてみましょう。親が自分を大切に、楽しんで生きている姿を見て、子どもも「自分を大切に生きる」ことを学びます。

●DV

人権侵害であり、犯罪となる行為です。夫婦間・パートナー間（同居）の暴力をドメスティック・バイオレンス（DV）といいます。離婚後や、同居解消後も同様です。身体的暴力に限らず、精神的、経済的、性的など、あらゆる暴力が含まれます。どんな形であっても、暴力は相手の尊厳を傷つける重大な人権侵害です。

◇児童の目の前でドメスティック・バイオレンスがおこなわれることは児童虐待（心理的虐待）にあたります。

●ストーカー行為

特定の者に対する恋愛感情などの好意の感情又はそれが満たされなかったことに対する怨恨の感情を充足する目的で、その特定の者又は家族に対して行う次のような行為。

- ◇つきまとい、待ち伏せ、押しかけ
- ◇行動を監視していると思わせるような行為、言動
- ◇面会、交際の要求
- ◇著しい粗野又は乱暴な言動
- ◇無言電話、嫌がらせメールなど
- ◇名誉を害する事項を告げ、又はその知りえる状態に置くこと
- ◇性的羞恥心を害する事項を告げ若しくはその知りえる状態に置くことなど

●児童虐待

子どもにとって有害ならばそれは「虐待」です。

◇身体的虐待

なぐる、ける、溺れさせる、火傷をさせる、異物を食べさせる、戸外に締め出すなど

◇性的虐待

子どもへの性交、性的行為の強要、性器や性交を見せる、ポルノグラフィー被写体への強要など

◇ネグレクト

家に閉じ込める、病気やケガをしても病院に連れて行かない、適切な食事を与えない、ひどく不潔なままにする、自動車内や家に置き去りにする、親が学校に行かせる努力をしないなど

◇心理的虐待

言葉によるおどし、脅迫、無視、きょうだい間の差別的な扱い、子の面前での夫婦ゲンカやDVなど