

家庭教育学級
水巻町中央公民館

家族の問題 ～まずは相談 争わない解決を～



2026年6月18日

 Actellus

本日お話しすること



- 家族のカタチと夫婦の問題
- 不仲のメカニズムと改善ポイント
- 子どもの心理とメンタルケア
- 離婚をめぐる法律のはなし
- 争わない解決とは



時代の流れと家族の変遷

時代	主役	家族のカタチ	離婚事情
明治・大正	家	家制度、3世代同居 (おしんの世界)	家のために生きる。 離婚は実質不可
昭和	家庭	夫は外、妻は家庭を守る (サザエさん)	我慢して継続。離婚は マイナスイメージ
平成	個人	核家族、共働きの増加、 ワンオペの発生	女性の自立。 2000年前後に離婚 ピーク
令和	関係性	未婚率UP、多様な家族 形態	離婚減少？ 慎重に選んで「結婚」

データで見る最近の離婚事情

「3組に1組」が離婚する？

一生の平均結婚回数

男性 0.79 女性0.84

一生の平均離婚回数

男性 0.26 女性0.27

離婚しやすい時期？

💔 30代

💔 結婚5年未満

💔 熟年(50代～)

男女の「離婚理由」 トップ5比較

順位	妻側からの理由	夫側からの理由
1位	性格の不一致	性格の不一致
2位	生活費を渡さない	精神的に虐待する
3位	精神的に虐待する	異性関係(浮気)
4位	暴力(DV)	浪費する
5位	異性関係(浮気)	親族との不和

「ズレ」のメカニズム



どちらも



認識の
ズレ

家事・育児の負担を
ひとりで抱えている

役割（稼ぐ、手伝う）
を果たしている

家族のため
に頑張っている

期待の
ズレ

聴いてほしい

冷静に。解決策を

聴いてほしい
話をしたい

分かってほしい
「頑張ってくれてるね」

尊重してほしい
「お疲れさま」

「ありがとう」

それぞれの思いで「家族のことを大事にしている」

改善のポイント：伝え方～ I (アイ)メッセージ



不満を希望(期待)の言葉
に変換



主語を「私（I）」に

改善のポイント：返し方・感謝とねぎらい



一旦受け止めよう



「はひふへほ」の極意



スマホを置いて5分



ありがとうの日常化

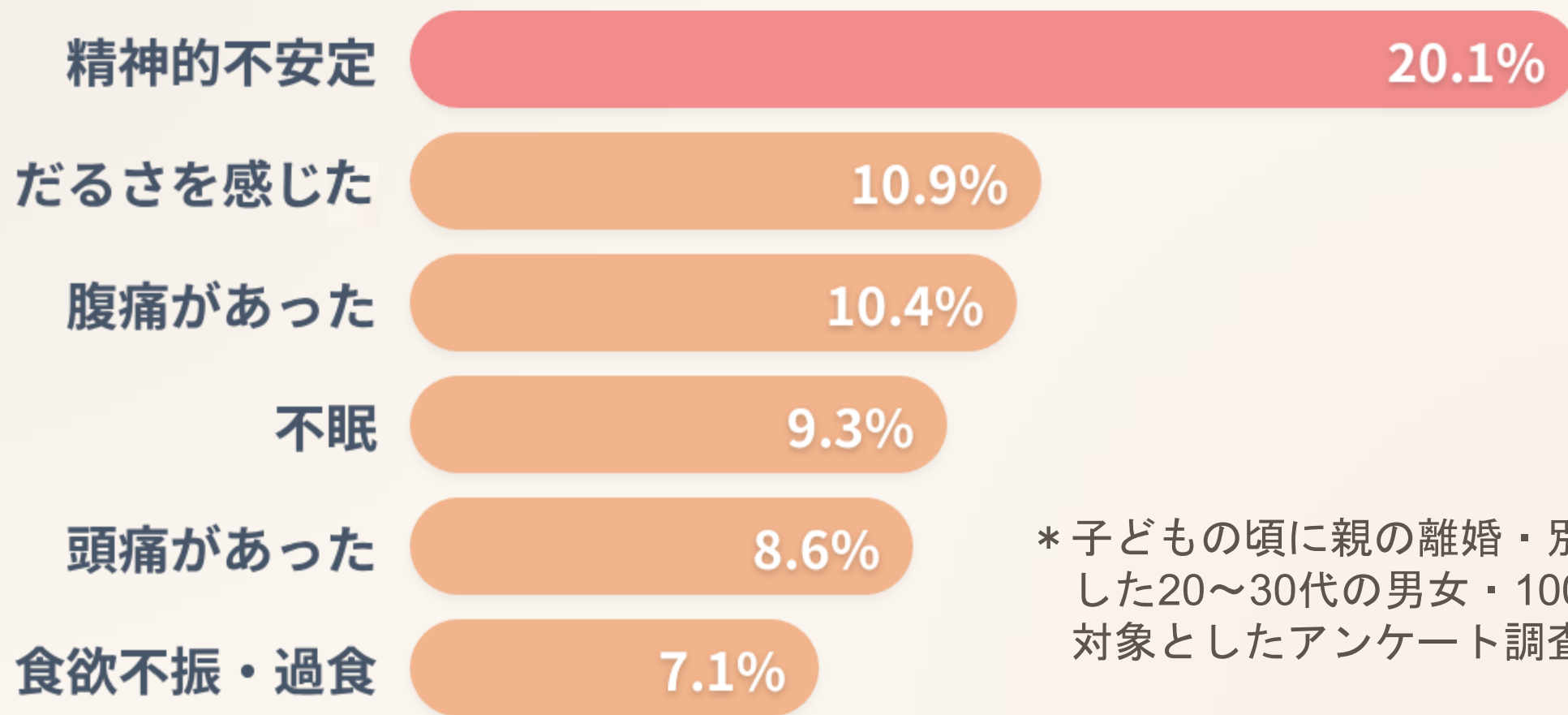


子どもの心理とメンタルケア

親の離婚・別居・不仲が子どもに与える影響とは？

子どものために、親ができることを考えましょう

法務省調査：別居・離婚を経験した後の健康面について



* 子どもの頃に親の離婚・別居を経験した20～30代の男女・1000名を対象としたアンケート調査

* 別居時の子の年齢は「3～6歳（就学前）」が最多。

【複数回答】

研究：福井大学・ハーバード大学

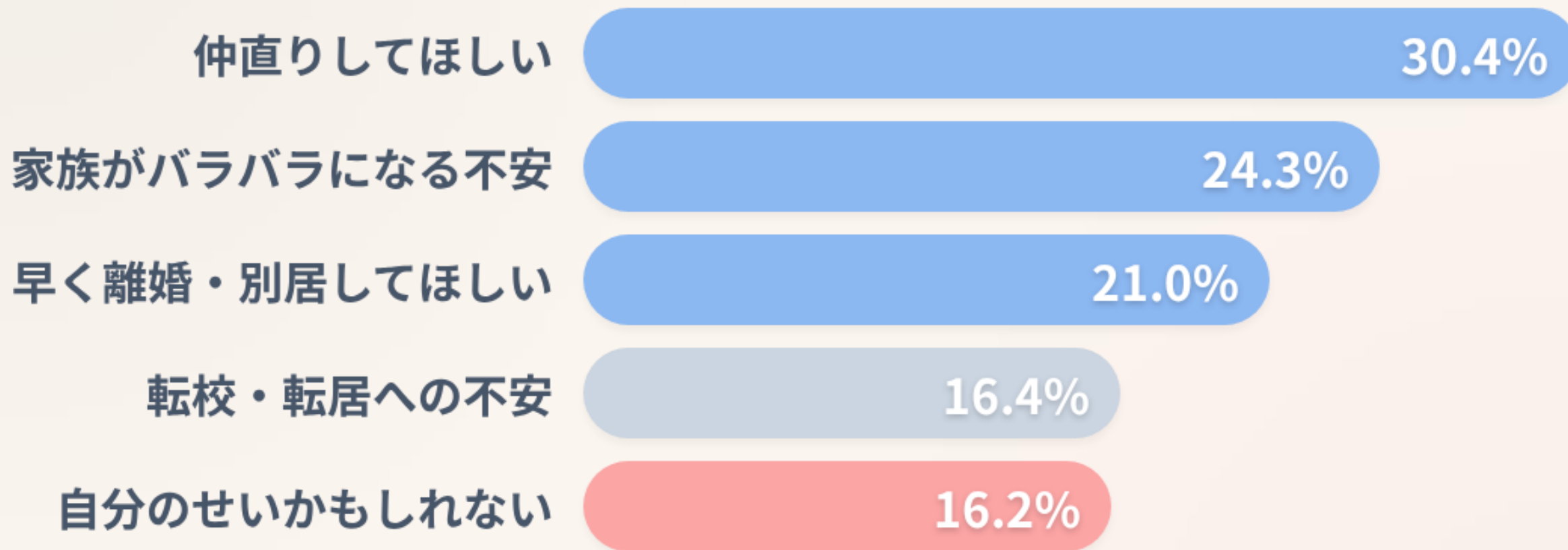
日常的なDV・ケンカにさらされた子ども

脳の発達に影響

- 過度に顔色をうかがう・怒りや不安を感じやすくなる
- 不安・抑うつ・学習困難・人間関係が不安定になりやすい



法務省調査：別居前、親の不仲をどう感じていたか



複数回答：上位5項目

離婚の種類



協議離婚

夫婦が合意して
「離婚届」を
役所に提出。



調停離婚

家庭裁判所で、
話し合い、合意
すれば裁判所が
「調停調書」を
作成。



裁判による離婚

調停が不成立の
場合の最終手段。

和解→和解調書
判決→判決書

協議離婚 約88%

裁判所

決めておくべき離婚条件の全体像



子どもについて

- ・ 親権者
- ・ 養育費
- ・ 親子交流
- ・ 監護の分担



お金・財産 について

- ・ 財産分与
- ・ 慰謝料
- ・ 年金分割



別居中の生活 について

- ・ 婚姻費用 など
(離婚までの生活
費の分担)



争わない解決とは

話し合いの方法はさまざま。

メリット・デメリットを知り、よりよい解決のために適切な選択を

解決ルート④：民間ADRの利用

メリット

1. 高い利便性(夜間・土曜)
2. 早期に解決
3. 柔軟な運用
(オンライン・同席・別席)
4. 心理面・法律面の両立
5. 「争い」が高まらない
(納得につながる解決)

デメリット

1. 裁判所に比べて
費用がかかる
2. 養育費・婚姻費用以外の
金銭的な取り決めに
執行力がない



自分自身のメンタルケア



「酸素マスク」は自分から。

「良い親」「良い妻・夫」の前に、ひとりの人間として、
自分を労いましょう。