

親子交流の取り決め項目(取り決め表)の読み方

親子交流が途絶えてしまう原因の多くは、取り決めが曖昧なまま運用を始めてしまうことにあります。「月に1〜2回」「都度協議」といった幅のあるルールは、かえって毎回の交渉という負担をご両親に残してしまいます。細かく取り決めを作るとは、相手を縛るためではありません。

毎回ゼロから予定を作り出すのと、すでにある「基準線」に沿って自動的に進んでいくのとでは、日々の負担がまったく異なります。さらに大きな差が出るのは、台風やお子さんの発熱などで予定の変更が必要になったときです。毎回の交渉になる場合は、「別の日に変更できるのか、1回分無くなるのか」「翌月まで持ち越せるのか」と疑問点がたくさん出てきて、主張のぶつかり合いになりがちです。あらかじめ基準線と「変更のしかた」が決まっていれば、取り決めに沿って予定を少し動かすだけで済み、無用な対立を防ぐことができます。

取り決め表は、決めておきたい12の項目について、取り決めが無いまま毎回の交渉になる場合の「時間と手間」「心の重み」と、「取り決めがもたらす安心」を並べて比べたものです。

「交渉回数の見込み」とは

その項目を決めないまま、交流のたびに決める場合に、ご両親の間で年に何回やり取りが要るかの見込みです。月に2回程度交流する場合を想定して数えています。回数は交流の頻度に応じて変わります。数えられない項目には、回数を載せていません。

各項目の見方

毎回の交渉にかかる時間と手間	決めないままにしたとき、ご両親の間で何をそのたびに決めることになるか
心の重み	決めないままにしたとき、同居親・別居親・お子さんのそれぞれに何が起きるか
取り決めがもたらす「安心」	決めておいたとき、何が変わるか

もし取り決めがなかったら

1 頻度 交渉回数の見込み 年12回以上	
毎回の交渉にかかる時間と手間	「今月は何回会うか」を毎月話し合うことになり、少なくとも年12回のやり取りが生じます。基準が無いと「多い」「少ない」の議論になりがちで、1回の協議に1週間ほどかかることもあります。この頻度が決まらなると、ほかのすべての項目の回数に影響します。
心の重み	同居親 ：毎月「今月は何回会える？」と聞かれる立場になり、断る時は答えを考えることに疲れてしまいます。 別居親 ：毎回自分から話を切り出さなければならず、連絡するたびに断られる不安がつきまといまいます。 お子さん ：次はいつ会えるのかわからずに、安心して待つことができません。
取り決めがもたらす「安心」	「月に1回」「月に2回」と決まっていれば、どちらの親も次の交流を毎回切り出す必要がなくなりまます。お子さんも「次はいつ会えるか」を安心して待つことができます。

2 周期 交渉回数の見込み 年24回以上	
毎回の交渉にかかる時間と手間	月の回数は決まっていっても一定の周期がないと、毎月その中から日程を決める話し合いが生じます。月2回の交流の場合、年間で24回も予定をすり合わせる手間が発生してしまいます。
心の重み	同居親 ：お子さんの習い事や行事と重ならない日を毎回探し、候補日を選んで連絡する負担がかかります。 別居親 ：候補日が届くまで予定を立てられず不安なうえ、提示された日が合わない「断れば会う気がないと誤解されるのでは」と悩みます。 お子さん ：交流の日が直前まで決まらないため、友達と遊ぶ約束など、自分の予定が立てづらくなります。
取り決めがもたらす「安心」	同居親・別居親 ：「毎月第2・第4日曜」のように決まっていれば、お互いにあらかじめその日を空けておくだけで済みます。事前のやり取りなしで当日に会えるため、連絡の負担がなくなります。 お子さん ：先の予定がわかるため、友達と遊ぶ約束など自分の予定を立てやすくなり、安心して過ごせます。

3 特別日や長期休暇 交渉回数の見込み 年4回から5回	
毎回の交渉にかかる時間と手間	クリスマス、お正月、誕生日、夏休み、冬休みといったファミリーイベントのたびに交渉が発生します。毎年4回から5回のやり取りが生じます。
心の重み	同居親 ：ファミリーイベントの準備と並行して相手とやり取りする煩雑さが生じ、心置きなく楽しむための気持ちや準備に影響が出ることもあります。 別居親 ：誕生日やお正月に会えるかどうか毎年相手の判断に委ねられ、会えない年は自分の身内（お子さんの祖父母やいとこ）にも説明することになります。 お子さん ：誕生日やクリスマスなどの特別な日をどちらの親と過ごせるのかが直前までわからず、両親の様子を気にしながら不安な気持ちで過ごすことになります。
取り決めがもたらす「安心」	誕生日の週末と、翌週末を偶数年と奇数年で交代するなど決めておくと、毎年話し合いが要らず、どちらの親も施設の予約やプレゼントの注文を前もって進められます。

4 時間の長さ 交渉回数の見込み 年24回以上	
毎回の交渉にかかる時間と手間	取り決めがないと、毎回「今回（次回）は何時間にするか」の交渉が発生します。長くなるにも短くなるにも、お相手への説明が必要になり納得に時間と手間を要します。お子さんへの説明も必要になってきます。
心の重み	<p>同居親: 時間の交渉に疲れてしまいます。時間を中間に設定しても長く感じてしまいます。その日の自分の予定を組めず1日を費やしてしまいます。</p> <p>別居親: 同居親と同様に、時間の交渉に疲れてしまいます。時間を中間に設定しても短く（または長く）感じてしまい、前もって送迎の時刻が見えないため、その日の自分の予定を組めず1日を費やしてしまいます。</p> <p>お子さん: 今日はいつ終わるのかを気にしながら過ごすことになります。</p>
取り決めがもたらす「安心」	「〇〇時間」と決まっていると、親子交流中の過ごし方をお子さんも含めて見通せます。終わりの時刻をめぐる行き違いが無くなります。

5 時刻 交渉回数の見込み 年24回以上	
毎回の交渉にかかる時間と手間	毎回、開始の時刻と終了の時刻の連絡が要ります。時刻が合わない場合は、別の日を交渉するか、ほかの用事の調整に追われます。
心の重み	<p>同居親: 自分の生活リズムがある中で、相手の都合に送迎時刻を合わせるための調整が生じます。交流の長さが決まっても前後の確認が毎回必要になり、複雑なやり取りに負担を感じます。</p> <p>別居親: 同居親と同様に、自分の生活がある中で相手に送迎時刻を合わせる調整が生じます。交流の長さが決まっても前後の確認が毎回必要になり、複雑なやり取りに気を揉んでしまいます。</p> <p>お子さん: 送迎の時間がすんなり決まらず、親同士が予定を合わせるために複雑なやり取りをしている様子を感じ取って、気を遣ってしまいます。</p>
取り決めがもたらす「安心」	「〇〇時から△△時」と決まっていると、当日の連絡が要らず、どちらの親も受け渡しの場所に時刻どおりに着くことだけを考えればよくなります。

6 代替日

交渉回数の見込み **年3回から4回**

毎回の交渉にかかる時間と手間	台風や、お子さん・ご両親の体調不良といった事情で、日程の変更はどうしても避けられません。その都度、再調整の交渉が発生し、これが年に3回から4回は起こります。また、変更した日程と通常の交流日を並行して運用するなど、スケジュール管理が複雑になります。
心の重み	同居親 : お子さんの発熱で交流を断ったとき、「本当に熱があるのか」と疑われないか、自分の養育を責められないかを気にしながら連絡します。 別居親 : 流れた回がそのまま無くなるのではないかと不安になり、「次はいつにするか」を切り出す連絡の時機に悩みます。そのまま交流が途絶えることもあります。 お子さん : 自分が熱を出したから両親が喧嘩した、交流が途絶えた、と傷つくこともあります。
取り決めがもたらす「安心」	「予定日の2週間後の同じ曜日・同じ時刻」「調整を繰り返す」のように自動で日程が決まるスライド式のルールを定めておけば、何度も交渉する必要がなくなり、お互いの確認のみで済みます。また、交流の頻度に合わせて、「持ち越しは翌月まで」「交流日は消滅しない」など定めておくと、再調整にも余裕が持てます。



この表の項目は、Webアプリ「親子交流あんしんナビ」で、質問に答えながら順に決められます。 [navi.warabi.link](https://warabi.link)

7 受け渡し場所

交渉回数の見込み **年24回以上**

毎回の交渉にかかる時間と手間	取り決めておかないと、毎回どこで会うか（遊ぶか）の交渉が発生し、それが年に24回にもなります。また、雨天時には急な変更対応が必要になりますし、場所が変わるたびに道順や駐車場、スムーズに合流できる場所を調べる手間や時間もかかってしまいます。
心の重み	同居親 : 相手と顔を合わせる場所を毎回選ぶことになり、人目の無い場所を提案されると不安を感じます。また、雨天のときの焦りや、送迎の途中で意図せず相手と行き合う不安も抱えています。 別居親 : 提案した場所を断られるたびに、自分が疑われているように感じます。また、同居親と同様に、雨天のときの焦りや、送迎の途中で意図せず相手と行き合う不安を抱えています。 お子さん : 待ち合わせの場所が毎回変わることで、落ち着きません。
取り決めがもたらす「安心」	毎回同じ場所で、落ち着いて待ち合わせができるようになります。人目のある公共の場所を選び、雨天時の集合場所もあらかじめ決めておくと、当日の急な連絡が不要になります。これにより、どちらの親も公平な条件でスムーズに受け渡しができます。

8 親族や第三者の同席・合流

交渉回数の見込み **年数回以上**

毎回の交渉にかかる時間と手間	親子交流に親族や第三者が加わる場合、そのたびに交渉が発生します。ご両親だけでなく第三者の予定もすり合わせる必要があるため、日程調整はいつも以上に時間と手間がかかりがちです。当事者が増える分、交渉も重くなります。
心の重み	同居親: 話し合いを重ねてきた相手とは違う祖父母や親族とお子さんが過ごすことになり、どんな人とうとう過ごしたのかが見えず、不安を抱きます。また、相手の新しいパートナーがお子さんと過ごすことに対して、強い抵抗を感じる場合があります。 別居親: 自分の親にお子さんを会わせたいと思っても、毎回「一緒にいいか」と伺いを立てる負担があり、断られると自分の親にも説明することになります。また、相手の新しいパートナーがお子さんと過ごすことに対して、強い抵抗を感じる場合があります。 お子さん: 帰るたびに「誰と会ったの」と確かめられると、複雑な気持ちになります。
取り決めがもたらす「安心」	前もって取り決めておくことで、お子さんが安心して、複数の人からの愛情を受け取れます。同居親は、毎回の確認が要らず、交流中の不安が減ります。別居親は、都度の伺いが要らず、予定の調整も楽になります。

9 プレゼント

交渉回数の見込み **年3回以上**

毎回の交渉にかかる時間と手間	誕生日、クリスマス、お正月などのたびに、プレゼントを渡して良いかの交渉が発生します。入学祝いや卒業祝いなどが加わることもあります。家の中でのプレゼントの取り扱いで悩みが生じることもあります。
心の重み	同居親: 思いがけず大きい、高価、壊れやすい、といったプレゼントを持って帰ってきたお子さんに、何と云えばよいか戸惑います。お子さんの気持ちを大切にしながら、日々の暮らしの中でそのプレゼントを管理することにもなり、相手に伝えるべきかどうかで迷います。 別居親: 欲しいものをお子さん本人に聞いてよいのか、買ってもお子さんが持ち帰れるのか、家では大事にされているのか、という不安がつきまといます。 お子さん: 両親からのプレゼントを心から喜ぶことが難しく、家で遊んでよいのか顔色をうかがうことになります。
取り決めがもたらす「安心」	頻度、大きさ、金額、受け取れないもの、といった大枠だけでも決めておくと、どちらの親も迷わずに済み、お子さんも純粋に喜べます。

10 SNS・写真や動画の投稿

毎回の交渉にかかる時間と手間	写真を投稿するたびに、載せてよいかの確認や判断が要ります。回数は、投稿の頻度で変わります。
心の重み	<p>同居親:相手の投稿でお子さんの顔や居場所がほかの人に伝わらないかを気にし、投稿を見つけたたびに削除を求めるかどうかで迷います。</p> <p>別居親:お子さんとの時間を残したいだけに、投稿のたびに「勝手に載せた」と言われなかつと身構えます。相手を信用するかどうかの話になりがちです。</p> <p>お子さん:両親の争いの原因にならないか気になり、どちらの写真に映るのも不安になってしまいます。</p>
取り決めがもたらす「安心」	撮ること自体は禁止せず、「どこまで外に公開するか」の公開範囲を決めておくと、どちらの親も、日々気にしたり判断に迷ったりする時間が無くなります。取り決めがあると、削除を求めるときも、求められたときも、判断しやすくなります。お子さんは、幼いころの写真をたくさん残してもらえます。

11 見直し時期

交渉回数の見込み **1年から数年に1回**

毎回の交渉にかかる時間と手間	見直しの時期が無いと、お子さんの成長につれて実態と合わなくなったときに、どちらかが「変えたい」と切り出す負担が生じます。切り出せないまま、ずれた取り決めで続けることになります。
心の重み	<p>同居親:お子さんが部活や塾で忙しくなつても、「減らしたい」と切り出せば、会わせたくないのだと受け取られると考え、言い出せません。</p> <p>別居親:お子さんが成長して長い時間の交流ができるようになって、増やしたい」と切り出すことに気が引けます。</p> <p>お子さん:自分の好みや年齢に合っていない場所で時間を過ごし、変更を切り出すと両親が喧嘩になるかもしれないと恐れて我慢します。</p> <p>取り決めが実態と離れたまま、誰かが我慢し続けることも少なくありません。</p>
取り決めがもたらす「安心」	「1年後」「進学するとき」と見直しの時期を決めておくと、どちらの親も切り出す必要が無く、見直しの場が決まった時期に来ます。

12 その他の合意事項(遠距離の移動費や緊急時の出費など)

毎回の交渉にかかる時間と手間	連絡の手段、学校行事への参加、お子さんの緊急時の対応などは、取り決めが無いと、事が起きたときに初めて話し合いを始めることになります。遠距離の場合は、交流のたびに移動費や滞在費の分担について相談と計算の手間が生じます。
心の重み	同居親 : お子さんが急に入院したとき、相手にいつ・どう伝えるかを、いちばん余裕の無いときに判断することになります。 別居親 : 運動会や卒業式の日程を知る手立てが無く、終わった後に知ることになります。毎回の金銭の相談は行き違いや不満の種になりやすく、緊急時の衝突は、交流そのものが続くかどうかに影響します。
取り決めがもたらす「安心」	普段の連絡手段、行事の知らせ方、緊急時の連絡のルール、緊急時の費用の分担をあらかじめ決めておくと、いざというときにゼロからの話し合いが要らなくなります。お子さんの万が一の事態にも滞りなく情報を共有でき、遠距離であっても負担を抑えて穏やかに交流を続けやすくなります。

「毎回の交渉」では、どちらの親も疲弊してしまいます。ご両親が基準を取り決めておくと、必要なときだけ調整すれば済むようになります。

わらびの親子交流支援をご利用の場合は、12の項目に加えて、支援の種別と支援利用料金の負担割合もあわせてお取り決めいただきます。取り決めの中身はご両親が決めるものであり、わらびは仲介や交渉、法的な助言を行いません。

取り決めの整理メモ(1枚目)

12の項目ごとに、いまの状況に印を付け、話し合いの前に、ご自分の考えを書き出しておくためのメモです。ご両親がそれぞれ1枚ずつ使えるよう、2枚あります。

取り決め項目	決まっている	まだ決まっていない	自分の考え・相手に確かめたいこと
1 頻度	☐	☐	
2 周期	☐	☐	
3 特別日や長期休暇	☐	☐	
4 時間の長さ	☐	☐	
5 時刻	☐	☐	
6 代替日	☐	☐	
7 受け渡し場所	☐	☐	
8 親族や第三者の同席・合流	☐	☐	
9 プレゼント	☐	☐	
10 SNS・写真や動画の投稿	☐	☐	
11 見直し時期	☐	☐	
12 その他の合意事項(遠距離の移動費や緊急時の出費など)	☐	☐	

取り決めの整理メモ(2枚目)

12の項目ごとに、いまの状況に印を付け、話し合いの前に、ご自分の考えを書き出しておくためのメモです。ご両親がそれぞれ1枚ずつ使えるよう、2枚あります。

取り決め項目	決まっている	まだ決まっていない	自分の考え・相手に確かめたいこと
1 頻度	☐	☐	
2 周期	☐	☐	
3 特別日や長期休暇	☐	☐	
4 時間の長さ	☐	☐	
5 時刻	☐	☐	
6 代替日	☐	☐	
7 受け渡し場所	☐	☐	
8 親族や第三者の同席・合流	☐	☐	
9 プレゼント	☐	☐	
10 SNS・写真や動画の投稿	☐	☐	
11 見直し時期	☐	☐	
12 その他の合意事項(遠距離の移動費や緊急時の出費など)	☐	☐	