

～子どもの笑顔を守る～
杉並区パパとママの



離婚講座



離婚は夫婦だけでなく、お子様のこれからのにも関わる大切なテーマです。

本講座では、離婚後も親としてどのように関わっていくのか、共同親権を含めて、離婚を考え始めた方から離婚後に不安を感じている方まで、知っておきたいポイントをわかりやすくお伝えします。

第1部 メンタルケア編

- ・親の離婚と子どもの気持ち（年齢別） ・子どものメンタルケア
- ・離婚（別居）に関する子どもへの説明 ・あなた自身のメンタルケア

第2部 離婚条件編

- ・親権（共同親権）、養育費、親子交流等、離婚条件の話し合い方

第3部 杉並区の養育費確保支援制度等

- ・杉並区の養育費確保に向けた支援等ひとり親支援策

対象者

杉並区在住でお子さんがいる方

参加費

無料

定員

各回20名程度

開催方法

オンライン(Zoom)

講師

家族のためのADRセンター
小泉 道子 他

開催日時

第1回：7月15日（水）

第2回：11月11日（水）

第3回：3月4日（木）

（各回 10:00～12:00）

※各回とも同じ内容です。

申込方法

◎お申込みはこちらから→

※お申込みは講座前日まで



※各回終了後、
個別相談(先着予約制)に
お申込みいただけます。

問い合わせ先

事業について：杉並区子ども家庭部管理課 (TEL:03-5307-0343)

講座について：家族のためのADRセンター (tanaka@adr-family.com)