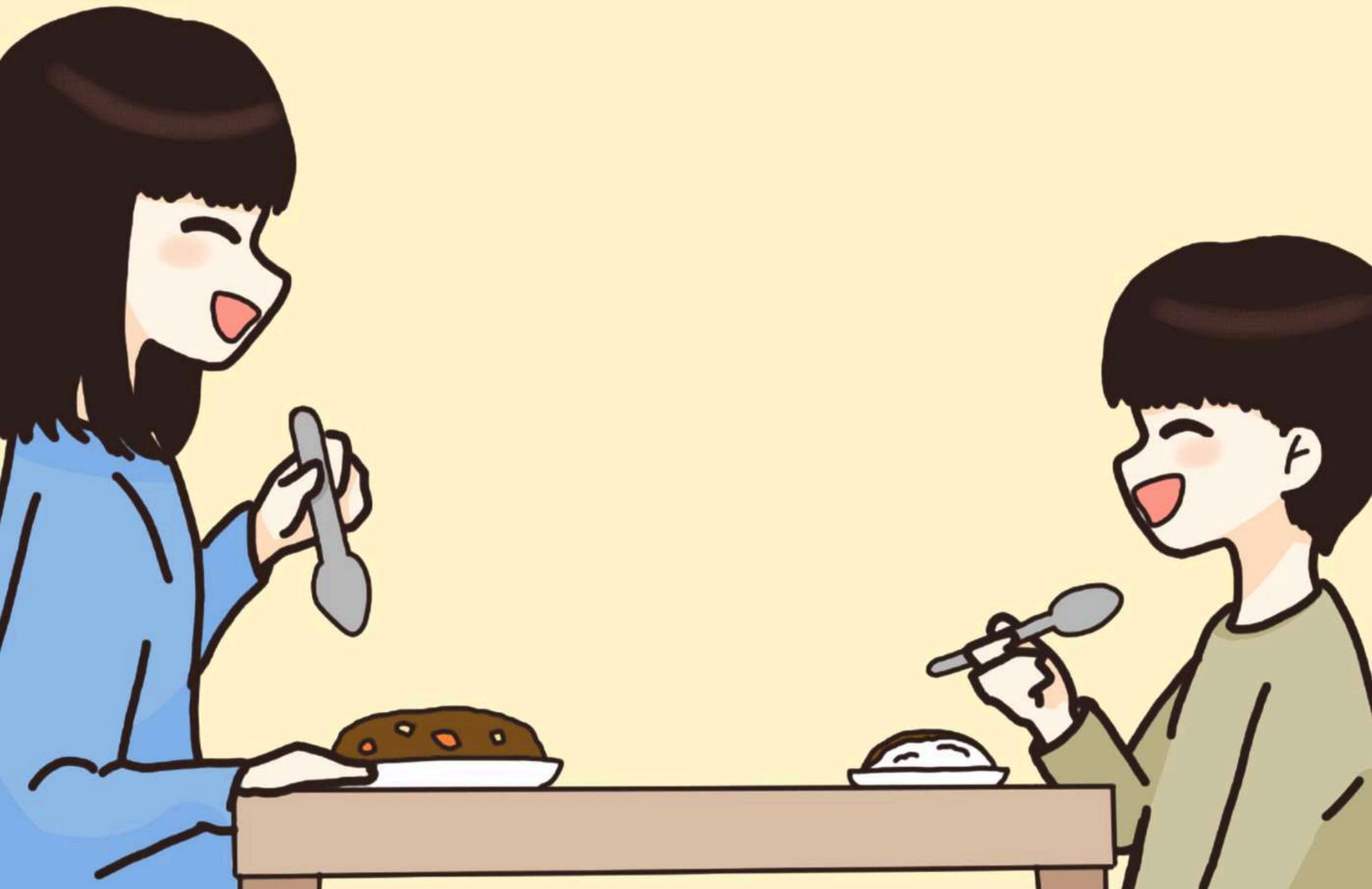
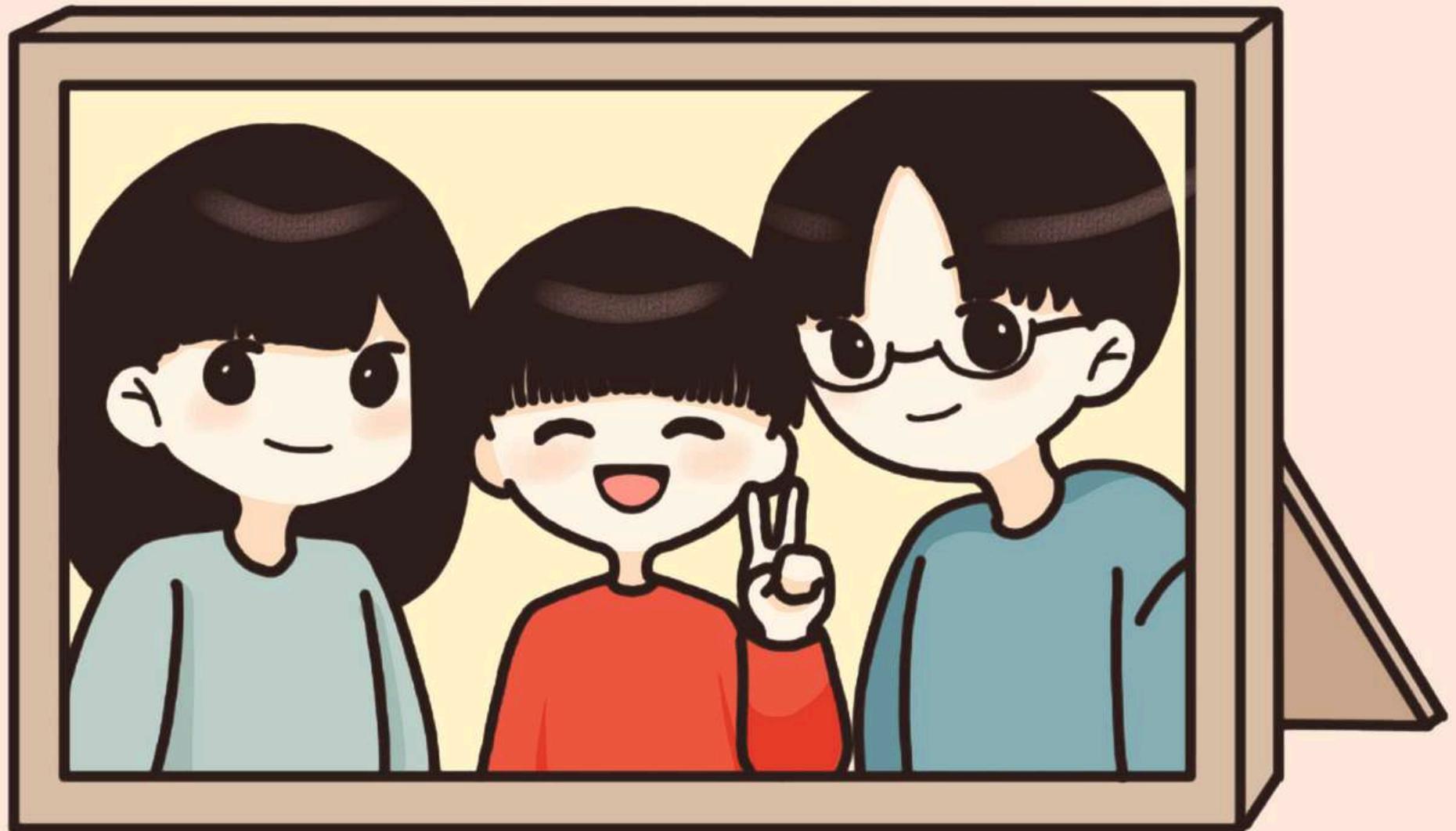


ぼくは ママとふたりぐらし



でも パパもいる



パパとは ときどきしか会えないけど、
たくさん 遊びにつれていってくれる

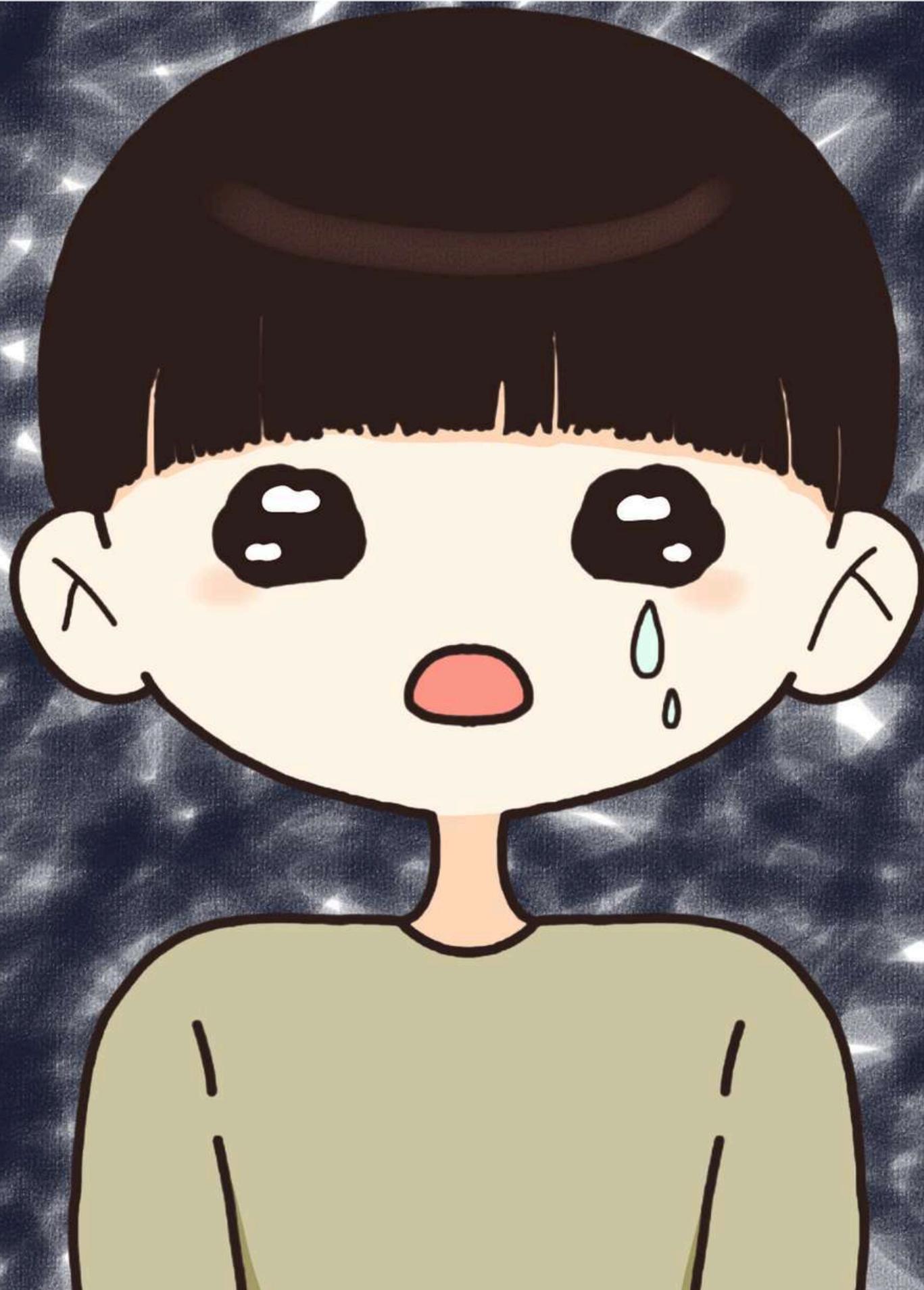


少し前のこと…

「あのね パパとママ これから別々でくらすの。
ゆうくんは これからママと一緒に
くらすことになるからね」
ママは言いました。



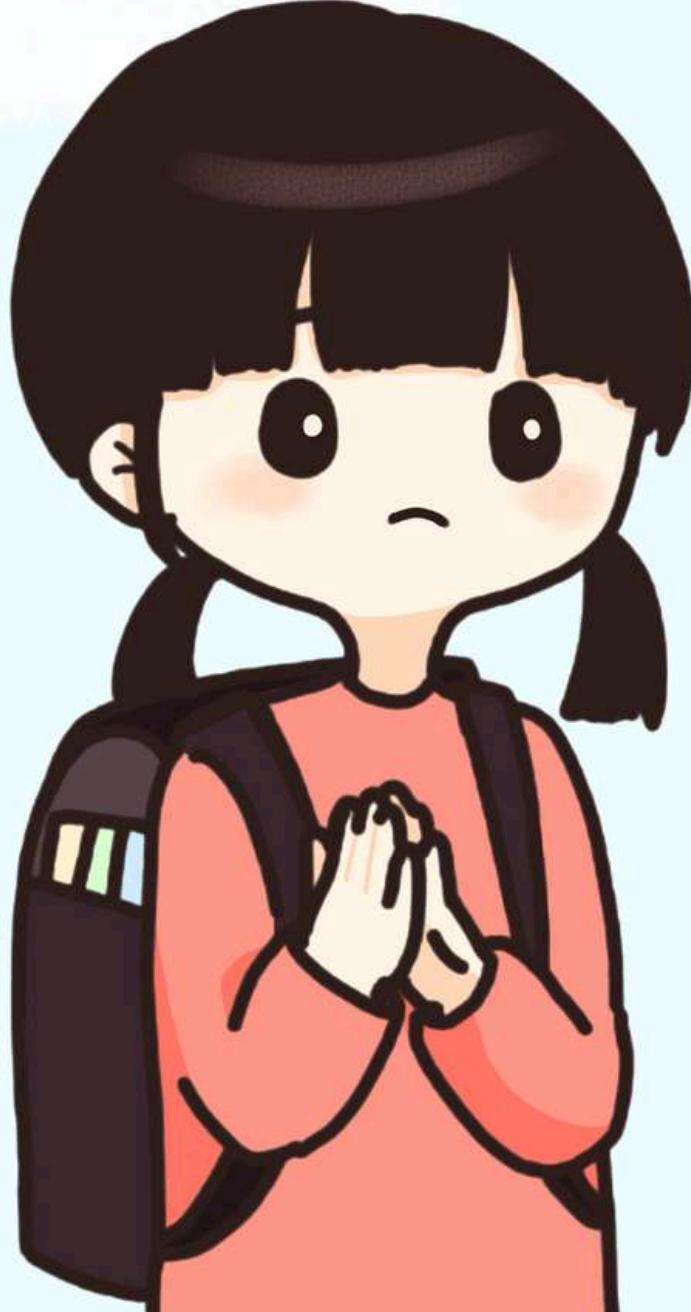
「それって もう一緒に いられないってこと？」



「3人一緒に むずかしいけど、
いつでもパパに 会えるからな」
パパは ゆうくんに 言いました。



ある日
「ゆうくんは パパとママと一緒にいられなくて
さみしくないの？」
おともだちに 聞かれました。



「ママはやさしいし、パパだって、毎日
会えるわけじゃないけど たくさん
遊んでくれるから 全然さみしくないよ！」



ぼくたち 家族だもん！

「今日の体育では、来月の運動会に向けてかけっこ練習をします」
先生が言いました。



「かけっこかあ
そういえば、去年の運動会で…」



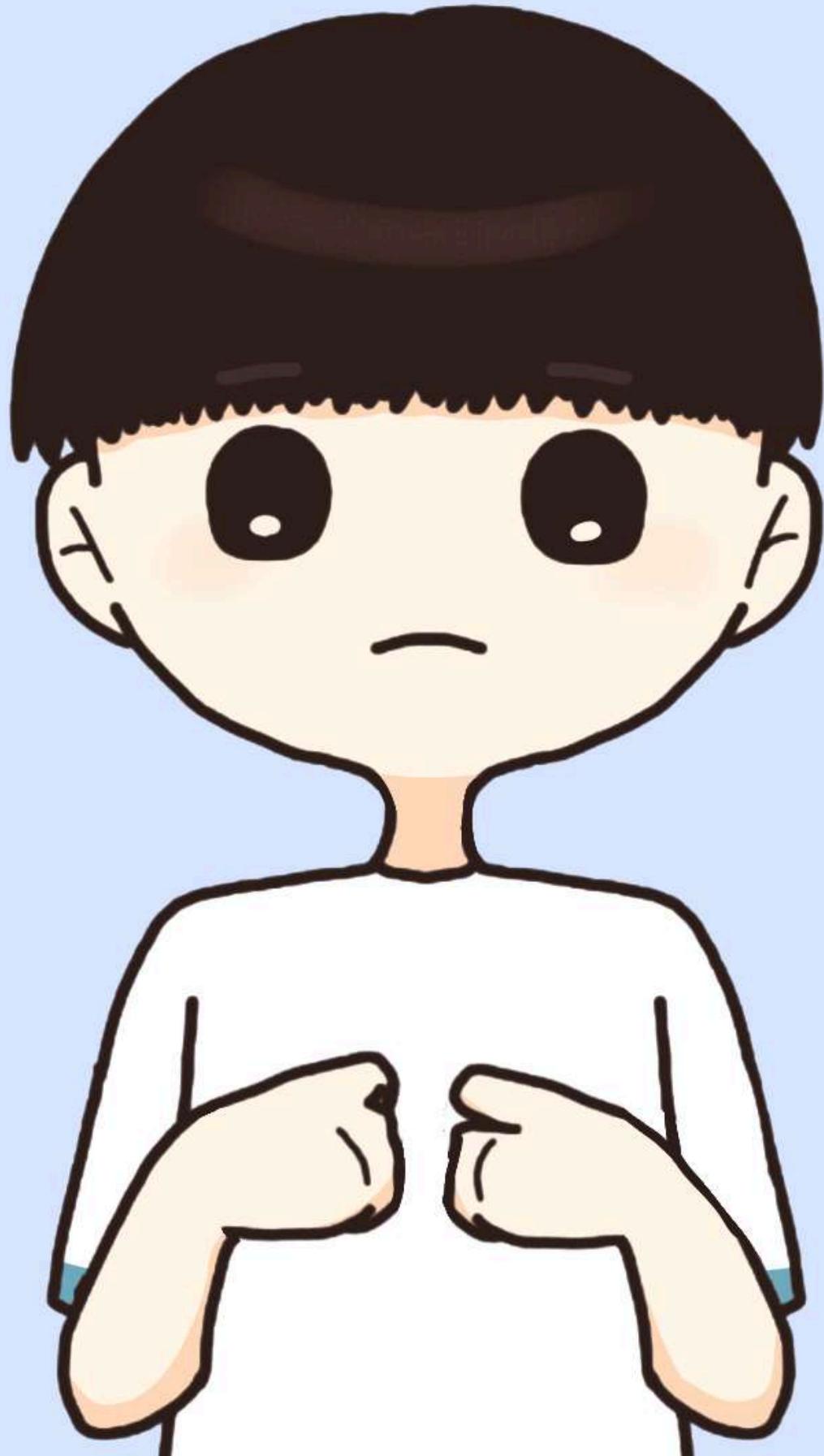
「1番とれなかつたな…」
「何言ってるんだ、2番も十分すごいじゃないか」
落ち込む ゆうくんを パパたちは 励ましてくれました。



「決めた！ ぼく、 来年の運動会で 1番をとる！」
去年の運動会で、 ゆうくんは パパとママに
そう約束をしたのでした。



「今年は パパとママ ふたりとも
運動会に来てくれるかな… そうだ！」
ゆうくんは 何かを思いつきました。



「パパとママに 招待状を書こう！」



しようた・じょく

18919, マム

つきのうんどう会

のかけっこで、

1ばんをとる

ので、また37

ください!!

ゆうよ!

パパ、ママ、来てね！



「よし、がんばるぞ…！」



「位置について、よーい…ドン！！」
スタートの音が鳴りました

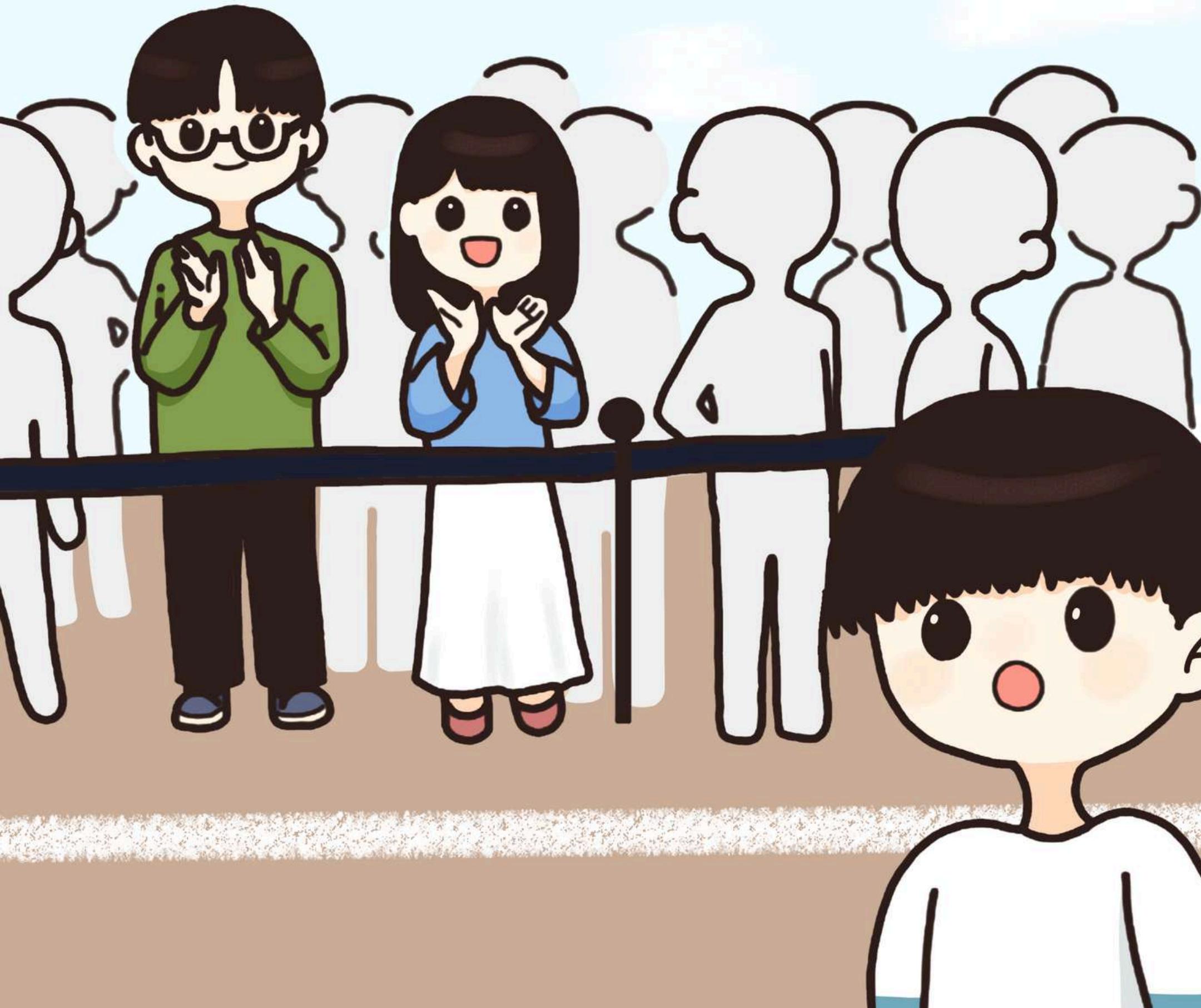
「ゴールまで、あと少し！」
ゆうくんは 先頭で 駆け抜けていきます





「やった！ 1番だ！」

「ゆうくん すごい！」
「よくやったね！」



パパとママ ふたりとも
来てくれたんだ！



「ママ、 パパ、 ぼく 1番とれたよ！！」



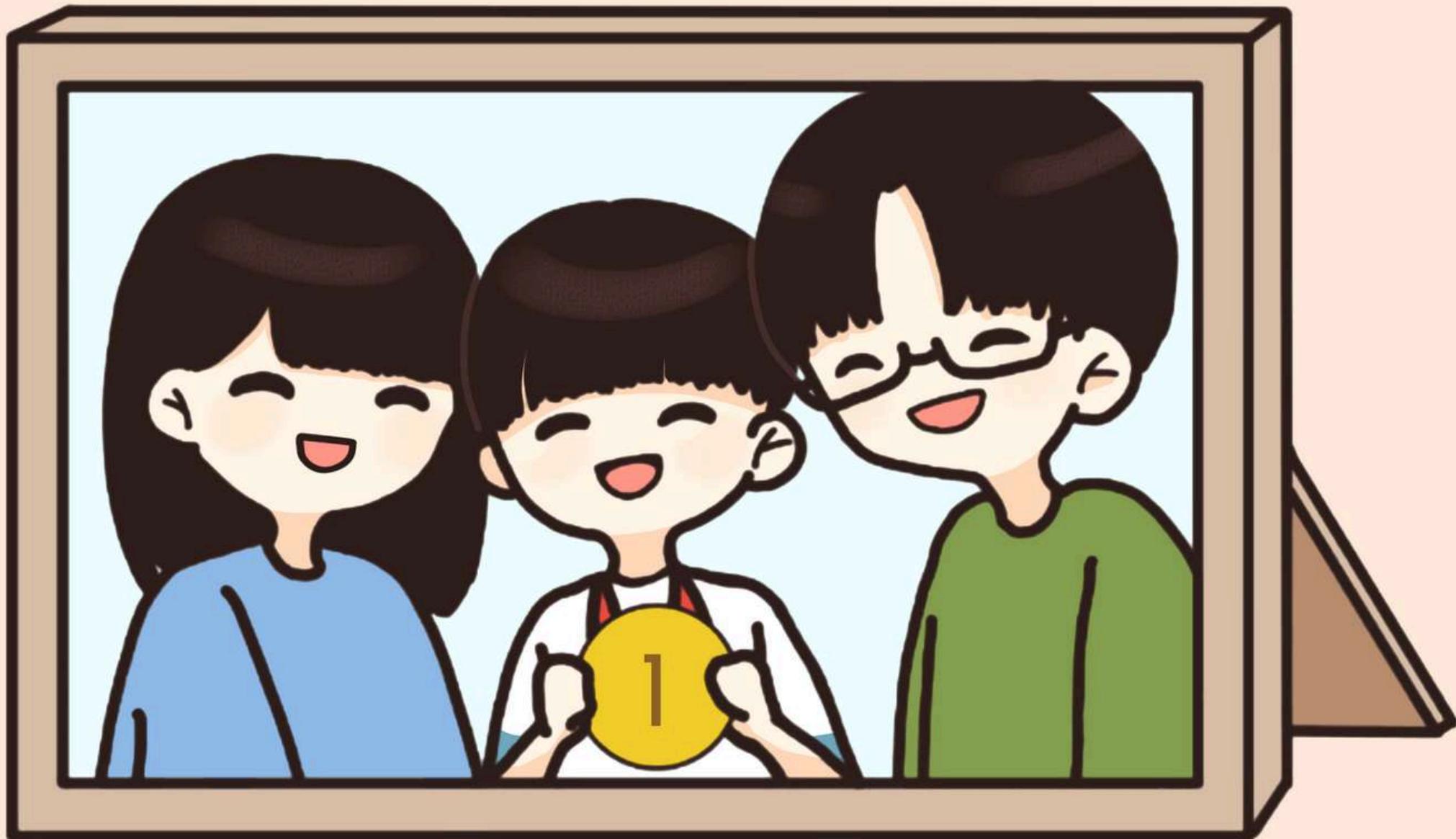
パパとママはとても嬉しそうです
「ゆうくんは 自慢の息子ね」
「かっこよかったぞ！」



パパとママ えがおになって よかった



また、3人一緒に会えるかな？



いま、日本ではおよそ3組に1組の夫婦が 離婚していると言われています。

※厚生労働省の統計では、2022年の婚姻数約50万組に対し、離婚数は約18万組でした。

もはや「離婚」は特別なことではなく、

日常の中の選択肢のひとつになりつつあります。

でも、どれだけ離婚が一般的になっても、

親の都合で子どもを振り回してよい理由にはなりません。

離婚は、夫婦という関係の終わりであって、

親子の関係の終わりではありません。

この絵本に登場する親子は、両親が別々に暮らしています。

それでも子どもは、お父さんもお母さんも大好きで、

運動会の日に家族がそろったことを、心から嬉しく思っています。

親同士は夫婦として別れたとしても、
「子どもにとっての家族」であることまで手放さないでいてほしい。

そう、願わざにはいられません。

もちろん、家庭によっては暴力や虐待など、
家族が顔を合わせることが難しい場合もあります。
誰もがこの絵本のような形をとれるわけではないことも、
私たちは理解しています。

それでも、どんな事情があっても、子どもは大人の決断によって
心のどこかで傷ついたり、迷ったりしているかもしれない
ということを忘れないでください。

離婚は親の問題であり、子どもに罪はありません。
だからこそ、大人は自分たちの選択に責任を持ち、
子どもたちにとって「家族とは何か」を、
行動で示し続ける必要があると思うのです。

この絵本が、いろいろな家族の形にやさしく寄り添い、
子どもと親、それぞれの心に少しでも届くことを願って——。

ぼくは ママとふたりぐらし

本作品は高校生 2 名から当社に寄贈されたものです。
パブリックドメインとして誰でも自由に複製、改変、配布、商用利用可能です。

<発行元>
〒108-0014
東京都港区芝5丁目20-11 朝倉ビル4階
一般社団法人共同監護機構 (Copak)

<発行日>
2026年2月17日

<著作権>
著作権：なし (CC0 1.0 Universal)
本作品はパブリックドメインとして提供されています。
誰でも自由に複製、改変、配布、商用利用できます。
<https://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/>

Copak
一般社団法人 共同監護機構