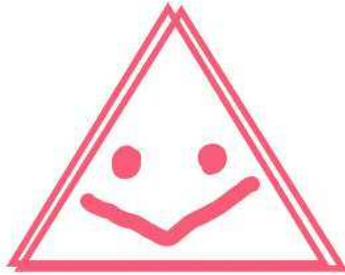


ステップファミリーサポートぶっく

まる



さんかく



しかく



いろいろな

か そ く

家族のカタチ

こども編

ひがしおおさかし  
東大阪市



はじめに



この冊子<sup>さつし</sup>を手<sup>て</sup>にとってくれたあなたへ

あなた<sup>あなた</sup>が家族<sup>かぞく</sup>との生活<sup>せいかつ</sup>が始<sup>はじ</sup>まって、今<sup>いま</sup>のあなたは

どんな気持<sup>きもち</sup>ちでしょうか？

なんだかさみしくなったり、おうちにいるのにこころが

やすまらなかつたり… そんなことはありませんか？

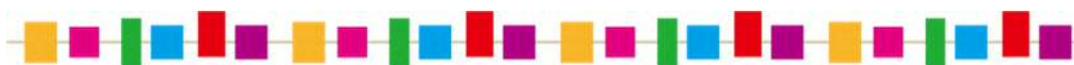
これは、大切<sup>たいせつ</sup>なあなたが少<sup>すこ</sup>しでも安心<sup>あんしん</sup>して

これからの生活<sup>せいかつ</sup>を送<sup>おく</sup>っていけるように…と

つくりました。



## もくじ



### こども編<sup>へん</sup>

1. お父<sup>とう</sup>さんとお母<sup>かあ</sup>さんが離婚<sup>りこん</sup>した P.3
2. 家族<sup>かぞく</sup>のカチはいろいろあるよ P.4
3. ステップファミリーってなあに？ P.5
4. 新<sup>あた</sup>しいお父<sup>とう</sup>さん・お母<sup>かあ</sup>さんができた P.6
5. 別<sup>わか</sup>れたお父<sup>とう</sup>さん・お母<sup>かあ</sup>さんはどうなるの？ P.7
6. 新<sup>あた</sup>しい家族<sup>かぞく</sup>、新<sup>あた</sup>しい生活<sup>せいかつ</sup>は「しんどいよ！」 P.8
7. 「とてもつらい」と感じる<sup>かん</sup>ときは、がまんしないでいいよ P.9
8. 困<sup>こま</sup>った時<sup>とき</sup>は相談<sup>そうだん</sup>しよう P.10~11



# 1. お父さんとお母さんが離婚した



ある日突然『お父さんとお母さんは離婚する』って

言われて、どんな気持ちだった？

本当にショックだった。

家族がバラバラになるなんて考えられないし、信じたくない。



いろんな気持ちを誰にも言えず、「もしかして自分のせい？」

「自分がいい子じゃなかったから？」と思ったかもしれないね。

でも、離婚は、大人の理由で、大人が決めたことだよ。決してあなたのせいではないんだよ。

## 2. 家族のカタチはいろいろあるよ



お父さんとお母さんと

くらしてきた人



お父さんかお母さんの

どちらかとくらしてきた人



里親家族や施設で

くらしてきた人



これから

ステップファミリーになるあなた



家族のカタチはいろいろあるんだよ。

### 3. ステップファミリーって、なあに？



あたら とう かあ こ  
新しいお父さんとお母さんができた子どもたちの

かぞく  
家族のことだよ。

あたら とう かあ いっしょ あたら  
新しいお父さん・お母さんと一緒に、新しいきょうだい

ひと  
できる人もいますよ。

あたら かぞく  
そんな新しい家族のことを

『ステップファミリー』というんだよ。

いっしょ  
これから一緒に暮らし、新しい家族になっていくよ。

かぞく ひと きも ちが  
家族のひとりひとりの気持ちは違っていいし、いろいろ

なや とき いちどしぶん きも とう かあ  
悩んだ時は、一度自分の気持ちをお父さんお母さんに

はなし  
話をしてもいいんだよ。



#### 4. 新しいお父さん・お母さんができたよ

新しい家族とすぐに仲良くなるのはとても難しいよね。

新しい家族が仲良くなるためには、とても長い時間がかかるんだよ。

早く仲良くなろうとあせらなくてもいいし、それぞれの気持ちは、  
ひとりひとり違っていいんだよ。

ゆっくり、ゆっくり、少しずつ…、でいいんだよ

◎ 新しいお父さん・お母さんとこんなことができたらいいな。

- 靴をそろえる、洗濯物をたたむなどのお手伝い
- お買い物に行く
- おやつやごはんをつくる
- みんなでゲームやトランプをする
- 散歩をする、公園に行く
- 雑誌や本を読む

## 5. 別れたお父さん・お母さんとはどうなるの？

これまで一緒に過ごした家族の思い出は、あなたにとってとても

大切な思い出だよ。

新しいおうちの人には『新しい家族と仲良くなるためにも、もう  
あ  
会ってほしくない』とおも  
っていたり、あなたとはちが  
かんが  
も  
持っている  
こともあるかもしれないね。

でも、今まで一緒にくらしていたお父さん・お母さんを大切に思う  
きも  
だ  
い  
じ  
気持ちは大にしていんだよ。

あなたが「会いたい」とおも  
おも  
ったら、その気持ちをあきらめなくていい  
んだよ。

「会いたい」とおも  
おも  
き  
ったときは、思い切ってあなたの気持ちを  
おうちの人  
ひ  
と  
に伝えてみてもいいんだよ。



## 6. 新しい家族、新しい生活は「しんどいよ！」

一緒にいたくないと思うときもあるよね。

でも、イライラした気持ちをぶつけてしまったら、後で嫌な気持ちになるよね。

こんな時、何かに当たらないで自分の気持ちを落ち着かせる

方法があるといいね。

### 方法

- あなたの好きなことをする（音楽を聴く、絵を描く、運動をする）。
- 腹式呼吸と言って、「鼻からゆっくり息を吸い、口からゆっくりと吐く呼吸」これを3回続けてみる（息を吸うときにきれいな空気が身体の中に入ってくる、息を吐くときにはイヤな気持ちを息と一緒に出すイメージをしてもいいよ）
- 空を見上げてみる。



気持ちが少し落ち着いたら、あなたが思っていることを

おうちの人や安心できる人に聞いてもらうことで、イライラ

した気持ちが小さくなることもあるんだよ。



## 7. 「とてもつらい」と感じるときは、がまんしなくていいよ



あなたが、「とてもつらい」と感じるときは、

まわりの誰かの助けが必要な時です。

たとえば・・・

- ① 傷つく言葉を言われたり叩かれたりする。
- ② きょうだいの間でひどい差別がある。
- ③ ご飯を食べさせてもらえない。

こんな時はがまんしないで、誰かまわりの相談しやすい人に話を聞いてもらってね。

一緒にどうしたらいいか考えてくれるよ。

あなた自身が

「もうだいじょうぶ」と思えるまで、何回も相談していいんだよ。

わたしたちは、あなたとあなたの新しい家族が

安心して幸せな生活が送れるよう

サポートしていきます。



## 8. 困ったときは相談しよう



### ◎相談できる人◎

- あなたの好きな人、安心できる人

おじいちゃん、おばあちゃん、親戚の人、友達

- 学校の先生や保健室の先生

スクールカウンセラーの先生など



### ◎相談窓口◎

いろんなところがあるので、あなたがかけやすいところにかけてね。

相談窓口	電話番号	相談日時
ひがしおおさかし 東大阪市 こどもみまもり相談センター	06-4309-3197	げつ きん (*) 月～金 (*) 9:00～17:30
いじめ・悩み110番 (でんわ相談) (電話相談)	06-6732-0110	げつ きん (*) 月～金 (*) 9:00～17:30

こそだ そろだん だいでやる 子育て相談ダイヤル	0800-300-7920	24時間 365日
おおさかふ 大阪府 ひがしおおさかこ かにい 東大阪子ども家庭センター	06-6721-1966	げつ きん (*) 月～金 (*) 9:00～17:45
おおさかふきょういく 大阪府教育センター 「すこやか教育相談」	06-6607-7361	げつ きん (*) 月～金 (*) 9:30～17:30
おおさかふひがいしゅきゅうさいし すてむ 大阪府被害者救済システム こ かにいそろだん 「子ども家庭相談」	0120-928-704	さいみまん たいおう 18歳未満のみ対応 げつ か もく しゅくじつ 月・火・木 (祝日・ きゅうじつ のそく 休日は除く) 10:00～20:00
おおさかふ 大阪府 こども なやみそろだん 子ども悩み相談フリー ダイヤル	0120-7285-25	24時間 365日
すこやか教育相談24	0120-0-78310	じかんでんわそろだん 24時間電話相談
じどうそろだんしよぎやくたいたいおう 児童相談所虐待対応ダイヤル	189	24時間 365日

\* 印は祝日・年末年始を除きます。

\* 掲載した相談先はすべて無料です。



## おわりに



どんなに辛いことがあっても

どんなに困難で、くじけそうになっても

あなたの心配なことが、きっと誰かに届くように

信じることをあきらめないで。

うれしい時やたのしい時

悲しい時やつらい時

いろんなときがあるけれど

自分を大切にしてほしい。

あなたが大切な存在であることにはかわりはない。

私たちは、あなたとあなたの新しい家族が

安心して幸せな生活が過ごせるように

こころから応援しています。

【おとな編】もあります。ご利用ください。

発行年月: 令和3年3月

発行: 東大阪市子ども見守り相談センター

東大阪市荒本北1丁目1番1号

TEL:06-4309-3197

監修:認定NPO法人 児童虐待防止協会

理事長 津崎 哲郎