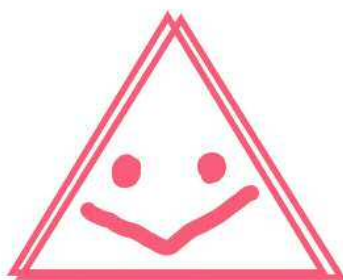


ステップファミリーサポートブック

まる



さんかく



しかく



いろいろな

かぞく
家族のカタチ

おとな編^{へん}

東大阪市





はじめに



ステップファミリーとは、夫婦の一方あるいは
双方が、子どもを連れて再婚したときに
誕生する家族のことです。

新しいパートナーや子どもと
一緒になることを考え、悩み、
そして「家族になりたい」と願い、
新生活がスタートします。

ステップファミリーだからこそ、
さまざまな悩みや課題が出てきます。
その悩みや課題は、
ちょっとした知識や対応の仕方を知ることで、
解決につながることも多くあります。

それぞれの家族のカタチができていくのを、
少しでもサポートできたらと思い、
この冊子を製作しました。





もくじ



I. ステップファミリーについて	
1. ステップファミリーの実態	P.3
2. 家庭の役割と子ども	P.5
3. ステップファミリーをスタートさせる時	P.8
II. 新しい家族の始まり	
1. 新しい生活のスタート	P.10
2. 親と子どもの関係	P.12
III. ステップファミリーの幸せのために	
1. 子育てQ & A	P.16
2. しつけと体罰について	P.22
3. 幸せなステップファミリーになるために	P.25
4. 周囲の人への説明と配慮	P.26
5. 大切な家庭を作るために	P.27
IV. 相談窓口	P.28～29
V. 引用・参考資料	P.30

Ⅰ ステップファミリーについて

1 ステップファミリーの実態



最近では結婚する人たちのうち、約4分の1が再婚です。この中には、子どもを連れて再婚する人もふくまれ、毎年多くのステップファミリーが誕生しています。

新たな家庭を築いていくことには、たくさんの喜びがあります。しかし、ステップファミリーには初婚家庭にはない難しさがあるのも事実です。

ステップファミリーの特徴

ステップファミリーは次のような特徴があるため、家族がまとまるのに時間がかかります。

- ① 最初から子どもがいる。
- ② それぞれの家族に違った歴史がある。
- ③ 家族関係が複雑になりやすい。
- ④ これまでの生活習慣やルールが変わることになる。



家族のまとまりができるには

夫婦が力を合わせ、家族で何度も話し合いをしながら、小さなことからひとつずつ解決する努力が必要です。こうした努力を積み重ねて、家族が「この家に慣れてきた」と感じるまでには少なくとも4～5年かかるといわれています。5～7年ほどたつと、ステップファミリーも落ち着き、安定した家庭をつくることができるといわれています。

参考文献

SAJ 作成プログラムテキスト資料『LEAVES ペアレンツ』SAJ,2003年,pp.20-21

上記資料中の情報は下記の文献に基づいています。

Visher .Emily .B., and Visher. S.John ,Stepping Together :Creating Strong Stepfamilies,
Stepfamily Association of America. 1997, pp.15-19



2 家庭の役割と子ども



家庭には、子どもの成長において大切な役割があります。

子どもの気持ちを安定させる役割と、子どもが社会に出られるように育てる役割です。

安定した家庭と子ども

子どもは、友人、親族、学校の先生など多くの人と出会って成長していきますが、子どもの成長に最も影響が大きいのはなんといっても家庭です。安定した家庭の中で、子どもはのびのびと育ちます。

- ① 自分に対する自信、人に対する信頼感が育つ。
- ② 親をモデルにして人格が形成される。
- ③ 勉強や遊び、友人関係や新しいことへの挑戦など、いろいろなことに関心をむけることができる。



親の離婚と子どもの気持ち

親の離婚は、子どもにとって、とてもショックなできごとです。家族との別れだけでなく、引越しなどで友達や先生と別れたり、生活が大きく変わることもあります。戸惑いや悲しみが長く続くかもしれません。

また、親の離婚について、子どもは次のような気持ちを抱くことがあります。

いつかまた一緒に暮らせるはず！

パパとママの離婚は自分のせいだ…

なんだかなんにもやる気が起きないな…



いろんなことが勝手に決められてしまう！

離婚について、子どもにわかる言葉で説明し、離れて暮らす親もあなたを愛していることに変わりないことを伝えましょう。

親の離婚がどんな時もマイナスというわけではありません。常に両親の対立を目の当たりにしているよりは、離婚によって安心できる生活になるほうが子どもの心の安定につながることもあります。



親の離婚後は、ひとり親家庭としての生活が始まります。ひとり親は、さまざまなことを一人でこなさなければなりません。

子どもは親の大変な様子を見ているので、自分が親を助けなければと親のパートナーの役割を果たそうとします。

ひとり親の家庭では、そんな親子関係の中で親と子どもの結びつきが強くなることがあります。



3 ステップファミリーをスタートさせる時



ステップファミリーをスタートさせる際は、準備に十分な時間をかけましょう。



子どもへの説明

再婚について、子どもにわかる言葉でできるかぎり説明をしましょう。「大人の問題で子どもに関係がない」「言ってもわからない」と一方的に結論だけを子どもに押し付けると、子どもをよけいに混乱させてしまいます。

次のようなことを子どもに説明しましょう。

- ① パートナーができて再婚を考えていること。
- ② 生活が変わることについて（転居、転校、名前の変更など）。
- ③ 再婚しても、パパとママが「あなたの親」であることは変わらないこと。
- ④ 別れた親は今までどおり「あなたを愛している」こと、新しい親も同じように愛していること。

新しいパートナーと子どもの関係

新しいパートナーの存在は、子どもにはとても複雑な気持ちになるものです。「ママをとられたみたい」「(離れて暮らす)パパに何だか申し訳ないな」など、新しいパートナーへの嫉妬心や敵対心、拒否感を感じることもあります。

新しいパートナーを受け入れるには時間がかかります。再婚や同居をスタートする前に、新しいパートナーと子どもとの交流をかさねて、関係作りをしましょう。

子どもがとまどいショックを受けいたら

子どもの願いの通りにすることは難しいかもしれませんが、十分に話をすることが大切です。

- ① 子どもの怒りや悲しみ、願いにしっかり耳を傾ける。
- ② 子どもの疑問にはおだやかに正直に答える。
- ③ 何度も話し合う時間をもつ。
- ④ できる限り子どもの気持ちや意見を尊重する。

自分の思いに親が十分に耳を傾けてくれたこと、可能な限り親が自分の意見を聞いてくれたことが、子どもの納得とその後の安定につながります。



II 新しい家族の始まり

1 新しい生活のスタート



新しい生活をスタートさせるまでは、いいイメージがたくさん頭に浮かびますが、予想していなかった現実がつぎつぎと起こるのがステップファミリーです。

生活習慣や価値観の違いによるトラブル

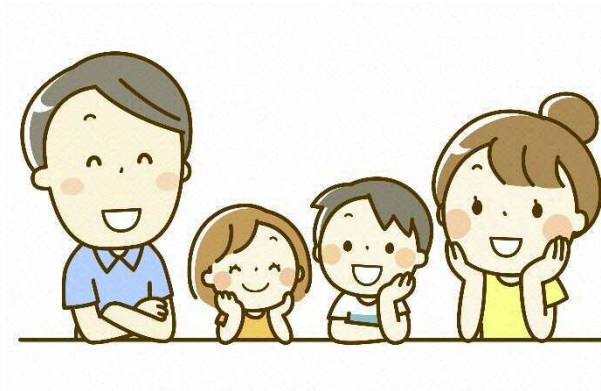
ひとつひとつはとても小さなことでも、毎日のこととなるとイライラしてトラブルの原因になります。しかも夫婦二人だけの対立でなく、二組の親子やきょうだいによる対立になると、トラブルがより複雑になることもあります。

気長に少しずつ・・・

生活習慣の違いがあるのは当たり前です。特に子どもは、気持ちやこれまでの習慣をすぐに切り替えることには無理があります。

どちらが正しいかを追求したり、無理やり合わせようとするのではなく、ゆっくりと時間をかけて、新しい家庭を築いていきましょう。

まずは、実の親子のこれまでの関係や生活の仕方を大切にしながら、夫婦で話し合い、少しずつ解決していくことが大切です。



2 親と子どもの関係

パートナーと子どもの関係

パートナーは「愛している人の子どもは愛せるはず」と意気込んで、親子になることを焦りがちです。また、周囲もそのような期待をもつことがあります。

しかし、ちょっとしたことで子どもの拒否にあったり、思い通りにいかなかったりして自信をなくすなど、結婚前には想像もしなかったことが起こりがちです。

僕は子どもが好きだったはずなのに・・・
父親になる資格がなかったのかな



子どものためを思って再婚したのに・・・
もう疲れたわ



ママをとられちゃうよ。
私のママなのに・・・

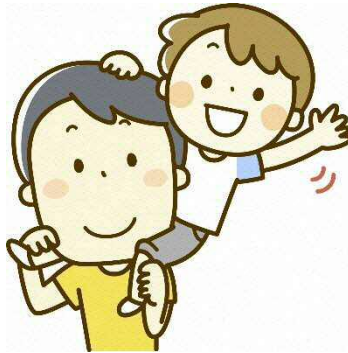


新しいママを好きになったら、
本当のママが気を悪くするかな？



スタートは実の親のサポート役から

無理にパートナーの子どもを愛そうと思ったり、実の親のようにしつけをしようと頑張りすぎる必要はありません。しばらくは今まで通り、子どもに対しては実の親が子育ての主役であり続ける必要があります。



子どもの気持ちが落ち着くまでに時間が必要です。

パートナーは少しはなれて「相談役」や子育てのサポート役から始めて、徐々に子どもとの関係を作っていくと、気持ちの負担も少なく、余裕を持って子育てに取り組めるでしょう。

“母親”という役割を背負いすぎないで

女性がパートナーの子どもを育てることになったとき、「よい母親にならなくては」と思いがちです。そして、周囲も女性に対して、“母親役”や“実母の代わり”を期待することが多いようです。

夫に期待されているから、
相談しにくい……

イライラした気持ちを周りに
話したら母親失格と思われそう



こんなことが重なって追いつめられてしまいがちです。女性だからといってすぐに母親にはなれない、時間がかかることを女性自身も周囲もわかっておくことが大切です。

実の親と子どもの関係

子どもは、親の離婚や再婚などで非常にとまどっていて、困った行動が多くなりがちです。これに対して親がパートナーに気を遣って叱りつけることをくりかえすと、子どもは落ち着かず、むしろ困った行動を長引かせてしまいます。

再婚前に比べると、実の親と子どもが接する時間は少なくなります。そのうえパートナーやパートナーの子どもにまで気を遣うあまり、実の子どもは二の次になりがちです。



1日にたとえわずかでも、実の親と子どもの二人だけの時間(二人だけで買い物・本の読み聞かせなど)を持つことで、子どもは「自分のことを忘れられていない」と思い、安心します。



Ⅲステップファミリーの幸せのために

1 子育て Q&A

Q-1 子どものわがままに困っています

家庭が安定し、親子の間に緊張感がほぐれてくると、わがままな行動もできます。

もし極端なわがままが毎日続く場合は「試し行動」と考えられます。これは新しい親が自分のすべて(良い面も悪い面も)を本気で受け止めてくれるのか試す行動で、幼児から小学生ぐらいの子どもによく出ます。



《試し行動の例》

聞き分けのない態度

反抗と大泣き

キリのない要求

親への悪態や挑発的行動

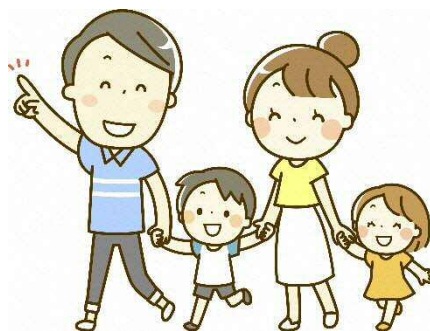
小さい頃からの親子のやり取りを新しい親との間でやり直そうとする、いわゆる「赤ちゃんがえり」の形をとることもあります。「大人をいらだたせたり、不安にさせたりする行動」という点が共通しています。

試し行動が繰り返されると、親は「こんなわがままは許せない」とばかりに、厳しくしつづけてくなりますが、そうするとかえって長引かせることになります。



おおらかに受け止めて安心感をもたせるようにこころがけると、数か月から1年ほどで落ち着きます。

これを乗り越えると、安心と信頼に満ちた本当の親子関係ができてきます。



Q-2 子どもと関わるのに慣れていません。
いい関係を作るには、どうすればいいの？

安心した雰囲気の中で楽しい時間を一緒に過ごすことで、少しずつ子どもとの関係が深まっていきます。

子どもの好きなことや、次にあげたようなことをして、子どもと一緒に楽しく過ごしてみましょう。

例えば…

- ◇買い物に行く
- ◇ホットケーキを作る
- ◇一緒にトランプやしりとりをする
- ◇公園で遊ぶ



そして、子どもが自分ではできないことや、困っている時にちょっと手助けをしてあげられるといいですね。

例えば…

- ◇髪の毛を結ってあげる
- ◇届かないものを取ってあげる
- ◇鉄棒の練習で支えてあげる
- ◇怖がっているときに側にいる

Q-3 パートナーの子どもにどうしてもイライラしてしまう・・・

どうか自分を責めないでください。子どもの行動に対してイライラしてしまう感情は、誰もが感じるものです。「よい親にならなければ」と頑張るほど、嫌悪感がつのったり、自分を責めたりして、苦しくなってしまいます。

だからといって、パートナーの子どもに対して無視やひどい仕打ちをしていいということではありません。ストレスを子どもにぶつけるのではなく、信頼できる人に話したり、気分転換の方法を見つけたり、“気持ちの逃げ道”を作っていきましょう。

パートナーの子どもを受け入れていくのには時間がかかります。あせらず、無理なく、ゆっくりと・・・



Q-4 思春期の子どもへの接し方がわからない・・・

思春期は、実の子どもかパートナーの子どもかに関わらず、難しい時期であると心得ましょう。

子どもがパートナーへの違和感や抵抗感を次々に言動や態度で表現してくることもあります。

親はひとつひとつに腹を立てずに、「いつでも私たちのところへ戻っておいで」というゆったり構えておくことが大切です。



時が過ぎれば子どもも「あの頃、反抗ばかりしてごめんね」と言えるようになり、親子の絆がさらに深まるようになります。

Q-5 別れた親や親族との面会はどうすべきでしょうか？

何よりも、子ども自身の気持ちが必要です。特別な事情がない限り、別れた親や親族とも交流を持ち、“自分は大切にされる存在である”と覚悟することが望ましいです。



子どもを不安にさせないためにも、両者で面会のルールを確認することが大切です。

話し合いがうまく進まない場合は、家庭裁判所に相談して一緒に取り決めてもらう方法(調停など)もあります。



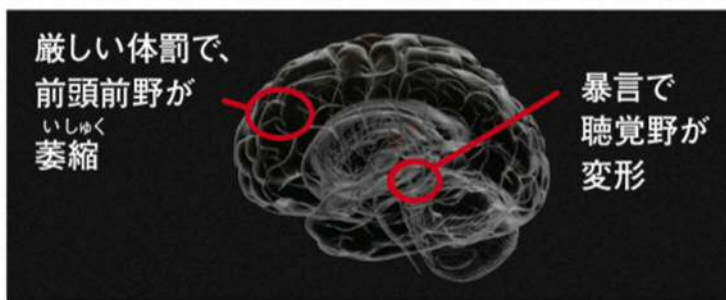
2 しつけと体罰について

体罰や暴言は、一見、効果があるように見えますが、恐怖により子どもをコントロールしているだけで、なぜ叱られたのか、子どもが理解できないこともあります。最初は「愛の鞭」のつもりでも、いつの間にか「虐待」へエスカレートしてしまうことがあります。このように「虐待」は、親が日常的に叩いたり怒鳴ったりして、力づくで子どもをコントロールし、親が日常的に自分の感情にまかせて子どもの存在価値を否定するような言葉をぶつけることをいいます。

体罰・暴言は子どもの脳の発達に深刻な影響を及ぼします

脳画像の研究により、子ども時代に辛い体験をした人は、脳に様々な変化を生じていることが報告されています。親は「愛の鞭」のつもりだったとしても、子どもには目に見えない大きな影響を与えているかも知れないのです。

●子ども時代の辛い体験により傷つく脳



提供：福井大学 友田明美教授

参考「子どもを健やかに育むために～愛の鞭ゼロ作戦～」

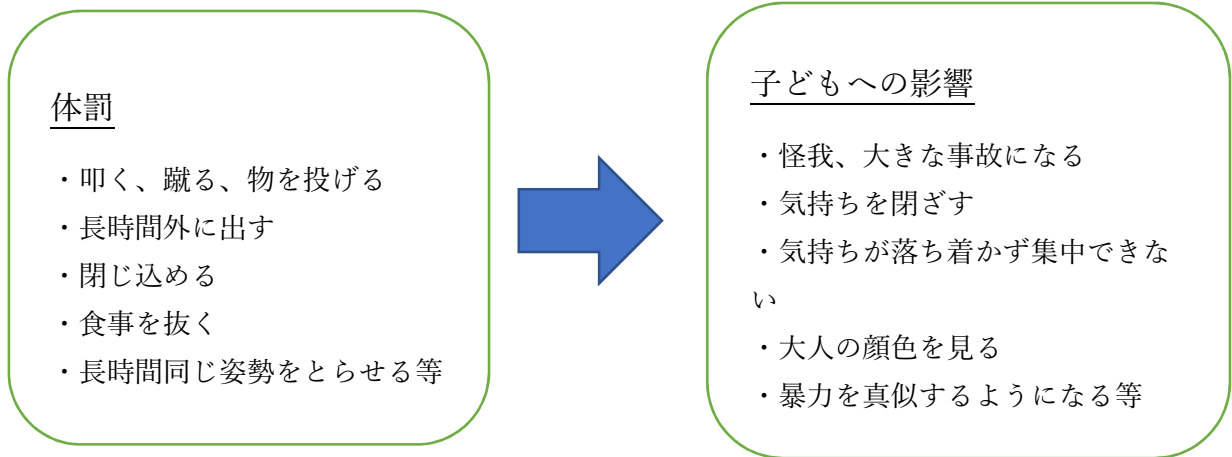
・厳しい体罰により、前頭前野(社会生活に極めて重要な脳部位)の容積が19.1%減少

(Tomoda A et al., Neuroimage, 2009)

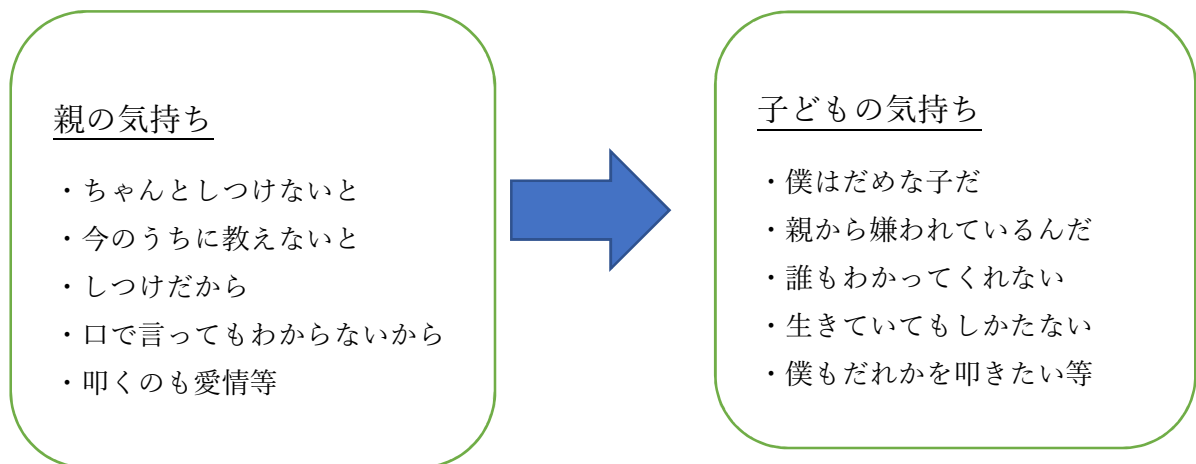
・言葉の暴力により、聴覚野(声や音を知覚する脳部位)が変形

(Tomoda A et al., Neuroimage, 2011)

《体罰と子どもへの影響》



《親の気持ちと子どもの気持ち》



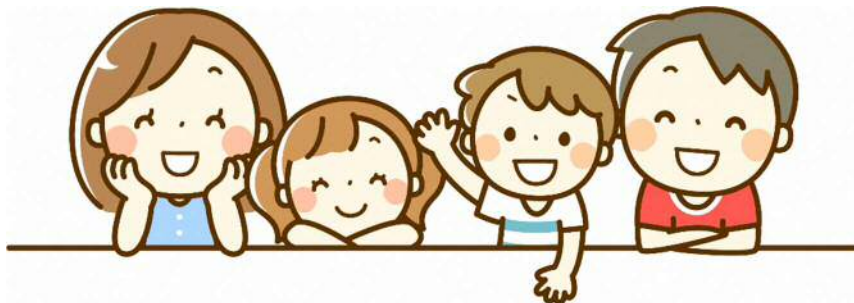
親子の間に安心感と信頼感が育って、はじめてしつけができます。親が「子どものため」と思って厳しいしつけを行うと、子どもは心が傷つき、気持ちや行動面に影響が現れてきます。

親子関係に安心感が育っていない中での厳しいしつけは、親子関係をギクシャクしたものにし、逆に子どもの困った行動をひき起こしやすくします。

以下のポイントに心がけながら、子どもに向き合しましょう。

- ① 子育てに体罰や暴言は使わない。
- ② 子どもが親に恐怖を持つとSOSを伝えられない。
- ③ イライラしたときは、クールダウンしましょう。
- ④ 親自身が子育てをひとりで抱え込まずSOSを出そう。
- ⑤ 子どもの気持ちと行動を分けて考え、子どもの育ちを尊重しましょう。

まずは子どもの安心感と信頼感を育てましょう



3 幸せなステップファミリーになるために



ステップファミリーになると、今までの生活の中とは違った課題が出やすく、深刻な悩みに発展することも珍しくありません。

私の考えが変なのかしら

万引きするなんて信じられない！

子どもの行動が理解できないわ



悩んでいることは決してあなた特有のものではありません。
ステップファミリーとして奮闘している方は、皆よく似た体験をしています。
決して一人で悩まないで、周囲や相談機関に相談しましょう。

相談機関は P.28 をご覧ください。



4 周囲への説明と配慮

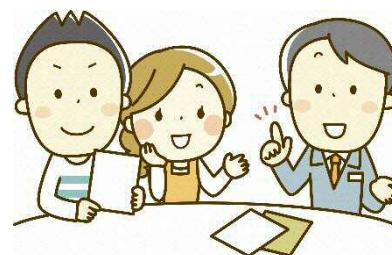
《保育所・幼稚園や学校》

親の離婚や再婚で家庭が不安定になった時には、保育所(園)・幼稚園、学校の果たす役割がとても大きいものになります。

保育所(園)・幼稚園、学校は両親と共に子どもの成長を見守るところです。子どもの担任の先生、又は園長・校長先生、カウンセラーなどに、できる限り家庭の状況を話し、子どもの様子を見守ってもらいましょう。

《子どもが陥りやすい反応や状態について》

- * 不登校(不登園)気味になる。
- * 問題行動を起こしてしまう。
- * 集中力に欠けたり、落ち着かなくなる。
- * 勉強に集中できず、学業不振になる。
- * 逆に、必死に無理して「よい子」であり続けようとすることもあります。

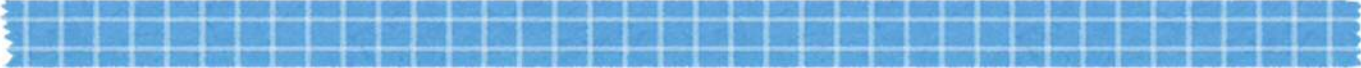


《となり近所・友人などの周囲の人》

親しい人や信頼できる人には、家庭の事情をできる限り話しておきましょう。

子どもにとって、家庭での秘密をもつことは、心の重荷を抱えることや、周囲との関係に壁を作ってしまうようなことになる恐れもあります。

ステップファミリーは、複雑な家族関係の中での悩みを抱えることが多いことから、より多くの方に見守ってもらうことが、大きな支えになるでしょう。




5 大切な家庭を守るために




お互いに新しいパートナーを得て、支え合いながら人生を歩むことは、とても素晴らしいことです。

また、子どもにとっても実の親が明るく元気になったり、子ども自身も新たな家族との間で豊かな体験をし、のびのびと成長することができたら、とても素晴らしいことです。

ステップファミリーを作り上げることは、初婚家族とはまったく異なると考えた方がいいのかもしれませんが。それぞれが今までに持っていた家族のカタチや習慣を組みかえ、家族で話し合いながら新しい家庭を作り上げていくチャレンジと言えます。



“ひとつのチーム”という感覚を持つ



スポーツチームのように『ひとつのチーム』として、共通の経験を増やし、お互い助け合いながら信頼感を高めていくことで心地よい関係性が生まれていきます。

それぞれのペースを尊重しお互いの人間性や価値観を認め合いながら、ステップファミリーというひとつのチームを作っていきましょう。

IV 相談窓口



悩んでいるのは、あなただけではありません。
ひとりで抱え込まず、相談窓口を利用してください。

相談窓口	電話番号	時間等
東大阪市 子ども見守り相談センター	06-4309-3197	月～金（*） 9:00～17:30
東保健センター	072-982-2603	月～金（*） 9:00～17:30
中保健センター	072-965-6411	
西保健センター	06-6788-0085	
教育センター（来所相談）	06-6727-0113	月～金、第2・3土 9:00～17:30（*）
子どもの悩み相談（電話相談）	06-6720-7867	月～金（*） 9:00～17:30
子育て相談ダイヤル	0800-300-7920	24時間 365日
男女共同参画センター イ コーラム （女性のための相談）	072-960-9206	火～日（月及び年末年始 除く） 10:00～16:00
東大阪市 DV専門相談	06-4309-3191	月～金（*） 9:00～17:30
大阪府 東大阪子ども家庭センター	06-6721-1966	月～金（*） 9:00～17:45
大阪府 DV相談専用電話	06-6721-2077	月～金（*） 9:00～17:45

(東大阪子ども家庭センター)		
認定NPO法人 児童虐待防止協会 (子どもの虐待ホットライン)	06-6646-0088	月～金 (*、8/13～15 休) 11:00～16:00
児童相談所虐待対応ダイヤル	189	24時間 365日
S A J (ステップファミリー・アソシエーション・オブ・ジャパン)	・悩んだ時、行き詰った時、一人で抱え込まずにご相談ください。(無料相談・LINE 通話で相談可能)・ https://saj-stepfamily.org/line-soudan/	

・(*) 土日祝、年末年始(12/29～1/3)を除く

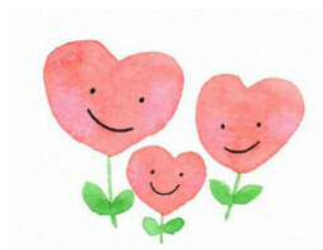
・掲載した相談先はすべて無料です。




V 引用・参考資料



枚方市子どもの育ち見守り相談センター発行	「ステップファミリー応援冊子 ようこそよろしく～おとな編～」 「いつもとなりに～こども編～」
大阪市こども青少年局子育て支援部こども家庭課発行	「これからの人生に ホップ・ステップ・ジャンプ（おとな編）」 「泣いて怒って笑って（こども編）」～ステップファミリーの幸せのために～
京都府家庭支援総合センター発行	「あした天気になあれ！こどもと一緒に新しい家庭をつくる人々の 幸せのために」
東大阪市発行	「子どもを健やかに育むために～愛の鞭ゼロ作戦～」
SAJ（ステップファミリー・アンシエーション・オブ・ジャパン）発行	「ステップファミリーのきほんをまなぶ 離婚・再婚と子どもたち」





さいごに



ステップファミリーには、乗り越えなければならない課題が
たくさん出てきます。
その分、頑張りがいがあり、喜びも大きいのがステップファミリーです。

大切なのは、決して一人で抱え込まないことです。

みなさんの一步一步に、
この冊子が少しでも力になれることを願っています。

ステップファミリーの幸せのために・・・

【こども編】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

