

ステップファミリーをスタートさせるみなさんへ

かぞく
わたしたちの家族



へん
おとな編

白山市

1 ステップファミリーについて

ステップファミリーとは、夫婦の一方また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。最近結婚する人たちのうち、約4分の1が再婚です。

ステップファミリーでは、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

家族が「この家に慣れてきた」と感じるまでには、おおよそ4~5年かかるといわれています。

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、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。



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は関係ない」「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。

2 新しい家族の始まり

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きつき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となります。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。

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したりするのではなく、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。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。



パートナーと子どもの関係

パートナーは「子どもにとって良い親になろう」と意気込んで、親子になることをあせりがちです。しかし、ちょっとしたことで子どもに拒否されたり、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。

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たりす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。

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がつかって叱りつけることを繰り返すと、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つかうあまり、実の子どもは二の次になりがちです。

1日にわずかでも、実の親と子どもの二人だけの時間を持つことで、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。



3ステップファミリーの幸せのために

子育て Q&A

Q1 子どものわがままに困っています。

A1 家庭が安定し、親子の間の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を試す行動で、幼児から小学生くらいの子どものによく見られます。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、数カ月から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親子関係ができてきます。

＜＜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

Q2 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？

A2 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、下記の例にあるようなことをして、子どもと一緒に楽しく過ごしてみましょう。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。

一緒に

例) ◇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

ちょっと手助け

例) ◇髪の毛を結んであげる
◇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

Q3 パートナーの子どもにどうしてもイライラしてしまう・・・

A3 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、苦しくなってしまう。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。



しつけと体罰について

しつけとは、子どもの人格や才能を伸ばし、自立した社会生活を送れるようサポートすることです。親子関係に安心感が育っていない中で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引き起こしやすくします。まずは、それまでの習慣を尊重して少しずつ家族で話し合いながら、解決していくことが大切です。しつける前に安心感と信頼感を育てましょう。しつけと称して、叩いたり怒鳴ったりすることは、子どもの成長にならないばかりか悪影響を及ぼします。

子どもに向き合うポイント

- ①子育てに体罰や暴言を使わない。
- ②子どもが親に恐怖感を持つと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。



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、これ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。

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（裏面「相談窓口」参照）。

保育所・こども園・幼稚園や学校への説明と配慮

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）・こども園・幼稚園、学校の果たす役割がとて大きいものになります。保育所（園）・こども園・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。



《子どもがおちいりやすい反応や状態》

- * 不登校気味になる。
- * 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、学力不振になる。
- * 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。

大切な家族を守るために



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。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て、のびのびと成長することができることは、とても嬉しいことです。

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ンスと言えます。

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。

4 子育てに関する相談窓口

相談窓口	電話番号	時間等（祝日、12/29～1/3を除く）	相談内容
白山市子ども総合相談室	076-276-1792	月曜日～金曜日 9:00～17:00	子育てで悩んだとき 虐待かな？と思ったとき
白山市いきいき健康課 （健康センター松任）・ 鶴来保健センター	健康センター松任 076-274-2155 鶴来保健センター 076-272-3000	月曜日～金曜日 9:00～17:00	母子の健康、子どもの発育・ 発達・栄養等の相談
白山市発達相談センター	076-276-8819	月曜日～金曜日 9:00～17:00	子どもの発達に関する相談
白山市教育センター	076-275-7566	月曜日～金曜日 9:00～17:00	小中学生の教育に関する相談
石川県親子のための相談 LINE お友達登録はこちら→			子育てや親子関係に悩んだとき

5 引用・参考資料

東大阪市子ども見守り相談センター発行	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} ○ △ □ 「いろんな家族のカタチ」おとな編・こども編
富田林市子育て福祉部こども未来室発行	ステップファミリー応援ガイド ～新しい家族の幸せな生活のために おとな編・こども編

6 活動団体

SAJ（ステップファミリー・アソシエーション・オブ・ジャパン）	2001年に活動をスタートし、ステップファミリー支援情報や教育プログラムを提供している非営利団体 http://www.saj-stepfamily.org/
---------------------------------	---

【こども編】もあります。ご利用ください。

初版	令和6年3月	第2版	令和8年4月
発行	白山市教育委員会子ども総合相談室 〒924-0865 石川県白山市倉光八丁目16番地1 電話 076-276-1792		
監修	認定NPO法人 児童虐待防止協会 理事長 津崎 哲郎		