

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



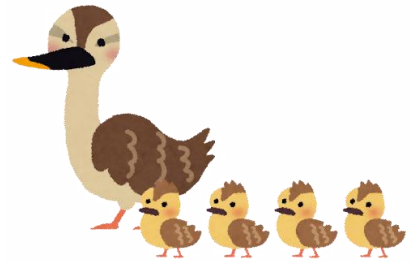
へん
こども編

はくさんし
白山市

かぞく

1 家族のかたちはいろいろあるよ

- お父さんお母さんと暮らしている人
- お父さんかお母さんのどちらかと暮らしている人
- おじいちゃんおばあちゃんなど親以外の人と暮らしている人
- 里親家族や施設で暮らしている人
- これからステップファミリーになる人



家族のかたちはいろいろあるんだよ。

2 ステップファミリーってなあに？

お父さんやお母さんが新しいパートナーの人と再婚したり、一緒に暮らし始めたりして、できた新しい家族のことだよ。新しいきょうだいができる人もあるよ。



そんな家族のことを「ステップファミリー」というんだよ。

これから一緒に暮らし、家族になっていくよ。

家族ひとりひとりの気持ちは違っていいし、いろいろ悩んだ時は、自分の気持ちを、お父さんお母さんに話をしてもいいんだよ。

3 新しい家族ができた

新しい家族とすぐに仲良くなるのはとてもむずかしいよね。

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。

新しい家族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

☆みんなでゲームやトランプをする

☆お買い物に行く

☆おやつやごはんを作る

☆散歩をする、公園に行く

☆雑誌や本を読む



4 別れたお父さん・お母さんはどうなるの？

いま いっしょ す かぞく おも で たいせつ おも で
今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。

あたら ひと あたら かぞく なかよ あ おも
新しいおうちの人「新しい家族と仲良くなるために、もう会ってほしくない」と思っていたり、
あなたとは違う 考 えを持っている場合もあるかもしれないね。

いま いっしょ どう かあ たいせつ おも
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

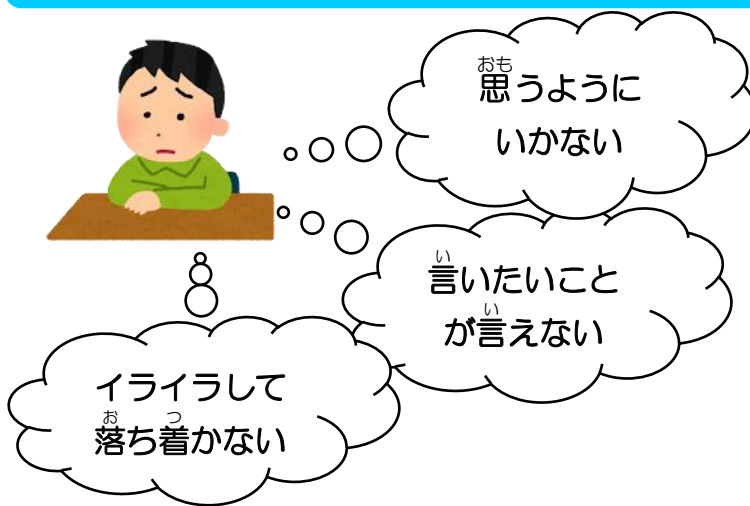
きも だいじ
気持ちは大事にしていんだよ。

あ おも おも き ひと
「会いたい」と思ったときは、思い切っておうちの人にあなたの

きも つた
気持ちを伝えてみていいんだよ。



5 新しい家族、新しい生活は「しんどいよ！」



いっしょ おも いえ
一緒にいたくないと思ったり、家にいる
のがしんどいと思うときもあるよね。

きも
でも、イライラした気持ちをぶつけて
しまったら、あとで嫌な気持ちになるよね。

なに あ じぶん
こんなとき、何かに当たらないで自分の
きも お つ ほうほう
気持ちを落ち着かせる方法があるといいね。

★ たとえば・・・ ★

す おんがく き え か うんどう
・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）

そら み あ
・空を見上げてみる

しんこきゅう
・深呼吸をする



はな おも ひと あんしん ひと き
また、うまく話せなくても、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落ち着くこともあるよ。

6 「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きだよ。

たとえば…

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



こんなときは我慢しないで、誰かまわりの相談しやすい人に話を聞いてもらってね。

★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、保健室の先生、スクールカウンセラー など



あなたが「もうだいじょうぶ」と思えるまで、何回でも相談していいんだよ。

7 困ったときは相談しよう



困ったときや、なんとなく気持ちが落ち着かないときは電話で相談することもできるよ。

いろいろなどころがあるので、あなたが電話しやすいところにかけてね。

相談窓口	電話番号	相談日時
はくさんしこ とうごうそうだんしつ 白山市子ども総合相談室	076-276-1792	げつ きんようび 月～金曜日 9:00～17:00 (しゅくじつ 祝日、12/29～1/3をのぞく)
じどうそうだんじよぜんこくきょうつう 児童相談所全国共通ダイヤル	189	じかん にち つうわむりょう 24時間・365日・通話無料
もんぶかがくしやう えすおーえす 文部科学省こどもSOS	0120-0-78310	
けいさつほんぶ ひやくとおぼん 警察本部いじめ110番	0120-61-7867	

いしかわけんおやこ そうだんらいん
石川県親子のための相談LINE

ともだちとうろく
お友達登録はこちら→



【おとな編】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