

## 幸せなステップファミリーになるためのヒント

ステップファミリーに対する思い込みが私たちにはあります。その思い込みがあるため、当事者は悩み苦しみます。いくつかの思い込みについて点検してみましょう。

### ヒント① おとなも子どもも、家庭内に「自分の居場所」があること

今の家を「自分の家」と思うことができないため、家以外に自分の居場所を求める場合もあります。

立場の違い・思いの違いから、初婚家族では問題にならないことが、ステップファミリーでは感情の違いを生じ、ことあるごとに難しさを感じる場合があります。おとなも子どもも家族が自分を受け入れてくれているということを実感できる会話やスキンシップが必要です。

### ヒント② 過去も大切に扱う

再婚時、家族それぞれが多くなことを失います。新しい生活に慣れようと一生懸命なあまり、過去を懐かしんだり、過去の話題を出すことで、イライラを感じるかもしれませんが、今を生きるために、過去を大切に扱うことはとても大切なことです。(過去をタブーにしないで！)

### ヒント③ 家族がそれぞれ1対1の関係を持つこと

自分よりも家族の誰かとの関係の方が大事な?と被害妄想を持ちがちです。家族それぞれが大事にされていると思えるようにするために、1対1で、夫婦の時間であったり、親子の時間を意図的に作ることが役立ちます。相手を大事にしていることを言葉で伝える。特別に時間を取らなくても、例えば、一緒に映画を観たり、習い事の送り迎えをしたり、週末は宿題をみる等々。

### ヒント④ 実親がしつけの責任者、継親は実親のサポーターとなること

突然「今日からあなたの親よ」と登場した継親が、「こうしなさい。これはダメ、こうすべき」とあれこれ生活に口を出すのを子どもが受け入れられなくても当然です(たとえ、それまで友好的に時間を過ごしていたとしても)。子どものしつけは実親が主体的に、優先的に行き、継親は一緒にいるおとなとしてサポートにまわる方がしつけの目的にかなっています。

### ヒント⑤ 代替家族ではないこと

新しく家族になった継親は前の親の代わりではないし、初婚家族の代わりとしてステップファミリーを築くではありません。

クレオ大阪が所蔵する参考図書。これ以外にも関連する図書を多数所蔵しています。

書名	著者名	出版社	対象
ステップファミリー 幸せな再婚家族になるために	ジョン・ヴィッシャー／著 エミリー・ヴィッシャー／著	WAVE出版	おとな向け
離婚しても子どもを幸せにする方法	イリサ・P・ベイネイデック／著 キャサリン・F・ブラウン／著	日本評論社	
ファミリーレッスン 愛が伝わる魔法のコミュニケーション	瀬川 文子／著	合同出版	子ども向け
ココ、きみのせいじゃない はなれてくらすことになる ママとパパと子どものための絵本	ヴィッキー・ランスキー／著 中川 雅子／訳	太郎次郎社 エディタス	
恐竜の離婚 変わっていく家族のために 絵本シリーズ「パパとママが別れたとき…」3	ローリーン・クラスニー・ブラウン／文 マーク・ブラウン／絵	明石書店	
いろいろかぞく トッドのえほん	トッド・パール／さく ほむら ひろし／やく	フレーベル館	子どものケア
ステップキンと7つの家族 再婚と子どもをめぐる物語	ペギー・ランプキン／著 中川 雅子／訳	太郎次郎社 エディタス	
Q&A 親の離婚と子どもの気持ち よりよい家族関係を築くためのヒント	Wink／編 新川 明日菜／著	明石書店	子どものケア
離婚後の共同子育て 子どものしあわせのために	エリザベス・セイアー／著 ジェフリー・ツインマーマン／著	コスモス・ ライブラリー	
離婚家庭の面接交渉実態調査 パパ、ママ離婚しても会えるよね?	新川 てるえ／編	ひつじ書房	