



【ステップファミリー<sup>おうえんさっし</sup>応援冊子】

いつもとなりに

～こども<sup>へん</sup>編～





は じ め に

この本を手にとってくれたあなたへ

あたら かいぞく せいかつ はじ いま  
新しい家族との生活が始まって、今のあなたは  
どんな気持ちでしょうか？

なんだかさみしくなったり、おうちにいるのにこころが  
やすまらなかったり…そんなことはありませんか？

この本は、大切なあなたが少しでも安心して  
これからの生活を送っていけるように…と  
願ってつくりました。



## も く じ

1. 家族かぞくのカタチはいろいろあるよ P 1
2. ステップファミリーってなあに？ P 2
3. 大切な人たいせつ ひととの別れわか P 3
4. 新しいお父さんあたらし とう・お母さんができたかあ P 5
5. 離れて暮らすお父さんはな くやお母さんに会いたいな…とう かあ あ P 7
6. 新しい家族あたらし かぞくといるのがしんどい… P 9
7. 新しいきょうだいあたらしができた P 11
8. 新しい生活あたらし せいかつで困るこま、なれないことがある P 14
9. 困ったこまときは、がまんしなくていいよ  
① 叩たたかないで P 15  
② わたしは悪わるくない P 16
10. 困ったこまときは相談そうだんしよう P 18





# 1. 家族のカタチはいろいろあるよ



お父さんと  
お母さんの  
どちらかと  
くらしている人



両親と  
くらしている人



里親家庭や  
施設で  
くらしている人



これから  
ステップファミリーになる人

いろんなカタチがあるよ



## 2. ステップファミリーってなあに？



<sup>あた</sup>新しいお父さんやお母さんができた子どもたちの  
家族のことだよ。

<sup>あた</sup>新しいお父さん・お母さんと一緒に、  
<sup>あた</sup>新しいきょうだいができる人もいます。

そんな<sup>あた</sup>新しい家族のことを

『ステップファミリー』

といいます。





### 3. 大切な人との別れ



親が亡くなったり、離婚によって離れなくてはならない場合があります。



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が離婚する」って  
言われたのは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！！  
わたしはお母さんと暮らすことになって、  
転校もしないといけなくなってしまった。  
わたしがいい子じゃなかったから  
こんなことになったのかな…。

とう かあ りこん  
お父さんとお母さんの離婚は  
あなたのせいではないんだよ

とう かあ りこん ととき  
お父さんとお母さんが離婚した時、  
あなたは、どんな気持ちだったかな？

かな きも  
とても悲しい気持ち

きも  
さみしい気持ち

ムカムカ、  
はら た きも  
腹が立つ気持ち

だれにも言えず、苦しい思いをしたかもしれないね。

どんな気持ちも、あなたの大切な気持ちだよ。

「もしかして自分のせいかも」って

しんぱい  
心配したかもしれないね。

でも、離婚は、大人の理由で、大人が決めたこと。

けつ  
決してあなたのせいではないんだよ





#### 4. 新しいお父さん・お母さんができた



弟は『お父さん』ってよんでるけど、わたしはなかなか呼べないな。なんて呼んだらいいのかな。  
ママが新しいお父さんと仲良くすると、ママを取られたみたいでイヤな気持ちになる…。  
でもママを困らせたくないから、新しいお父さんと仲良くしようと思うけど、なかなかうまくいかないな…。



新しい家族とすぐに仲良くす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、一人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。**

## こんなことが一緒にできたらいいね

- ・靴くつをそろえる、洗濯物せんたくものをたたむなどのお手伝いてつだい
- ・お買い物かものに行く
- ・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
- ・散歩さんぽをする、公園こうえんに行く
- ・雑誌ざっしや本ほんをよむ





## 5. 離れて暮らすお父さんやお母さんに会いたいな…



離れて暮らすお父さん（お母さん）に会いたいな…。  
おじいちゃん、おばあちゃんの家にも行きたいな。  
でも、こんなこと言ったらだめなのかな…。



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。

もしかしたら、おうちの人は『新しい家族と仲良くなるためにも、離れて暮らす家族にあってほしくない』と思っていたり、あなたとは違う考えを持っていることもあるかもしれないね。

でも、<sup>はな</sup>離れて暮らすお父さん・お母さん<sup>かあ</sup>を大切に<sup>たいせつ</sup>思う<sup>おも</sup>気持ちは<sup>きもち</sup>大事<sup>だいじ</sup>にしていんだよ。

あなたが「会いたい」と思えば、その<sup>おも</sup>思いを<sup>つた</sup>伝える<sup>けんり</sup>権利があるんだよ。

「会いたい」と思<sup>おも</sup>ったときは、思い切<sup>き</sup>ってあなたの<sup>きもち</sup>気持ちを<sup>ひと</sup>おうちの人に<sup>つた</sup>伝えてみてもいいんだよ。

<sup>はな</sup>離れて暮らすお父さん・お母さん<sup>かあ</sup>も、あなたが『<sup>しあわ</sup>幸せな<sup>きもち</sup>気持ちでいてくれたらうれしいな』と<sup>おも</sup>思っているよ。





6. <sup>あたら</sup> <sup>かぞく</sup> 新しい家族といるのがしんどい…



自分の家なのに「ホッ」とできないな…。  
言いたいことも言えなくて、  
なんだかイライラしちゃうんだ。  
家に帰りたくないな…。



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。



●○<sup>ほうほう</sup>こんな方法があるよ○●

- ・あなたの好きなことをする（音楽を聞く、絵を描く、運動をする）
- ・『鼻からゆっくり息をすい、口からゆっくりはく』ことを3回続けてみる（息をすうときキレイな空気が身体の中に入ってくる、息をはくときイヤな気持ちが息と一緒に出て行く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くと、あなたが思っていることを、おうちの人やあなたが安心できる人にお話しやすくなるかもしれないね。

自分の気持ちを誰か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。

～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



## 7. 新しいきょうだい<sup>あたら</sup>ができた



<sup>あたら</sup>新しいきょうだい<sup>いっしゅうかん</sup>ができて、一週間<sup>たつた</sup>けど、  
どうい<sup>ふう</sup>う<sup>せつ</sup>風に接したらいいか、まだわからない。  
ぼくとお母<sup>かあ</sup>さん<sup>す</sup>だけで過<sup>すご</sup>していたリビングも、  
ゆっくりできなくな<sup>な</sup>っちゃった。  
それに、お母<sup>かあ</sup>さんはぼく<sup>おこ</sup>ばかりを怒<sup>おこ</sup>るんだ。  
<sup>あたら</sup>新しいきょうだい<sup>おこ</sup>は怒<sup>おこ</sup>られなくてズルイな…。



あたら  
新しいきょうだい<sup>あたら</sup>ができたことに、とまどっているんだね。

じぶん  
自分<sup>じぶん</sup>ばかり怒<sup>おこ</sup>られてしまうと、何<sup>なん</sup>で新<sup>あたら</sup>しいきょう代<sup>あたら</sup>いは  
おこ  
怒<sup>おこ</sup>られないんだ！<sup>おこ</sup>って、腹<sup>はら</sup>が立<sup>た</sup>つかもしれないね。

じぶん  
自分が過<sup>す</sup>ごしていた場所<sup>ばしょ</sup>や、お母<sup>かあ</sup>さんを取<sup>と</sup>られたような  
きも  
気<sup>き</sup>持ちになることもあるかな。



こんな気<sup>き</sup>持ちになったら、誰<sup>だれ</sup>かに話<sup>はな</sup>してみるのもいいかもし  
れないね。

あたら  
新<sup>あたら</sup>しいきょう代<sup>あたら</sup>いとも少<sup>すこ</sup>しずつおたがいをし<sup>し</sup>知<sup>し</sup>って、おたが  
い<sup>せい</sup>の生活<sup>いかつ</sup>の仕<sup>しか</sup>方<sup>た</sup>を大<sup>たい</sup>切<sup>せつ</sup>にしなが<sup>ら</sup>、心<sup>こ</sup>地<sup>ち</sup>よ<sup>こ</sup>い<sup>ち</sup>距<sup>き</sup>離<sup>り</sup>感<sup>かん</sup>で接<sup>せつ</sup>するこ  
とができるようになる<sup>とい</sup>ね。





あたら かしいお母さんとだんだん仲良くなってきたときに、  
あか 赤ちゃんが生まれた。  
あか 赤ちゃんは、すごくかわいい。  
でも、お父さんもお母さんも赤ちゃんのお世話ばかり。  
わたしのことなんてどうでもいいんだ…。



いえ なか あか 赤ちゃん中心になってさみしい思いをしているんだ  
ね。

あなたも赤ちゃんだったころ、同じように愛されて育ったんだ  
よ。もちろん、今もあなたのことを大切に思っているよ。  
きっと赤ちゃんのお世話が大変なんだね。

あか 赤ちゃんとおそ 遊んであげたり、お世話の手伝いができたらいいね。  
なに 何をしていいかわからないときは、「何か手伝えることはある？」  
って聞いてみるでもいいね。





## 8. <sup>あたら</sup>新しい生活で<sup>せいかつ</sup>困る、<sup>こま</sup>なれないことがある



<sup>あたら</sup>新しい生活で<sup>せいかつ</sup>困ったり、<sup>こま</sup>なれないことがあっても<sup>とうぜん</sup>当然なんだよ。<sup>いや</sup>嫌なことは<sup>いや</sup>嫌だと<sup>かん</sup>感じていいんだよ。

けどもし、<sup>いま</sup>今の生活が<sup>まえ</sup>前の生活と<sup>せいかつ</sup>違って、<sup>ちが</sup>あなたが<sup>ま</sup>まんしていることがあつたら、<sup>ひと</sup>うちの<sup>そうだん</sup>人に<sup>いっしょ</sup>相談して一緒にルールを<sup>つく</sup>作ってもいいね。

<sup>いや</sup>嫌だな・<sup>こま</sup>困ったな…と<sup>かん</sup>感じるものがあつたら、<sup>ひと</sup>うちの<sup>ま</sup>人に<sup>つた</sup>あなたの気持ちを伝えてみよう。

<sup>くち</sup>口で<sup>い</sup>言いくかつたら、<sup>かみ</sup>紙に<sup>か</sup>書いてみるのもいいかもしれないね。

**そうしてゆっくり、おたがいを<sup>わか</sup>り<sup>あ</sup>えたらいいね。**





## 9. 困ったときは、がまんしないでいいよ



### ① 叩かないで

ぼくの家いえに新あたらしいお父とうさんが来きた。

新あたらしいお父とうさんは、いつも怒おこっている。

宿題しゅくだい！宿題しゅくだい！とうるさいし、ゲームもさせてくれない。

勝手かってに色いろんなルールを決きめて、守まもらないと、叩たたかれたり、  
外そとにほうり出だされる。

昨日きのうなんか、お母かあさんの手て伝つだいをしなだけで、頭あたまを

叩たたかれたんだ。お母かあさんも、ぼくを助たすけてくれない。

ぼくは、どうしたらいいんだ。



② わたしは悪くない。

わたしの家に新しいお母さんと弟が来た。  
お父さんは、『弟と仲良くしてあげなさい。』と言うけれど、  
わたしは大嫌い。

うるさいし、わがまま。おまけにすぐ泣く。  
弟にはおやつがあるけど、わたしにはなし。  
そうなった理由をわたしは知っている。

前のお母さんに買ってもらったおもちゃで弟が勝手に遊んで  
いて壊したんだ。  
わたしは弟からおもちゃを取り上げた。  
弟が大声で泣いたから、わたしだけがお母さんから『弟をい  
じめてはダメ！』と叱られた。  
わたしは悪くない。



あなたが、「とてもつらい」と感じる時は、  
まわりの誰かの助けが必要です。

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  
相談してね。一緒にどうしたらいいか考えてくれるよ。

「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。





## 10. 困ったときは相談しよう



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
枚方市子ども総合相談センター 「となとな」	050-7102-3221	月～金曜日（*） 9:00～17:30
子どもの笑顔を守るコール 教育安心ホットライン （枚方市教育委員会 児童生徒支援室）	072-809-2975	月～金曜日（*） 9:00～17:00
大阪府中央子ども家庭センター	072-828-0161	月～金曜日（*） 9:00～17:45
子どもの虐待ホットライン （NPO法人児童虐待防止協会）	06-6762-0088	月～金曜日（*） 11:00～17:00
【子ども専用】 子ども悩み相談フリーダイヤル （大阪府）	0120-7285-25	24時間365日

\* 印は祝日・年末年始を除きます



さいごに

どのようなことがあっても、

あなたが大切な存在であることはかわらないよ。

うれしい時や楽しい時、悲しい時やつらい時など

いろんな場面があるけど、

自分の気持ちを大切にね。

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を送れるよう

心から応援しています。





メ モ









こ そうごうそうだん  
子ども総合相談センター「となとな」

