



あした天気になあれ!

子どもと一緒に新しい家庭をつくる人々の幸せのために



はじめに

近年、人々のライフスタイルや価値観が大きく変化し、それにもよって家族の形態やその果たす役割も多様化してきました。

80年代以降、離婚とともに再婚も増加、現在では結婚する人達のおよそ4分の1が再婚というデータも出ており、その中には子どもと一緒に再婚する人も含まれ、多くの子連れ再婚家庭、いわゆる「ステップファミリー」が生まれています。

誰もが「幸せになりたい」と多くの希望と期待を持って新しいパートナーや子ども達と新しい生活を始めます。多くの場合は、お互いを気づかい、尊重し合いながら手探りの中で、自分達が理想とする新しい家族を作り上げていきます。日々の生活の中で新しい発見や体験が積み重なっていきます。こうしてできあがった新しい家族は信頼と強い絆に結ばれた「家族」になると言われています。

しかし、一口にステップファミリーと言ってもパートナーの背景（離別、死別）、一緒に暮らすことになる子どもの人数、年齢、性別等、以前のパートナーとの交流状況など様々です。お互いのことを思いやるあまりに大人は大人、子どもは子どもで、それぞれにストレスを抱えた結果、予想もしなかった感情や問題が起こってくることもあります。

京都府では、新しい家族づくりの応援のため、問題解決の糸口となるヒントを冊子としてまとめました。

あなたが選んだ新しい人生、様々な出来事を楽しみに変え、豊かな家族を築き上げて行かれることを願っています。

もくじ

第1章 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.1
- 2 ステップファミリーをスタートさせる時 ……………P.3
- 3 別れた子どもとの関わり ……………P.5

第2章 新しい家族の始まり

- 1 新しい生活のスタート ……………P.7
- 2 ステップファミリー神話 ……………P.7
- 3 パートナーと子どもの関係 ……………P.10
- 4 母親役割の苦勞 ……………P.11
- 5 実親の微妙な気持ち ……………P.12
- 6 子どもの「試し行動」について ……………P.13
- 7 子育てQ&A ……………P.14

第3章 ステップファミリーの幸せのために

- 1 いろいろな悩みと家族の成長 ……………P.17
- 2 周囲への説明 ……………P.18
- 3 豊かな家庭を築くために ……………P.19

♣ ステップファミリーのこどもたちへ ……………P.20

◆ 相談機関一覧 ……………P.25

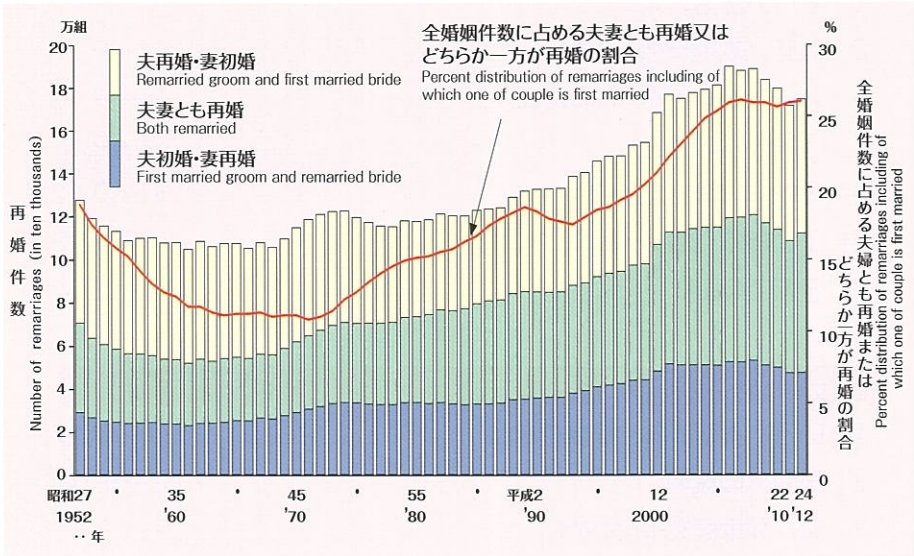
第1章 ステップファミリーについて

1. ステップファミリーの実態

子どもと一緒に結婚や同居をしてできた新しい家族、家庭のことを「ステップファミリー」といいます。

最近では結婚する人たちのうち、約 1/4 が再婚です。この中には当然、子どもを連れて再婚する人も含まれ、多くのステップファミリーが生まれています。

夫妻とも再婚又はどちらか一方が再婚の婚姻件数の年次推移—昭和27～平成24年—
Trends in remarriages including of which one of couple is first married, 1952—2012



(厚生労働省大臣官房統計情報部「平成26年我が国の人口動態」より抜粋)

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るといわれます。

- ① 最初から子どもがいる
- ② 離婚した家庭の体験が心に残っている
- ③ 対人関係が複雑になりやすい
- ④ 生活習慣やルールが変わるので不満が出やすい

家族のまとまりができるには、夫婦が心を合わせ、家族で何度も話し合いながら、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、平均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、初婚家庭よりも安定した家庭をつくることもいわれています。



2. 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時は、準備に十分な時間をかけましょう。

親に新しいパートナーができたとき

子どもの気持ちはとても複雑です。新しいパートナーを受け入れるには時間がかかります。



子どもの気持ちは複雑です

おじちゃんと仲良くするとお父さんをうらぎったような気がする



おじちゃんにお母さんをとられたみたいでさびしい…

子どもへの説明

離婚・再婚は「親の問題で、子どもには関係ない」というものではありません。一方的に結論だけを子どもに押しつけるのではなく、次のように子どもにも十分説明をしましょう。

- ① パートナーができて、再婚しようと考えていること
- 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、実の親は今までどおりの「あなたの親」であること
- 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

再婚の説明に、子どもは戸惑いショックを受けるでしょう。ショックを受けた子どもには、次のような態度で接しましょう。

- ① 子どもの怒りや悲しみ、願いに耳を傾けること
- ② 子どもの質問には、正直におだやかに答えること
- ③ 一度だけではなく何度も話し合う時間をもつこと
- ④ できるだけ子どもの気持ちや意見に沿うように心がけること

ていねいな説明が、子どもの気持ちを落ち着かせ、その後の安定につながります。

新しいパートナーと子どもとの関係

新しい親を受け入れるのには時間がかかります。再婚や同居に踏み切るまでに、新しいパートナーと子どもたちとの交流を重ねて関係をつくりましょう。



子どもたちの意見もよく聞いて、それぞれが納得し、お互いに良い印象を持ったうえで再婚や同居のスタートを切ることが大切です。

これがうまくいくコツ

どんな時にも子どもの気持ちをよく聞くこと

子どもの気持ちや子どもの意見を聞いてもそれを実現することは難しいかもしれません。

それでも子どもと、十分に話し合うことは大切です。

子どもにとっては、自分の思い通りにならなくても、自分の気持ちをわかってもらえたこと、自分の意見を聞いてもらえたことは、自分を大切にされたことであり、気持ちの安定につながります。

3. 別れた子どもとの関わり

別れた親であっても、子どもに会う権利はあります。

親が離婚しても、再婚しても、実の親は子どもにとって父であり母であることには変わりません。そのため、実の親は、子どもを育てる義務と子どもに会う権利を持っています。

子どもとの関わりについて、父と母の言い分が食い違い、二人だけではうまく話し合いが進まない時には、家庭裁判所に相談して子どもとの望ましい関わり方を、一緒に決めてもらうとよいでしょう。

別れた親と子どもの面会

別れた親に全く会えなくなると、子どもはいろいろな気持ちになるものです。特別な事情がない限り、子どもと別れた親が会うことは、子どもにとってもよいことです。

子どもがなるべく傷つかないためにも、子どもの幸せのためにも、親同士協力できることを探していきましょう。

お父さんは私のこと
みすてたんだ！
ひどい！

私が悪い子だから
お父さんは会って
くれないのかな…



別れた親と子どもが面会する時の注意

子どもが一番困るのは、親同士のいがみあい子どもに伝わり、両親の争いの中に巻き込まれることです。

別れた親に対する否定的な言葉を、言わないようにしましょう。
子どもがとても傷つきます。

今度会った時、時間通りに迎えに来ていってあげよ

お母さんにボーイフレンドいるみたいだったか？

またか！
お前のお母さんはいつもだらしがないから…



お母さんがいやな顔するから言いたくないな～

告げ口するみたいでやだな～

ボクもお母さんに似てるのかな…

別れた親の親族との関わりについて

おじいちゃん、おばあちゃん、いとこなど、別れた親の親族との関わりについては、子どもの気持ちをよく考えて、できる限り会うことができるように工夫しましょう。

第2章 新しい家族の始まり

1. 新しい生活のスタート

新しい生活を始めるまでは、よいことばかりが頭に浮かびがちですが、実際スタートしてみると、予想していなかった現実がつつぎと起こるのがステップファミリーです。

いいお母さんが
出来て子どもたちも
よろこぶぞ



にぎやかな家庭
になりそうで楽し
みだわ

2. ステップファミリー神話

ステップファミリーに対する思い込みや誤解を知ることは、大変重要です。非現実的な期待を持っていると、あなたの家族が、ステップファミリーにありがちな問題に行き当たったときにも、必要以上に失望してしまうかもしれません。それでは、どのような思い込みが間違った思い込みなのでしょうか。ステップファミリー神話とも呼ぶべき間違った思い込みの例を挙げてみましょう。

① 「一緒に暮らせば家族になれる」

ステップファミリーに対する研究で、ステップファミリーが新しい家族としてまとまるのに最低でも4年かかることがわかっています。一般的には小さい子どもがいる家庭の方が、年齢の大きい子どもがいる家庭より、家族がまとまるのにかかる時間が少ない傾向があります。

②「子どもがみんな両親の実子である家族（初婚家庭）と同じような親子関係・家族関係を目指すべき」

初婚家庭と再婚家庭には、基本的に構造の違いがあるため、ステップファミリーの親子関係・家族関係を初婚家庭と同じにするには無理があります。家族にはそれぞれ異なるニーズや理想の形があります。自分の家族にとってよいと思う親子関係・家族関係がどのようなものかを考え、その実現を目指しましょう。

③「パートナーを愛していれば、その子どももすぐに愛することができる。子どもも新しい親をすぐに親として受け入れることができる」

どんな関係でも関係が育ち成熟するには時間がかかります。大人より子どもの方がこのことをはっきりと意識している場合が少なくありません。「私を愛しているのだから、私の子どものごとも愛せるはず」という実親の期待は、家族みんなにフラストレーションと罪悪感をもたらすことにもなりかねません。継親が暖かい絆を持ちたいと思っても、子どもはまだ心の準備ができていないこともあります。

④継母は意地悪だ

残念ながら、世間の継母に対するイメージは、シンデレラや白雪姫の影響を受けて否定的なものです。「よい親になろう」と努力をするにもかかわらず、継母はこの偏見に悩まされることが少なくありません。また、継父の虐待事件などからくる偏見にも同じことがいえます。いずれにせよ、継親子関係が深まるには時間がかかります。

⑤ 親の再婚・離婚を経験した子どもは、問題を抱えている

アメリカの調査研究によると、子どもが親の再婚や離婚後、長期間に問題を持ち続けるのは 1/3 程度という結果でした。そして、このような子どもは、両親が別居や離婚をする前から不安定になり始めることが多いのです。再婚家庭の子どものうち、ほぼ70%が自分たちの家に慣れ、新しい生活が価値のあるものだと感じるようになると落ち着いてきます。子どもが不安定になり、時間がたっても改善する様子がみられないような場合は、親子ともに専門の相談機関を利用するのもよい方法です。

⑥ 離れて暮らすもう一人の実親に会わせない方が子どものためによい

離れて暮らすもう一人の親と連絡をとっていない場合、子どもはその親に対して、現実とかけ離れた幻想を持つ傾向があります。離れている親を理想化してしまうのです。子どもが親に対して必要とするものと、あなたが自分のパートナーに対して必要とするものが同じというわけではありませんから、前の配偶者があなたにとって満足のいくパートナーではなかったとしても、子どもにとっては大切な親であるということを忘れてはいけません。子どもを虐待したり無視したりするなどいう場合を除き、子どもは離れて暮らす親と可能な限り連絡を取り合うことが望ましいでしょう。

⑦ 死別の再婚の方が離婚後の再婚より楽だ

亡くなってしまった人のことを現実的に考えるのは難しいものです。その人は思い出の中にいるのであって、現実には存在しません。時には故人が聖人のように見えてしまうこともあります。新しいパートナーは、見えない相手と戦い続けているような気になることもあるかもしれません。離別の場合ですら、以前の配偶者との摩擦や憎しみが薄れたとき、子どもが再婚をもう一人の親への裏切り行為としてみる場合があります。まして亡くなった親はすっかり美化されているわけですから、子どもは新しい継親を歓迎しない場合も多いのです。また、配偶者に先立たれた人は、前の結婚と「同じ結婚生活」を求める傾向がありますが、このような思いは新しいパートナーの負担となります。以前と「同じ関係」というのはあり得ないからです。

(「Q&A ステップファミリーの基礎知識 子連れ再婚家族と支援者のために」及びSAJホームページより抜粋)

3. 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」という思い込みから親子になることを焦りがちです。しかし、それほどうまくいくとは限りません。ちょっとしたことで子どもの拒否にあたり、思い通りにいかず自信をなくすなど、結婚前には想像もしなかったことが起こりがちです。



親のやり方が悪いとばかりは言えません。
子どもの気持ちが落ち着くまでに時間がかかります。

子どもの年齢が高いほど、パートナーへの違和感・抵抗感は強くなります。思春期の子どもは、親の再婚をなかなか素直に受け止められず、非行型の反抗をすることも多いようです。親は根気強く「いつでも私たちのところに戻っておいで」という態度でゆったりと構えていることが大切です。

4. 母親役割の苦勞

現代の日本社会においては、次のようなことが起こりがちです。ひとり親の男性が、新たなパートナーと再婚するとき、男性とその両親はパートナーに「母親役割」を期待し、日常の世話、教育、しつけのすべてをパートナーひとりに任せ、実母の代わりを期待することが多いようです。そして、パートナー自身も「よい母親にならなければ、彼のパートナーになる資格はない」と思うてしまうようです。しかし、女性だからといってすぐに母親になれるわけではありません。

実子でも大変なのに、まして途中からの子育てはもっと大変

周囲の母親たちと悩みを分かち合うことが難しい

こんなことが重なってパートナーは追い詰められ、自信と余裕をなくし、きつく叱ってしまったり、かわいく思えなかったりしがちです。

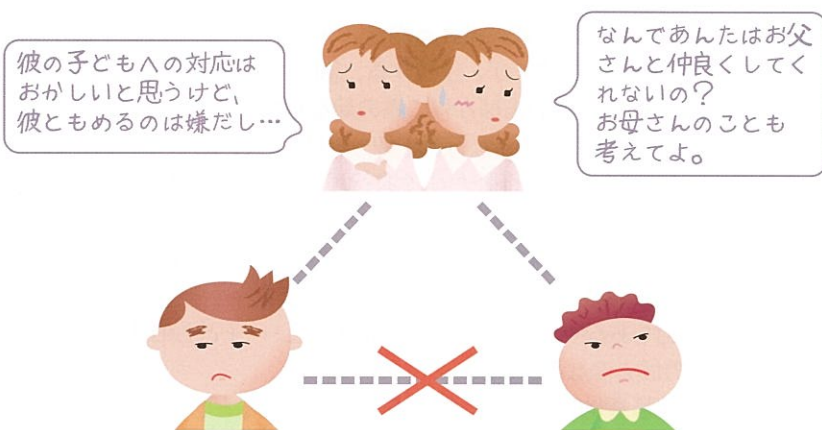
実家に反対された結婚したので、実家に頼れない

「実の母親代わり」を願っている夫に相談しにくい

しばらくの間は、子どもに対しては実親が子育ての主役となり続ける必要があります。パートナーは少し離れて「相談役」や子育ての「サポーター役」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。

5. 実親の微妙な気持ち

ステップファミリーの親は、自分の子どもとパートナーとの間で悩むことも多いようです。子どものパートナーに対する態度はあまり素直とはいえず、困った行動も多くなりがちです。それに対してパートナーは「これまでのしつけが悪い」とばかりに子どもへの風当たりが強くなることもしばしば起こります。実親は子どもとパートナーの間で微妙な立場に立たされます。しかし、どんな場合も、基本は夫婦でよく話し合うことです。



子どもは親の離婚や再婚などで非常に戸惑っていて、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ることを繰り返していると、子どもは落ち着かず、むしろ困った行動を長引かせます。パートナーは、実親と子どもの関係やこれまでの習慣を尊重し、一歩引いた形で子どもに接し、徐々に自然な関係が深まるのを待ちましょう。

実親子の関係の大切さ

再婚前と比べると、実親子の接触時間は極端に少なくなります。その上、パートナーやその子どもにまで気を遣うあまり、実子は二の次になりがちです。でも、子どもの気持ちも考えて、1日にわずかでも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。

6. 子どもの「試し行動」について

継子は新しい親（養育者）をすぐには信用しません。信用できるのかどうか、親に対して「試し行動」をすることが多々見られます。

たとえば、母子が新たな父親を迎える場合、子にとって継父は母を奪うライバルとなり、年齢にもよりますが、反抗する、急にわがままを言うようになる、これからいたずらすると言わんばかりに親の顔を見ながら悪いことをするなど新しい父の愛情を試すため困った行動を取ったり、おもろしや指しゃぶりなどその年齢に相応しくない幼い行動が出る退行現象など「試し行動」が現れることが多くあります。

そんな言動を継父が「しつけ」として厳しく叱るのではなくしっかり受け止めると、継子は新しい親を信用し信頼関係が築かれます。

近所の好奇の目もある中で、大泣き、おんぶにだっこ…子どもの「試し行動」を受け止めるのは大変なことです。

子どもの世話を積極的にする人、家事を分担する人など、父親、母親の役割分担を互いに確認し、二人三脚で乗り切る覚悟が必要です。



7. 子育て Q&A

Q1 子どもがわがままで困ります。

▶A.1

本来子どもはわがままなものです。特に親子関係が安定してくるとわがままな行動も出てきます。しかし、極端なわがママが毎日続く場合は、親への「試し行動」と考えられ、家庭が安定し、親子の間の緊張感がほぐれてきた頃に出ることがあります。

Q2 わがママはしつけでなおりますか？

▶A.2

親子関係が安定して日常的に出てくるわがママは、少しずつ子どもとの間でルールを作ってしつけていくとよいでしょう。

しかし、親への「試し行動」として極端なわがママが毎日しつこく繰り返されることがあります。この時に厳しくしつけようとすると余計長引かせることになります。「試し行動」の場合、おおらかに受け止め、安心感を持たせるように心がけると、数か月から1年ほどで落ち着きます。

Q3 マナーができていません。どうしつけたらいいの？

▶A.3

生活習慣やルールが異なる二つの家庭が一緒になったのです。すぐに一方的なしつけ方にはなじめません。特に子どもは今までなじんできた習慣をすぐ変えられません。

アイサツ、
アイサツって
うるさいな〜



おばあちゃんの所では
そんなことどうでも
よかったのに…

やることはやって
るんだから、
テレビぐらい自由
に見させてよ!!

うっとうしいから
家に帰りたくない

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、親子関係をぎくしゃくしたものにし、逆に子どもの困った行動を引き起こしやすくします。しつけは気長にすること。まず、それまで身につけていた習慣を尊重し、少しずつ夫婦で話し合いながら解決していくことが大切です。

Q4 これって虐待？

▶A.4

親子の間に安心感と信頼感が育って初めてしつけができます。親は「子どものため」と思ってしつけをしますが、他人からみると「行き過ぎたしつけで虐待に近いな？」と思われることがあります。

Q5 子どもとなかよくなるにはどうすればいい？

▶A.5

子どもと楽しい時間をすごしてみましよう。たとえば…
子どもと二人でお買い物 子どもと一緒にゲームをする
子どもが困っているときにちょっと手助け
こんな小さなことの積み重ねが子どもに安心感と信頼感を育てます。

Q6 子どもの反抗的な態度にうんざりです。

▶A6

反抗的な態度が続くとどうしても厳しくしつけてたくなりますが、厳しくしつけるばかりでは次のような悪循環に陥ってしまいます。



こんなときは、子どもの反抗的な態度も困った行動もあなたの責任ではないことを思い出し、余裕を持って見守ってみましょう。

子どものありのままの姿を認められるようになったとき、いつの間にか子どもの困った行動もなくなり、落ち着いてくることでしょう。そして、子どもの心の中にはあなたへの安心感と信頼感が少しずつ芽生えてきます。



1. いろいろな悩みと家族の成長

ステップファミリーは困った課題が出やすく、深刻な悩みを抱えることもまれではありません。



日々の生活の中で、イライラすることも多いですが、それらの努力やがまんが家族それぞれの成長につながり、それを乗り越えることでお互いの絆がより一層深まります。

そして、その悩みは決してあなたに特有なものではありません。ステップファミリーの人たちは皆よく似た経験をしています。決して一人で悩まないで相談機関の利用などして、誰かに相談しましょう。

2. 周囲への説明

保育所・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ときには、保育所・幼稚園・学校の果たす役割はとても大きいものです。保育所・幼稚園・学校は親と二人三脚で子どもの成長を見守るところです。できるだけ家庭の変化を知っておいてもらいましょう。

子どもの担任の先生、場合によっては園長・校長先生、カウンセラーや保健室の先生など多くの先生方に、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・・・不登校（不登園）気味になる、登校（登園）はするが、問題行動が多発、集中力が欠ける、勉強に集中できず学業不振、逆に必死に勉強し「よい子」であり続ける など

となり近所・友人への説明

親しい人や信頼のできる人には、家庭の事情をできる限り説明しておきましょう。離婚・再婚の事実を秘密にしても、いつの間にか事情を察してうわさとして広がっていき、かえって親子が傷つくということにもなりかねません。

子どもにとっても、家庭内の秘密を持つことは、心の重荷となり、周囲との関係に壁を作ってしまうがちです。

ステップファミリーは、複雑な家族関係の中で悩みを抱えることが多いものです。そんな時、見守ってくれる人を一人でも多く作っておくことは、大きな心の支えになるでしょう。

3. 豊かな家庭を築くために

新しいパートナーを得て、お互いに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。そして子どもにとっても実の親が元気になり、自分自身も新たな父親や母親、あるいはきょうだいとの間で、より豊かな交流を体験し、たくましく成長することができたらそれもとても素晴らしいことです。

ステップファミリーを築き上げることは、初婚家庭とまったく異なった家族づくりプロジェクトに取り組むことと考えた方がいいのかもしれませんが。

それは、父、母、子どもたちがそれまで持っていた家族の形やイメージを崩して、皆で話し合いながら全く新しいその家族にしか作れない家庭を作り上げていくのです。

お互いの立場や気持ちを思いやり、ひとつひとつの問題を乗り越えながら、豊かな家庭を築いていかれることを願っています。



とう かあ りこん お父さんとお母さんが離婚した

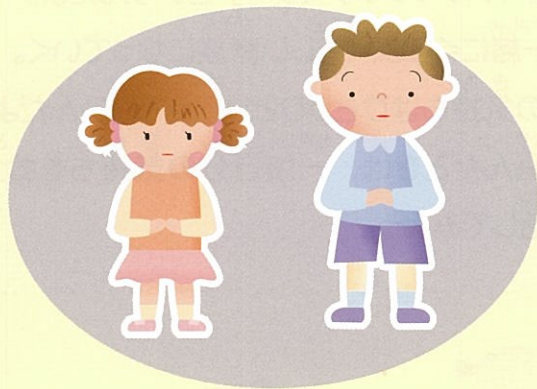
ある日突然「お父さんとお母さんは離婚する」って言われて、
どんな気持ちだった？

ほんとう かぞく かんが
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、信じたくない！！

かな きも はらだ きも
あふれる悲しい気持ちや、腹立たしさ、さみしい気持ち、そ
れを胸にしまって苦しい思いをしたかもしれないね。

むね くる おも
「もしかして自分のせい？」「自分がいい子じゃなかったから？」
とおも
と思ったかもしれないね。

りこん おとな りゆう おとな き けつ
でも、離婚は大人の理由で、大人が決めたことだよ。決して
あなたのせいではないんだよ。



かぞく

家族のかたちは、さまざま

りょうしん　ひと　とう　かあ
両親とくらししてきた人、お父さんやお母さんのどちらかともく
らしてきた人、おじいちゃん・おばあちゃんなど親以外の人
ひと　さと　おやかてい　しせつ　ひと
とくらししてきた人、里親家庭や施設でくらししてきた人、そして
ひと　かたち
これからステップファミリーになる人、いろいろな形があるよ。

ステップファミリーってなあに？

あた　とう　かあ　こ　かぞく
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。

あた　か
新しいきょうだいもできたかもしれないね。そんな新しい家
ぞく
族のことを「ステップファミリー」というんだよ。

いっしょ　あた　かぞく
これから一緒にくらし、新しい家族になっていく。

きも　ちが
それぞれの気持ちはひとりひとり違っていいんだよ。

なや　いちど　じぶん　きも　とう
いろいろ悩んだときは、一度自分の気持ちをお父さん、お
かあ　はな
母さんに話してみよう。



わか おや 別れた親とはどうなるの？

あなたが^す過ごした^{まえ}前の^{かぞく}家族^{おも}での^で思い出はあなたにとって、^{たい}大切な^{せつ}思い出^{おも}だよ。

あた^{あた}らしい^{ひと}おうち^{あた}の^{かぞく}人は「新しい^{おも}家族^{ちが}となか^{かん}よくなる^{かん}ためにも、もう^も会^{ばあ}ってほ^{たい}しく^{せつ}ない」と思^{たい}っていたり、あなたと^{ちが}違^{かん}う考^{かん}えを^{かん}持^{かん}っている^{かん}場^{かん}合^{かん}もあ^{かん}る^{かん}か^{かん}もし^{かん}れ^{かん}ない^{かん}ね。

でも、^{いま}今^{いっしょ}まで^{どう}一^{かあ}緒^{たいせつ}に^{たい}く^{たい}ら^{たい}し^{たい}て^{たい}いた^{たい}お^{たい}父^{たい}さん^{たい}・お^{たい}母^{たい}さん^{たい}を^{たい}大^{たい}切^{たい}に^{たい}思^{たい}う^{たい}気^{たい}持^{たい}ちは^{たい}大^{たい}事^{たい}に^{たい}し^{たい}て^{たい}い^{たい}い^{たい}ん^{たい}だ^{たい}よ。

あなたが「^あ会^{おも}いた^あい^{けんり}たい」と思^{けんり}えば、^{けんり}会^{けんり}う^{けんり}権^{けんり}利^{けんり}が^{けんり}あ^{けんり}る^{けんり}ん^{けんり}だ^{けんり}よ。

お^{ひと}うち^{おも}の^き人^きに^き思^きい^き切^きつ^きて^きそ^きの^き希^き望^きを^き伝^きえ^きて^きみ^きよ^きう^きね。



♣ ステップファミリーのこどもたちへ 4

あたら せいかつ こま

新しい生活に困ったり、
なれないことがあっても当然なんだよ

もし、あなたの生活が前の生活と違って自分でがまんしていることがあったら、おうちの人に相談して一緒にルールを作るといいね。

また、いやだと感じたときには、おうちの人に自分の感じていることを伝えてみよう。

□で言いくかかったら、紙に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わかりあえたらいいね。



あなた自身が「とてもつらい」と感じる時は、
まわりのだれかの助けが必要です

たとえば…何も悪くないのにいつもたたかれたり、きょうだ
いの中で差別があったり、食事をさせてもらえなかったり、
こわくてたまらないほどくり返ししかられたり。そういうとき
は、がまんしないで、だれかに相談してね。学校の先生、お
じいちゃん、おばあちゃん、あなたの話をしやすい人に話を
聞いてもらってね。

だれにも話せないときは、電話で相談できるところもあるよ。
苦しんでいるのなら、がまんしなくてもいいんだよ。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
んだよ。



【相談できるところ】

◆ **子どもの人権 110 番** 《電話番号》 **0120-007-110**

こ じんけん ばん でんわばんごう
げつ きんようび しゅくじつ のぞ げぜん じ ふん ごご じ ふん
月～金曜日（祝日除く） 午前8時30分～午後5時15分

◆ **チャイルドライン 京都** 《電話番号》 **0120-99-7777**

きょうと でんわばんごう
げつ とうようび ごご じ じ
月～土曜日 午後4時～9時

◆ **キッズライン** 《電話番号》 **0120-786-810**

でんわばんごう
まいつきだい だい とうようび ごご じ じ
毎月第1・第3土曜日 午後2時～7時

◆相談機関一覧

母と子の健康に関する相談（保健センター、母子保健担当課）

市町村名	担当課名	電話番号	管轄保健所
向日市	健康推進課	075-931-1111(代表)	乙訓保健所 保健室 075-933-1153
長岡京市	健康推進課	075-955-9704	
大山崎町	健康課	075-956-2101(代表)	
宇治市	保健推進課	0774-22-3141	山城北保健所 保健室 0774-21-2192
城陽市	保健センター	0774-55-1111	
久御山町	長寿健康課	075-631-9903 0774-45-3904	
八幡市	健康推進課	075-983-1111(代表)	山城北保健所 綴喜分室 0774-63-5745
京田辺市	子育て支援課	0774-63-1377	
井手町	保健センター	0774-82-3385	
宇治田原町	保健センター	0774-88-6636	
木津川市	健康推進課	0774-75-1219	山城南保健所 保健室 0774-72-0981
笠置町	住民課	0743-95-2301(代表)	
和束町	福祉課	0774-78-3001(代表)	
精華町	健康推進課	0774-95-1905	
南山城村	保健福祉センター	0743-93-0294	
亀岡市	保健センター	0771-25-5004	南丹保健所 保健室 0771-62-4753
南丹市	保健医療課	0771-68-0016	
京丹波町	保健福祉課	0771-86-1800	
福知山市	中央保健福祉センター	0773-23-2788	中丹西保健所 保健室 0773-22-6381

綾部市	保健福祉センター	0773-42-0111	中丹東保健所 保健室 0773-75-0806
舞鶴市	保健センター	0773-65-0065	
宮津市	保健センター	0772-22-7273	丹後保健所 保健室 0772-62-4312
京丹後市	健康推進課	0772-69-0350	
与謝野町	保健課	0772-43-1514	
伊根町	保健センター	0772-32-3031	

子育て等に関する相談（家庭児童相談室、子育て支援担当課）

市町村名	担当課名	電話番号	保健所
向日市	家庭児童相談室	075-933-1199	乙訓保健所 福祉室 075-933-1154
長岡京市	家庭児童相談室	075-953-7710	
大山崎町	福祉課	075-956-2101(代表)	
宇治市	地域子育て支援基幹 センターゆめりあうじ	0774-39-9178	山城北保健所 福祉室 0774-21-2193
城陽市	福祉センター	0774-56-4026	
久御山町	住民福祉課	075-631-9902	
八幡市	子育て支援課	075-983-1111(代表)	山城北保健所 綴喜分室 0774-63-5747
京田辺市	こども福祉課	0774-64-1377	
井手町	住民福祉課	0774-82-6164	
宇治田原町	福祉課	0774-88-6611	
木津川市	子育て支援課	0774-75-1212	山城南保健所 福祉室 0774-72-0208
笠置町	住民課	0743-95-2301(代表)	
和束町	福祉課	0774-78-3001(代表)	
精華町	子育て支援課	0774-95-1917	
南山城村	保健福祉課	0743-93-0104	

亀岡市	子育て支援課	0771-25-5027	南丹保健所 福祉室 0771-62-0361
南丹市	子育て支援課	0771-68-0017	
京丹波町	子育て支援課	0771-82-1394	
福知山市	子育て支援課	0773-24-7066	中丹西保健所 福祉室 0773-22-3903
綾部市	民生児童課	0773-40-1088	中丹東保健所 福祉室 0773-75-0856
舞鶴市	子ども総合相談センター	0773-66-2120	
宮津市	健康福祉室	0772-22-2121(代表)	丹後保健所 福祉室 0772-62-4302
京丹後市	子ども未来課	0772-69-0340	
与謝野町	福祉課	0772-43-1513	
伊根町	住民生活課	0772-32-0504	

子どもの福祉に関する相談 (児童相談所)

名 称	電話番号	管轄市町村
家庭支援総合センター	075-531-9600	向日市、長岡京市、亀岡市、南丹市 大山崎町、京丹波町
宇治児童相談所	0774-44-3340	宇治市、城陽市、久御山町
宇治児童相談所 京田辺支所	0774-68-5520	八幡市、京田辺市、井手町 宇治田原町、木津川市、笠置町 和束町、精華町、南山城村
福知山児童相談所	0773-22-3623	福知山市、綾部市、舞鶴市、宮津市 京丹後市、与謝野町、伊根町

その他相談機関

■ NPO法人 児童虐待防止協会

☎ 06-6762-0088

月～金曜日(祝日、年末年始除く) 午前11時～午後5時

■ ステップファミリー・アソシエーション・オブ・ジャパン(SAJ)

☎ 070-5574-2827

平日 午後1時～午後5時

引用・参考資料

大阪市子ども青少年局子育て支援部子ども家庭課発行	「これからの人生に ホップ・ステップ・ジャンプ～ステップファミリーの幸せのために～」 おとな編・子ども編
野沢慎司 茨木尚子 早野俊明 SAJ 編著	「Q&A ステップファミリーの基礎知識 子連れ再婚家族と支援者のために」
特定非営利活動法人 児童虐待防止協会発行 パンフレット	「守りたい子どもの笑顔と未来」

発行 京都府家庭支援総合センター

〒605-0862 京都市東山区清水四丁目185番地

TEL(075)-531-9650

