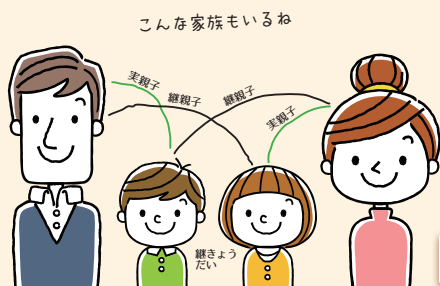


ステップファミリーを 育むための基本知識

オンラインプログラムとリーフレットを活用して学ぼう



ステップファミリーとは
親の新しいパートナーと過ごす
子どものいる家族のこと

<https://stepfamily.info>

めざすのは「ふつう」の家族じゃない。

ステップファミリーはそれぞれの立場の違いから相反する思いを抱き、「ふつう」の家族になれないとショックを感じてしまうことがあります。ステップファミリーに特有の経験や課題を学び、工夫を実践し、新しい視点での家族関係を育みましょう。

このリーフレットは上記サイトのオンラインプログラムと併せて活用することをお奨めします。プログラムの詳細についてはSAJまでお問い合わせください。

この冊子は平成31年度キリン・福祉のちから開拓事業の助成を受けて作成しています

SAJ stepfamily
association
of JAPAN

ステップファミリークイズ

「前のパートナーとはうまくいかなかったけれど、今度こそは幸せな家族にしよう!」。私たちステップファミリーは、そんな強い気持ちと期待を持って始まることが大半です。けれども、次のような思い込みがステップファミリーらしさを妨げ、家族関係を難しくしてしまうことがあります。下の文を読んでみて、同じように思いますか? もし思うなら、この思い込みが家族の成長の幅を狭めてしまうことがあるかもしれません。

※1
こんな思い込みはないでしょうか?

- Q1 一緒に暮らせば家族になれる
- Q2 初婚の家族と同じような親子関係・家族関係をめざすべきだ
- Q3 継子をすぐに愛することができる。子どもも、継親を親として認めるはずだ
- Q4 親の離婚・再婚を経験した子どもたちは、その後の人生でもずっと心理的な傷から回復できない
- Q5 「意地悪な継母」というおとぎ話にみられる悪いイメージは、現代のステップファミリーには何ら影響を与えていない
- Q6 離れて暮らすもうひとりの親に会わせないほうが、子どものためによい
- Q7 離別よりも死別のステップファミリーの方が楽である
- Q8 何を差し置いても継子を優先するべきだ
- Q9 継子が面会交流に来たときだけの継親役は、同居の継親よりも楽である
- Q10 再婚前から子どもと同居している親は、一貫して親でありつづけるので、ステップファミリーになっても子どもに対して特に気をつけることはない

「え! どうして?」「でも、そんなことはないんじゃない?」と、思われることもあるでしょう。詳しい解説はこちらのインターネットのページに掲載しています。リンクから無料で見ることができます。ぜひご覧ください。



<http://stepfamily.info/myth/>

※1 Francesca Adler-Baeder, *Smart Steps*, National Stepfamily Resource Center, 2007. (Adult's Handouts ONE, p. 7-8)

ステップファミリーをどう呼ぶか

「ふつう」の家族にとらわれることが負担になる

ステップファミリーとなった家族に対し、「実子と思って（育ててね）」や「新しいお父（母）さんができてよかったね」「ふつうの家族と同じよ」と声をかけることがないでしょうか。その声かけには、「ふつう」の家族、つまり初婚の核家族と同様の関係や役割を期待していることがうかがえます。しかし、こうした期待はステップファミリーの発達プロセスや構造にそぐわないものです。既成の小さな枠組みの家族観に、ステップファミリーをはめ込もうとすると負担や痛みを生じさせることになります。ステップファミリーは必ずしも同一世帯のメンバーのみを指すのではなく、世帯を越えた親子関係、法律上の婚姻でないカップルや養子縁組しない継親子などが含まれます。社会が「家族」であれば、同じ世帯に暮らし、法的な結びつきがあるのが当然とみなしていると、その型に外れたと感じるステップファミリーの大人や子どもまでも、「ふつう」でないことに落胆や失望を感じかねません。ステップファミリーがめざすのは「ふつう」の家族ではありません。ステップファミリーとしての特徴を理解した上で、健康なコミュニケーションと関係作りを積み重ねた結果、心地の良い関係を育むことが、ステップファミリーとしての成功と言えるでしょう。

生みの親より育ての親よ～！
大丈夫。ぎゅっと抱きしめてあげればいいのよ！

よくある
アドバイス
ですが・・・



「親」らしく振る舞えないことが辛く、スキンシップは難易度が非常に高いです。実親と比較されると、継親の葛藤は高くなります。子どものルーツがタブーになります。

注意したい表現	推奨したい表現
片親家族 子連れ再婚家族	双核家族 ステップファミリー
正常な家族 ふつうの家族	初婚家族 核家族
実（本当）の親のよう 義理の親	親 / 血縁の親 継親
新しいお母（父）さん	継母 継父

ステップファミリーの家族モデル

特徴の異なる2つの家族モデル^{※2}

家族社会学者の菊地真理や野沢慎司は、調査研究に基づき、ステップファミリーには2つのタイプがあると指摘しています。

1つ目のモデルは「代替モデル/スクラップ&ビルド型」^{※2}と呼ばれます。子どもと同居する親は、いなくなったパートナーに代わって新しいパートナーを位置づけています。継親は実親に代わって実親のような役割を果たすことが期待されています。また、子どものもう一人の親は子どもの人生から姿を消すものと想定されます。

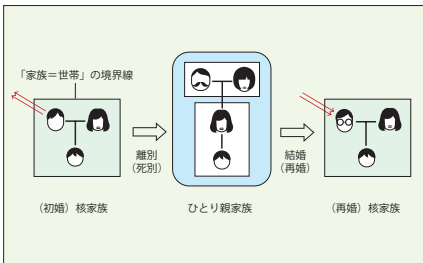
もう1つのモデルは「継続モデル/連鎖・拡張するネットワーク型」^{※2}と名づけられています。別居している親も子どもの親としての役割を継続することが期待されます。したがって、継親は別居親に入れ替わるのではなく、親とは違った、おじさんやおばさん・友達のような存在となります。

欧米においては、長年にわたる制度改革によって「継続モデル/連鎖・拡張

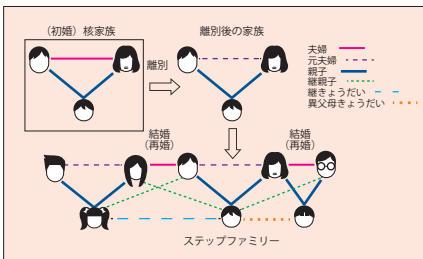
するネットワーク型」が多数派を占めるようになりました。一方、日本では現在も面会交流の実施率が低く、「代替モデル/スクラップ&ビルド型」が多数派であり続けているように見えます。

子どものもうひとりの実親との関係が失われる「代替モデル/スクラップ&ビルド型」では、継親子間や実親子間の葛藤が高まり、子どもの適応が難しくなるリスクが指摘されています。「継続モデル/連鎖・拡張するネットワーク型」を積極的に取り入れる必要があります。

代替モデル/スクラップ&ビルド型



継続モデル/連鎖・拡張するネットワーク型



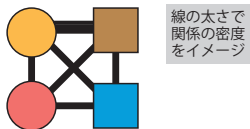
※2 S A J・野沢慎司(編)／緒倉珠巳・野沢慎司・菊地真理(著)、『ステップファミリーのきほんをまなぶ-親の離婚・再婚と子どもたち』金剛出版、2018年、163-164ページ。

ステップファミリーの構造と発達

初婚の家族とは構造も発達も違う

ステップファミリーは以前のパートナーとの別れという喪失経験をした後に、実親子だけの親密な関係を経験することが多いです。実親子の関係が先にある中に、親の新たなパートナーやその子どもなどを迎えることにより、家族の中に構造的な複雑さを作り出します。下のダイアグラム（図1）の例では、母子が長い期間をともに過ごしてきたので、深い愛着関係を築いており、一定の習慣や価値観を共有しています。そこに後から加わるメンバーは、交わることの難しさや自分の存在価値の揺らぎを感じることも珍しくありません。そうした家族の難しさを気かけずに、継親がいきなり親のように振る舞い、子どもを厳しくしつけるなどの行動を取ると、家族関係に強い緊張をもたらすことがあります。一見、初婚核家族との違いが見えにくいのがステップファミリーです。しかし、初婚の核家族とは明らかに異なる発達の道筋をたどります。そのため、独自の配慮と工夫が必要になります。

初婚核家族のダイアグラム



ステップファミリーのダイアグラム

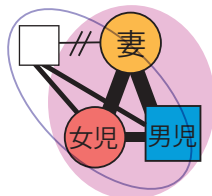


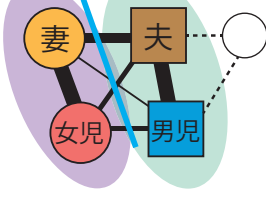
図1

妻が子連れ+夫が初婚
離別後、母子のみの世帯
が構築され母子関係が強
まる

喪失したと感ずるもの

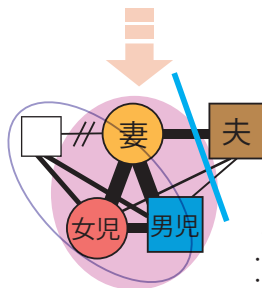
- ・実父との暮らし
- ・経済的ゆとり
- ・転校・友達
- ・パートナー

図2 妻初婚+夫が子連れ
+再婚後の子ども



初婚の妻にとっては新しく生まれた子どもに
思いも深く、家庭内は2つの実親子グループが
同居しているような構造をしている

- ### 喪失したと感ずるもの
- ・実母子だけで過ごす時間
 - ・「ふつう」の家族イメージ
 - ・「母」という存在



実母子関係の親密さや
別居父と子どもの関係
継続に対して、継父は
疎外感や嫉妬心を抱き
やすい。実母が継父と
のカップル関係を優先
すると子どもが疎外感
を感じやすい。

喪失したと感ずるもの

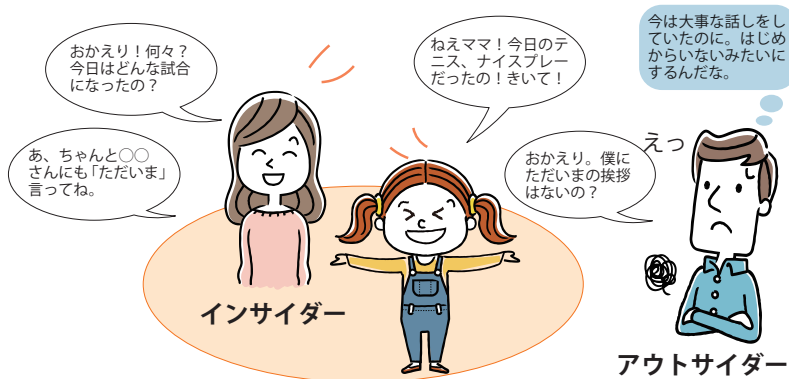
- ・実母子だけで過ごす時間
- ・実父とのかかわり
- ・転校・友達
- ・一人の時間・空間

インサイダー・アウトサイダー^{※3}

構造を変えることよりも大切なこと

ステップファミリーの家族の構造は、すでにある小グループの中（インサイダー）と外（アウトサイダー）という違いが長期に続くことがあります。下記の図では継親がアウトサイダー、実親子がインサイダーです。何気ない日常生活の中にグループの壁が現れ、疎外感をもたらすことがあります。また、カップルが対立した際に、インサイダーのグループが結束を固め、グループ間の溝を際立たせることもあります。そして時間の経過とともに家族の関係が発達し、例えば継父の存在感が増すこともあります。別居父の存在自体が消えてしまうわけではありません。こうした家族の構造を理解した上で、事実に基づいた関係づくりを目指すことで、心地よい家族関係を実現することはできます。大切なのは、事実を否定して無理な家族関係を目指さないことです。その際に、インサイダーがアウトサイダーに対して疎外感をもたないように思いやりをもって接するよう気遣うことです。

湧き起こる感情や葛藤は、自然なもの



カップルの間に突然子どもが割って入るシチュエーション

※3 パトリシア・ペーパーナウ（著）、中村伸一・大西真美（監訳）『ステップファミリーをいかに生き、育むか—うまくいくこと、いかないこと』金剛出版、2015年、37-62ページ。

立場の違い・思いの違い

※4
1つの事柄でも、思いはそれぞれちがう

同じ1つの出来事を巡ってもインサイダーとアウトサイダーでは、物の見方、感じ方がまるで違います。例えば下の表をみてみましょう。まわってきた学校からの連絡網で、継母が「〇〇の母です」と話したことに、子どもは抵抗を示しました。継母はほとんど知らない相手に継親であることを電話越しで伝えることを避けただけかもしれません。しかし、同じ出来事に対する継子の思いはまったく違っていています。日常のなんでもない、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メンバーごとに感情の違いを生じ、ことあるごとに難しさを感じるのです。アウトサイダーになるのは、継親の場合もあれば、子どもの場合もあります。メンバー間の感情の違いが生じ、難しい状況を生み出します。しかしステップファミリーではそれは頻繁に起こりうることであり、日頃から互いの違いをケアし、思いやって、信頼関係を育むことが大切です。

インサイダー



起きている事柄



アウトサイダー

継子	母は実母だけ。継母に自分の母と名乗って欲しくない	P T A の連絡網で「母です」と名乗った	対外的に母役割を担おう、母親らしく振る舞おうと思った	継母
実親子	実親子だけの気楽な時間に戻りたい	休日に家族全員でバーベキューの企画提案	家族の一員として楽しみを共有したい。料理の腕前をみせたい	継親
継子	実親子だけの時はだれにも咎められなかったのに	テレビやゲームは1日1時間までと注意	継親であっても、しつけを担い責任を負うべきである	継親
実親子	食事の時くらいは楽しく過ごしたい	箸やお茶碗がうまく持てていない	しっかり育てたい・しつけは大事	継親
実親	継親も自分と同じように子どもを愛してほしい	子どものしぐさ、写真をみて	実の子のようにかわいいとは思えない	継親
カップル	昔から家族のよう。私たちと同じように子どもも思うはず	家族でリビングに揃いソファでカップルが談笑	自分だけ本当の家族ではない居場所がない	継子

※4 SAJ 出版部『ステップファミリーのおとなのためのきほんブックレット』Kindle 版，2016年，16ページを一部改変。

すれ違う期待と意味づけ

あらゆるものごとへの期待・意味がそれぞれに異なる^{※5}

実親子がこれまで「これが当然」と思って過ぎてきたことが、後から加わった継親や継きょうだいといったメンバーには、全く「当然ではない」ことがあります。例えば、朝ごはんはパン食か、白米か、バスタオルは家族全員で1枚か、一人1枚かといったことから、誕生日の祝い方、家計、教育費、冠婚葬祭や子育ての考え方までのあらゆるものごとへの期待や意味づけが一致しないことが多々あります。例えば大切にしていた思い出の品でも、アウトサイダーからはガラクタ扱いをされ、「やっぱり家族じゃないから...」とショックを受けることもあります。継親は「親」なのか、親以外の何者かなのかと、戸惑い失望することもあります。ここで大切なのは、違っていること自体を恐れるのではなく、それぞれの違いを尊重し、柔軟に調整を重ねて、共通の価値観を築くことです。取りかかりやすい日常的なことから始めて、徐々に話し合いのスキルを上達させ、課題に取り組んでいきましょう。



※5 パトリシア・ペーパーナウ（著）、中村伸一・大西真美（監訳）『ステップファミリーをいかに生き、育むか—うまくいくこと、いかないこと』金剛出版、2015年、130-153ページ。

ステップファミリーの子ども

子どもの気持ちに共通する要素

ステップファミリーの子どもたちには、3つの共通した要素があります。^{※6}英語ですべてLから始まるこのポイントとは、Loss（喪失感）、Loyalty（親に対する忠誠心）、Lack of Control（死別・離別・再婚など、自分でコントロールできない状況によって気持ちが不安定になること）の3つです。子どもたちが不安定になるのは、この3つの要素のいずれかが関係していることが多いと言われます。12歳から19歳の子どもたちがストレスを感じやすい出来事には次のようなものがあります。

実親同士の口論やお互いへの悪口をきくこと（電話でも、家庭内でも）	実親が、自分よりも継子を優先すること
もう一方の実親に会えないこと	自分の部屋を他の子どもと一緒に使わなければならないこと
実親と継親のケンカ	自分はこの家族に必要な子どもだと感じること
2人の実親の板挟みになっていると感じること	元の家族に戻りたいと思うこと、それがかなわないことだとガマンすること
継親に指図されたり、継親のしつけを受け入れること	継親が決めた新しいルールに適應すること
問題があるとすべて自分のせいだと非難されること	新しい家族がうまくやっていけるかどうかは自分にかかっていると感じること

子どもがこのようなことにストレスを感じる傾向があることを意識して、自らの行動を振り返ってみてください。子どもの気持ちを知るために、次ページの、継子の立場を経験した方のエピソードを読んでみましょう。

※6 SAJ 『LEAVES ペアレンツ PROGRAM TEXT』2003年、28ページ。

継子という経験

※7
日本の継子経験者の調査から

日本の「継子」の立場を経験した19人を対象にした調査があります。その分析の結果、継親子関係の発達パターンは大きくわけて5つに分類されています。多くが「代替モデル/スクラップ&ビルド型」の傾向を示しています。

家族の発達パターンは様々ですが、彼らのエピソードは、どんなことが子どもの負担になり、実親や継親がどのように子どもに関わることが子どもにとってプラスになったり、負担になったりするかについて重要なヒントを与えてくれます。継親がしつけなどを担わず、親以外の役割関係を発達させた⑤のパターンは、子どもたちが親の再婚などの変化に適応しやすく、子どもにとってのメリットが大きいことが示唆されています。

継親との関係発達に関する5つのタイプと具体的ケース

①親として 受け入れた	5歳の時に母親が再婚。お父さんができたと嬉しかった。叱る役目はほとんど母親。継父は寡黙な人で、遊園地とかよく遊びにいった。 はじめは「おばさん」でいつの間にか「母親」として受け入れていた。でも継母とは距離を感じ、厳しいと感じていた。弟は激しく抵抗していた。
②思春期で 悪化	はじめは仲良くしていたが、学校の課題から実親の写真を探していたら「そんなにそっちが良いなら戻れば」と言われ関係が悪化した。実親は継親側に立ち、自分を助けてはくれず、その後はグレて夜遊びを重ねた。
③関係を避けた	親の離婚後、別居した父親とは会っていたが母親の再婚を機に会えなくなる。継父を父親と呼ぶように言われた。実父と継父は自分としては並べて別々な存在なのに対して、母親はまったくそうは思いつきもしないのだろうと感じた。継父は仲良くも悪くもなかったけれど、経済的にずっとサポートしてくれて感謝している。
④支配的な関係 から決別	これまで「おじさん」だった人が「なぜお父さんと呼べない」と夜通し説教した。暴力を振るうのに守ってくれない母親へ不信感を抱いた。母親も抵抗できないのかもしれないが。
⑤親ではない 関係を築く	13歳の時に「おじさん（継父）」が同居。母の夫ではあるけど自分の父ではない。大学の進退で悩んだ時に、母との間に入ってくれた。今は自分の子を孫として可愛がってくれ、家族のような存在。

※7 野沢慎司・菊地真理「若年成人継子が語る継親子関係の多様性—ステップファミリーにおける継親の役割と継子の適応」『研究所年報』（明治学院大学社会学部付属研究所）44号 2014年、69-87ページ。
[<http://repository.meijigakuin.ac.jp/dspace/handle/10723/1910>]

実親の役割

実親は新たな役割を担うキーパーソン

子どもと継親であるパートナーの両方とつながりのある実親にとって、アウトサイダーの心情を想像することは簡単ではないでしょう。しかし、こうした構造の問題を理解した上で時間と工夫を重ね、ある程度の信頼感と思いやりのある継親子関係が築ければ、子どもたちの成長に有益な結果をもたらします。

比較的うまくいっているステップファミリーでも、子育ての問題に対して、実親と継親がまったく違った考え方をしていることはあります。うまくいっているステップのカップルは、対立を避けて継親任せにしたり、継親を排除したりせず、実親が権威を保ち、思いやりのある子育てを実践し、継親がサポートする体制になります。実親が家庭の門番のように、それぞれの関わりに責任持って仲介し、子どもや継親、別居親の信頼を得ることが重要です。

家庭のキーパーソンである実親が実は一番無理解だと、悲しむ継親や子どもの声は少なくありません。子どもと継親の両方の気持ちを否定せず、耳を傾けることが大切です。時には他のステップファミリーからはどのような声が聴かれるか、当事者グループや書籍・資料などからも情報を得るようにしましょう。

実親へのヒント

継親子の關係に、愛することを求めるのではなく、礼儀正しさを求めよう

子どもの忠誠心の葛藤を理解する
その葛藤について、子どもと話そう

目減りしやすい実親子、カップルの一対一の時間を意識して作りましょう

親の再婚時に子どもが抱きやすい疎外感など、子どもの感情に気を配る

具体的であること。「礼儀正しく」ではなく「部屋に入ったら挨拶してね」

子どものしつけの責任者でありつづけ、ルールの重要性を強く説いておく

継親と子どもの関係における距離に気を配り、仲介する

もう一方の実親のことを批判・否定しない

継親の役割

継親子の関係は時とともに変化する

継親による子育てがたやすくはないことは、想像しやすいでしょう。継母は、継父以上に子育てに関して大きな期待を背負うことが多いでしょう。しかし、継母が継子の子育てに関わる程度やスタイルは様々です。そして、それによって本人だけでなく、継子が感じるストレスの程度も違ってきます。早期から継親がしつけを担うことは、継子から大きな抵抗を生み、継親子関係の悪化につながりやすいです。一方で、優しくフレンドリーな姿勢が継親子関係でのコミュニケーションや共感力に効果を与え、良好な継親子関係を築きやすくなります。まずは継子の「友人」になる作戦がおすすめです。そして継親子関係をゆっくり築き（少なくとも2年）、信頼関係を育んだ後で、子育てにチャレンジしましょう。継子と親密な関係にならなければと焦る必要はありません。思春期以降の子どもであれば、礼節を保った関係で十分でしょう。それでも、継子が「親じゃないくせに！」と反発することもあるかもしれません。その時はまず深呼吸しましょう。そして「その通りだね。親じゃない。だけどこれはママ（パパ）との約束だよ」と促しましょう。家庭のルールに立ち返るサポートをしましょう。

継親へのヒント

継子と信頼関係が築けていなければ、ルールを押しつける立場にない

子どもから信頼感を得るため、子どもの無礼な反発をいくらかは許そう

継子の趣味や勉強につきあおう。得意分野ならコーチ役に挑戦してみよう

継子と一緒に楽しめるアクティビティをみつけよう。実親なしならなおOK

継子がイライラしてあたる時は、火に油をそそがないよう、一旦「タイム」をとる

継子に対して気になることを伝える時はアイメッセージを使おう

子どもの心配は実親にまかせて、彼らの状況を観察し、提案や応援をしよう

実親と継親の捉え方の違いを理解して、実親の子育てを批判しない

子育てのスタイル

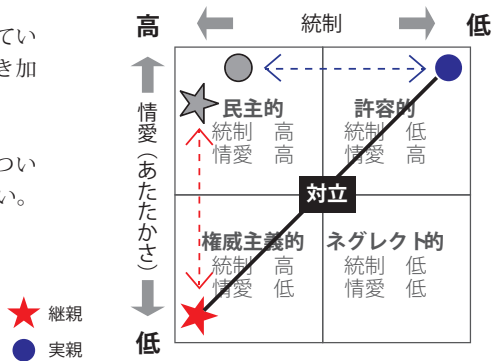
※8
子育てをめぐる対立構造にはまりやすい実親と継親

どのような家族形態であれ、悪いことは悪いと親が権威をもって教え、同時に愛情を示し、共感的態度を失わない子育てスタイルが子どもの成長により効果を与えていると言われています。

けれども、継親子の間に信頼関係や愛着関係がまだ育まれていない段階で、継親が権威的にふるまうと、それは単に子どもに服従を求めることになりかねません。また、実親と継親とでは子育てにおける感覚や捉え方が違い、対立構造にはまりやすい傾向があります。たとえば、継親が秩序とコントロールを望む場合には厳格になりやすく、それに対して実親は、厳しい継親に接する子どもを不憫に思ってむしろ甘くなりがちです。うまくいかない時は、継親はより威圧的な方向へ、実親はより甘すぎる方向へと向かい、結果カップル間の対立が激化します。しかし、各々が偏りやすいことを意識して、継親の客観的な意見と、実親の的確な判断（子どもに何を要求するのが適切なかわかる）が協力的な関係のもとで子育てに活かされると、愛情深さと現実的かがわかる、理想的な子育てスタイルに移行することが可能となります。いずれにせよ、特に初期段階においては、継親がしつけを担うことは避け、共感的な姿勢に努めて親子をサポートすることが大切です。

右図は、下記の文献に掲載されている図に実親と継親の位置を書き加えています。

4つのタイプの詳しい説明については下記の参考書をご覧ください。

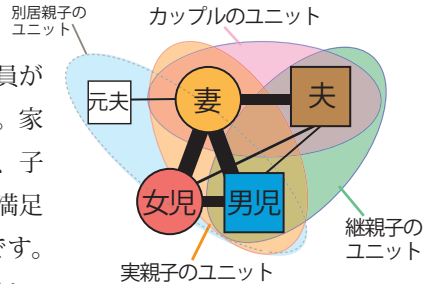


※8 S A J・野沢慎司（編）／緒倉珠巳・野沢慎司・菊地真理（著）、『ステップファミリーのきほんをまなぶ-親の離婚・再婚と子どもたち』金剛出版、2018年、55ページ。

良好な関係を築くためのヒント

※9
関係を一対一で築く

ステップファミリーはメンバー全員が揃うとギクシャクしやすいものです。家族全員がいる場面では、継親や夫婦、子どもそれぞれのニーズが一致せず、満足感などのバランスを崩しやすいのです。家族全員の行事も大切ですが、同時に一対一のサブユニットの関係を充実させることが重要です。カップルや継親子といった一対一の時間が互いを近づけ、共通の経験や思い出を豊かにし、家族としての連帯感を強化していきます。



男児にとっては、継父と野球観戦の時間、母親と絵本を読む時間、別居の父親と過ごす面会交流などが一対一の関係時間です。親・継親のカップルも二人だけで話す時間を毎日もつことが大事です。個々のニーズを満たす時間を重ねることで家族全体の満足感が上がります。

もうひとりの親との共同養育に取り組む

※10
親がすべきこと・してはいけないこと

近年では別居親との面会交流を継続するステップファミリーも増えつつあります。子どもがもう一方の実親とその家族との前向きな関係を築けるよう応援しましょう。両方の親の家庭を子どもが自分の居場所と感じられるようにしましょう。2つの家庭を行き来するなか、他方の家庭より優位に見せようとルールを変えたり、相手へのネガティブな感情を煽るようなことは慎む努力が必要です。両親の対立や葛藤が継続することが、離婚そのものよりも子どもへのダメージが大きいことを理解しましょう。世帯を越えた「大きな家族」の中で子どもが健康に育つには、多くの大人の協力が欠かせません。

※9 S A J・野沢慎司（編）／緒倉珠巳・野沢慎司・菊地真理（著）、『ステップファミリーのきほんをまなぶ・親の離婚・再婚と子どもたち』金剛出版、2018年、73ページ。

※10 Francesca Adler-Baeder, *Smart Steps*, National Stepfamily Resource Center, 2007 (Adults: Lesson 5, p. 175)

伝え方を工夫しよう

いかに知識があったとしても話し合い方がうまくなければ円満な関係を築くことが難しくなります。感情が先立ち、ついつい「あなたは！」と始まりがちですが「私は・・・こう思う」と主語を自分に置き換える伝え方から取り組んでみましょう。

※ 11
まずは、アイメッセージを使ってみましょう

あなたは・・・	私は・・・
濡れたバスタオルを床に放りっぱなしでだらしないわ	使ったバスタオルは、洗濯カゴに入れておいてほしいの
どうして食べた後のお茶碗をキッチンに運んでないの	お茶碗をキッチンに運んでおいてくれるとありがたいわ
私の話なんてどうせ聞きたくないんでしょ	疲れてると思うけど、私の話をきいてくれると助かるわ
何度言えばわかるの？！	大事なことから、しっかり覚えていてくれると嬉しい
子どもの不出来ばかり指摘して、私の子育ても否定してるよね	子どもの長所も言って欲しい。私も一生懸命に育ててきたから。

※ 11
もう一つは、ソフト・ハード・ソフト法

やわらかな表現でむずかしいことを挟み込んで伝える方法です。ちょうどオレオクッキーの反対のように、柔らかいクリーム部分で固い部分をサンドしてみるような感じになります。



どうしてそんな厳しい言い方をするの？それではあの子がかわいそう。実子じゃないからそんなに厳しく接するの？



あの子のことを一生懸命考えてくれるのね。感謝してるわ。ソフト
でもあの子もあなたに急にキツク言われてもびっくりする感覚のほうが強く残ってしまうと思うの。ハード
あの子にしっかり意図が伝わる言い方があると思うから、協力して欲しいわ。(あるいは、一緒に考えてみない?) ソフト

同じことを伝えるだけなのに、伝え方次第で大きく印象が変わってきますね。様々なシチュエーションを想定して練習してみましょう。

※ 11 パトリシア・ペーパーナウ（著）、中村伸一・大西真美（監訳）『ステップファミリーをいかに生き、育むか—うまくいくこと、いかないこと』金剛出版、2015年、265-269ページ。

詳しく知りたいかたにオススメの
参考書籍とオンラインプログラム

具体的な工夫を知りましょう

この冊子は右記の書籍からエッセンスを抽出し掲載しています。書籍では、ステップファミリーが直面しやすい課題とその解決につながるヒントをさらに詳しく解説しています。わかりやすいマンガも満載です。この本のほかに、インタラクティブに学ぶことができる無料のオンラインプログラムもあります。日々の振り返りには書籍を、この冊子を補う情報としてオンラインプログラムを、幅広く活用されることを願います。



ステップファミリーのきほんをまなぶ
- 親の離婚・再婚と子どもたち

SAJ・野沢慎司（編）
緒倉珠巳・野沢慎司・菊地真理（著）
金剛出版，2018年



オンラインプログラム

<https://stepfamily.info>

他のオススメ文献

SAJ 出版部

『ステップファミリーのおとなのためのきほんブックレット』
Amazon Kindle 版，2016年

SAJ・野沢慎司（編・監訳）

『家族支援家のためのステップファミリー国際セミナー2014報告書』
SAJ・明治学院大学社会学部付属研究所，2015年

パトリシア・ペーパーナウ（著），中村伸一・大西真美（監訳）

『ステップファミリーをいかに生き、育むか—うまくいくこと、いかないこと』
金剛出版，2015年

ウェンズデー・マーティン（著），伊藤幸代（訳），SAJ（解説）

『継母という存在—真実と偏見のはざままで』
北大路書房，2015年

このリーフレットは、米国オーバーン大学のフランチェスカ・アドラー＝ベバーダー教授が開発したステップファミリー向け教育プログラム Smart Steps を主軸に、米国のステップファミリー研究や臨床に基づく知識と、日本の研究成果を加え編集しています。Smart Steps については次のサイトをご参照ください。http://www.stepfamilies.info

【発行日】2020年3月1日 【監修】野沢慎司・菊地真理

【発行】SAJ（ステップファミリー・アソシエーション・オブ・ジャパン）

〒983-0851 仙台市宮城野区榴ヶ岡5番地 みやぎNPOプラザ内 レターケース10

©2020 ※本書の内容を無断で転載・改ざんすると著作権の侵害になります。

<http://saj-stepfamily.org>