

ステップファミリー応援

～無理のない家族のカたちを作っていくために～

女性ライフサイクル研究所フェリアン 桑田道子さん

ステップファミリーという言葉はあまり聞きなれない言葉ですが、いわゆる「子連れ再婚家族」のことです。2015年度の婚姻カップル数に対する再婚カップル数の割合は、26.8% (婚姻カップル635,156件、再婚カップル170,181件)。女性、男性のどちらかが子どもを連れ再婚も含まれます。今回は「ステップファミリーのおとなのための基本ハンドブック」(SAJ発行 2016年)をテキストに、ステップファミリーの置かれている現状をお伝えします。

おとなも子どもも幸せになるために、個人の多様な生き方、多様な家族が存在していることを認めあうことが大事なテーマのひとつです。



ステップファミリーはどんな家族？

再婚カップルといっても【夫再婚-妻初婚】【夫初婚-妻再婚】【夫再婚-妻再婚】のケースがあります。また、離婚のみならず死別も含まれますので、再婚にも様々な場合が考えられます。初婚の場合は、子どもが生まれることにより新しい家族関係が築かれますが、ステップファミリーの場合、再婚によって新しい夫婦関係を始める前から、親子関係が築かれています。離婚により多くの喪失や変化の後に新しい生活がスタートします。親も子ども、無意識に離婚前の生活を生活習慣として持ち続けます。また、子どもにとっては離婚にせよ死別にせよ、自分のもう一人の実親が現実または記憶としてこの世界のどこかで生き続けています。そのため、再婚生活がスタートしても、前の家族と今の家族の間で、家族誰もがしばらく不安定な状態となります。

ステップファミリーの課題

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。

思い込み① 一緒に暮らせば家族になれる

ステップファミリーは、違った経験や習慣を持ったおとなと子どもが家族になる、非常に複雑な家族です。そのため、お互いに関わり合い、前向きな関係を築き、家族の歴史を作り上げるには、通常最低でも4年以上かかるといわれています。

思い込み② パートナーを愛していれば、その子ども(継子)もすぐに愛することができる

人間関係を作るには時間がかかるものです。実の親子のようになるべきだという過大な期待は、家族に不満や罪悪感を与えかねません。まずはお互いに思いやりと敬意を持てる関係をめざすことを考えましょう。

思い込み③ 親の離婚・再婚を経験した子どもは問題を抱えている

子どもは親の離婚、再婚後、新しい環境に戸惑い悩む時期があります。時間はかかってもほとんどの子どもは心の安定を取り戻します。5～10年後には多くの子どもが初婚家庭の子どもとほとんど変わらないことが研究で分かっています。

思い込み④ 継母は意地悪だ

おとぎ話やテレビドラマに登場する継母は意地悪に描かれています。継母に対する偏見のせいで、継母は自分が意地悪な継母になっていないか、他人からどう見られるか、どうしついたらよいかなどについて悩みます。研究では、継母が家族の中で最も難しい役割だということがわかっています。

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、家族それぞれが多岐のことを失います。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。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の？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事が役立ちます。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、優先的にやり、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ものではありません。

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・ペイネイデック／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	
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	子ども向け
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	
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	子どものケア
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	
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・ツィンマーマン／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	