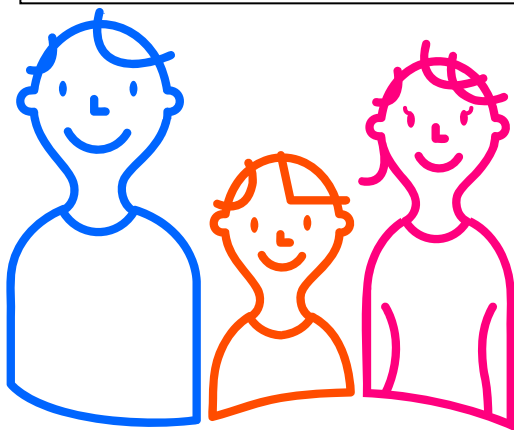


# 子連れ再婚を 言い訳にしないで

～ 家族のカタチに焦っていませんか？ ～

内容見本



広瀬 貴子

再婚・ステップファミリーカウンセラー

さぱりメント文庫

# 内容見本



## 目次

- はじめに・・・3
- 私の家族・・・6
- 心のパイプをくもらせない・・・10
- 何がハンディを感じさせるのか・・・14
- 絵の具セットのバケツ・・・？・・・16
- レインボーファミリー・・・19
  - パパなんていや！って言えるまで・・・24
- 産みの親より育ての親？・・・27
- 愛することに苦しまないで・・・39
- コリーナに教わったこと・・・45
  - シアワセ・・・54
- 私の再婚・・・57
- おわりに・・・61



## ■ はじめに

私が、心理カウンセラーという仕事を、「再婚・ステップファミリー」という分野に絞込み活動し始めて間もない頃でした。

「再婚」を匂わす書籍を図書館で読みあさり、インターネットで関連するキーワードを検索しまくる日々が続いていました。

ある時、ステップファミリーに関する情報を集めながら、モヤモヤしていました。何に、モヤモヤしていたかというと、

理解してもらえない。わかってもらえない。

偏見がづらい。肩身が狭い……。

「こんなに頑張ってるのに、周りは、大変そうね……なんて気の毒そうに見ている。子供がかわいそう。」

と、言いながら、誰かに

「血の繋がりがなんて、関係ないわよ。ずっと一緒に暮らしていけば、いつか……」なんて励まされては、

「当事者じゃないのに、軽々しく言わないでください。

本当に、ステップファミリーは大変で、辛いんですから！」

なんてやり取りが延々と続く、掲示板を見ていたのです。

「どないやねん……。」と、つつこみながら……。

ああ言えば、こうつつかかり、励まされては噛み付き……

「私は、うちは、こんなに上手くいってません自慢」  
そんな人たちのやり取りにモヤモヤしていました。

でもよく考えると、自分もそうでした。

「子供さんも、偉いね。あの子はだから普通の子よりちょっと  
気を使いすぎることあるよね。」

「これで、子供が顔も性格も悪い子だったら、ご主人もお手上げ  
だよね」

なんて、心ないことを言われると、腹の中が煮えくり返って仕方が  
ない。当然！！でも、

「まあまあ、毎日一緒に暮らしてたら、嫌でも情が湧いてくるん  
だし大丈夫よ」

なんて簡単に言われたら、確かに同じぐらい腹が立つ。

ま……。人のものの言い方にもよりますが……。

偏見はつらいけど、特別視されないと腹が立つ。

……………都合のいい話です。

当初は、正直今まで学んできたカウンセリングマインドを発揮し  
ていけば、多少、うちはトラブルがあっても乗り越えられるんじ  
ゃないかと思ってました。「カウンセラーがお母さんなら安心ね」  
なんて、よく言われたものです。でも、とんでもない勘違いでし  
た。プレッシャーだけが大きくなって、私はこのまま「いい家族」  
を装っていくんだらうか……。なんて、怖くなったこともありま  
した。だから、人さまの話に腹が立ったり、自分も都合のいい事

ばっかり言ってることに腹が立ったりしていたんだと思います。

試行錯誤の末、現在私は揺るぎない自信を持って「ステップファミリーは素晴らしい」と人に伝える仕事をしています。

何があったのか……。それをお話したいと思います。

最近、また同じような掲示板を覗いてみました。  
相変わらず、エキサイティングでした。

「私が一体何したの？こんなに頑張ってるのに。こんなことのために再婚したんじゃない！」

「夫が、私の子供を愛しているなら、あんなこと言わないはずよ！！結局、連れ子だから？」

「子供が口を利かない。だから私も口を利かない。」  
……。大丈夫だよ。問題はそこにあるんじゃないよ。  
というメッセージを、心を込めてお話したいと思います。

広瀬貴子

## ■私の家族

再婚して4年目。

ステップファミリーという家族になったんだな。

と、感じながらきつとやってきました。

きつと・・・というのは、

今、あまりにも実感がないから。

何か家族の中に、嫌な雰囲気があっても、

「ステップファミリー」「連れ子」「新しいお父さん」

「父親の違う姉妹」「2回目・・・」

というところに、原因がひとつもいかなくなりました。

これは、とっても幸せなことだと思います。

でも、それは、いつのまにか私達の家族がそういう環境になった

からではなくあるときから、そう受け取らないようになった。

と言ったほうがいいのかもかもしれません。

夫が子供に対して機嫌が悪い時もある。

子供が夫に対して、愛想の悪い時もある。

私が、イライラしているときもある。いつも笑顔なわけがない！

でも、それを「私達は、こういう家族だから難しい・・・」

と、気をもむのはおかしいんじゃないか。と、違和感を感じ始め

たんです。夫が娘の話の聞かなかった。娘の機嫌が悪くて、夫が帰ってきてもテレビばかり見て、話をしようとしなない。私も娘も、夫の脱ぎ捨てた靴下にうんざりする……。夫が下の娘を膝に抱いてご飯を食べてる。。。

そんな、光景をはじめは家族みんなが横目で見ながら「やっぱり。。」「なんで?」「ちょっと。。」なんて、敏感になっていたけど今では気にならないどころか、心地よさすら感じています。

この4年を通して、感じたこと。それは「人と人」との関係って、どんな場面でも大切なことは同じなんだな。。ということ。普通は、家族の中では許せても、よその人にはちゃんとしなきゃダメよ。なんだろうけど、逆なんじゃないかな。。。。家の中で、「人と人の関係」をちゃんとできないと、外でどんなに上手にしても、いざと言う時に壊れちゃうんじゃないかな。。。。

家族だから、許させる許されない。なんてよく言うけど

「許しあえる家族の度合い」というのは、絆が浅いとか、愛していないとか、そんな問題ではない。自分が今、自分の目の前にいるその人の、今の言葉や気持ちや行動を、ただ、どう受け止めたり感じたりするか。その相手が夫でも、子供でも近所の人でも友達でも、人が子供の頃からずっと、そういうコミュニケーションで折り合いながら関係がつくられているのである限り全くもって同じだということ。例えば、

ケーキを買ってきてくれた人が、お客さんだったら、箱をあけて  
「うわー！美味しそう！わざわざありがとう！」  
って、言うけど夫や、妻だったら  
「へー。めずらしい。でも、駅前のケーキ屋のほうが美味しいって知ってた？」・・・でいいのかな。

よその子には、「あら、おはよう！気をつけてね」なんて声かけられるのに、自分の子には、「忘れ物ない？早くしなさいよ。」だけでいいのかな・・・。

そういう、一見、気の使わない手抜きなコミュニケーション。分かり合っているからそれでいい。確かにそうかもしれない。でも、それを目指していいのかな・・・。

そういう、「分かり合っているような手抜き関係」がなかなかできないことを、「家族になったのに」「やっぱり、愛していないの？」でも、相手に手を抜かれたら「どうして、わかってくれないの？」・・・というのは、ただの依存であり甘えではないかな・・・。

ありがたいことに、そんな事を学び取ったような気がします。

安らぎを与え合えるのが家族。

他人より気を使わなくていい。家族なんだから。

というのは、自分の持っている「家族」というものに対する理想や思い込み、期待から測るものではなく例えばある時家族に対して、些細なことで「ごめんね。」「ありがとう。」

なんていう基本的なコミュニケーションのマナーが出来たときに、子供やパートナーから思いがけず

「いいよ。家族なんだから。」

って、暖かい言葉をもらって、そこではじめて生まれるものなんだと感じました。またそれが、「思いやる」ということの基本なんじゃないでしょうか。

「家族って、こんなんで、こんなもんでしょ！」

って、いくら話し合っても討論しても実際、家族の人間関係なんて、一歩も前に進まないんです・・・。

家族とは「最愛の他人」

極端かもしれませんが、そう感じ、そこから出直したときから私達家族にエンジンがかかってきたように思います。

## ■ 心のパイプをくもらせない・・・

最近、気が付いたのですが、娘は変わりました。

あの子が一番頑張ってきたような気がします。例えば、大人二人は、すぐ、面倒で忘れてしまうのですが、お茶を入れてもらっても醤油を取ってもらっても、テレビのチャンネル譲ってもらっても、「ありがとう。」と、私にも夫にも妹にもきっちり、言ってくる姿勢が、とっても素敵になりました。

だから、私も夫も、「いいよいいよ。家族なんだから」って、2倍優しくしたくなる。

わがまま言って、叱ることも、もちろんしょっちゅうあります。お姉ちゃんになってから、小学校に入ってから叱られる事も多くなりました。でも、以前のように萎縮して「いわゆる、聞き分けのいい良い子」をしなくなったんです。お互いに「あなたが大好きよ」というキモチのパイプは詰まらない安心感があります。それは、娘が意識の中にはないかもしれないけど、そうやって、ちゃんと自分の力でキモチのパイプを自分で磨いているんでしょう。堂々としています。

頭が下がります。実は、再婚当初、私達はとにかく家の中でちゃんと家族に挨拶ができるようにしようと、ルールを決めました。厳しいようですが若い娘にも

「嫌なのはわかるよ。でも、みんなが優しい言葉で声かけあおう

## ■ おわりに ■

「ステップファミリー」ってなんだろう。  
あらためて、考えてみました。

今まで、再婚やこのステップファミリーをサポートするために、  
どうしたら、上手くいくのかを提供する事が私の役目だと思って  
いました。でも、どうしても違うんです。それが、ここでお話し  
た、「人」と「人」の関係の大切なところは、すべて同じだという  
こと。上手くも、上手くもないんですね。  
特別なようで、昔からあった家族のカタチ……。なんです。

「再婚だから、難しい」  
だったら、初婚で、突然家族に介護の必要ができたなら？  
突然、子供が不登校になったら？生まれつき、どこかに障害があ  
ったとしたら？夫が痴漢の疑いで検挙されたら？妻が詐欺にひっ  
かかったら？……………。

「家族が支えあう」「人を受け入れる」「共に生きていく」  
ということと、真剣に向かい合う機会は、いろんなところにあり  
ます。そういうとき、誰もが「人」としての優しさや強さの原点  
に立つ必要性があるんです。

こう言う私も偉そうには言えない。弱い人間です。ときどき、家  
庭の中のイライラの原因を、ここに向けたくなくなった時は、虹色に

輝くレインボーカラーを振り返り、一步一步、歩んで行きたいと思います。これからも、いろいろな事があると思います。でも、私達家族4人がそれぞれ積み重ねてきた笑顔や、涙や、怒りや優しさや、いろいろな引き出しの中にきっと、大切なものがあると信じて、その時はまた夢中になって、その引き出しを捜してみようと思います。

そして、実際、私が皆さんにお伝えしたいと思った大切なことは、すべて、夫や子供達から教わりました。私はただ、わがままに生きているだけかもしれません。子供達はこんな私から、何を受け継ぎ、私は、何を伝えてあげられるんだろう…。あらためて、そう思いますが、せめて、こんな私を「大好きやで」と、言ってくれる家族に囲まれているということ、どんなときも忘れないでいようと心から思います。

この冊子の中で語ったことは、カウンセラーとしての心理学的な学術的なことは一切入っていません。私が私として心底感じて心が震えたことを綴ってきました。

最後まで手に取り読んでくださった皆さんに感謝するとともに、何が大切なのかを、共に分かち合えたら・・・こんな素晴らしいことはありません。そして、出版にあたり、毎度のごとく私のわがままを聞いてくださりご協力いただいたワンダフルベルの倉橋竜哉さんに、感謝いたします。

広瀬貴子

<著者プロフィール>

広瀬貴子（ひろせたかこ） 再婚・ステップファミリーカウンセラー

smile-communication office 代表  
日本メンタルヘルス協会認定心理カウンセラー  
日本ネットカウンセリング連絡会カウンセラー

1971 大阪にて生まれる  
1992 結婚（21歳）  
1996 出産・離婚（25歳）  
2002 子連れ再婚・第2子出産（31歳）

仕事・子育て・家事をこなす中、子連れ再婚の抱える問題の複雑さ  
ステップファミリーの認知度の低さにショックを受ける。

2004 春、女性ファッション誌「VERY」の取材を受けたことを期に  
再婚・ステップファミリーのサポートに活動を絞り込み、ただいま奮闘中！！

目標は、日本でステップファミリーをメジャーにして、  
未来の子連れ再婚を元気にすること！

尊敬する人は、衛藤信之、金八先生、綾戸智絵  
好きな言葉は、親しき仲にも礼儀あり  
将来の夢は、「徹子の部屋」にゲスト出演すること・・・。

◆smile-communication office <http://stepfamily.jp/>

この本をお読みになってどんな感想をお持ちになりましたか？  
よろしければあなたのご意見・ご感想をお聞かせください。  
メール：<mailto:takako@stepfamily.jp?subject=ebook感想>

著作権は作者が保有しています。PDF ファイルをコピーしたり、内容をそのまま使用にならないでください。引用などの場合は出典（書名・stepfamily.jp）を明記してください。

著作権法に違反した行為が発覚しましたら告発とともに損害賠償をさせていただきます。友人に気楽にコピーして渡したりすると、そこから被害が広がる事もあります。お気をつけください。

参考：警視庁ホームページ

<http://keishicho.metro.tokyo.jp/haiteku/haiteku/haiteku46.htm>

悩みさっぱり ココロの栄養

さぱりメント

結婚や離婚の相談、子育ての悩み、仕事のイライラなど

[www.sapariment.com](http://www.sapariment.com)

視覚障害その他の理由で活字のままではこの本を利用できない人のために、営利を目的とする場合を除き「録音図書」「点字図書」「拡大写本」等の製作をすることを認めます。その際は著作権者、または発行所までご連絡ください。

さぱりメント文庫

「子連れ再婚を言い訳にしないで」～家族のカタチに焦っていませんか？～

2004年12月3日 初版発行

著者 広瀬 貴子

イラスト スパイスマシーン <http://park14.wakwak.com/~lunar/>

印刷所 サンライズパブリケーション株式会社 <http://www.sunrisep.co.jp/>

発行者 倉橋 竜哉

発行所 日本ネットカウンセリング連絡会

〒243-0405 神奈川県海老名市国分南2-49-27 ワンダフルベル

TEL 046(233)2479 FAX 046(233)2514 [info@jcounselor.net](mailto:info@jcounselor.net)

©Takako Hirose ©spicemachine

乱丁、落丁の場合はお取替えいたします。

Printed in Japan 2004