

# 精神障害などのある親とその子どもへの 絵本を通じた支援

NPO法人 ぷるすあるは

細尾ちあき[看護師]・北野陽子[医師]

ぷるすあるは



# 「ぷるすあるは」の活動

Ns + Drを中心としたチームで  
メンタルヘルスに関する情報発信

- ・中心テーマ

精神障がいをかかえた親とその「子ども」を応援

- ・アプローチ

絵本やウェブサイトなどのコンテンツを作り届ける(間接支援)

2012年～ プルスアルハ(絵本制作)

+2015年～ NPO法人ぷるすあるは(啓発活動)

<https://pulusualuha.or.jp/>

# 今日の話の内容

- ・絵本朗読と絵本を活用した親子の支援について
- ・親子の支援についての情報いろいろ
- ・ぷるすあるはのアイテムの情報提供

# 絵本朗読



家族のこころの病気を子どもに伝える絵本④

『ボクのこと忘れちゃったの？  
-お父さんはアルコール依存症-』

ゆまに書房,2014



# 絵本に届いた声



大人になった子どもの立場の方  
病気を抱えた親、パートナー  
支援者…

# 絵本を通して家族支援を考える



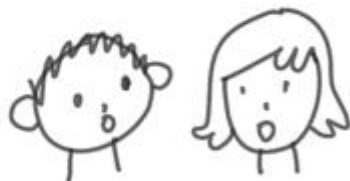
みんなの涙のおけ



安全プランを立てる



ハルの手紙に  
二めたきもち

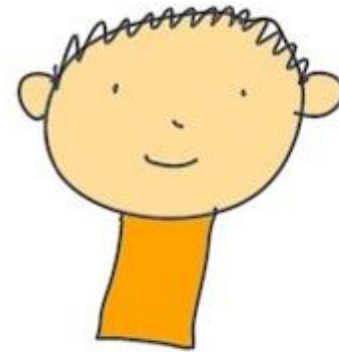
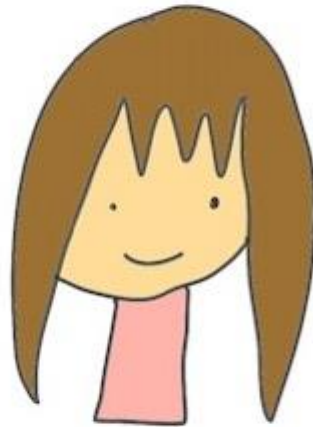
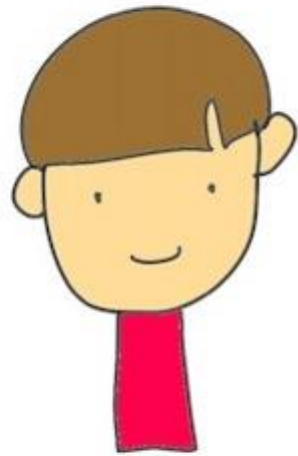


伝える目的



集合写真に願いを

- はなしていいよ
- ひとりじゃないよ
- 病気や障がいはいはあなたのせいではないよ



# 絵本やアイテム・情報を通した後方支援



親しみやすさ  
わかりやすさ

絵本になってる  
くらいだから…  
「うちだけじゃないんだ」



横並びで  
同じものをみる

コミュニケーションのきっかけに



体験やおもいを  
重ねたり、イメージを  
ふくらませたり…  
(受けとめ方はさまざま)



自分のタイミングで  
自分に必要な情報を  
選んでアクセス



共通言語に



# 絵本の使い方・子どもへ伝えるときのヒント

子どもの安心につながるように  
対応や見通しとともに

子どものペースやタイミングを尊重  
例)

「知りたい…」

生活や環境の変化

思春期～自分のタイミング

で手に取れる場所に

フォローできる形で

情報をアップデートできるように

お話に言葉を添えたり、言い換えたり

コミュニケーションのきっかけのアイテム  
隠しごとがなくなる・家族の一員として信頼  
「話していいよ」「気にかけているよ」



親、家族への配慮



## 子どものことを気にかける

例) 名前を覚えてあいさつする、毎回変わらない声かけをする、初回は簡単な自己紹介をする など

## 子どもなりの工夫を知り、がんばりを認める

つらいときにはそれを言っても大丈夫というメッセージもあわせて伝える

## いろいろな気持ちをそのまま認める

## 打ち明けるベースを大切に「よく話してくれたね」と伝える

## 「あなたのせいではないよ」と言葉にして伝える

「いい子にしていたら早くよくなるよ」といった説明をしない、病気や病気の症状を、子どもに結びつけない

## いっしょに楽しい時間を過ごす

子どもの好きな遊びをいっしょにする、関心ごとについて話す ゲームやアニメなど、普段の遊びでよいです

## 日常生活をサポートする視点をもつ

例) 食事、入浴、歯みがき、身だしなみ、生活リズム、学校の準備 など

## 病気の正しい知識をもち、ご本人ご家族のできていることに注目する

## 大人も自分のケアを大切にする、困ったら相談する

## 子どもの力を信じる



『お母さんは静養中  
一統合失調症になったの・後編』  
(ゆまに書房)より

# 親子の支援についての情報いろいろ

# 親が精神疾患をかかえている 子どもの体験をテーマにした絵本リスト

<https://kidsinfost.net/2021/02/27/books-6/>

親が精神疾患をかかえている子どもの体験をとりあげた絵本 2021.5 NPO法人ぐるすあは作成

書影	書名	著者 出版社 年	価格 ISBN サイズ ページ数	ひとこと
	うつモンスターがやってきた！ ママ、どうしたの？	作・絵： エルドムート・フォン・モツ シュ 訳：みやざき なおみ ラッパナ出版 2021年	1,760円 978-4- 910372-06-8 220×220 48頁	親が心の病にかかると、子どもは、「自分がいい子にしないから」と罪悪感を抱きます。本書では、うつという病気をモンスターにとたえて、子どもに分かりやすく説明します。子どもが安心感を覚え、家族みんなでうつを乗り越えるための話し方が学べます。
	恋しいけど、青空の日 ～親がこころの病気になった子どもたちへ～	文・絵：シュリン・ホーマイ ヤー 訳：中野中恵子 サウザンブックス社 2020年	2,940円 978-4- 909125-20-0 A5変形判 136頁	ドイツ発、3部構成の児童専門書です。第1章は主人公モナの物語、第2章はモナから子どもたちへのアドバイス(イラストや書きこみ欄あり)、第3章は親と身近な人たちへのアドバイス。物語からつづき、主人公と同じ立場の子どもへ語りかけるパートがあり、「精神疾患って何？」「誰がママやパパを助けてくれるの？」など、基本的な疑問にこたえています。相談先など実用的な情報を掲載。書きこめる欄があります。エッセンスをつめた動画もyoutubeに公開されています。
	生きる冒険地図	著：ブルスアルハ 文と絵：船尾ちあき 学苑社 2019年	1,320円 978-4-7614- 0606-0 A5判 48頁	ごはんや学校の準備、大人を見つける冒険など、まわりの大人に頼れない子どものサバイバルブック。どこからとも読める全編手描きのイラストブックです。
	きょうのお母さんは マル、お母さんはバツ 双極性障害の親をもつ 子どもにおくる応援メッセージ	監修：肥田裕久 文：岡中みこ 絵：はにゆうだゆうこ 星和書店 2017年	1,320円 978-4-1911- 0949-4 B5判 76頁	前半が物語(24頁)、つづき後半(28頁)は、医師が、子どもに向けて、双極性障害についてわかりやすく解説するスタイルとなっています。さらに、「応援団をつくる」というテーマで、子どものための社会資源を具体的に紹介し、困ったときにはSOSを出すこと、どのようにしたら支援を得ることができるかを具体的に示しています。
	かぞくがのみすまたら かぞくがのみすまたら	著：リチャード・ラングゼン 絵：ニコール・ルーベル 監修：伊波真理雄、谷口 万寿 訳：久松紀子 サウザンブックス社 2017年	2,200円 978-4- 909125-02-6 29.7×21 32頁	家族の誰かが飲み過ぎているのが通常となっている場合に見られる典型的な問題行動や、家族に与える影響をわかりやすく説明しながら、怒りや悲しみ、憎しみなど様々な感情を持つことは自然なことだと説く。クマのファミリーが登場しイラストを全面的に打ち出した構成。ユーモラスなイラストも楽しめるデザイン性の高い絵本。アメリカ発の絵本の翻訳版です。
	お母さん、お父さん どうしたのかな？	著：トゥッティ ソランタウス イラスト：アントニア リン グボム 訳：上野夏統 東京大学出版会 2016年	1,760円 978-4-13- 063404-5 B5変形判 (正方形) 64頁	「なぜこころの病気になるの？」「親のためにできることはある？」など、子どもの疑問や心配ごとがそのまま見出しになっており、それに答える形で大人が子どもに語りかけるスタイルとなっています。文章に繊細の挿絵が入る画面構成で、ページ数は多いですが、目次をみて気になるページから読めます。対象は13歳以上を想定。12歳以下は大人と読むことが推奨されています。親向けの本「子どもにどうしてあげればいい？」と2冊セットで刊行されています。巻末に日本の相談サポート情報あり、フィラウンダ発。
	ボクのことわすれちゃったの？ —お父さんはアルコール 依存症—	著：ブルスアルハ お話と絵：船尾ちあき 解説：北野彌子 ゆまに書房 2014年	2,310円 978-4-8433- 4577-1 B5判 48頁	「家族のこころの病気を子どもに伝える絵本」シリーズ。物語と解説からなる2部構成です。物語は、小学生の主人公ハルの視点の主人公です。ダイナミックな色合いと繊細のイラストが特徴的。後半の解説は、物語のページに対応した詳しい内容で、アルコール依存症の病気についての簡単な解説もついています。シリーズ全て、絵本の全編の解説動画がyoutubeに公開されています。
	お母さんはどうしちゃったの？ —統合失調症になったの 前編—	著：ブルスアルハ お話と絵：船尾ちあき 解説：北野彌子 ゆまに書房 2013年	1,980円 978-4-8433- 4268-8 B5判 64頁	「家族のこころの病気を子どもに伝える絵本」シリーズ。前半は、主人公市川のお話、後半は、ページに添ったくわい解説、統合失調症の基礎知識の説明がきます。前編は入院(急性期)です。
	お母さんは静電中 —統合失調症になったの 後編—	著：ブルスアルハ お話と絵：船尾ちあき 解説：北野彌子 ゆまに書房 2013年	1,980円 978-4-8433- 4269-5 B5判 60頁	後編。療養編(回復期)では、ゆっくりと時間が流れる静電の時間。ご本人ご家族が病気と付き合っていく過程が描かれます。家族を応援する第三者のサポートを通して、まわりの大人ができることを考えます。
	ボクのせいかもしれない —お母さんがうつ病になったの—	著：ブルスアルハ お話と絵：船尾ちあき 解説：北野彌子 ゆまに書房 2012年	1,650円 978-4-8433- 4112-4 B5判 48頁	「家族のこころの病気を子どもに伝える絵本」シリーズ。前半は、小学校低学年の主人公カイの視点の物語、後半は、ページに添ったくわい解説です。病気を伝えるときのポイント集、相談先リストもついています。
	どうしてそんなに悲しいの？ 親がうつ病になったとき	著：ベス・アンドリュース 絵：ニコール・ウォング 訳：上野勢子 大月書店 2007年	1,760円 978427240611 1 B5判 32頁	文と絵でうつ病について解説し、子どもが自分の気持ちを受け止められるように伝える本です。書き込みながら使える。「保護者、先生、カウンセラーのみなさんへ」(4頁)で、どのように子どもをサポートしたらよいかまとまった説明があります。

# 中学生～20代くらいの若者向けリーフレット&Webサイト 「It's your time あなたの大切な時間」



作成: CAMPs  
(Children And Young People with  
Mentally ill Parents)

- 01 知ること
- 02 話すこと
- 03 参加してみることに
- 04 自分を大切にすること

相談先情報や同じ立場の方からのメッセージもたくさん掲載

<https://camps-t.com/>

# 精神障がい者の親&子の支援マップ

作成:親&子どものサポートを考える会

[https://www.google.com/maps/d/u/0/viewer?mid=1TRp8lsBysnvTFOsvUUCrb207fNg&hl=en\\_US&ll=35.06106857963625%2C135.2243535500002&z=5](https://www.google.com/maps/d/u/0/viewer?mid=1TRp8lsBysnvTFOsvUUCrb207fNg&hl=en_US&ll=35.06106857963625%2C135.2243535500002&z=5)



- ✓ 子ども支援
- ✓ 親支援
- ✓ 子ども・親支援
- ✓ ヤングケアラー

# 「メンタル不調を抱えて親になるあなたへ」



「子育てピアサポートグループゆらいく」のメンバーの先輩パパママが専門家と作ったパンフレット

A3\*2枚(両面印刷して2つ折り)

発行:大阪大学大学院医学系研究科保健学専攻 蔭山 正子

制作:子育てピアサポートグループゆらいく

<https://yuraiku0501.wixsite.com/yuraiku>



# 啓発動画[約7分]

『親が精神障害 子どもはどうしてんの?』

制作 PVプロボノ+ふるすあるは  
解説ページがあります  
(子どもの経験とサポートー海外、  
日本の調査からetc)

<https://youtu.be/O7fj3HGu8to>



# 文献研究

『子ども虐待に関する文献研究  
親の精神疾患と子どもの育ち』

子どもの虹情報研修センター2020年度研究  
研究代表者 長沼 葉月  
チームクリフ(精神障がいのある親と暮らす  
子どもへのチーム学校を基盤とした支援モデル  
の開発研究会)のメンバーが協力しました  
全文公開されてます

[https://www.crc-japan.net/research/collection\\_and\\_analysis/y2020/](https://www.crc-japan.net/research/collection_and_analysis/y2020/)

提供するアイテムの情報提供



学校生活  
ピンチの時  
攻略



学校生活は、でもどうにもならない時はある  
めっちゃ大変な時もある

元張ってても準備できない忘れもの...  
忘れものにも子どもたちみんな理由があります  
友だちクラスメイトには(キャラ作り)笑ってやりすごして(ネタにしたり)



元張ってても準備できない忘れもの...

● 怒られた時をどうする?

- ・ひたすら時間が過ぎるのをまつ
- ・石になる(ガマン)
- ・あやまる(←とりあえず)わざとじゃない
- ・気にしないように努力する(←たぶんどうにもできない)

こまごまどうはまのんで笑ってごまかす

「笑う」がめっちゃ怒られる時

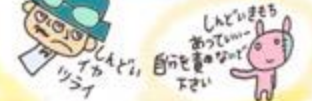


自分のキャラと相手のキャラを知っておく

● しんどい授業

- 学校にはしんどい授業がある(山ほど)
- ・生まれたことにありがとう
- ・10才 発見に感謝する手帳
- ・夏休みなど 家族で出かけた日記や絵をかく
- ・命の授業・防災訓練...
- ・自分を大切に・将来の夢

日記や絵は 空想か夢かあても大丈夫



● 話してみる

- ◎ この先生なら大丈夫?かかって人に
- ・「親の体調が悪くて頼みにくくて...」
- 例) ・「おと家がボロボロしていて忘れてました...」
- ・「お金がかかることは話してくる...」



全部事情を伝えれば大丈夫

話せるまででいいと、とりあえずのウソをなんでもそのウソを覚えておくのを大変な全部事情をウソでかき消す(おばあちゃんやママに話せばいい)



話すと工夫と知恵が広がるかも

フルフル自分

● 行事イベントに誰もこない

- ・言ってもなくてさびしい...
- ・家の事情はいろいろみんな言ささないだけでひとりじゃない

● 小学校→中学校→高校

- ・新しく準備するものが山ほどある
- 制服 体操服 教科書
- ◎ 見直しする日 制服のサイズ ← 自分で制服を作る
- もらったプリントをガン見



- ◎ 日程表・時間・お金があること・説明会・提出するプリント・制服の納期をメモしておく

◎ ジャンル別プリントをあげる

↓ カレンダーに書く

★ 公立中学校では制服のジャンル(無料)があるところもある



学校が死にたくなるくらいしんどい時は行かない選択をする



行かないことは避けることじゃない。行かない。しんどい時にその場所から避難する

生きるための知恵

● 大人のカをかりる



大きなきりげで100%かかって自分をいじる

よく元張った自分に100%をあげる

話したい時に  
話したい時に  
話したい  
コトバで

家のこと  
どこまで話す?  
考えるカと  
矢口恵

ズボラな奴のエネルギーを  
チャージ

わかる  
わかるわー

なんかさっ  
家でいろいろ  
あって...

うちも  
この間まで  
めっちゃ  
大変でさっ

いろいろ  
大変...  
やねん

えっ?  
おどろかない

ヤバイ?  
ヤバイ?

ヤバって  
なった

何も  
全部 話さなくてOK  
話さないもOK

👑 中学・高校生になると  
話しても自分が思ってるより  
みんなおどろかない

うーん...別に  
特別って感じじゃない

◎ 大変あるある話で  
盛りあがり  
生きる知恵と工夫を  
話せたりする

あごめん  
今...  
その話する気分じゃな  
また今度

だって  
本当に  
あからな  
いことある

よくわからないから  
答えられないな

そーいえは  
(話題をかえる)

## 自分のことを守るための ウツはついていい

大人だって  
ミョエない

だいじょうぶ

仲が  
いいけど  
ミョエない

★ 言わないをえらんでもOK

自分のことは  
自分のもの

いつも仲良い  
友だちに家のこと  
悩み 困ることを  
言さないと  
友だちを裏切ってる  
わけじゃないから  
安心して谷間いす

大丈夫は  
お守りコトバ

言せない言はははは...

## だれかがイヤな事を言ってくることはある

👑 全部 気にする必要はない

みんなの気持ち 言せない理由を  
知らないで いろんな人が 声をかけてくる

👑 すごい悲しい言葉を  
かけられる時がある

- ・スルーする ・その場をはなれる
- ・悲しいと伝えている
- ・心が折れないおまじないがある

DR  
いの  
コトバ

障がいがある人が家にいると優しい大人になるよ

- ・病気のきおだいがいるから あなたがしっかり支えてね
- ・人の役に立つ大人に育つよ ・良いね
- ・人の気持ちがあかる大人になれるよ etc

👑 おまじない  
4種類

- ・石にならざる
- ・おまじないの  
言葉(空想)
- ・おまじない時間  
短くする
- ・おまじないの  
言葉をかえる
- ・石をポロリ

自分は自分で  
大丈夫

👑 いろんな気持ちに  
なっていく!

家ぞくは家ぞく  
あなたはあなた ちがふ

◎ いっしょに話せば  
人生の工夫はあつ  
自分のペースで話せる

ちがふ

良いことばかりに  
なっていく

「病気」「障がい」「大人の事情」「ケツ」etc...  
子どもたちのせいじゃない  
たまたまが重なったってこと  
だれのせいでもありません

どこかに  
行くだけが  
冒険じゃない  
自分のスモを  
見つける  
冒険へ  
自分が自分であるために

子どもが子どもである時間を  
子ども時間を作る  
知恵と工夫

子どもが子どもである時間を  
子ども時間を作る  
知恵と工夫

子どもが子どもである時間を  
子ども時間を作る  
知恵と工夫

子ども時間を作り出す  
透明バリアをもつ  
→ (境界線と云う)

家の中が落ちつかない  
子どもが大人の役割を  
しながら生きている

「ヤングケアラー」  
young carers  
名前がついた支援する  
取り急ぎあげはじまりました  
ヤングケアラーで自分で  
頑張ってほしい。名乗らなくていい

よくがんばってる  
でも  
子どもである  
時間がない  
自分が  
言わかわからなくさす

どうめいバリアは見えないけれど  
みんな持っている  
自分の大七かにしていることを  
守る役割がある

◎どうめいバリアが  
わぶられている  
サインはきもちが  
教えてくれる

生きるための  
糸界師になる

家の中が  
グタグタしている  
透明バリアが弱くなつた  
わぶらねわぶらね

生きるために  
子どもであるために  
透明バリアを強く張る

透明バリアはいろんな場所にある  
透明バリアが弱くなると自分を守る  
境界線ははなれる アンテナも弱くなる

持ち物  
ケイタイ  
ゲーム  
カバン  
マンガ  
etc

自分の持ち物は自分のもの  
人のものを勝手に使ったり  
使えたりしない  
ケイタイの中、カバンの中を  
みたり みられたりしない

からだ  
なぐったり  
なぐらえたりしない

さあたり  
さあられたりしない

他の人が  
自分のからだに近づくと  
キリは自分で決めていい

時間・空間  
自分で  
決めていい

責任  
自分のこと  
責任をもつ

からだ  
小生は自分のため  
NO

行方  
OO 行こうぜー  
OO やね!

責任  
自分のこと  
責任をもつ

責任  
自分のこと  
責任をもつ

大七かにしていること  
信じていること  
誇り 好きなき

責任  
自分のこと  
責任をもつ

家の中が  
あちつかない  
家の中でも  
透明バリアが  
わぶらね

生きるための  
糸界師になる

透明バリアを  
強く張る  
透明バリアの力は  
強くなる

子どもが子どもであるための  
子ども時間をとり戻せ

頼ってる 大人には  
大人にしてもら  
「できないよ」を  
伝える

自分が大七かにしていることに  
自信をもつ

大人のカキを使う  
休む  
自分の好きな  
時間を  
見つける  
安心できる  
安心できる  
はなっている  
ひはんする



危険な大人をみわける

しんどい時このページを開いて下さい  
自分の命を守るために  
残念だけれど子どもをわらう悪い大人がいます  
遅れます・レゾ・おま  
るえい・まはこてが  
ある

自分の命を守る

きもちがよってもしんどい家に帰りにたくなくなる  
おなごきもちの時は危険を察知できるアンテナのかが弱まる



危険な大人のサイン

矢知らない大人が「家に泊まっています」  
多色村にアウト  
子どもを大事に考える大人は「泊まっています」  
なんて言わない→安全な場所を一緒に探します

「車でいいところに連れて行ってあげる」のコトバ  
はじめから大人・知らない大人が  
子どもを車に乗せようとするのはヤバイヤバイ  
知らない大人が乗る大人には乗らな!

危険な大人  
外で急にやさしく声をかけてくる  
かわいいわ  
ごはん食べる?  
浴びてあげる  
SNSで  
あんな  
大人は  
年間にワッ  
を撃てる

知らない大人が  
やさしいコトバをかけたからヤバイサイン  
やさしすぎる・オレいすぎず

カバハイ

感じたら近寄らない

車に乗ってしまったら...カバハイに気がついて逃げろ!

- ドアをいっでも開けられるように ロックの位置とドアの開け方を確認 → ドアの近くに座る
- 信号で車が止まったら ドアを開けておぼす
- 「あしこしたい」「あさかイブイ」 かわいいうた コンビニに寄る作戦 → コンビニで止まったら 店員さんに「助け」を言う
- ポケットにケタイを入れる
- こっそり110番を押し 通話のままに車の中の会話で自分のピンチを知らせろ!

自分のからだは自分のもの



結果をば



←大人が100%悪い  
自分のからだ・小生はきもちにならなっている  
自分のこころを守るための知恵と知恵

プライベートゾーンのルール  
水着でかかれる場所をくちびる(キスするときは)月台にさらわたり さわたりしない  
見せられたり 見せるは禁止  
絶対な  
写真をとらなしたりしてはならない



お金あげる  
ヒミツだよ  
だれかに言うともっとコワイになります!

危険な大人  
プライベートゾーンのルールを守れない大人がいる

家の中・知っている大人 信じている大人...  
その中にも子どもをプライベートゾーンを  
大かしてきな大人がいる

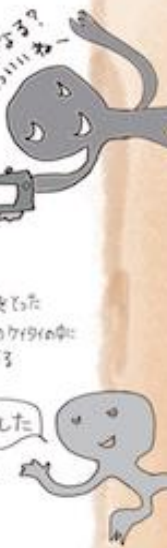
たくさん大人で全部で守ります  
SOSをせす  
プライベートゾーンを傷つけられたら大人に伝えて下さい  
みんなを守るため  
大人が協力をお願いします

毎日たくさんの子どものが「傷」つけられている



-NG-

プライベートゾーン  
好きな人・友だちでも自分のこころが「イヤ」と思ったら「やめてやせ」伝えてみる  
SNSにアップされた自分では消せない  
写真・動画  
とらないとせない SNSにアップしない  
写真をとった相手のケダメがすくまら  
ネットに流れた写真や動画は世界中の人がみてる  
「リベンジポル」で検索すると 検索してくれる本誌生が出てくる  
ネットに消した写真は  
消したウソです



# 『ゆるっとこそだて応援ブック』(うるすあるは, 2020)

## M 応援団をもつ



いろいろな人に  
だっこしてもらいたいねん  
あずけて  
あずけて



はなれる時間は  
成長の1歩

大人も  
充電  
自分の時間大切  
大切



## いろいろな応援団



年代によっても  
かわってきます

保育園 託児

- 一時預かり ベビーシッター  
病児保育 ファミリーサポート  
-----

学童 先生

スクールソーシャルワーカー  
相談室  
養護教諭  
カウンセラー ---

児童相談所

子育て支援機関  
役所の窓口  
子育ての窓口 ----

友人 家族

近所のト  
民生委員 .....

電話 SNS

自助グループ

外食 インスタント

おそうざい レイト

宅配サービス

子ども食堂 -----

病院 医師

看護師

ソーシャルワーカー

ヘルパー

専門看護

など



# 👑 気になっていることリスト



こんな時には  
ひとりでがんばらずに  
相談してほしいねん



4エツツをつけて  
これをもって  
相談先へゴー

## 家事



- 食事の買い物
- 献立づくり
- 料理
- 部屋のかたづけ、そうじ
- 洗たく
- 
- 

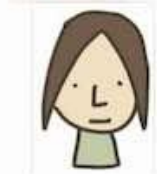
## 子ども



- 成長や発達の心配
- 体の病気がある
- おこりすぎてしまう・手をあげてしまう
- かわいいと思えない
- 生活習慣、生活リズムが身につかない
- うまくいっしょに遊べない



- 子どもとの接し方がわからない
- 学校にいけない、ひきこもっている
- 友だちと仲良くできない
- 学校の持ち物やプリントの準備



- 学校や先生とのやりとりがしんどい
- 反抗がつよい
- 子どもの将来が心配でたまらない
- 
- 



うちの子大丈夫？  
ふっつうが「よくわからない」



困っている？ってどういうこと  
自分ではわからない

## 人間関係



- ママ友・パパ友づきあい
- パートナーとの関係
- 自分の親との関係
- パートナーの親との関係
- 職場の人間関係
- 支援者や病院との関係
- コミュニケーションが苦手
- 介護の負担
- 

## お金や 手続き

- お金がなくて困っている
- お金を計画的に使えない
- 役所の手続きや書類が苦手
- どんな支援があるか知りたい
- 

## 自分の 調子

- ねむれない、食欲がない
- なんとなく不調、イライラや不安が強い
- 消えてしまいたいとかんじる
- 

## そのほか

- 暴力をうけている
- 自分の病気の子どもへの影響の心配
- 言いにくいけど相談したいことがある
-

## 子どもの応援 親ごさん・家族全体を応援

生活はどうか？  
食事、家の様子  
学校の準備...

安全・安心

話をしても大丈夫  
いっしょに考えます

自分のことを  
大切にしてもいい  
自分の人生は自分のもの



できるとこさがし  
家族みんなの強みを見つける

どんなきもちも  
だいじょうぶ

ひとりじゃないよ

病気はだれの  
せいでもないよ

信じる

イラスト・チアキ/子ども情報ステーション by ぶるすあるは kidsinfost.net © pulusualuha

# 『こころとからだ コンディションカード』(合同出版)

きもち・からだ・脳とこころ きぼう・白のカード 全100枚



どんなきもちも  
だいじょうぶ



一覧シート商品もあります<sup>27</sup>

# 事典アプリ ”おたすけことてん”

10代から大人まで  
無料でダウンロード iOS/Android/Web  
生きるを応援する99個の知恵を掲載

<https://kidsinfost.net/2022/02/10/kototen-6/>

おたすけ  
ことてん



事典アプリ  
生きるを応援  
10代から大人まで  
99コの知恵を掲載



# サイト「子ども情報ステーション」 <https://kidsinfost.net/>

## 子ども情報ステーション by ふるすあるは



ホーム 子ども向け 親・家族向け 支援者向け 病気や障がい ダウンロード コラム 検索  
相談先・イベント ストア

このサイトに来てくださってありがとうございます。

精神障がいやこころの不調、発達凸凹 [デコボコ] などをかかえた親とその'子ども'を応援するサイトです。

看護師・医師を中心としたチーム・NPO法人ふるすあるはが運営しています。

### くふうをみつける



小学生のみなさんへ



中高生のみなさんへ



親のみなさんへ

### 情報をさがす



イラストで学ぶ  
病気や障がい



親が不調のときの  
子どものケアガイド



相談先・イベント

### ダウンロードする



ダウンロード (ふるす工房)

印刷用PDFのページです (無料)。コミュニケーション・こころをメンテするツール、病気の説明シートほか多数掲載！  
\*今月のピックアップアイテム

# 子ども向けのページ

(小学生のみなさんへ、中高生のみなさんへ、ヤングケアラーのみなさんへ)

家ぞくへのキモチはいろいろ

わからない  
なんで?  
不安 心配 さびしい  
信じられない 混乱 話したい  
悲しい 自分のせい?  
もっと頑張らないと  
良い子でいるのも疲れる  
気がついてほしい 知られたくない  
いっしょに遊びたい 自分の好きなことをしたい  
周りの人にどう思われているの?  
いろいろ考える自分がキライ  
かわいそうじゃない

キライ 好き  
信じない 感じない  
話したくない



知りたい  
目かけてほしい  
決めつけないでほしい  
ヤングケアラーと言われたくない  
ケアしないことは悪いこと?  
ケアしていることが人生のプラスになると  
言わないでほしい

イライラ 調子の良い日は気にならない  
怒り この先どうなるの?  
ウザッ お金はあるの?  
4カツワ 進学したい  
疲れる 負担 家を出たい  
面倒くさい 手伝いたい  
はずかしい  
いやだ

大人なんだから  
自分のことは自分でやって  
自分の人生は自分で決めたい  
見えてないことはしないぞ

大人へのキモチはいろいろ



## 活用例

患者さんとそのお子さんへの説明で、「イラストで学ぶ病気や障がい」のダウンロードファイルに沿って使用しました。

面談日の前から、患者さんと、何を子どもに説明して、何を伏せるか一緒に打ち合わせをしました。

お子さんにも実際に紙を渡して、食い入るように見てくれましたし、チェックボックスなど参加型の説明になりました。

その場では伝えきれなかったことも、紙を持ち帰ってもらったことで、困った時や興味がわいた時に「子ども情報ステーション」のリンクをたどってくれればと淡い期待を抱いています。

説明用紙を準備する手間も省けたばかりでなく、疾患概念に基づいた親しみのわくイラストがとってもキュートで気に入っています。



# ダウンロード素材集 (コミュニケーション・セルフケアetc 60種以上)



# 新刊の予定

11月・絵本

「こころにケガをしたらトラウマってなんだろう？」

(ゆまに書房)


3部構成:物語+子どもいっしょにみる解説+大人向け解説



おわりに



chiaki

ふるすあるは 



情報サイト「子ども情報ステーション」  
<https://kidsinfost.net/>

各種SNSで情報発信中  
X @pulusualuha  
Facebook, Youtube, Instagram