ぷるすあるは

埼玉県立大学研究開発センター　シンポジウム「子どもの最善の利益とはなんだろう？」
2022.4.30　13:00-16:00

精神疾患をかかえた親、家族、子どもを絵本で応援するぷるすあるは の取り組み

NPO法人 ぷるすあるは
代表　北野陽子

Logo/PowerPoint design : kimura yuriko

「ぷるすあるは」の活動

・Ns+Drを中心に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
絵本やウェブなどのコンテンツを作り届ける（間接支援）

2012～プルスアルハ（絵本の著者）
＋2015～NPO法人ぷるすあるは（普及啓発）

© Pulusualuha All Rights Reserved.

絵本制作

家族のこころの病気を子どもに伝える絵本シリーズ
（ゆまに書房,2012-2014）

子ども子育て応援シリーズ
（2019-2020）

© Pulusualuha All Rights Reserved.

「お父さんはアルコール依存症」子どものケアの絵本

「お父さんはアルコール依存症」子どものケアの絵本

※朗読動画も公開（youtube）

© Pulusualuha All Rights Reserved.

子どもたちがかかえる困難？

・わけのわからぬまま親の症状をみるしかない生活
・世話をされない苦しい生活
・親の言動に振り回される精神的不安定さ
・心許せる友達や安心できる場所のない苦しさ
・我慢だけ強いられ、周囲からも支えられない苦しさ
・青年期以降も発達への支障を自覚する生きづらさ

田野中恭子, 2019,「精神疾患の親をもつ子どもの困難」『日本公衆衛生看護学会誌』8(1), 23-32.

© Pulusualuha All Rights Reserved.

表1　子どもの安心につながる大人の関わり　解説のまとめ

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

打ち明けるペースを大切にし「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

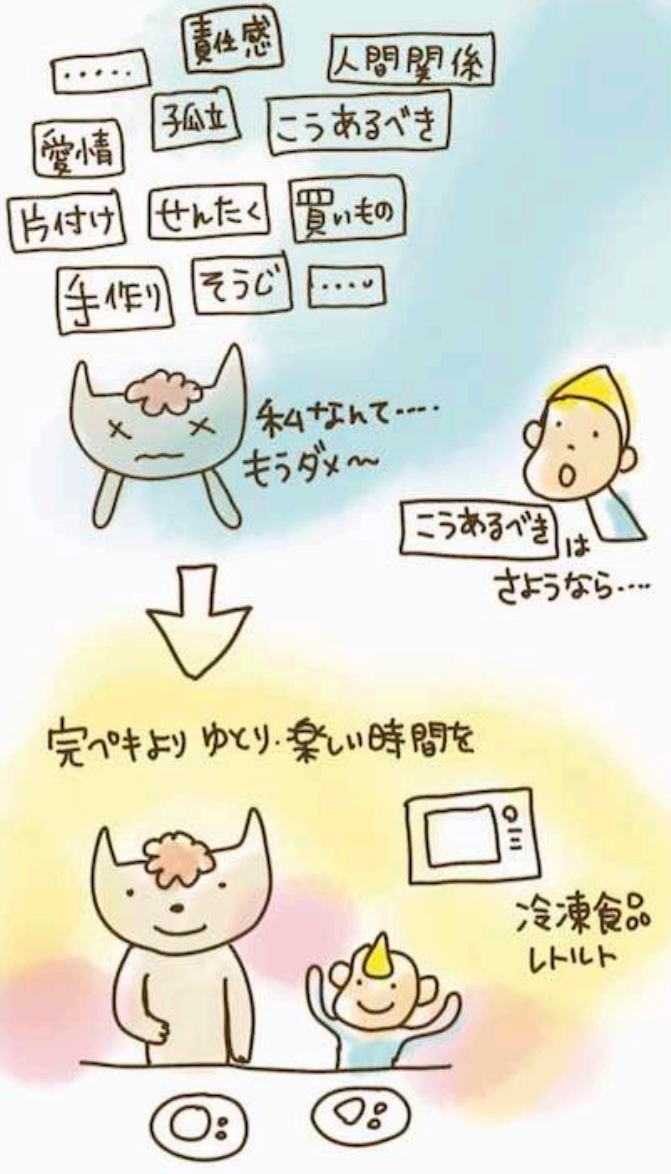
『お母さんは静養中
―統合失調症になったの・後編』
（ゆまに書房）より

© Pulusualuha All Rights Reserved.

『生きる冒険地図』(学苑社)より

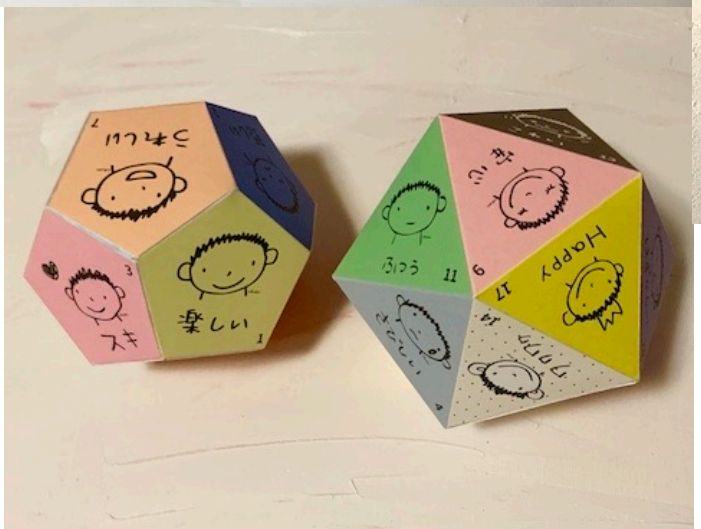
おまじない

大丈夫 大丈夫って
口に出して言ってみる



『ゆるっとこそだて応援ブック』（ぷるすあるは）

アイテム



© Pulusualuha All Rights Reserved.

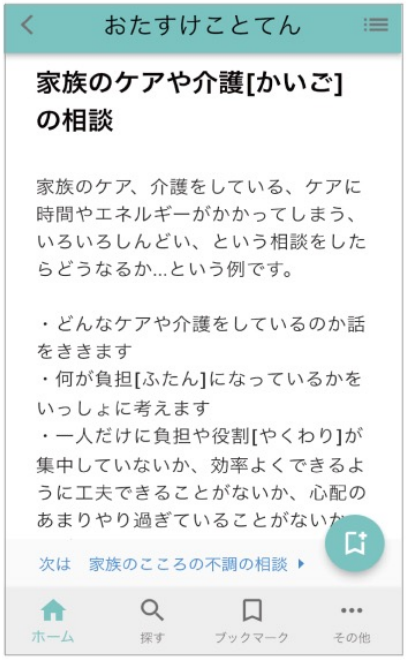
アプリ”おたすけことてん”

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

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

App Store からダウンロード
Google Play で手に入れよう
無料



サイト「子ども情報ステーション」の運営

子ども情報ステーション
by ぷるすあるは

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
相談先・イベント　ストア

2015開設
約500万UU
1000万PV

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
看護師・医師を中心としたチーム・NPO法人ぷ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
- ヤングケアラーのみなさんへ
- 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
- 生きる冒険地図・知恵と工夫集
- 親が不調のときの子どものケアガイド
- 相談先・サービス情報

ダウンロードする

- ダウンロード（ぷるす工房）無料の印刷用PDF

商品をさがす

- オンラインストア（BASEのページ）
- 商品一覧（絵本

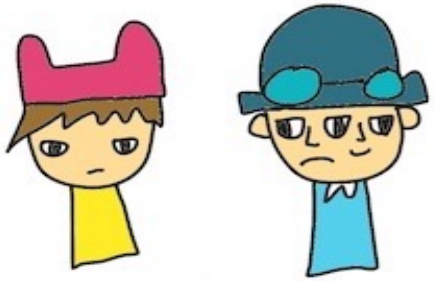
子ども向けのページ

（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

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？
ムカツク　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
イヤだ

助けてほしい
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

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
見えてないことにしないで

大人へのキモチはいろいろ

イラストで学ぶ病気や障がい（代表的な精神疾患、発達障害など16種）

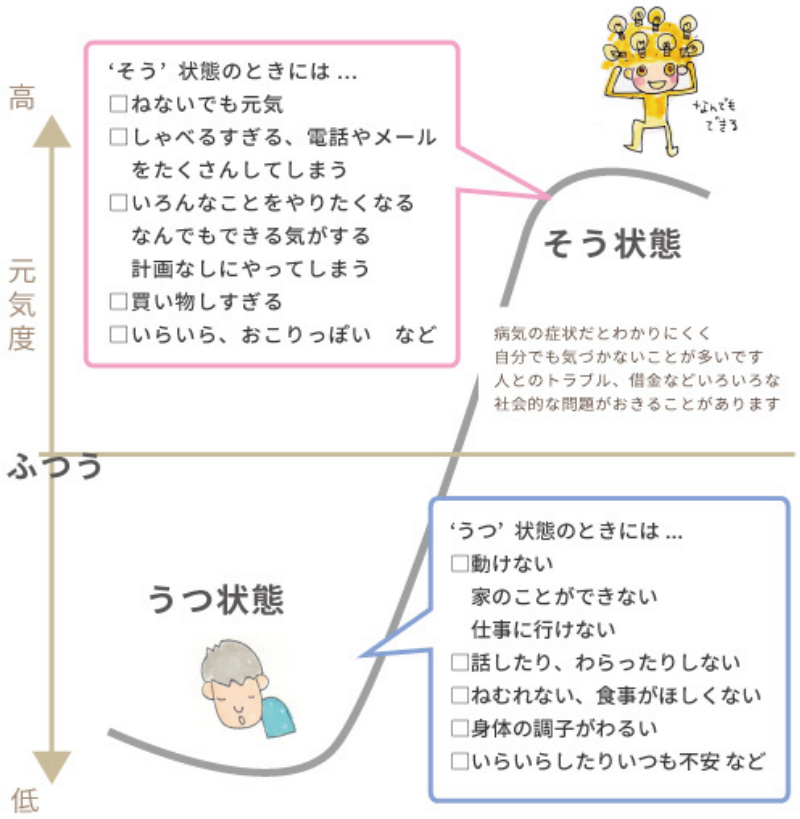
双極性障害（そううつ病）1

症状のあらわれ方や経過は
ひとりひとりちがいます

●どんな病気？

そう状態（元気すぎる）と うつ状態（元気がなさすぎる）があらわれる病気

●どんなことが起きるの？（症状）



双極性障害（そううつ病）2

ゆっくりつきあう病気です
自分にあった、つきあい方を
見つけていけるとよいです

●回復のサポートになることは？（治療）

●病気の人はどれくらいいるの？

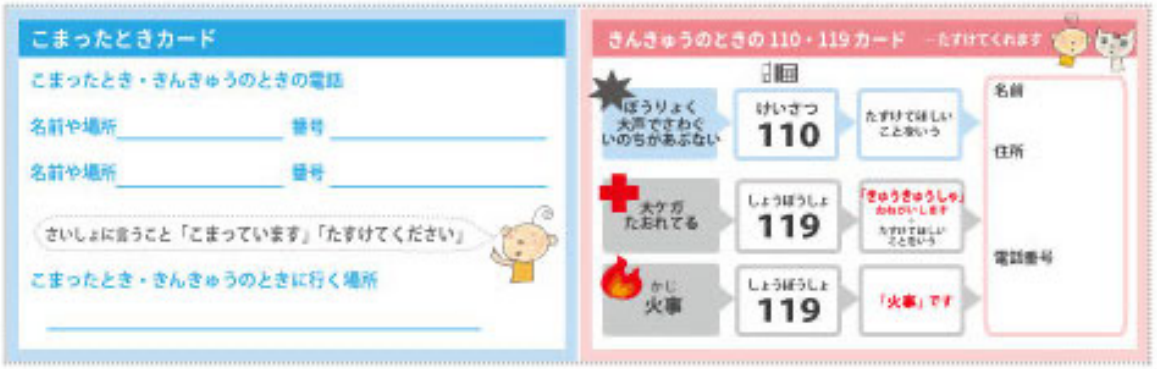
1,000 人に 4〜7 人くらい *

※このシートの全文、さらにくわしい
情報はウェブサイトで公開中

子ども情報ステーション
双極性障害
検索

* みんなのメンタルヘルス総合サイト／厚生労働省

ダウンロード素材集 （コミュニケーテョン・セルフケアetc 60種以上）



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

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

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）

コミュニケーションのきっかけに

共通言語に

© Pulusualuha All Rights Reserved.

ぷるすあるは

情報サイト　ストア

寄付・参加する

＊さまざまなメディアで情報発信中

＊キッズパワーサポーター会員、寄付募集しています
　登録はぷるすあるはのHPより　　ぷるすあるは＞「寄付・参加する」

＊情報を必要とされている方へ伝えていただけると嬉しいです

© Pulusualuha All Rights Reserved.