

埼玉県立大学地域包括ケア推進セミナー 2022.1.28 18:00-18:50

精神疾患をかかえた親、家族、子どもを 絵本で応援する ふるすあるは の取り組み

NPO法人 ふるすあるは
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)

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)



絵本朗読

『ボクのせいかも…
-お母さんがうつ病になったの-』

家族のこころの病気を子どもに
伝える絵本①

ゆまに書房,2012





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
運命ある、シブがやるとるん、そんなところがある

M 自分の命を守る

きもちがよってもしんどい家に帰りたいなくなる
そんなときは危い家をおきかえる
アンテナの力が88%



危険な大人のサイン

- 知らない大人が「家に泊まってくれ」
多色村にアウト
- 子どものことを大まかに考えられる大人は「泊まってくれ」
なんでも言わない → 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
はじめて会う大人、知らない大人が
子どもを車に乗せようとするのはカバキカバキ
- 知らない大人が車の車には乗らない!



カバキッ

感じたら近寄らない



車に乗ってしまったら...カバキに気がついて逃げろ!

- ドアをいつまでも開けられるように ロックの位置とドアの開け方を覚えて → DPの近くに座る
- 信号で車が止まったら ドアを開けて逃げろ
- 「おしっこしたい」「おなかがいっぱい」 かわいい言葉でコンビニに寄る作戦 → コンビニではおしっこを飲ませる、おなかに「おなかがいっぱい」を飲ませる
- ポケットに携帯電話を入れる
- 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!

『生きる冒険地図』(学苑社)より

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・性は きもちにつながる 自分のこころを守るための 知識と知恵



- プライベートゾーンのルール
水着どかえる場所
くちびる(キスするところ)
月経帯にさらわれたり
さわったりしない
見せられたり 見せる決まり
絶対ない
写真をとられたり 撮らない

おまけが じつは だまかに言うともっとコワイことあるぞ!

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切にしてくれない大人がいる



毎日たくさんの子どもが傷つけられている



-NG-

プライベートゾーン

- プライベートゾーン
きざしな人・おかしな人
自分のこころがイライラしたら
「やめてください」
伝えてみる

リベンジボロ!

SNSにアップされた...
自分では消せない

写真、重カ画

とらない とらせない
SNSにアップしない



ネットに
流れた写真や
重カ画は 世界中の人がみえる



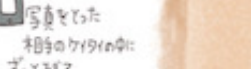
「リベンジボロ」で
おまけを
もらえたり
おまけを
もらえたり
おまけを
もらえたり
おまけを
もらえたり



セキルになる?
かわいいかなー



写真を撮った
相手のカメラの
裏で



消した
ウェブ



消した
ウェブ



消した
ウェブ

👑 おまじない

大丈夫 大丈夫って
口に出して言うてみる



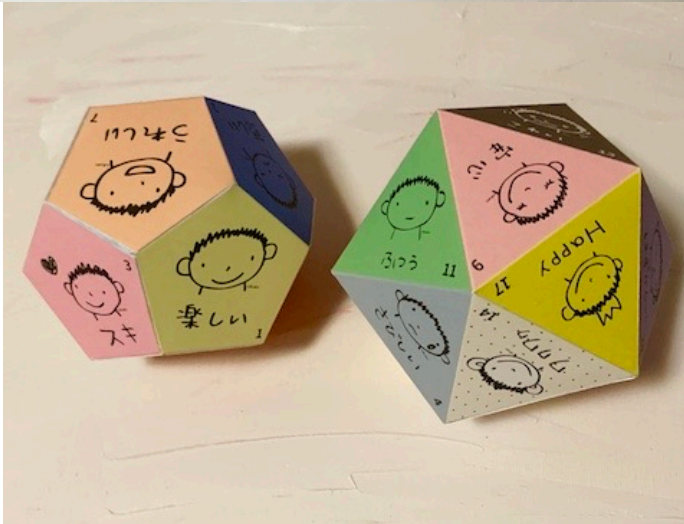
-
- 責任感
- 人間関係
- 愛情
- 孤独
- こうあるべき
- 片付け
- せんとく
- 買い物
- 手作り
- そうじ
-



完ぺきより ゆとり・楽しい時間を



アイテム



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] などがかかえた親とその'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。

くふうを見つける



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)

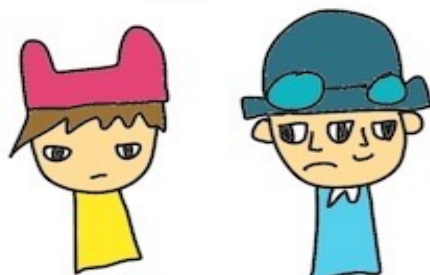
子ども向けのページ

(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?
もっと頑張らないうと
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



知っていたい
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
言わないうでほしい

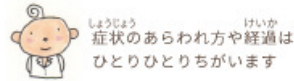
イライラ 調子の良い日は気にならない
キレリ この先どうなるの?
ウザッ お金はあるの?
ムカッ 進学したい
4カッワ 負担 家を出たい
疲れる 手伝いたい
面倒くさい
はずかしい
やだ

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
見えてないことにしないぞ

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)

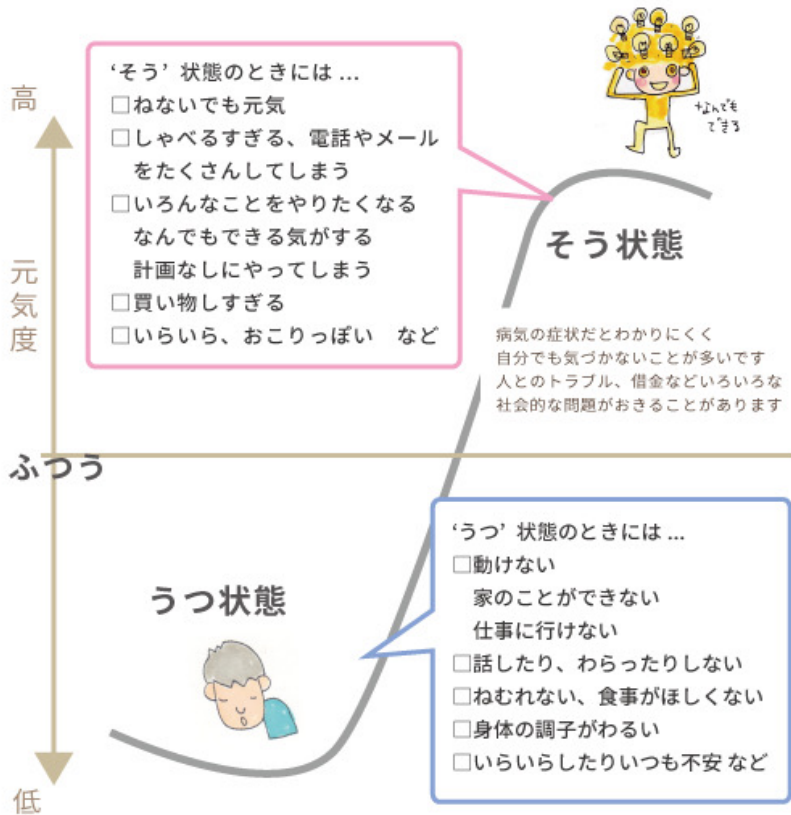
そうきょくせいしょうがい びょう 双極性障害 (そううつ病) 1



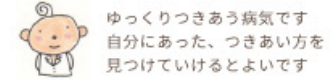
●どんな病気？

そう状態 (元気がすぎる) と うつ状態 (元気がなさすぎる) があられる病気

●どんなことが起きるの？ (症状)

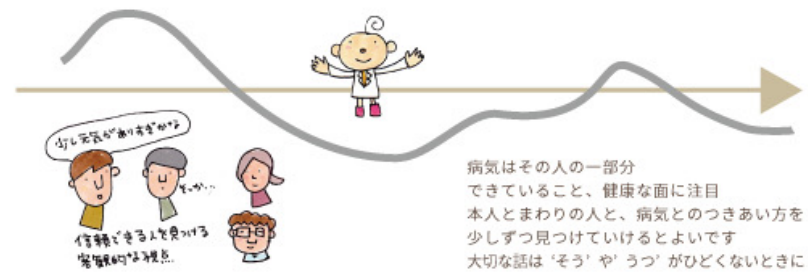


そうきょくせいしょうがい びょう 双極性障害 (そううつ病) 2



●回復のサポートになることは？ (治療)

- 自分にあった薬
 - ‘そう’ や ‘うつ’ がひどいときは、入院して治療することもあります
- 病気について知る 生活リズムをととのえる
 - 専門 夜 起きる 休む
 - 自分のとりやめ、お薬のやめ、自分でできること、元気にしよう
- 制度やサービスの活用
 - 家、学校、職場 etc 環境の調整
 - 病院のケースワーカー 役所の窓口
- 家族支援 安全と安心
 - 家族もひとりがかかえずに まわりの方は 家族みんなを応援する視点で！



●病気の人はどれくらいいるの？

1,000 人に 4~7 人くらい*

子ども情報ステーション 双極性障害 検索

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)

こまったときカード

こまったとき・きんきゅうのときの電話

名前や場所 _____ 番号 _____

名前や場所 _____ 番号 _____

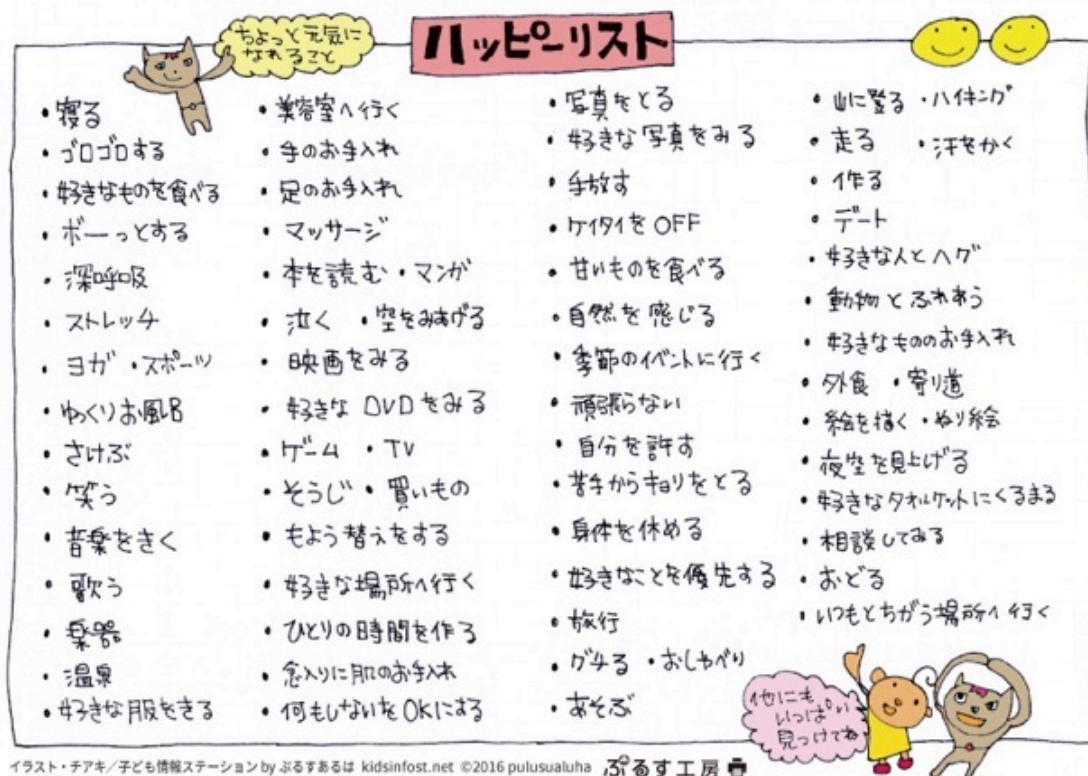
さいしょに言うこと「こまってます」「たずけてください」

こまったとき・きんきゅうのときに行く場所 _____

きんきゅうのときの110・119カード

たずけてください

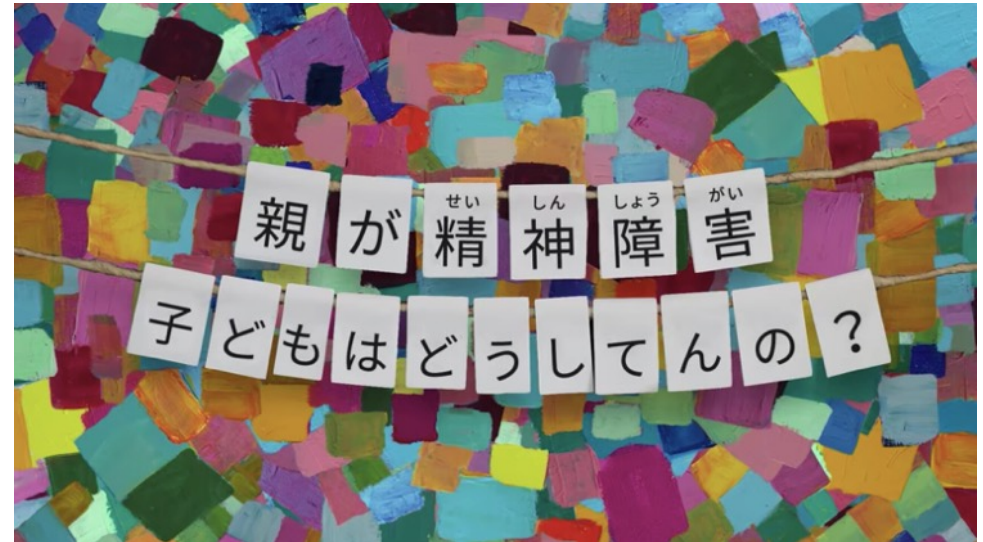
<p>ぼうりょく 大声でさわぐ いのちがあぶない</p> <p>けいさつ 110</p>	<p>たずけてほしい こと知ろう</p>	<p>名前 _____</p> <p>住所 _____</p> <p>電話番号 _____</p>
<p>大ケガ たおれてる</p> <p>しょうぼうしょ 119</p>	<p>「きんきゅうしゅ かたわいしんす たずけてほしい こと知ろう</p>	
<p>かし 火事</p> <p>しょうぼうしょ 119</p>	<p>「火事」です</p>	



動画(youtubeチャンネル)



絵本の朗読動画



社会課題についての動画

<https://kidsinfost.net/pv/>

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.

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「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

絵本やアイテムでの後方支援



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

ふるすあるは 



*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募集中です
登録はふるすあるはのHPより チラシキットをお送りします

*情報を必要とされている方へ伝えてもらえると嬉しいです