

【資料 5】各事業の報告・振り返り (1) 子ども情報ステーション

子ども情報ステーション

by ぶるすあるは



精神障がいやこころの不調、発達凸凹をかかえた親とその子どもの応援サイト。

開設から2年をこえ、着実にユーザーを増やしてきました。累計58万人。ウェブアンケートでもいろいろな声をいただいています【資料2】。第3期は、子どもゆめ基金の助成を受け、特に「動画コンテンツ」「イラストで学ぶ病気や障がい」「コミュニケーション・相談ツール」「取材記」の充実をはかりました。

動画コンテンツ（一部を紹介）

きもちイロイロ（どんなきもちもだいじょうぶ）【1:40】



知ってください ～精神障がいをかかえた親とその子どものこと【2:18】



がんばってるあなたは弱くない（もうムリはがんばってる証拠やから）【1:31】



発達凸凹【でこぼこ】と感覚過敏



取材記…重点テーマ

①精神障がいを抱えた親の子育てと子ども支援の実践例や当事者の方の声

訪問看護ステーション、依存症専門医療機関の取り組み、うつ病で子育てしている方、親が病気の子どもの立場の方の声などお聞きしました。これからも少しずつ増えていきます。「精神科医療機関でできる子育て支援」についても情報発信していきます（継続テーマ）

②学校メンタルヘルスリテラシー教育

こころの不調や精神疾患についての知識を得ることで、病気を予防したり、自分のこころの不調に気づいてまわりの大人や友達、専門相談機関などに相談できる力をつけていくことをめざす教育です。日本では、義務教育の中で精神疾患について学ぶ機会がなく、さまざまな団体によって少しずつ取り組まれているのが現状です。コンボ（特定非営利活動法人地域精神保健福祉機構）／学校メンタルヘルスリテラシー教育研究会の取り組み、東京大学大学院教育学研究科健康教育学分野と日本学校精神保健研究会が取り組んでいる「学校 MHL 教育プログラム開発プロジェクト」、「NPO 法人 こころ・あんしん Light」などの取材をしました。継続テーマとして今後も取材し、ぶるすあるはの発信（まさに！子どもの頃から精神疾患について知るコンテンツ）にも役立てていきます。

連載コラム（頻度いろいろときどき更新）

- ・おがていの勝手にコミュニケーション講座
- ・先生のための保健室コラム
- ・チアキの感覚過敏と工夫を探検
- ・ダメと言わない薬物教室

取材にご協力いただいたみなさま、ありがとうございます。

writer Suzuki Yo さん、ざっきー先生、スケさん、はづさん、さくちるさん、アドバイザーの先生、ほか、多くの方にご協力いただきました。ありがとうございます。コンテンツ制作チームのメンバーのみなさん、ありがとうございます。

データで見る子ども情報ステーションの歩み

開設から 2 年 1 ヶ月の累計ユーザー 58 万人！

第 3 期実績

ユーザー364,548 人

ページビュー 1,263,889 回

・ユーザー数（週）

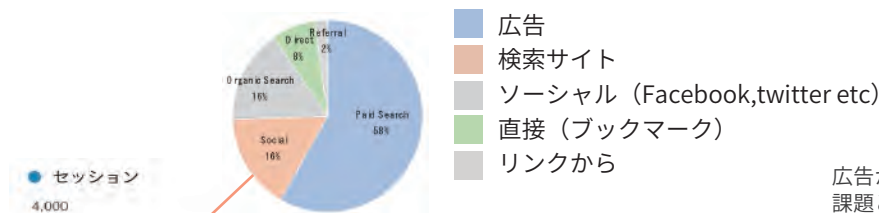


*Google 社が提供している非営利団体向けの広告補助金プログラム 広告の活用実績を評価頂き、日本初の承認を得ています

第 3 期は大きくバズることはなかったものの 着実にユーザーを増やしてきました

Google Ad Grants の不具合で一時的な アクセス減がありました回復しています

・訪問のきっかけ



広告からのアクセスが最も多いです 課題としていた検索サイトからのアクセスも伸びてきています

3. 検索サイトからのアクセス



・よく見られるページランキング **

病気や障がいのページがよく見られています

順位	ページタイトル	訪問数	滞在時間
1	発達障害	101,826	40.57
2	精神科の受診を考えている方へ	84,352	26.77
3	子ども情報ステーション by ぶるすあるは	46,170	39.86
4	精神疾患 [せいしんしゃかん] Q&A	42,381	27.47
5	高次脳機能障害	41,164	24.16
6	小学生のみなさんへ	29,753	33.52
7	スクールソーシャルワーカーって？—暮らしの中での困りごとを抱えている生徒と家族を支えるための専門職—	32,479	45.37
8	大人の知的障害かも？というときのサポートと療育手帳について	24,935	22.81
9	知的障害 [ちてきしょうがい]	21,778	37.54
10	統合失調症 [とうごうしっしょうしょう]	19,293	38.46

・検索キーワードランキング **

順位	キーワード	クリック数	掲載順位
1	スクールソーシャルワーカー	2,516	1.1
2	自助グループ	530	2.2
3	精神科 受診	328	1.1
4	子ども情報ステーション	305	1
5	感覚過敏	304	6.3
6	ssw	214	5.7
7	視覚過敏	213	3.9
8	知的障害 大人	169	6.2
9	ぶるすあるは	148	3.1
10	sswとは	147	2.5
	...		
61	不登校 絵本	21	1
77	子供 相談 電話 24時間	17	9.6
118	友達が薬物	10	3
225	精神疾患の親	5	9
507	親が発達障害 子育て	1	33
735	父親 アルコール依存症	0	44

・訪問者の推定年齢と性別 **

35-44 歳 女性の方が多いです



**4-6 は [2017/5/10-7/31] のデータです



統合失調症



双極性障害



うつ病



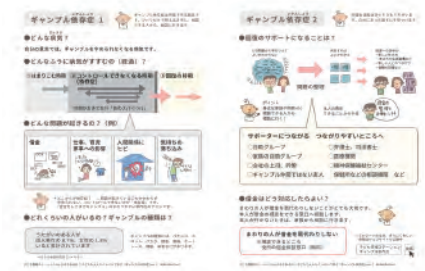
アルコール依存症



薬物依存症



ギャンブル依存症



摂食障害



発達障害



知的障害



高次脳機能障害



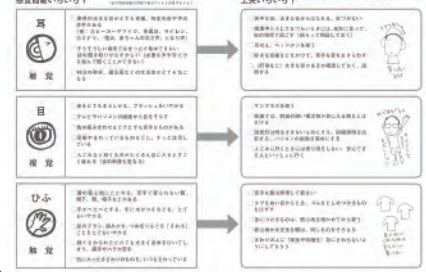
高次脳機能障害の 症状を伝えるカード



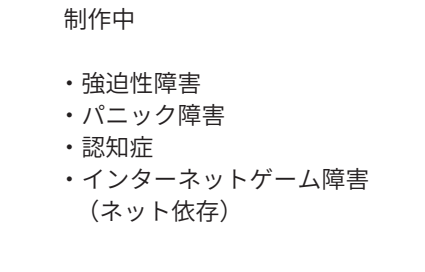
聴覚障害



感覚過敏と鈍麻

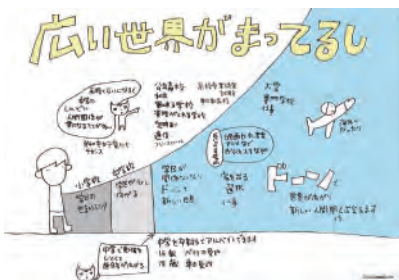


ココロとストレスとうつ





広い世界が待ってるし



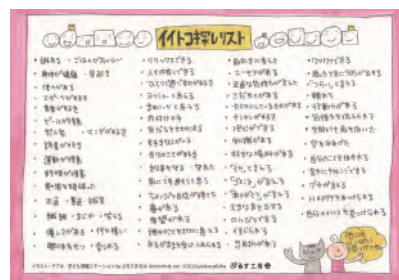
メッセージカード



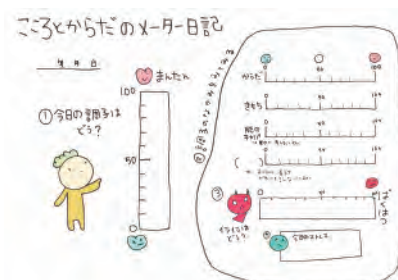
プルスアルハの気づきのワーク



イトコ探しリスト



こころとからだのメーター日記



たくさんの力を遠くよなくかりよう



子ども情報ステーション2周年＆ユーザー50万人記念イベント
2017年8月24日(木)19時-21時
さいたま市武蔵浦和コミュニティセンター「サウスピア」

- ・第1部 サイトの歩みと制作メンバー紹介
- ・第2部 ゲスト NPO 法人 PIECES 代表の小澤 いぶきさんのお話
- ・第3部 いぶき × チアキのトーク

スタッフも含めて40名ほどが集まり盛況でした。いぶきさんとは、同じ職場のご縁（いれちがいです）があったこともあり、いつもの会話のようなアットホームなトークとなりました。応援の届きにくい子どもたちへ、コミュニティユースワーカーを通して子どもたちへ直接の応援をしている PIECES さんと、絵本や Web サイトによる間接的な応援をしているぷるすあるは。ちがうアプローチだけど、目指していることは近いのでは？ そんな思いから企画したこのトーク。

信頼できる大人って？ そんな話題を中心に話がすすみました。完璧な大人の姿を見せるよりは、少し(?) 欠点があることを素直に子ども達へ見せることができる人が、信頼されるのではないかな...。結論はでないけど、参加者のみなさんと、子どもたちへの応援について考える時間になりました。みなさん、温かい雰囲気を作ってください、ありがとうございました。

生きていい。
夢みていい。
を応援するには

開催
報告

SNS
発信



youtube



facebook



instagram



twitter

(2)『絵本で届ける保健室あんしんプロジェクト』

絵本で届ける 保健室あんしん プロジェクト

ぶるすあるは



出身校や身近な子どもが通っている小中学校の保健室に、'親がこころの病気をかかえている子どもを応援する'プルスアルハの絵本を届けるプロジェクト。寄付する、自分で絵本を購入して届ける、という2つの参加方法で公募し、多くの方にご協力いただきました。ありがとうございました。

実績

第2期

part.1 (2016.03) うつ病編 110冊

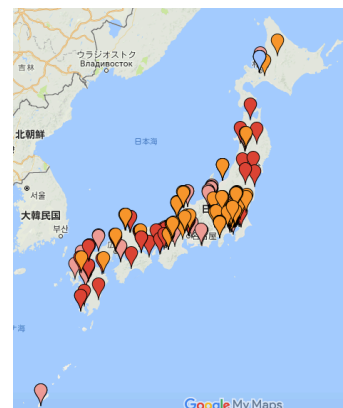
part.2 (2016.07) 統合失調症編 80冊

第3期

part.3 (2016.10.21-11.27) アルコール依存症編 120冊

マップの通り、沖縄から北海道まで、全国へ届けました。

(マップはプロジェクトページに掲載しています)



絵本を受け取った養護教諭の先生方からのアンケートの声より (Part.3)

・家族がこころの病気をかかえている時、子どもに不登校等、何らかのサインがでている時、学年があがるにつれて子どもに変化が現れる場合があるので、養護教諭、担任ともに、子どもの状況や対応を知っておきたいと思います。

・書籍寄付していただいたことで、"ぶるすあるは"の存在を知ることができ、家族のこころの病気や、子どもの気持ちを知るための絵本があることを知ったので、今後も活用させていただきたいです。ありがとうございました。

・子どもの不安や混乱する気持ちを知る手だてとなり、具体的にどんな方法で安心させればよいのか考えるのに、とても参考になりました。

・絵本なのが良い。色使いに心が癒されますね。

・現在中3の女子生徒が、母が統合失調症のために、日々の生活で困難なことが連日続いている。保健室へはストレスがたまると時々吐き出しにやってきます。送っていただいたのはアルコール依存症の書物だったので、統合失調症の本を利用したいと思います。

・アルコール依存症について知る機会はあるけれども、まわりにいる人の気持ちを知る機会はないと思うので、自分自身の勉強にもなりました。

・大人が読む絵本かなと思いました。しかし、中学生以上の子どものみであれば理解できるように、言葉がわかりやすく、絵も優しい本に仕上がっているので、保健室にさりげなく置いてみたいと思いました。

・保健室で関わる生徒の中には、親の問題(精神保健も含めて)を背負っている場合が少なくありません。生徒が親を支えることは難しいと思いますが、正しい病識をもち、生徒自身が自分の将来を前向きにとられることは重要だと思います。そういう意味で、この絵本を活用させていただきたいと思います。

・迷いや悩みが自分だけじゃないと安心できる。誰にも言えない事が、本によって解決されたり、癒されたりする。

・親が新型うつや統合失調症等の疾患を持っている場合、療育にも大きな影を残すことになる。そんな環境の中にいる子どもたちに対して、社会が家族、親子を支援するシステム作りが必要だと思う。行政に存在するにしても機能していないように感じる。

・温かな心のおくりもので、力づけられ励まされる子どもがたくさんいます。寄付者の方への思いに、感謝の気持ちでいっぱいです。

・とても素晴らしい本だと思いました。絵本の内容も良く(泣けます)、後半の解説がとてもわかりやすく良かったです。すぐに、保健室の本棚に並べました。

・6年生保健学習、単元「病気の予防」 飲酒・喫煙の指導で、教材として活用できそう。

プロジェクトの課題

・届けた先のフォローと検証が不十分

養護教諭の先生からのアンケートの回収率が低く、例えばPart.2ではふるすあるはからの発送分の回収2/63と、届けた絵本がどのように活用されているのか、活用されていないのかが不明でした。Part.1の後に電話追跡した調査からは、郵送で届けただけでは、ほとんど活用されていない場合も少なくとも1/3程度はあったと予想されました。（学校へ勤務時間に電話をして養護教諭へ尋ねるという方法の課題もあり、十分な数や根拠は得られてませんが…）。

part.3では、ひとつの試みとして、次回も絵本を希望する場合は優先的に届けることにして、アンケートの回収率をあげる工夫をしました。教育関係のつながりのある小規模都市を選定し、事前にお問い合わせの上で、お届け後に電話での聞き取りを行いました。上記のような声が届きました。

「自分で届けるコース」では、協力者の方が、届け先の養護教諭や担任などの教員との接点を持ちます。届けた際の反応を丁寧ご報告くださる場合もあり、このときのフィードバックは大切な情報です。しかし、絵本のお届け完了報告自体が少ない現状もあります。

このように、寄付でのプロジェクトにもかかわらず、十分な検証が行えていない課題があります。

より効果的に届ける工夫として、教育委員会経由などでの届け方を考える、セミナーなどと抱き合わせる、ふるすあるはの知名度をあげる、などの提案をいただきました。

届け先の選定にも、一定の根拠とルールづくりが必要と考えています。

・オペレーションの負担、広報の限界

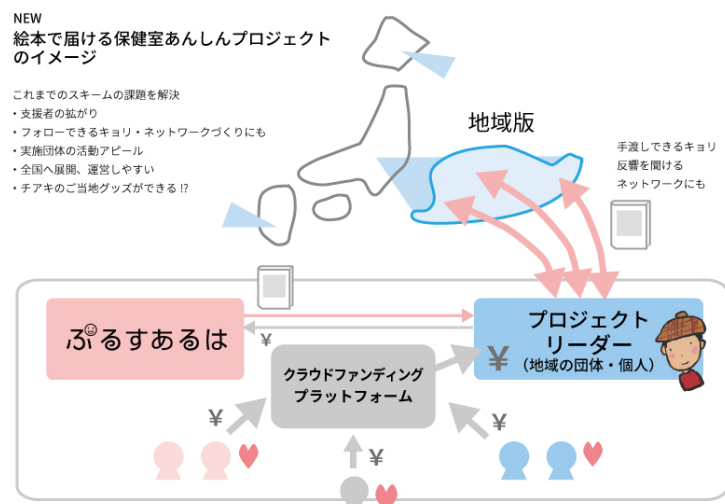
プロジェクトの受付、学校のマッチングや発送先の管理、発送、その後のフォローなど、現在のふるすあるはのマンパワーでは、業務的な負担があり、他の業務との兼ね合いで、実施の難しさがあります。規模を拡大するとしたら、現行のふるすあるはから個人の支援者へ寄付を募るという方法も含めて、プロジェクトの抜本的な見直しが必要です。

まとめ

2015年夏の養護教諭向けセミナー時のアンケートでは、ふるすあるはについて知っていたという回答は、2割ほどでした。まず活動や絵本を知ってもらうという意味でも、数ではなく「その1冊」が子どもの安心につながる一冊になっているかも…ということからも、3回のプロジェクトを通して300冊を超える絵本を届けることができよかったと思います。

上記課題をふまえて、一旦休止し、さらなる展開を温めています。具体的には、「地域版・外部団体/個人主導型」「イベント抱き合わせ方式」といった進化型での実施を検討しています。

〇〇へ寄贈したいですなど、個別に問い合わせいただいたり、寄贈いただくこともあります。ありがとうございます。先生向けのカバーレターなどの献本キットを準備しています。そして本プロジェクトに限らず、養護教諭の先生への働きかけは、継続して行っています。



(3)ハルくん全国プロジェクト

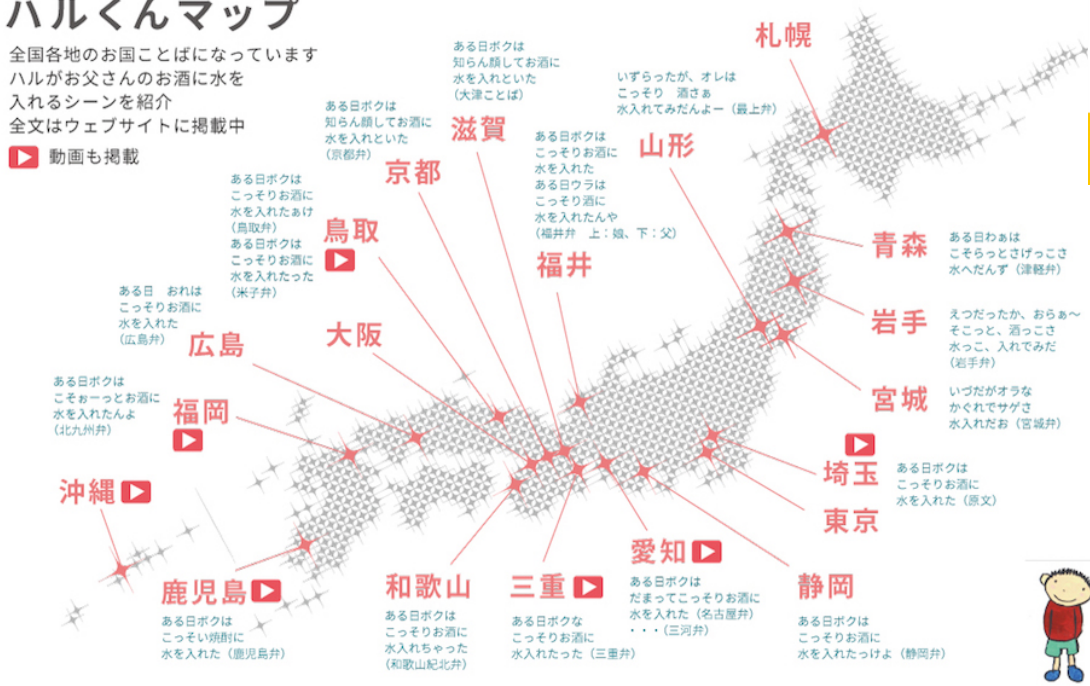
アルコール依存症の家庭で育つハルの絵本を
'お国ことば'で朗読しよう！



2014 年。絵本「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」の出版の年、アルコール健康障害対策基本法が施行された年。NPO 法人 ASK からの提案で、内閣府主催の東京と大阪のフォーラムで実施し、大変好評を得ました。その後も、北海道から沖縄まで少しずつ拡大中。ハルくんマップ、各地のお国ことばバージョン、朗読動画を公開中です。

ハルくんマップ

全国各地のお国ことばになっています
ハルがお父さんのお酒に水を入
れるシーンを紹介
全文はウェブサイトに掲載中
▶ 動画も掲載



(4)いろいろ

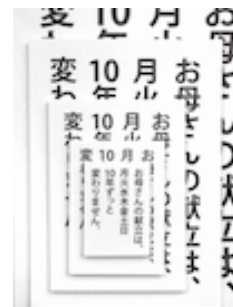
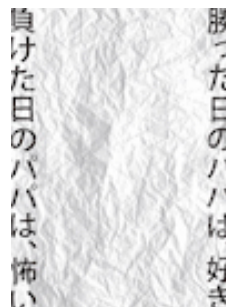
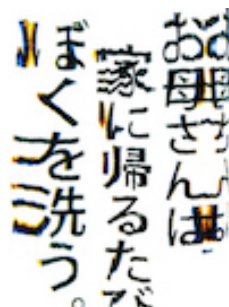
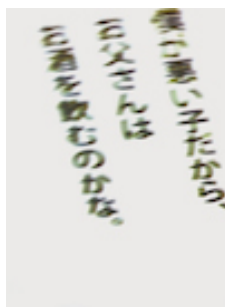
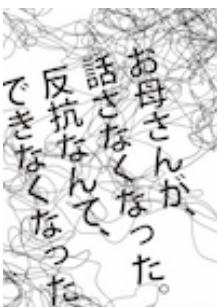
- ・「みんなの知恵でこころをメンテ」

埼玉県立精神保健福祉センターが実施している大学生向けのセルフケアの取り組み。協力大学の授業で WRAP*によるグループワークを実施し、学食でトレイチラシを配布します。ぶるすあるはは、チラシとマスコット「ウサ」の作成で事業に協力参加しています。

*WRAP（ラップ）Wellness Recovery Action Plan（元気回復行動プラン）



- ・ソーシャルポスター展 電通xぷるす（電通+日本 NPO センター企画）



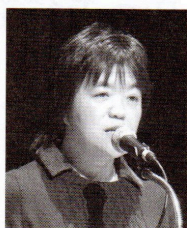
【資料 7】精神障がいをかかえる親と子どもの支援に取り組む団体・情報の発信

最近の動きとして、メディアで取り上げられる機会も増え、(大人になった)子どもの立場の方の集いや、パートナーの集いなど、各地に少しずつ生まれています。絵本を含めて新刊も出版されました。いくつかのトピックを紹介します。詳細は子ども情報ステーションへ。情報を集約して発信しています。



- ・絵本「かぞくがのみすぎたら*」「『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**」刊行
- ・『メリデン・ジャパン-ファミリーワークプロジェクト』キックオフ&日本でも初回の基礎研修開催
- ・NHKの視点・論点で「精神疾患の親がいる子どもを支えるために」放送(佛教大学 田野中 恭子氏)
- ・朝日新聞で「精神疾患の親がいて」連載掲載
- ・精神障害のある親と子の支援をする PSW のためのチェックリスト発行(カンガルーの会)

表彰式の後、こころの元気+セミナーを開催しました。今回のテーマは、 **精神障害のある親を持つ子どもの支援 ~リカバリーにつながる支援を探る**



土田幸子先生

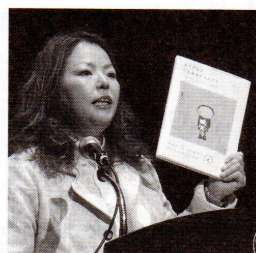
引き続き開催された今回のセミナーでは、精神障害のある親を持つ子どもの支援をテーマに多くの方々熱心に聞き入っていました。

第9回にリリー賞を受賞した「親 & 子どものサポートを考える会」の土田幸子先生からは、2011年9月から開催している「子どもの集い・交流会」が紹介されました。会では支援者を増やす必要性を痛感し、親・子の理解をはかるため支援者研修を行い、支援者間の情報交換の場を設けています。また今後の課題への取り組みに対しても力強い

発表を聞くことができました。

次に発表した「NPO法人 ぶるすあるは」(第12回リリー賞受賞)の細尾あきさんからは、絵本を通して、親の精神疾患を子どもに伝える活動が紹介されました。

「今の気持ちをこのイラストの中から探してみよう」と、子どもが自分の気持ちを伝えるためのたくさんの感情を表現したイラストも紹介され、会場では親がアルコール依存症を患っている子どもの気持ち



細尾あきさん

ちがわかる絵本(※)を朗読しました。

また、埼玉県立大学の横山恵子先生による「子どもの立場の家族による家族学習会」の魅力が発表されました。

これは、コンボが2007年より取り組んでいる親御さんへの家族学習会をベースにした子どもバージョンです。子どもの立場として独自のテキストも作成し、2015年よりスタートした活動で、3年目を迎えるようになっています。

最後は、2人の子どもの立場の方が体験発表をしてくださいました。

会場からの質疑応答では涙



横山恵子先生

でマイクが握れない場面もありましたが、年齢や家庭環境の違いがあっても、親が精神障害を持つ子どもの立場としての想いが共有できる時間となりました。また、当事者でもある親の方からは「我が子への気持ちを考えるよい機会となりました」という言葉が印象に残る子どもの立場を考えるセミナーとなりました。

(参加者 千葉あき)

※「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—」(ゆまに書房)

*「かぞくがのみすぎたら」
著：リチャード・ラングセン
絵：ニコール・ルーベル 監修：伊波真理雄、谷口万稚
訳：久松紀子 編集・制作：株式会社サウザンブックス社、
発行：株式会社 AZ ホールディングス、2017年

**『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：雨こんこん 絵：はにゅうだゆうこ
星和書店、2017年

過去の開催記録と開催予定(予定は変更されることもあります)

コンボカレンダー

(最新情報は、Facebookに掲載しています)

5月

- ・5月11日：元気+サークルズ@コンボ
- ・5月20日：こんぼ亭(43回：双極性障害)

6月

- ・6月1日：元気+サークルズ@コンボ
- ・6月25日：アウトリーチセミナー(岡山)

メンタルヘルスマガジン
「こころの元気+」
2017年5月号掲載の記事
を転載 p61-63
(2017年3月10日、リ
リー賞授賞式後のセ
ミナーの様子)

【資料8】 精神障がいをかかえた親の子どもをテーマとした取材について



報道関係者のみなさまへ

ぶるすあるはの活動に関心を寄せていただき、ありがとうございます。

「親が精神障がいをかかえた子どもへの応援」という、大切だけれどこれまであまり注目されてこなかったテーマを取り上げてくださり、ありがとうございます。前提となるぶるすあるはの思いと、取材の際にお願いしたいことをまとめています。ご一読いただきますようよろしくお願いいたします。

【思い】

親が病気をかかえている「子どもの応援」をめざしています。そして、子どもだけでなく、病気をかかえたご本人、パートナー、親、きょうだいなど、家族一人一人、「家族全体の応援」をめざしています。家族全体が応援されることは、子どもの応援にとっても大切なことだと考えています。

【特に次の点にご配慮ください】

・病気の方の病状、家族の状況、子どもの様子、それぞれの方の思い等、いずれをとってもとても多様であるため「病気だと

こうなる、全ての家庭で起きる、全ての子どもがこう感じる、こうなる」ととれるような断定的な書き方は控えてください。

・安心と希望につながる情報—具体的なサポートや社会資源などの情報をあわせて掲載ください。

・例えば子どもの置かれたしんどい状況、子どもへ影響などの記載は、表現によって、病気のご本人やご家族の方を不安に

させることがあることを意識してください。

・子どもや家族がサポートされる必要性和あわせて、まわりのサポートやさまざまな工夫をしながら生き抜いていく子ども

たちがたくさんいることを意識してください。子ども、大人の力を信じて、発信ください。

【当事者の方の思い・体験など】

支援する側の視点だけに偏らないよう、成人した子どもの立場の方、病気のご本人・パートナーなど、当事者の方の思いや体験を知り、その上で、発信してください。

これらの事項を、ぶるすあるは自身の情報発信についても、ふりかえり、見直ししながら、家族全体の応援につながる発信をしていきたいと思っています。病気のご本人ご家族が社会から温かく迎えられ、子育てのサポートを受けられる。病気があっても大丈夫というメッセージが届き、実際にサポート体制が充実する。そのことにつながる発信を。ぜひいっしょに温かい社会を作っていけたらと思います。よろしくお願いいたします。

最後までお読みいただき、ありがとうございました。

（取材を受ける機会も多くなり、ぶるすあるはの情報発信を常に振り返るという意味もこめて、2017年4月、メディア向けのお願いをまとめました。法人の発信のひとつの指針と考えています。）

ぶるすあるはにかかわる人たちの「自由にひとこと」



第4期もみなさんの応援をがんばる
エネルギーに変換してがんばります。
チアキ



制作担当

ぶるすあるはの活動に微力ながらお手伝いできることを大変
うれしく思っております。この活動がさまざまな人々に拡が
り、いつの日かみんなが生きやすい社会と
なりますように。Yuko

事務・会計担当



ぶるすあるはは今年初めて「FIT チャリティ・ラン」の支援先に出選されました。「FIT チャリティ・ラン」とは、金融サービスおよび関連事業を展開する企業による、社会的に意義ある活動をしている団体への寄付を通じた社会貢献の活動です。この活動の支援先に出選されたということは、「社会的に意義ある活動をしている団体」として認められたということです。それが、団体にとっても私個人にとっても最も嬉しいことでした。今回の選出を弾みにして、今後ぶるすあるはの活動を更に飛躍させるべく、邁進していきたいと考えています。これからも応援よろしくお願いします！ Assy

『絵本』ってなんだろうと少しだけ考えてみた。

絵から想像できる世界観に浸れる自由度の高い“読み物”かと考えた。

しかし、チアキの絵は、違う。

私には想像できない世界に連れていってくれる。

この生きづらい世の中に、“ことばと絵”で、力強い熱量が伝わってくる。

“ぶるすあるは”の活動、応援しています。吉岡幸子

たくさんのサポートを
ありがとうございます。
さらに多くの方に活動を
支えていただきました。
ありがとうございます。
これからもよろしく
お願いいたします。キタノ

ぶるすあるはのコンテンツはどれも大好きなのですが、中でも「中高生のみなさんへ」の中の「広い世界がまってるし」が大好きです。初めて見たとき「そうだね！これだね！これ！！」と思いました。広い世界がまっていることと、そこに行くまでの道すじで助けを求めてよいこと、そして何よりもその求め方をぶるすあるはは具体的に伝えてくださっていると思います。そのようなぶるすあるはに繋がらせていただけることをありがたく思っています。次期もよろしくお願いいたします。ラスカル



役員

ぶるすあるはの強みを活かしつつ、支援の幅をより広
げるために新しい事業をつくっていききたいと考えてい
ます。Kevin

ぶるすあるはの事務効率化をさらに進めたいです。
また、子ども達が生きやすい社会を目指して、ぶるす
あるはと共に歩むことができれば嬉しいです。Kuwa

おかげさまで今期も面白いコンテンツをい
ろいろと製作することができました！第4
期も楽しみながらこどもと大人の両者に届
くコンテンツにしていきたいと思います。
おがてい



サイトコンテンツ
制作チーム



IT・Web・新規企画チーム

最近出番が少ないです...

... 広報がんばります ゴマスキー



マスコット
キャラクター