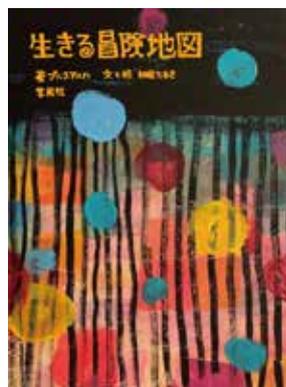


【資料 2】 新刊『生きる冒険地図』学苑社より刊行！



著 プルスアルハ  
文と絵 細尾ちあき

定価 1,200 円+税  
A5 判 48 ページ  
学苑社 (2019/5/30)  
ISBN 978-  
4761408060

『今日を生きぬくために  
子どもたちはいろんな工夫をしながら  
暮らしている  
でも…  
子どもだけでは生きぬけない…』

頼れる大人を探そう冒険へ  
大人のことを信頼しなくていい  
大人の脳を使って生きぬけ 10 代を  
君が「自分が自分であるために」

生きていい 夢みていい  
進む道にまよったとき  
この地図がコンパスになりますように』

- 《主なテーマ》
- ・自分をたすけてくれるアイテム
  - ・ごはんを食べる
  - ・学校生活
  - ・じぶん家観察
  - ・大人を見つける冒険
  - ・子ども時間を作る知恵と工夫
  - ・きょうだいのことで SOS
  - ・自分の体調を知る
  - ・こころと脳の不調
  - ・ひみつの地図 ほか

... この地図が私が小学生、中学生  
の時にあったら、もっと生きやす  
かったのになと思いました。...  
(ねこまんまさん)



P12-13 家族へのキモチはいろいろ

## 【資料 3】実績 ～メディア・講演・制作物ほか



### 1 メディア掲載

- ・ 2019.9 こころの元気+ ちょっとオススメ (生きる冒険地図)
- ・ 2019.9 くき CAP 通信 2019 年夏号
- ・ 2019.8.20 朝日小学生新聞 (みんなと同じがあわない子も)
- ・ 2019.7.30 朝日新聞デジタル『生きる冒険地図』- 北海道 - 地域 (図書館発! おすすめ本箱)
- ・ 2019.7.11 毎日新聞『頼れる大人がいない時どうする? 「生きる冒険地図」出版』
- ・ 2019.6 週刊金曜日『新作絵本『生きる冒険地図』刊行 心の病の親を持つ子にエール』
- ・ 2019.5.23 東京新聞『精神疾患の親を支えながら通学する子どもに温かな手を 支援団体、国分寺で展覧会』
- ・ 2019.5 展覧会『生きる冒険地図-子ども×チアキ×がるすあるは』Yahoo! ロコ(ほか、ネットニュースに多数掲載)
- ・ 2018.12 埼玉の福祉広報 SAI
- ・ 2018.11.16 マークの思いを知ってほしい 》NHK オンライン (感覚過敏パステース)
- ・ 2018.10.14 NHK おはよう日本 (感覚過敏パステース)
- ・ 2018.10 精神保健医療福祉白書 2017/2018
- ・ 2018.10 「クスリをやめたい」その思いでつながった仲間のおかげで、今生きています。“薬物依存症”の Pen さんが歩んでいる回復の道のり」(soar とコラボでインタビュー記事を公開)

### 2 講演など ( ) は参加者概数

- ・ 2019.08.20 田中教育研究所 第 63 回 (2019 年度) 幼児心理講習会 (200)
- ・ 2019.08.07 朝霞市教職員向けゲートキーパー研修 (30)
- ・ 2019.07.18 さいたま市 教育相談員等アドバイザー研修会 (50)
- ・ 2019.04.29 豆本寄贈プロジェクト part.3 (J.P. モルガンさま) (30)
- ・ 2019.3.18 第 7 回東京小児行動療法研究会 (話題提供) (40)
- ・ 2019.3.13 平成 30 年度中野区要保護児童対策地域協議会実務者研修 (100)
- ・ 2019.2.23 四日市 こころの健康・福祉のフェスティバル 絵本朗読 (230)
- ・ 2019.2.5,3.5 川口市保健所家族全体をささえる精神保健福祉講座 (40・30)
- ・ 2018.12.13 埼玉県立大学 健康相談活動 講義 (30)
- ・ 2018.11.04 ヒューマンライブラリー (18)
- ・ 2018.11.18 田中教育研究所セミナー (40)
- ・ 2018.10.30 多摩総合精神保健福祉センター 薬物・アルコール等相談家族教室公開講座 (35)
- ・ 2018.10.24 豆本制作寄贈プロジェクト (UBS さま) (35)
- ・ 2018.10.16 シニアユニバーシティ (15)
- ・ 2018.10.08 「子ども虐待のリスクのある家庭をどのように評価・支援するか?」(筑波大学医学医療系) (120)

### 3 学会、イベント発表など

- ・ 2019.6.30 第 18 回日本アディクション看護学会学術集会「ボクのことわすれちゃったの?」絵本を通して子どものサポートを考える
- ・ 2019.3.22 日本学校健康相談学会第 15 回学術集会「こどもと家族を支える社会福祉サービスとツールあれこれ」(首都大学東京・長沼葉月さんと登壇)
- ・ 2019.2.17 日本精神衛生学会第 34 回大会ポスター発表「精神疾患のある親と暮らす学齢期の子どもを支えるための養護教諭等対象ワークショップの効果評価」<チームクリフ> \*優秀ポスター賞を受賞しました!【資料 4】
- ・ 2018.12.16 第 120 回日本小児精神神経学会ポスター発表「精神障がいのある親と暮らす学齢期の子ども達を学校でどう支えるか」<チームクリフ>

### 4 イベント出展

- ・ 2019.9.21-22 リカバリー全国フォーラム (1,400)
- ・ 2019.9.8 ソーシャルワーク・ラボ in 原宿 (200) ※和菓子屋さんの本棚さんプロデュース\*
- ・ 2019.6.29-30 第 18 回日本アディクション看護学会学術集会 (360)
- ・ 2019.6.22-23 精神科診療所協会 学術研究会埼玉大会 (650)

- ・2019.6.20-22 小児保健学会 (1,200)
- ・2019.5.24-6/5 『生きる冒険地図ー子ども×チアキ×がるすあるは』国分寺 (500)
- ・2019.4.20 敏感な感覚でも心地よい環境ってどんな？ - 発達障害シンポジウム 2019 @所沢 (200)
- ・2019.2.23 こころの健康・福祉のフェスティバル @ 四日市 絵本朗読 (230)
- ・2019.2.22 全国養護教諭連絡協議会 (1,200)
- ・2018.12.15-16 日本小児精神神経学会 (700)
- ・2018.11.30-12.01 日本子ども虐待防止学会第 24 回学術集會おかやま大会 (2,000)
- ・2018.10.14-15 日本デイケア学会第 23 回年次大会千葉大会
- ・2018 年 10 月 絵画展「みえない子どもたちをみる」UBS グループ様主催で開催

\*「和菓子屋さんの本棚」さんは、出張出展くださるキッズパワーサポーターさん。初回、和菓子屋の本棚で展示を行ったのが由来です。一筆箋、付箋のチャリティー文房具をプロデュース、豆本職人さんでもいらっしゃいます。

## 5 定期刊行物

- ・親がこころの不調をかかえたときの子どもと親のケアガイド（がるすあるはのチラシ）：2019 年秋冬号 5,500 枚 / 2019 年春号 7,000 枚 / 2018 年冬号 3,000 枚

## 6 制作コラボレーション

- ・公益社団法人福岡犯罪被害者支援センター 動画・ウェブページ『境界線ってなに？』共同制作
- ・埼玉県中央児童相談所「学校の先生向け性的虐待対応リーフレット」制作協力
- ・東京都児童虐待防止普及啓発ポスター作成

### 「学校の先生向け 性的虐待対応リーフレット」（制作協力）

埼玉県内（さいたま市除く）の小中学校、関係機関と、全国都道府県・政令指定都市等の中央児童相談所へ配布され、そこからさらに広がっています



### 『境界線ってなに？』 - 自分も相手 も守るとうめいバリア（共同制作）

福岡弁・チアキ弁の 2 つの動画、ウェブページ、印刷用 PDF をつくりました



## 【資料 4】 チームクリフの活動

※精神障害のある親と暮らす子どもたちの「生きる」と「未来」を応援する研究者やNPO法人から成る団体で、ふるすあるはメンバーです。本ポスター発表は、日本精神衛生学会第34回大会で優秀ポスター賞を受賞しました。これまでの研究活動や発表内容は子ども情報ステーション内にまとめています。(右下のQRコードより)

### 精神疾患のある親と暮らす学齢期の子どもを支えるための 養護教諭等対象ワークショップの効果評価

○長沼葉月<sup>1)</sup>、土田幸子<sup>2,3)</sup>、牛場裕治<sup>3,4)</sup>、上原美子<sup>5)</sup>、北野陽子<sup>6)</sup>、吉岡幸子<sup>7)</sup>  
 (1)首都大学東京、2)鈴鹿医療科学大学、3)親&子どものサポートを考える会、  
 4)総合心療センターひなが、5)埼玉県立大学、6)ふるすあるは、7)帝京科学大学  
 キーワード: 家族支援、チーム学校、効果評価



#### 【研究の背景と目的】

精神疾患を抱えながら子育てをする親と子どもへの支援の必要性

就学前  
・主たる関与機関が市町村内の母子保健+児童福祉。連携が進む。保育所利用等で状態が安定すると、要支援ケースとしては終結することも

就学後  
・主たる関与機関は学校+児童福祉に。学校だけでは家族状況の把握が困難で、福祉サービスの情報も乏しいため支援に悩む

養護教諭等を主対象とするワークショップを実施  
情報提供(子どもの実態・支援の実例・連携の考え方)+ワーク、ディスカッション

本報告の目的は、ワークショップの効果を明らかにすることである

#### 【方法】

ワークショップ:2018年8月9日実施、68名参加  
無記名自己記入式質問紙による調査

※本報告はワークショップ前・後調査に基づく報告  
首都大学東京の研究安全倫理審査委員会の承認済

ワークショップ前調査(N=62)

ワークショップ後調査(N=62)

ワークショップ3カ月後調査

基本属性、職種、学校教職員としての経験年数、支援に関する対処可能感項目

満足度評価、各プログラム内容への評価、支援に関する対処可能感項目

#### 【結果】

- ・ワークショップ参加者:小学校23名(37.1%)、中学校19名(30.6%)、その他18名(29.0%)
- ・職種:養護教諭47名(75.8%)、スクールソーシャルワーカー4名やスクールカウンセラー3名等
- ・年代:20歳代19名(30.6%)、30歳代9名(14.5%)、40歳代12名(19.4%)、50歳代18名(29.0%)、60歳代3名(4.8%)
- ・経験年数:平均14.0年、標準偏差13.5年、1年から39年と若年層だけでなくベテラン層まで
- ・研修の質に対する評価や、全体的な満足度は高かったが「どの程度ニーズを満たしたか」で不満が4名、「時間や量に満足していますか」で不満が3名みられ、後者は「もっと長い時間で」と希望あり



WSでの絵本の読み合わせワーク

図1 プログラム別評価

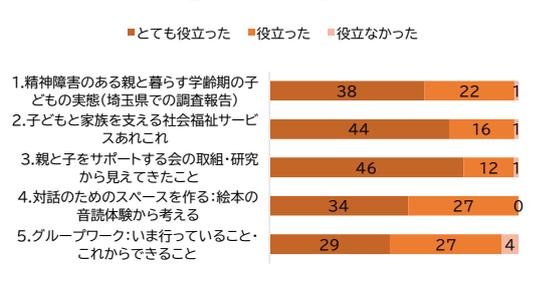


図1の「3」は具体的な家族理解や多機関連携のための事例検討の方法が、「2」は具体的な福祉サービスリストの提示が評価された。全体を通じての自由記述では「その場しのぎ」というワークショップでのキーワードと「連携」の在り方について肯定的な感想が挙げられた。

対処可能感については、図2より対処不可能に関する「どう関わればよいか分からない」「理解するのが難しい」「どう対応したらよいか分からない」の項目で評価が改善し、図3より対処可能感に関する「粘り強く必要なコミュニケーションを図ることはできる」でも評価が改善していた。

#### 【考察】

精神疾患のある親と暮らす学齢期の子どもを支えるには、情報が集約しやすい学校が要になるが、多機関と連携しながらのサポートが欠かせない。子どもへの支援に真摯に向き合うとする学校の教職員に対して、**連携の方法や視点、具体的な事例検討などを交えるワークショップを実施すること**で、「何もできないわけではない」「粘り強く関わることはできる」等の対処可能感の変化が生じることが示された。

図2 対処不可能感項目の平均値の変化

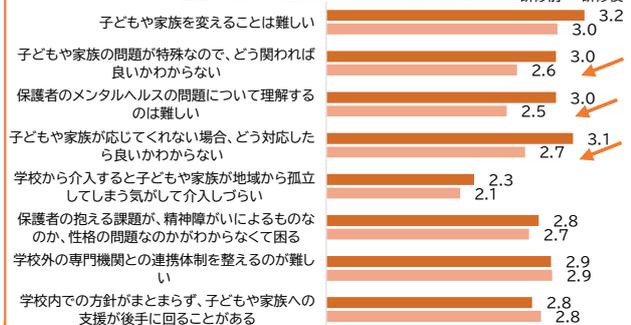
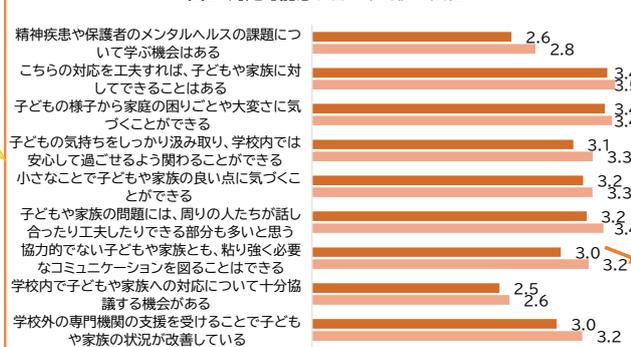


図3 対処可能感項目の平均値の変化



本研究に開示すべき利益相反はない  
 本研究は科学研究費補助金(基盤研究(C)16K04149)の交付を受け実施したものである。  
 過去の主要な研究成果はTEAM KIDS LIFE FUTURE(チームクリフ)のサイトに掲載済 <https://kidsinfost.net/tklf/>



## 【資料 5】 たくさんの声をありがとうございます

サイトアンケート 2019 から声をいくつか紹介します。

ここに書ききれなかった本当にたくさんの声を本当にありがとうございます。全文は→→



- ・悩んでいるのが自分だけじゃないと分かって安心した。 ・知らなかったことがたくさん知れた
- ・イラストで学ぶ障害はかわいくて、きれいで、何よりわかりやすくて良いです。親の病気についてお子さんに説明するときはもちろん、わかりやすいのでご本人への説明にも使っています。
- ・自分なりに周りに支援を求めたり、信頼できる人には自分の病気を伝えたり、勉強したり情報を仕入れたりしてきても、やはり「自分はダメな母親だ」と自分を責めてしまうことも多いです。知識として頭には入っているけど、感情が納得していないことがある時に、たまに情報ステーションを見にきて、コラムを少し読んだりします。すると、ちょっと冷静になれるような気がして、まあ今もほどほどにやれてるかな？なんて思えます。そして、子どもにキツく当たってしまったことや、夫と喧嘩してしまったことを振り返ったりできます。少しだけ読むというのが効いている気がします。
- ・息子に感覚過敏があり、学校生活や集団行動へのつらさがあることから、親子で読みました。親の私にも過敏や苦手がある、みんな何かしらの苦手がある、感覚はその人固有のものでそれぞれ違う、おかしなことではないと話し合いました。それが息子の安心感にも少しはなったのかなと思います。
- ・絵本やプリントアウトできる資料があることで、言葉だけでは伝えにくい、けれどとても大切なことを、様々な方と話すきっかけになっていて、本当に助かります。私自身、うつ状態を抱えながら働き子育て中であり、傷ついた子ども時代の私も、救われています。
- ・自分の気持ちや出来事をうまく話せない児童が多く、体調ポスターや気持ち日記を保健室に置いている。発達障害のある児童も指差しで表現できたり、気持ちや言葉を知って表現できるようになってきた。
- ・子どもが大きくなった時に絵本を使ってみたいと思いました。また、たくさんの人が来る小児科の待合室で、子どものトーマスやぐりとぐらの絵本と並んで置いてあるのを見ただけで、すごく嬉しい気持ちになりました。
- ・子どもの立場で成人した人向けのページがあると嬉しい。
- ・どの世代についても、『本人が自分について悩んでいる場合』に参考になるページがあると嬉しいなと感じました。
- ・生きる冒険地図、〇〇編〇〇編みたいに、あるとうれしいです。例えば、病院（内科、精神科、婦人科、など）に行くとき編、役所に相談に行くとき編・・・養護施設を出た後繋がれる場所編、性暴力の被害にあった場合編（これは絶対欲しい）・・・みたいな感じで。できれば本の感想を送るはがきともう一枚切り取りで、相談した結果どうだったか、対応や制度の満足度などを送るはがきがあってほしい。それをしっかりこの国の未来につなげるように働きかけてほしいです。
- ・精神疾患を抱えた親向けの情報が、もう少し厚くなればいいなということです。具体的には、当事者の体験談があると数本増えればと思っています。私自身もそうですが、やはり周囲と悩みを分かち合えない孤独や不安に日々直面することが多いです。ネットでもリアルでも「子育てあるある」のような話題に乗り切れなかったり、そういった気軽な話題のはずなのに出来ていない自分と周囲を比較してしまったり、寂しい思いをすることは多いです。似た立場の人の声を、こういった安全なサイトで読めるだけでも全然違うと思います。SNS などでは、やはり刺激の強い言葉も多いです。ネット上でたくさんの当事者が発信している時代だからこそ、配慮された作りのサイトで穏やかにエンパワメントしてくれる意味は大きいと思います。私自身は、子どもの立場の方の体験談のほうが多いことに、少しだけ寂しく、申し訳ない気持ちになってしまいました。
- ・とても素晴らしかったが子供向けなのならフリガナがあるともっと良いと思った またはひらがな版を作っていたらけると良い、もう少し大きくて、小学生に読みやすい太字がいい



応援メッセージ



読者カード



みんなのアイテム  
活用法

## 【資料 6】 展覧会開催レポート

### 1) 絵画展「みえない子どもたちをみる」

2018年10月17日～24日 大手町ファーストスクエア B1 階ギャラリー 主催 UBS グループ



初めての企画でしたが、たくさんの方が足をとめ、声をかけてくださいました。日本語を母国語としない方もたくさん声をかけてくださり、ことばがなくても伝わる、絵のメッセージを受け取ってもらえた感覚がとても嬉しかったです。

作品に登場する子どもたちは、わたしが子どもの頃から見て感じてきた世界でもあり、精神科の看護師として出会ってきた子どもたちでもあります。私たちのまわりには、いろいろな背景で育つ子がいます。高い能力がありながら、情報が届かない、人生の選択肢を広げるチャンスと出会わない子どもたちがいます。そして、自分の人生より家族のケアを担うことしか考えつかず、広い世界を知らずに生きる子どもたちがいます。彼らはみえない有刺鉄線の向こうにいるのかもしれない、と思うことがあります。今回の展覧会では、ビルのセキュリティゲートをそんな有刺鉄線にみたててみました。ゲートの先は選ばれし人が働く世界、子どもたちが知らない世界かもしれない。ですが、多くの人に支えられて展覧会が実現し、ゲートの中と外を繋ぐことができました。

「子どもたちが見える大人であり続けたい」という声、自分の身近な人たちに思いを馳せてくださる姿... 見えないう子どもたちに気づいた時点で、すでに、子どもたちにあたたかい空気を届ける「ヒーロー」になっているのでは... と思います。貴重な機会をいただき、ありがとうございました。(チアキ)

オフィスビルの中という、貴重なスペースでの展示の機会をくださった UBS グループの皆さま、ありがとうございます。UBS グループの松方様、西山様、株式会社大手町ファーストスクエアの猿川様、開催にあたって、お力をいただいた全てのみなさまへ、心よりお礼申し上げます。

### 2) 展覧会『生きる冒険地図—子ども×チアキ×ぶるすあるは』

2019年5月24日～6月5日 カフェスロー・スローギャラリー (国分寺)



団体として5回目にあたる本展覧会では、キュレーション & ディレクションを、中津川浩章さん(美術家・一般社団法人 AIM 代表)、東ちづるさん(女優・一般社団法人 Get in touch 代表)が担当くださり、チアキの作品の魅力の詰まった展示となりました。

キャンバス作品だけでも約50点。額装したドローイング作品も50点以上。生きる冒険地図のMIRUとIRUのディープな子どもの表情から、動物さんや柔らかな色調の絵、ダンボールの宇宙船まで、バラエティに富む作品たちが、ギャラリーからカフェまで広がり、わくわくする世界に...!

会場であるカフェスローの空間や食事やスタッフのみなさんの雰囲気もまた、展覧会を豊かな空間にしてください、ギャラリートーク、ライブペイント、トークイベントは、多彩なゲストと参加者のみなさんと、素敵な時間を過ごしました。会期中、延500名を超える方にお越しいただきました。新刊『生きる冒険地図』をはじめとする書籍、そしてチアキの絵が、たくさんの方のもとへと届きました。その向こうにいる子どもたちへ…。子どもたちの冒険の応援につながれば幸いです。

ご来場いただいたみなさま、中津川さん、東さん、イドさんミオさん、Get in Touch と AIM のみなさま、カフェスローのみなさま、PV プロボノさん・アルハと愉快な仲間たちのメンバー、ご支援いただいた FIT チャリティ・ランのみなさま、開催にあたってお力をいただいた全てのみなさまへ、心よりお礼申し上げます。



チアキの作品ファイルができました  
(販売も行っています)



A E I  
B F J  
C G K  
D H L

A 展覧会の舞台はカフェスローの素敵な空間  
B 新刊を広げたい！  
C ドローイングは記憶のメモ  
D カフェにも作品が飛び出して  
E ダンボールの宇宙船とこの子がお出迎え  
F ロボットさんから見える世界は？

G お気に入りの一枚をみつけてください  
H 子どもたちの住む街、街の灯り  
I 手づくりの額に生きる冒険地図  
J 出張がるす文庫、情報コーナー  
K ギャラリーのガラスもチアアキのキャンバス  
L ふんわり、ちょっとずつ応援する

## 【資料 7】 役員・スタッフからのひとこと

“ぷるすあるは”をいつも応援していただきありがとうございます。法人はついに第6期を迎えました。前期は様々なメディアで活動を取り上げていただくなど、プレゼンスを高めることができましたが、事業収益面では非常に厳しい期となりました。事業を今後も継続していくため、今期は正念場となりますが、“ぷるすあるは”のスタッフ一同知恵を絞り、頑張っていきたいと思えます。変わらぬご支援をお願いできれば幸いです。

副代表 Assy



ホットとアルハと  
ゴマスキー



微力ながら、活動が円滑に行えるよう  
第6期も頑張ります！ 事務担当 Yuko



いろいろなものを作って  
いきたいと思えます チアキ  
(似顔絵が随分前のままなので  
リニューアルしないと...)

監事として2年目の年でした。

かぜをひいたり熱をだしたり、体調がよくないときはむりをしない。精神的な面でも、調子がよくないときはむりをしないし、まわりを頼る。そんなことを意識できるようになってきたのも、ぷるすあるはに関わっているからかもしれません。応援してくださっているみなさま、今後ともよろしくおねがいします。池山



サポーターのみなさま、いつもありがとうございます。  
It/web/新規企画チーム、事業戦略チーム、サイトコンテンツ制作チーム、原画展の大小道具チーム、プロボノスタッフのみなさん、ここに登場しきれないさらに多くの方に、今期もぷるすあるはの活動をささえていただきました！ありがとうございます。キタノ



### 第6期のぷるすあるは

- ・2019年12月に小平市主催、小平市とのコラボのチアキの展覧会を開催します。チアキのユニークで力強い絵画作品、絵本、ローカルな相談先情報とさまざまな団体の情報、本棚などを展示します。コラボでの展覧会をパッケージで開催できるようにします。
- ・2020年4月にドイツの絵本「悲しいけど、青空の日（仮）」の翻訳版が、サウザンブックスから刊行予定です。うつ病のお母さんと暮らす少女が周囲からの助けをえて、子どもらしさを取り戻す物語、解説付きの絵本です。発起人は田野中恭子さん、ぷるすあるはは、出版のためのクラウドファンディングから全力応援してきました。
- ・『生きる冒険地図』をより多くの子どもたちへ届けるための寄贈プロジェクトを計画中です。
- ・チームクリフは、次のステップのテーマを「家族が使えるサービスに関する調査（と発信）」「事例検討会を中心としたワークショップ」と掲げて研究申請中です。