

NPO 法人ぷるすあるは 第8期事業報告

ごあいさつ

平素より、当団体の活動にご理解、ご協力をありがとうございます。

2012年に任意団体プルスアルハとしてスタートしてから、4月で丸10年を迎えました。この間に会った多くの方の支えで続けることができました。ありがとうございます。

10年の節目、第8期の取り組みについて、事業報告をまとめましたのでご覧ください。

今期は、絵本とはちがう新たなコンテンツ制作へのチャレンジがありました。『おたすけことてん』は、『生きる冒険地図』から発展させたアプリコンテンツ。子ども、若者のスマートフォンに入ることでお守りのようなアプリになれば、という思いで作りました。コミュニケーションを助けるカード教材『ころとからだ コンディションカード』は、使い勝手のよい、デザインもおすすめできるアイテムになりました。

そのほか、サイト「子ども情報ステーション」の運営、絵本サポーターの方を通じた絵本の啓発、絵画展開催などに取り組みました。

今期もっとも驚いた出来事は...

第2回やなせたかし文化賞・大賞の受賞です。

精神保健のエリアで活動してきたぷるすあるはの創作に光をあてていただき、これまで届いていなかった人にも届く機会になりました。支援者のみなさまと一緒に喜んでくださったことも嬉しかったです。

これからもやることは変わりません。必要だけどこれまでなかったコンテンツを作り届けることを、粛々とつづけていきたいと思えます。

この1年、この10年をサポートくださったみなさまへ、心から感謝申し上げます。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

子どもたちと、まわりの大人の方々の力を信じて。

2022年12月

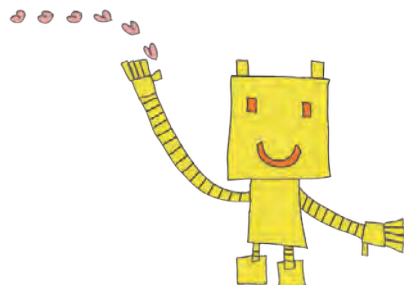
NPO 法人ぷるすあるは
代表理事 北野陽子



事業報告書ウェブページ

ぷるすあるはのHP「事業報告および決算方向」のページ
https://pulusualuha.or.jp/about/annual_report/

- 1 第8期事業報告書、活動計算書、貸借対照表（別ページ）
- 《第8期事業報告》
- 2 サイト「子ども情報ステーション」
- 3 絵本で届けるこどもこそだて応援プロジェクト
- 4 アプリコンテンツ『おたすけことてん』
- 5 『ころとからだ コンディションカード』
- 6 たくさんの声をありがとうございます
- 7 実績（メディア掲載、講演、制作物ほか）
- 8 活動・制作いろいろ
- 9 さいたま市絵画展レポート
- 10 役員、スタッフからのひとこと 第9期へ
- * 10周年です



いつも描いているロボット
だけど...
いつもよりもちょっとかわいく？
今どきのロボは、ロボも笑うかも
チアキ

2 サイト「子ども情報ステーション」

子ども情報ステーション (<https://kidsinfost.net/>) は、ふるすあるはが運営する、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です。

8 期の 1 年間に、879,733 人のユニークユーザーの方の訪問、延約 165 万のページ閲覧がありました。

アクセスも多くサイトの代表的なコーナーは

- ・イラストで学ぶ病気や障がい
- ・ダウンロード（セルフケアやコミュニケーションツールほか）
- ・子ども向けや親御さん向けなど対象別のページ

今期はそのほかのよく読まれているコーナーを紹介します。

「チアキのスキマ相談—精神科受診 Q&A」

- ・中学生ですが親にないしよで精神科にかかれますか？（8 位）
<https://kidsinfost.net/2019/01/12/psychiatry-2/>
- ・高校生です、親を精神科に受診させたいです...（10 位）
<https://kidsinfost.net/2019/02/16/psychiatry-6/>
（順位は、2022 年 9 月、1 ヶ月間のアクセス数）

実はとても多い悩みです。サイトの回答ですぐに解決になるわけではありませんが...

少しでもヒントになる情報を発信していけたらと思います。

サイトにいただいた声は、「6」で、紹介しています。これからもコツコツとサイト運営をしていきます。

今期もたくさん活用いただきました個人使用のほかに、例えば...
保健室掲示、保健室だより、スクールカウンセラーだより、出張授業（子ども・教員・地域の方）、研修のなかで...
といった申し込みが特に多かったです。
（「みんなのアイテム活用法」で紹介）



臨床心理士・公認心理師
おがていの子育ての悩み
Q&A やっています

8 期の新着ページ
トラウマ、トラウマインフォームドケア
についての情報【リンク集】

新作絵本につながるテーマです

3 絵本で届けるこどもこそだて応援プロジェクト（絵本サポーター）

ふるすあるはの絵本『生きる冒険地図』（学苑社）、『ゆるっとこそだて応援ブック』（ふるすあるは）を、「絵本サポーター」の方を通して、子どもや親、家族へ届け、安心をひろげるプロジェクトです。

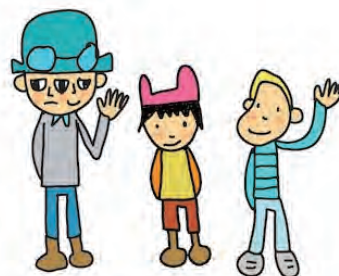
第 2 期を行いました。20 名、200 冊の絵本です。次のページに全国へのひろがりマップをのせています。



「... こどもたちやおとなと読ませて頂きました。まず本を手にとって、表紙をじっくり見たり、ぱらぱらとめくって、デザインのかわいさを共有するところから始まり、自分に通じる部分があると「そうそう、こういうことなんだよ～」とページを開いて見せてくる子もいました。「もっと早くこういう情報が欲しかったな」という声もあり、子どもたちに情報が届いていないことを感じる時もありました。お母さん方からも、デザインに癒される、疲れている時にピッタリな文字数！等、本の感想を頂きつつ、子育てやご自身についてお話を聴かせて頂きました。普段なら、緊張するような場面でも、ふるす本がテーブルの上にあるだけで、ちょっとほっとします。...」（茨城県 学校や地域で）

活動レポートより
ありがとうございます

絵本で届ける こどもこそだて 応援プロジェクト

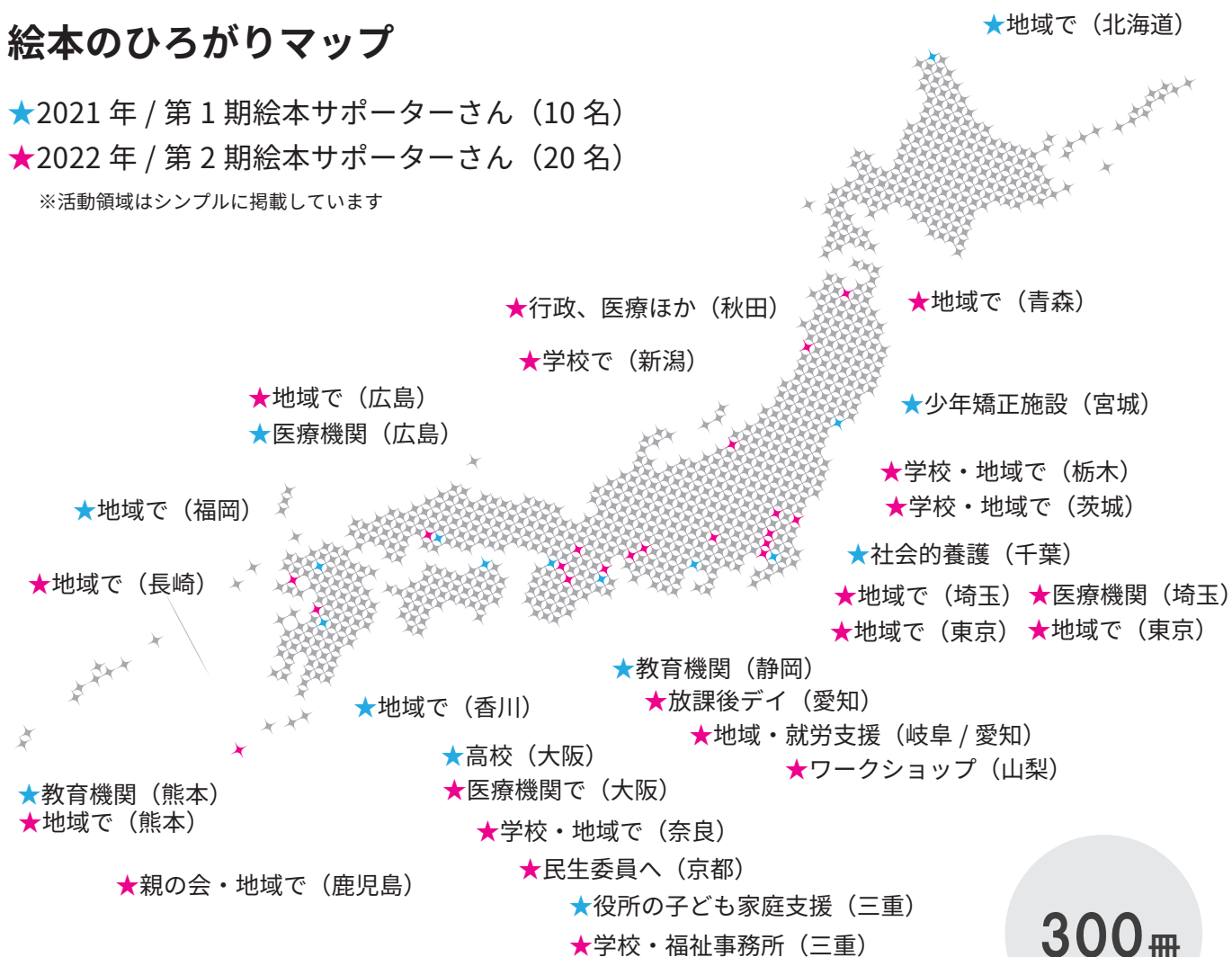


絵本のひろがりマップ

★2021年 / 第1期絵本サポーターさん (10名)

★2022年 / 第2期絵本サポーターさん (20名)

※活動領域はシンプルに掲載しています



300冊

ふるすあるは



プロジェクトページ

絵本サポさんの活動レポートを公開しています

公益社団法人日本フィランソロピー協会様の「誕生日寄付」、「新しい贈与論」様からのご寄付を活用させていただきました、ありがとうございます



4 アプリコンテンツ『おたすけことてん』

おまもりアプリ

ふるすあるはとして初めてのアプリコンテンツをつくりました。

『生きる冒険地図』のような内容や、『こまったときカード』が子ども若者たちのスマホに入ったらいい...というのが制作の決め手になりました。

結果的に、紙面の制約がないので、情報がぐんとふえて99個の知恵に。相談先の情報、セルフケアコンテンツなど、これまでふるすあるはが発信してきた内容を盛りこみました。

iOS版/Android版にくわえて、9月にはWeb版もでき、ダウンロードしなくてもみられるようになりました。



5 気づく・えらぶ・伝える 『こころとからだコンディションカード』

子ども情報
ステーション
カードのページ



こちらも初めてのアイテム、カード教材です。

全100枚。「きもち」「からだ」「脳とこころ」の категорияがあり、種類がとても豊富です。

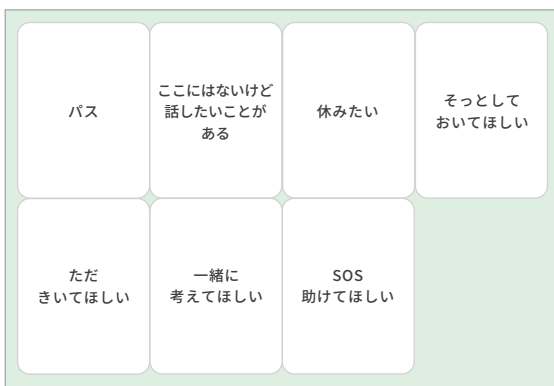
対象は小学生から大人まで。

思春期以降も使いやすいシンプルデザインで、しっかりした紙の素材感も好評です。

相談場面での活用をイメージしていましたが、集団場面や、家庭など、いろんな場所で使っていただいています。イラストに、想像がふくらむ余白があるようです。



↓「きぼうカード」7枚も入っています



6 たくさんの声をありがとうございます

毎年行なっているサイトご利用アンケート。たくさんの声をいただきました。サポーター登録、ご寄付の際の応援メッセージ、読者カードにも励まされています。ありがとうございます。今期事業報告書ではキッズパワーサポーター応援メッセージもご紹介します。全部で4ページです。

- ・私自身も発達に特性があり、手書きの字が読みづらく感じる 때가あった。
- ・交流の場があれば嬉しいです。
- ・自助グループの説明が色々な形式があるのに一つの事例だと、注釈があっても全てだと思う方がいるので何か良い表現があればと思います。
- ・日本語が困難な子供の視点が欲しい！！外国籍の人が使える支援かどうかとも追記して欲しい
- ・コンディションカードは今後、英語や中国語などにも対応してもらえると助かります。
- ・言語化できない子供から、目撃や出来事の情報を聞き取る際、補助資料として、家庭の生活場面、学校生活の場面、友達と遊ぶ場面、お泊まりの場面等、日常場面が描かれているページが欲しい。遊ぶ、食べる飲む、寝る、歩く、走る、笑う、怒る、話す、怒る、笑う、触られる、叩かれる、怖い場面を目撃する、逃げる等。
- ・学校の先生にも、もっと情報を知っていただきたいです。
- ・吃音 × 社会不安症 (二次障害)...のような、さまざまな難しさを抱えているひとについても、いつか触れていただけたら嬉しいなと思いました。
- ・出典、参考資料ものせてほしい。

<サイト>

- ・絵で心動かされた
- ・子どもの頃は周りの大人の気持ちが分からなかったけれど、大人になって周りの大人の気持ちが分かるようになった。
- ・病気についての心理教育がわかりやすくまとめられていて、患者さんへの説明に使いやすかったです。その人が、他のサポーターに自分の病気について話す時にも活用してもらえて、誤解を生まないでいられたと思います。
- ・生きる冒険地図を購入しました。3年前に出会っていれば人生もっと楽に生きれたな〜とカウンセラーさんと笑いあえました。兄弟が精神疾患になってしまった友達にもサイトを教えてあげたら役に立ったようです。
- ・とても分かりやすく、子どもにも分かるし、子どもに説明するときに親も使えると思った。
- ・いつも本当に助けていただいております。ありがとうございます。もう、何年もこちらのコンテンツにお世話になっています。最初の頃は、大袈裟ではなく、すがるような思いでした。職業として支援をする立場になったものの、何もかもわからず。逃げるようにサイトにうかがっていました。ところが、ここ3年くらいでしょうか、仕事柄の研修などに出かけると、何度かぶるすあるはさんの資料などを引用されている方に出会うようになりました。勝手ながら、仲間意識を感じたりしています。

実は、なかなかデリケートな部分に触れる立場では実際には情報提供が難しいことも多く、でもそんなときも、直接こちらの紹介をさせてはもらいにくくても、自分のどこかに御守りとして持たせていただく意識により背中を押していただいているのだと思っています。これからも、どうぞよろしくお願い致します。



- ・子どもたちに向けたものを自分自身に受けとめています。
- ・私も被支援者たちにも診察に行く時に見せる資料ができた！日本語に困難性のある子供達の感情表現の言語獲得とその時々感情伝達に役立った！職員に理解のない施設に絵本を置いたら入所中の親が読んでいた。
- ・私に子どもが生まれて、親が精神疾患の場合子どもへのケアはどうすればと悩んでいたとき、こちらのサイトを見つけることができました。とても心強く感じて、子育ての不安が和らぎました。今でも不安や心配になることはありますが、その度にコンテンツを読み返したりして勇気づけられています。
- ・一人で抱えていた気持ちを理解してくれる場所があったと感じられて安心した。
- ・人の温かさ
- ・職場の同僚とコンテンツを共有することで、使用方法などの幅が広がりました。
- ・優しくキッパリした言葉と、目を捉えて話さない絵。目から優しく入ってくる情報に癒される。
- ・小児科の心理相談で、本や資料、アプリを活用しています。
- ・わたしも、わたしらしく生きていいんだと思えてきました。ありがとうございます (*^^*)
- ・同じような立場の人と出会った際に紹介できる情報サイトがあることが1番大きいと思う。
- ・子供だけではなく、知的障害や日本語が苦手な人にもメンタルヘルスの知識を分かりやすく提供できるので支援に活用したい

<絵本>

- ・子ども達にアドバイスできるようになった。
- ・依存症の家族、子どものケアに役立った
- ・出産したばかりの妹に贈ろうと思った
- ・学年で「発達凸凹なボクの世界—感覚過敏を探検する—」の読み聞かせをしてくださり、我が子以外にもイヤーマフを使用するようになった子も居ました。
- ・重たい内容をかわいいイラストで見ることができ、支援に関心はあるけどどうしたらいいのか分からない方たちからイメージができた感想を頂きます。
- ・自分とは違う認識があると感じられること。
- ・私は同じ支援者の立場の方々と共有をさせてもらいました。その時には、言葉が出ないね、と話したことを覚えています。そして、あのとときの気持ち、とときどき振り返ってまた、気持ちを共有しています。
絵本の子カラだと思えます。
- ・心が軽くなった。ツールは親子で活用している。クラファンで応援させていただいた。人にも勧めている。
- ・何か自分によくわからなかったものをひとつひとつ向き合っていけるのは嬉しいです。
- ・絵本は自分自身の過去を落ち着かせるツールである。動画の読み聞かせの方がシンドイ時に寄り添ってもらえて楽になる。
- ・親が精神疾患のとき、子どもがどんな思いを抱いているのか、またこれから親はどう接していけばよいかを分かりやすく表現してあり、とても親しみやすかったです。わたしが主治医にもどのように相談すれば良いのか悩んでいたときに、ひとつの道筋をくれた絵本です。今もこころの支えになっています。
- ・親の病気に対してどう向き合ったらいいのかを客観的に捉えることができた。
- ・子供との面接場面で利用している。イラストやカラフルな色に興味を示し、コミュニケーションツールの一つとして活用している。
- ・もっと周囲の方に読んでもらいたいと思うが、困窮世帯が多いので進めても購入出来ないことが分かるので悩ましい。
- ・借りて読む本ではなく、手元にできれば子ども一人に一冊ずつ欲しいと思いました。



- ・子どもと読みました。
 - ・わたしはわたしのままで生きていていい、と思えてきました。
 - ・理解力に制限のある人にメンタルヘルスの知識を提供するのに活用できる
-
- ・これからもコンテンツを充実させてください。
 - ・メール相談を利用したい。
 - ・いつも即役立つ情報をありがとうございます
サイト運営も大変だと思いますが応援しています
 - ・身勝手なお願いなのですが（笑）ケアするひとのケアやオフ会っぽい集まりなどお願いできるとありがたいです。
 - ・日本語ができない人に必要な支援を届けたい！専門家じゃない地域のおっちゃんおばちゃんがアクセスしやすい環境が欲しい。絵本のロシア語版、スペイン語版、ポルトガル版、各国語翻訳が欲しい！+やさしい日本語 ver. が欲しいです！！日本に住む全員にアクセスできる環境が欲しい！切に！！そして、それは日本の外にいる人にも使える可能性がある。
 - ・毎年さいたま市の展覧会を楽しみにしています。サイトでダウンロードしたツールは本当に役に立っています。いつも癒される活動や発信をして下さり、ありがとうございます！
 - ・関西にもまたいらしてください。
 - ・貴サイトや絵本などを通じて、一人で悩みがちだった私は、自分が一人ではなく色々な人たちとつながりながら生きていく大切さを気づかされたと感じています。
また昨今のコロナ禍では「からだところのワークブック」で子どもたちのこころのケアのための発信をされるなど、その活動には私や私の家族や大勢の方々のこころの支えになっていると思っています。ありがとうございます！これからも応援しています。
 - ・児童相談所に勤務し、子ども情報ステーションの絵本やカードはコミュニケーションツールとして、欠かせないツールとなっております。通所面接の他、訪問時、緊急時の聞き取り場面（性被害加害の初期調査、暴力目撃、いじめ、怖い場面に遭遇、家事負担、医療受診等）で、説明の補助となる場面などが描かれているもので、常時携帯できる冊子のものがあると助かります。
 - ・自分を許すことができない人が増えていて、過剰に自己責任を科す人が周りに増えてきたなど感じます。
 - ・ダウンロードできる資料が内容も印刷のしやすさも助かっています。ありがとうございます。

キッズパワーサポーター・応援メッセージ

ヤングケアラーの言葉が広まってきて、自分も少なからずこのカテゴリに属していたなと気づきました。発行された絵本を見て、今は大人ですが、暗い子ども時代の心がギュッとなり、暖まりました。今も当事者にある方々に、これらを届けたいと思っています（emi3さん）＊ 実際に見てみたい（匿名さん）＊ 今の子ども達の目線に立った素晴らしい活動なさっていて応援したいです（ゆーみんさん）＊ ぷるすあるはを通じより数多くのこどもたちに素晴らしい絵本との出会い体験をしてほしいから。おとなになり人生に好影響をあたえるような本との出会いをです♡国籍を問わない活動が良いと（私は）おもう（Mammyさん）＊ 子どもたちにとって、大切な情報をわかりやすく、優しく伝えられている活動を、心から応援しています。（まほさん）＊ 学校や医療機関など気軽に啓発されると、私たちは生きやすくなると思います（ままちゃんさん）＊ 私は精神科です。昨年2月にセブンメンタルクリニックを開院致しました。開院の祝いに友人からぷるすあるはの本をいただきました。本にはサイン付きでそのときから十分にファンになっていました。以前、こころとからだ・光の花クリニックで働いているときからぷるすあるはの存在は認知していましたが、Facebookで活動の内容を知り、サイトを見る機会をいただきました。サイトにはとてもわかりやすい疾病の心理教育の資料がありました。診察の中でそれらの資料を使い説明することがあります。私にできることをお手伝いできたらと思いました。よろしくお願い致します。（セブンさん）



息子が入院。退院後の生活が余りに辛く、サポートグループを探しました。某地域のグループからぶるすあるはさんの冊子を教えてもらい、PCGに現在行っています。今は病気も判りまた大変ですが、冊子のお陰で困った事も話せる環境になりました。絵本も沢山読みました。これからのご活躍を期待しております ^_^ (匿名さん) * 子どもたちに課される「ジョブ」は親世代(そろそろ祖父母世代かも)の私たちの頃のそれとは、質も量も驚くほど変化し、複雑化しています。いわゆる家族の力だけでそれらを支えるのはとても難しく、どうしたって周辺の力が必要とされます。微力ながらそうした力の一片になればと思います。(お転婆姐さん) * とても素敵なサイトに出会えました。力を合わせて幸せな社会を作るお手伝いがしたいです。(線路はつづくよさん) * ぶるすあるはさんの取り組みを応援します。ぜひとも広めたい!(べっこうとんぼさん) * 精神疾患を持つお父さん、お母さんのそばで頑張っている子供たちの笑顔が増えていきますように願っております。(葵さん) * ぶるすあるはさんの活動に、共感しています。自分もできるところで、活動していきたいです。(まめさん) * どんな子供たちも、安心して生きる環境があると嬉しいです。つらいことには逃げていいんだよ、子供たちに届きますように。みんな笑っていてほしい。(さしみさん)

介護士としてもヤングケアラー支援に関してもまだまだ手探り状態です。ここに登録してサポーターとなり微力ですが力になりたい!(Kakobabyさん) * 私自身、母親が精神障害を患い、自ら命を絶ってしまった過去があります。母の亡くなった年齢に自分が近づくにつれ、思い出したくもない辛かった過去の経験ですが、だからこそ誰かの明るい未来のために活かすことはできないかと考えていました。自分の心と体を大切にすること、人に深く愛される喜びを知ること。どんな家庭環境に育っても、毎日を幸せに生きていくことはできるんだと、希望をもって明日を迎えられる子どもが、一人でも増えることを心からの願っています。私自身にできることは小さいですが、ぶるすあるはの活動に少しでも役に立てたらと思います。(ゆきちさん)

看護師と心理学と絵本と子供たちへの援助、これは私のやりたいこと全てです。全てが結びついて、こんなすごい活動をされている方たちがいたのかと衝撃を受けました。(Yuriさん)

* 私の子ども時代の心に寄り添ってもらえた、というのが一番です。このような活動が私の学生時代にあったらと。同じような状況にいる子どもや親の伴走者になりたい、と後押ししていただきました。私のペースで、気持ちをだいにしながら、一緒にあゆんでいける人になりたいです。(まあさん) * いつもSNSなど通して、気付きをいただいたり、共感したり、励まされています。ありがとうございます!活動応援しています。ちあきさんの絵も大好きです ^_^ (スガさん) * 子どもの気持ちに寄り添った内容の資料がいっぱいあるので、気軽に見れる所に置いて自分の気持ちに気がつくきっかけになると良いなと思います(おっきよさん)

イラストに癒され、困っている心に情報がずっと入りますね。活動を応援しています。(batakoさん) * 親御さんが心の病気をもちの子供さんは悩んだり困った時はどうしているのだろうか?とっておりました。(かずみさん) * 心の問題を抱える当事者と、その子どもたちが地域で安心して暮らせるように、アンテナを張れる理解者を増やすことが必要だと思います。ぶるすあるはの活動をこれからも応援し、身の周りの人にも伝えていきたいと思います。(とりごんさん) * 精神疾患を持って苦しんでいる親御さんやお子さんが少しでも周囲に頼ることができるよう、陰ながらサポートさせていただきたいです。(城山ゆきさん) * 素晴らしい活動を応援しております。(Yokoさん) * 精神疾患のある本人ではなく、その子どもの支援という視点が斬新で素敵だと思いました。応援しています!(かすり傷さん)

ありがとうございます



寄付ページ
にも応援メッセージ
をいただいています
ありがとうございます