



## 子どもの安心につながる大人のかかわり

- ・子どものことを気にかける
- ・がんばりや工夫、いろいろなきもちをそのまま認める



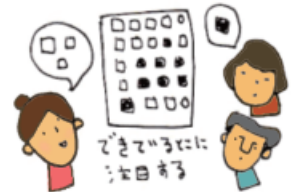
- ・家族の病気は子どものせいではないことを伝える (だれのせいでもありません)



- ・病気を知る
- ・大人から相談する 自分のケアも大切にする

- ・日常生活をサポートする

あそび、食事、入浴、身だしほみ 生活のリズム、学校の準備



### 子どもと親のケアガイド 2023 年春夏号

精神障がいやこころの不調を抱えた親、家族、子どもたちを応援

#### ▼企画・制作

NPO 法人ふるすあるは (精神科 Ns+Dr+a のプロジェクトチーム)

ふるすあるは



## 団体案内



ふるすあるは

第2回 やなせたかし文化賞 大賞受賞

絵本やサイトなどの情報コンテンツを作り届けることを通して、精神保健に関する普及啓発活動を行なっています。病気をかかえた親と家族、子どもを応援しています

#### ▼活動内容

1. 情報サイトの運営
2. 絵本やアイテムによる啓発
3. イベントや絵画展などによる啓発
4. 他団体との協働
5. コラボ制作

#### ▼メンバー

細尾ちあき [お話と絵/看護師~すべてのイラストを制作]  
北野 陽子 [運営ほか/医師]  
ほか 他職種メンバーで運営

#### ▼基本情報

所在地：さいたま市中央区大戸 1-14-10-105  
設立：2012 年ブルスアルハ 2015 年 NPO 法人ふるすあるは

実績・受賞歴 第12回精神障害者自立支援活動賞(リリー賞) 支援者部門 / 日本児童青年精神医学会 2014 年度実践奨励賞 / 2018 年東京都児童虐待防止啓発ポスター作成 / 2019 年 小平市主催 展覧会「だれでもだれかのサポーター」開催 / 2021 年、2022 年 さいたま市高次脳機能障害普及啓発事業『いろんなきもちだいじょうぶ。』(絵画展) ほか

みなさまのご参加が子どもたちへ安心を届ける力になります  
... 登録は「寄付・応援する」のページから



### キッズパワーサポーターに登録する

さまざまな事情のなかでがんばっている子どもたちを応援する仲間。登録無料です。このケアガイドを希望される方へお届けしています。登録者は 1,500 人をこえています (2022 年)。

### 寄付をする

いつでも、いくらからでも、ありがたくお受けします。今回のみの寄付は、クレジットカード、銀行振込で。毎月の継続的な寄付は、月 1,000 円からクレジットカードでのお申し込みです。

### Amazon ほしいものリストから寄贈する

活動で使う画材などの寄贈をありがたくお受けします。



活動の様子は SNS 毎日更新  
メルマガ毎月配信

# 親がこころの不調を抱えたとき

## 子どもが感じやすいこと

不安  
心配  
混乱  
わからない  
かなしい  
もくもくと元気がない

元気がないのは自分のせいかもしれない  
ガマン  
さびしい  
聞けない  
どうなるの?  
守らなくちゃ  
あそびたい

家に帰りたい  
何か手伝いたい  
イライラ  
#ズレ  
負担  
キライ  
何とかしたい  
どうして自分だけ  
家を出たい

受けとめられな..  
ウガイ

はづかしい



思春期年代から  
きもちは複雑に変化

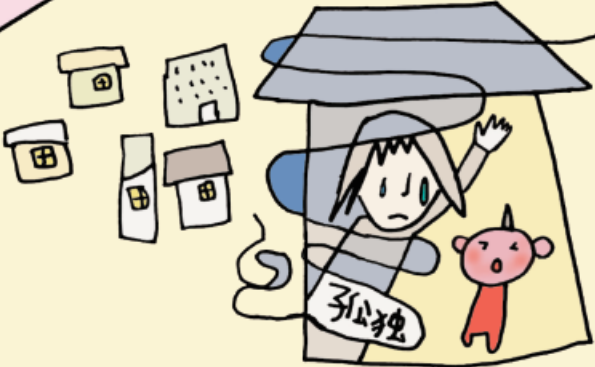
## どんたきもちもOK

- ひとりじゃないよ
- 言葉をしてもだいじょうぶ(話をするとちよつみのツキにたよること)
- 自分のことをいちばんに大切にしてください
- 病気は子どものせいじゃないよ



安全 身だしなみ  
食事 学校の準備  
あそび ...

どうしてるかな?



子育ては大変  
頑張らすぎないで  
ください

お母さん  
お父さんの  
せいじゃ  
ないですよ

まわりのみなさん  
頼ることを  
応援  
してください

- ① 完璧主義をやめる
- ② いろいろなかを頼る  
... 制度・サービス・おそらざい  
インストラ・人
- ③ 自分の時間を作る

## ゆるゆる 子育てのコツ

家族全体を  
みんなまで応援



## 子ども情報ステーション

by ふるすあるは



<https://kidsinfost.net>

精神障がいやこころの不調をかかえた親とその子どもの応援サイト  
精神医療保健福祉、教育+ITの専門家チームで制作しています



### 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
- パートナーのみなさんへ
- 学校の先生方へ

### 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
- 相談先情報
- 制度やサービス
- ⋮

### ダウンロードする

- ダウンロード (ふるす工房)  
無料の印刷用 PDF

### 商品をさがす

- オンラインストアへ
- チアキの絵画販売
- ⋮

### イラストで学ぶ病気や障がい

統合失調症、うつ病など 15 ページを掲載、一覧へ→



#### せっしょく しょうがい 摂食障害 1



若い女性に多くみられます  
からだもころも大きくゆれて  
ときには命にかかわりこともあります

#### ●どんな病気？

自分の体重や体型に、こだわりすぎてしまい  
うまく食べることができなくなってしまう病気  
いわゆる拒食症と過食症にわけられます



#### ●どんなことがおきるの？ (症状)

たべられない (拒食)



むちゃ食い (過食)



はく



下剤をつかう

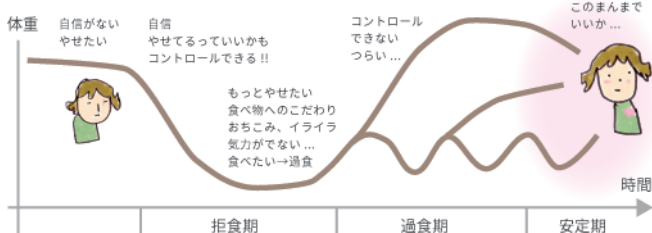


からだの症状

低栄養 脈↓血圧↓体温↓  
月経 (生理) が  
ない  
意識がぼんやりする  
など



#### 経過や体重によってこんな気持ちになりやすい



図：精神保健福祉士養成講座編集委員会（編）：精神保健福祉士養成講座Ⅰ 精神医学，中央法規出版，2007 を改変

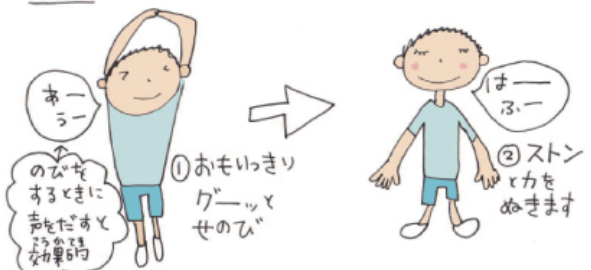
### 無料ダウンロード素材

セルフケア、コミュニケーションカードなど 60 以上の素材を掲載→

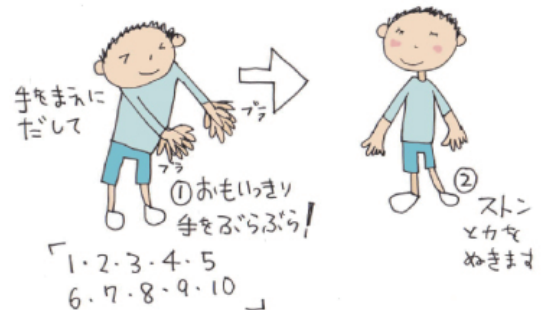


#### かんたん リラックス法

のび



#### 手ぶらぶら



# 絵本とストア案内



オンラインストアへ  
(BASE のページ)



## 家族のこころの病気を子どもに伝える絵本 — ゆまに書房

※Amazon, 一般書店でも購入できます



①  
『ボクのせいかもしれない...  
-お母さんがうつ病になったの-』  
定価：本体 1,500 円+税  
ISBN978-4-8433-4112-4 C8711

「スカイのせいじゃないんだよ」  
... まず一冊というときはこの本から



②  
『お母さんどうしちゃったの...  
-統合失調症になったの・前編-』  
定価：本体 1,800 円+税  
ISBN978-4-8433-4268-8 C0311

前編は入院編  
統合失調症の基礎知識コーナーあり



③  
『お母さんは静養中  
-統合失調症になったの・後編-』  
定価：本体 1,800 円+税  
ISBN978-4-8433-4269-5 C0311

後編は自宅療養編  
まわりの大人にできることを考えます



④  
『ボクのこころがわすれちゃったの?  
-お父さんはアルコール依存症-』  
定価：本体 2,100 円+税  
ISBN978-4-8433-4577-1 C0311

主人公はハル、回復にむけた一歩を  
ふみだす家族の物語です

## 子どもの気持ちを知る絵本 — ゆまに書房

※Amazon, 一般書店でも購入できます



①  
『わたしのココロはわたしのもの  
-不登校って言わないで-』  
定価：本体 1,800 円+税  
ISBN978-4-8433-4601-3 C0311

思春期の入り口にいる主人公ミク  
のきもちを絵と短いことばで



②  
『ボクの冒険のはじまり  
-家のケンカはかなしいけれど...-』  
定価：本体 1,800 円+税  
ISBN978-4-8433-4602-0 C0311

「どこかに行くだけが冒険じゃない。ボクはボクのスキを見つける冒険をはじめます」



③  
『発達凸凹なボクの世界  
-感覚過敏を探検する-』  
定価：本体 1,800 円+税  
ISBN978-4-8433-4603-7 C0311

みえない感覚を絵で表現。苦手と工夫を子どもから大人までいっしょに探検

### LINE スタンプ



『ハルのきもちいろいろ編』  
『アルハの日常生活編』  
クリエイター名：  
ぶるすあるはのちあき



## そのほかの本やアイテムなど



『ボクは話せない...』  
定価：本体 500 円+税  
小さな中綴じの絵本



『ハルのきもちいろいろカード』  
定価：本体 1,200 円+税  
A7サイズ 13 枚+ 使い方つき



『ハルのきもちいろいろサイコロ』  
ペーパークラフト  
880 円 2 種各 3 枚入り



『ぶるす工房ファイル』  
ver.2  
定価：本体 7,700 円 (税込)  
人気のダウンロード素材を  
とじたもの (70 種以上)  
CD とのセットもあり

## こころ・体の調子のカード - 合同出版



NEW

『気づく・えらぶ・伝える  
こころとからだのコンディションカード』

定価：本体 3,400 円+税  
100 枚+使い方ガイド ISBN 9784772655064

## 子どものサバイバルブック — 学苑社

※Amazon, 一般書店でも購入できます



『生きる冒険地図』  
定価：本体 1,200 円+税  
ISBN 978-4-7614-0806-0  
A5 サイズ 48 ページ

ごはん、学校生活、家族へのキモチは  
いろいろ、子ども時間をつくる、  
大人を見つける冒険、危険な大人を  
みわける etc 生きるための知恵と工夫  
が詰まった子どものサバイバルブック

## 子育て応援本 — ぶるすあるは (自主制作本)

※BASE で販売



『ゆるっとこそだて  
応援ブック』  
定価：本体 1,000 円+税  
A5 サイズ 52 ページ

「どんなきもちもだいじょうぶ」  
ゆるっとこそだてメッセージ、  
こころとからだのメンテ、脱・孤立  
...etc ゆるっとしながら具体的な  
情報が詰まった一冊

## 事典アプリ

ウェブ版も登場

※App Store/Google Play から  
開発販売元 elwice Inc.



『おたすけことてん』  
無料  
iOS/Android 対応  
10 代から大人まで  
生きるを応援する  
99 個の知恵を掲載



App Store  
からダウンロード

Google Play  
でダウンロード

