



子どもと親のケアガイド 2023年秋冬号

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

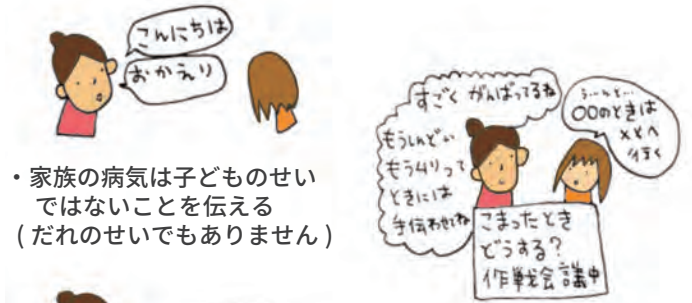
NPO 法人ぷるすあるは
(精神科 Ns+Dr+a のプロジェクトチーム)

ぷるすあるは



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)



- ・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



団体案内



ぷるすあるは

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 法人ぷるすあるは

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
もっもっ元張らない

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
イライラ
#ズレ
負担
言せない
感じない
あそびたい

何か手伝いたい
受けとめられな..
ウガイ
キライ
何とかしたい
どうして自分だけ
家を出たい



思春期年代から
きもちは複雑に変化



安全
食事
学校の準備
あそび...

どんなきもちも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
ちよびのツキに
よるこま)
- 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



子育ては大変
元張りすぎないで
ください

- ① 完1キ主義をやめる
- ② いろいろな力を頼る
... 制度・サービス・おそうざい
インスタント・人
- ③ 自分の時間を作る

まわりのみなさん
頼ることを
応援
してください

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 ぶるすあるは



<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 (ぶるす工房)
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→



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→



とうごう しっちょうしょう 統合失調症 1



症状のあらわれ方や経過は
ひとりひとりちがいます

●どんな病気？

脳の機能の調整がうまくいかなくなって、幻聴や妄想
生活しづらさなどの症状があらわれる病気



●どんなことがおきるの？ (症状と経過)

陽性症状

- 幻聴：ほかの人にはきこえない声がかきこえる
- 妄想：現実には起こっていないことを確信してしまう
- 考えや言動がまとまらない など



本人にとっては幻聴や妄想は実際に体験していること

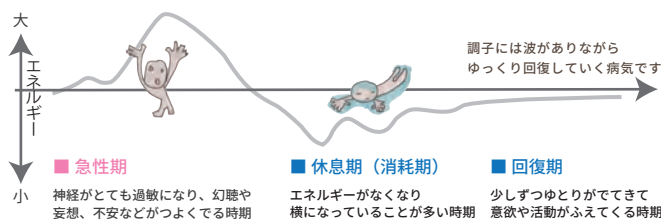
陰性症状

- 意欲ややる気がでない
- 疲れやすい
- 生活のしづらさ など



段取り下しには人付き合い、会話をきく、仕事、家事、学校への影響

なまげや性格ではなく病気の症状です



こんな気持ちになりやすい



家族の対応いろいろ



家族の集りに行ってみる

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 -』
1,650円
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 -』
1,980円
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 -』
1,980円
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
『ボクのことわすれちゃったの?
- お父さんはアルコール依存症 -』
2,310円
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

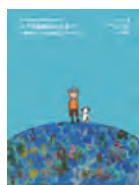
子どもの気持ちを知る絵本 — ゆまに書房

※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』
1,980円
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...』
1,980円
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』
1,980円
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

新作絵本—ゆまに書房

NEW



2023年11月刊行
『ここにケガをしたら
トラウマってなんだろう?』
原案・解説 犬塚峰子
2,750円(予備)
ISBN9784907582289

子どもといっしょに取り組む絵本

そのほかの本やアイテムなど



『ボクは話せない...』
550円
小さな中綴じの絵本



『ハルのきもちいろいろカード』
1,320円
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

イラストブック - 本の種出版

NEW



『いろんなきもちあるある
- 22のメッセージ』
著 加藤雅江
1,760円
ISBN9784907582289
チアキがイラストを担当

こころ・体の調子のカード - 合同出版

NEW



一覽シート
もあります

『気づく・えらぶ・伝える
ころとからだコンディションカード』
3,740円
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』
1,320円
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)

※ぶるすあるはオンラインストアで販売



『ゆるっとこそだて
応援ブック』
1,100円
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

※App Store/Google Play から
販売元: 株式会社ソシアラボ



『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
で無料にダウンロード

