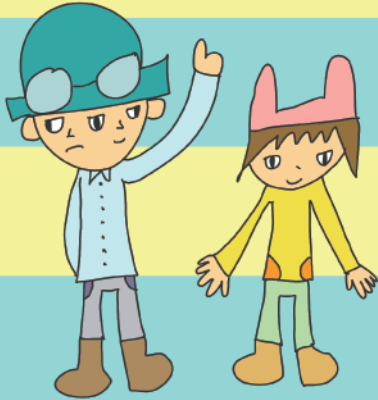


# 子どもと親のケアガイド



せいしんしょう  
精神障がいやこころの不調をかかえた親、  
かぞく こ おうえん  
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+αのプロジェクトチーム-

ふるすあるは



あなたにおぼえて  
おいてほしいこと

ひとりじゃないよ



あなたのせいじゃ  
ないよ



話をしてもだいじょうぶ

話さないということもOK



どんなきもちも OK



自分のことを  
大セアにしてだいじょうぶ



生きる冒険士(国)  
生きるための知恵と工夫



## 子どもの安心につながる大人のかかわり

「子どもの権利」を守る

子どものことを気にかける



かあらな  
おだやかな  
声かけ

がんばりや工夫、いろいろな気持ちを  
そのまま認める



こまった時  
どうする？  
作戦会議

家族の病気は子どものせいではない  
ことを伝える



病気や障がいは  
だれの  
せいでもない

日常生活をサポートする



あそび 食事  
身だしなみ  
生活のリズム  
学校の準備



楽しい時間を  
まよあ

病気について知る  
大人から相談する  
じぶんのケアを大切にする



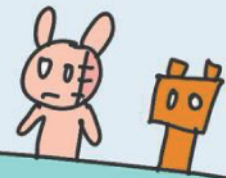
子どもの  
社会を支える



家族  
全体を  
応援

子どもは生まれながらにして、どんな環境に生まれても、差別を受けることなく、安全に守られ、成長し、一人の人として尊重されながら、その子らしくのびのびと育っていくように、最善の配慮をはらわれる権利があります

# 子どもの感じやすいこと



不安  
心配  
スキ キライ  
あそびたい

混乱し・・・ 元気がないのは  
おからない 自分のせいかも・・・  
さびしい どうなるの  
かない  
・・・

イライラ 怒り

はずかしい

何か言いたい

帰りたい

どうして 負担



あまえない  
良い子でいなさね



聞けない  
話せない  
感じない  
もっとがんばらないと



思春期年代から  
まちは複雑に変化

## どんなまもちもOK

どんな  
生活を  
しているかな



子育て  
大変  
がんばり  
すぎないで  
ください



① 完璧主義をやめる

② いろんなかをたよる  
制度、サービス、人、病院  
保育園、文明のか、インスタ  
SNS

③ 自分の時間を作る

## ゆるっと子育て

- 👑 たよることを応援
- 👑 できているところに注目
- 👑 こんな親でありたいをサポート
- 👑 家族全体をみんなであうえん  
子どもの育ちを社会で支える



生きてるだけで  
100点まんてん



# 「ぶるすあるは」とは？

メンタルヘルスに関する情報発信をしている NPO 法人です。  
精神障がいをかかえた親、家族、その子どもたち、  
まわりの方々を応援しています。

## ▼活動内容

情報サイト「子ども情報ステーション」の運営  
絵本やアイテムの制作・ひろげる活動  
絵画展などによる啓発  
他団体との協働 ほか



絵本や情報サイト

## ▼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 多職種チームで運営

## ▼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 プルスアルハ 2015 年 NPO 法人ぶるすあるは

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／2022 年 第 2 回やなせたかし文化賞 大賞ほか

\* \*

みなさまのご支援が子どもたちへ  
安心を届ける力になります



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。いっしょに広げていた  
だけだと心強いです。

寄付する



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。

絵本やアイテムを活用する



「家族のこころの病気を子どもに伝える絵本」シリー  
ズ、子ども・子育て応援の絵本、きもちや調子を伝  
えるカードなど、ぶるすあるはならではのアイテム  
がたくさん！

オンラインストアへ  
(BASE のページ)

# 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家族、  
その子どもたちを応援しているサイトです

## くふうをみつける



小学生のみなさんへ



中高生のみなさんへ



親のみなさんへ



パートナーのみなさんへ

「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」

## 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・サービス情報

「こういうケアや手段が  
あるよと具体的な支援  
や方法を提示できたり  
絵本やライフハックに  
日々助けられています」

## 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



商品一覧へ

「いろいろな商品が  
あります」

アクセス最多

# イラストで学ぶ病気や障がいコーナー

統合失調症、双極性障害、摂食障害、発達障害、ネット依存？、精神疾患 Q&A など 17 ページがあります

見やすい  
わかりやすい  
学びやすい

## うつ病 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？

気持ちがとても落ち込む病気で、少しの休息や気分転換などのいつもの対処だけでは、どうに



### ●どんなことがおきるの？ (症状)

しょうじょう

こころの症状 (例)		からだの症状 (例)	
<p>木きもち</p> <p>ゆううつ マイナス思考 「めいわくかけてる (自責) ...」</p>	<p>*意欲</p> <p>興味がわかない</p>	<p>ねむれない 食べられない</p> <p>つかれやすい</p>	
<p>*思考</p> <p>考えられない 集中できない</p>			

### ●どれくらいの人がいるの？

100 人に 3 ~ 7 人の割合で日本ではこれまでにうつ病を経験した人がいるという調査結果があります\*

からだの症状が目立つタイプもあります 症状が 2 週間つづいたら注意

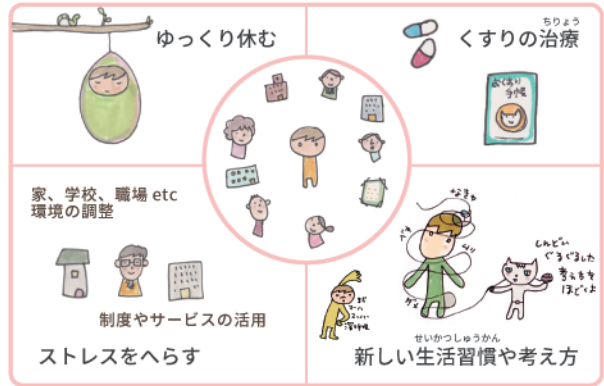
クラスに数人くらいはかかる とても身近な病気です

## うつ病 2



回復はゆっくりすすみます。ラクに過ごせるような工夫をみんなで考えていきます。

### ●回復のサポートになることは？



### ●まわりの人はどう対応したらよい？

本人のつらさを受け止めながらゆっくり見守ります



×がんばれ

エネルギーが 0% 程度でがんばれない状態です



## 人気！リピーターの多いダウンロードコーナー

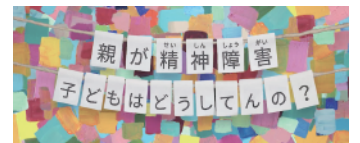
セルフケア、コミュニケーションのツール、手作り工作キットなど 60 以上の素材があります・無料

## 子どもと家族の応援情報いろいろ

幅ひろい情報が得られます

- 子どもの立場の方の集い
- 親の集い
- 支援団体の情報
- 精神疾患をテーマにした絵本
- イベント情報 ほか

YouTube @pulusualuha



X @pulusualuha

## イイトコ探しリスト

- ・目眠れる ・ごはんがおいしい
- ・からだ健康 ・早起き
- ・体力がある
- ・スポーツが好き
- ・勉強が好き
- ・ゲームが得意
- ・絵が得意
- ・料理が得意
- ・勉強が得意
- ・料理が得意
- ・勉強が得意
- ・正直 ・素直 ・誠実
- ・笑顔
- ・優しさがある ・やさしい
- ・興味をもつ ・楽しむ
- ・リラックスできる
- ・仲良くできる
- ・ひびいて遊ぶのが好き
- ・ヨシヤと見える
- ・まあいかに見える
- ・片付け上手
- ・友だちと大にやる
- ・好きな人がいる
- ・自分のことが好き
- ・約束を守る ・守れた
- ・前に進もうと思つ
- ・自信がもてる
- ・夢がある
- ・希望がある
- ・誰かのことを大切に思つ
- ・あるがままで受け入れられる
- ・前向きに考えた
- ・ユーモアがある
- ・正直な気持ちがある
- ・こだわりがある
- ・大切にしているものがある
- ・オミヤレが好き
- ・決断ができる
- ・知識がある
- ・「や」と言える
- ・「ゴメン」が言える
- ・「ありがとう」が言える
- ・大きな声を出せる
- ・のびのびできる
- ・信じられる
- ・忍耐がある
- ・ワロワロできる
- ・SOSが出る
- ・「つらい」と言える
- ・頼れる
- ・行動力がある
- ・気持ちど返入られる
- ・失敗しても前を向いた
- ・空を飛ばした
- ・自信を回復する
- ・昔にやり直せる
- ・ゲームが言える
- ・HAPPYを叫ぶ
- ・自分のイイトコを見つけてみる



アクセスランキング (2021-2023)

- 調子を伝えるカード
  - ハッピーカード
  - ストレスコップ
- 簡単リラックス  
プルスアルハの気づきのワーク
- こころとからだのメーター日記  
ポジティブワード集  
困ったときカード・緊急のときカード  
いろんなきもち日記  
体調ポスター・カード

相談現場で使ったり  
保健室に掲示したり  
家庭で使ったり  
大人が自分用に...