

絵本で届ける 保健室あんしん プロジェクト

ふるすあるは



出身校や身近なお子様が行われている小中学校の保健室に、「親がこころの病気をかかえている子ども」ならかのしんどさをかかえている子どもを応援する「プルスアルハ」の絵本を届けるプロジェクトです。

ページにおこしいたきありがとうございます。

子どもにとって身近で、多くの時間を過ごす学校。なかでも保健室は、他の人には言いにくい悩みを抱えている子どもたちに寄り添ったり、先生方、保護者の方との架け橋になる場所です。保健室を起点として、学校で、病気や障がいへの理解がひろがったり、精神障がいのある親とその子どもたちを応援していただけたら、心強いという思いで始めたプロジェクトです。

寄付する、自分で絵本を購入して届ける、という2つの参加方法があります。あなたの想いをのせて、全国の小中学校で頑張っている子どもたちへ安心を届けます！

プロジェクト実績

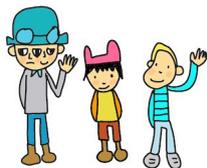
2021年

・『絵本で届けるこどもこそだて応援プロジェクト』という新しいスタイルで展開します。『生きる冒険地図』『ゆるっとこそだて応援ブック』を「絵本サポーター」を通して広げます。

絵本で届ける

こどもこそだて

応援プロジェクト



》プロジェクトページへ

<https://pulusualuha.or.jp/2021/05/14/ehon2021/>

2020年

・『生きる冒険地図』『ゆるっとこそだて応援ブック』を助成金で10団体へ計400冊寄贈しました(子ども虐待防止オレンジリボン運動、新型コロナウイルス対策下における子ども虐待防止に資する活動による)》助成金活動の報告ページへ

・『ゆるっとこそだて応援ブック』を128冊、児童思春期精神科のある病院や、社会福祉協議会、官庁、関連団体などに寄贈しました。(クラウドファンディングでのご支援にて)》寄贈先一覧へ

・2019年

》『生きる冒険地図』をオンラインストアから寄贈できるコースを始めました
有志の方のご寄付で、松原市(大阪)の学校へ絵本を寄贈しました。

・2018年

有志の方のご寄付で、松戸市(千葉)の学校へ絵本を寄贈しました。

・2017年

》part.4 発達凸凹・感覚過敏編 (with Light it up bleu所沢実行委員会)
目標200%達成・115冊を寄贈しました

》2017まとめ・絵本で届ける保健室あんしんプロジェクト

<https://pulusualuha.or.jp/2017/12/22/part3/>

・2016年

》part.3アルコール依存症編
120冊を寄贈しました

》part.2統合失調症編
80冊を寄贈しました

》part.1 うつ病編
110冊を寄贈しました

* 個別の保健室献本も行っています。ご協力いただける方は、問い合わせフォームよりご連絡ください。

プロジェクトマップ

絵本と届けた学校のマップです。(黄色:うつ病編 赤:統合失調症 前編 オレンジ:アルコール依存症 青:その他)

* マップに掲載しているのは2017年1月更新分までです。

* 記載間違い等ありましたらお知らせください。『自分で届けるコース』は、申込時点で、学校名をマップに掲載しています。まだ届けられていない学校が掲載されている可能性があります。

》第1弾の報告コラムはこちら

<https://pulusualuha.or.jp/2016/04/24/skyproject/>

地図

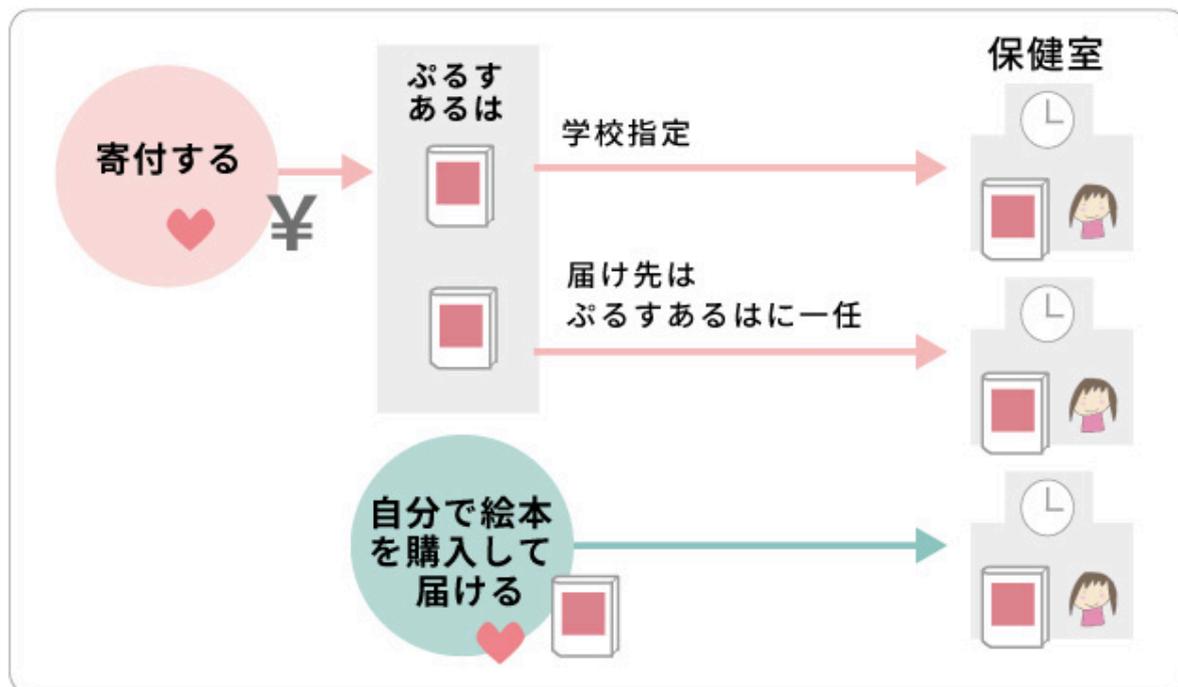
<https://pulusualuha.or.jp/wp-content/uploads/2016/05/1121fa2375acc9b5d8b8a85d7e21235d.jpg>

Google map

https://www.google.com/maps/d/u/0/viewer?mid=1fNPb0j5ovgq-_11Wz3UNT0G7IPc

参加方法

寄付する(学校指定orふるすあるはに一任)、自分で絵本を購入して届ける、の2つの参加方法があります



プロジェクトキット

絵本を活用していただきやすくなるように、以下のような『プロジェクトキット』を絵本といっしょに送ります。

カバーレター／絵本の活用法／ふるすあるはのチラシ(子どものケアガイド・絵本紹介)／メッセージカード／養護教諭向けアンケートのお願い

カバーレター

ふるすあるは

平成〇年〇月〇日

〇〇小学校(中学校)
養護教諭様

特定非営利活動法人 ふるすあるは
〒336-0936
さいたま市緑区太田窪 1-5-18
Tel・Fax 048-881-8611

寄付書籍送付のご案内

拝啓 時下ますますご清栄のこととお喜び申し上げます。

突然の案内で失礼いたします。特定非営利活動法人「ふるすあるは」は、精神科の看護師と医師を中心に、絵本などの心理教育ツールの製作、普及活動を通じて、精神疾患の親を持つ子どもの支援を行っている団体です。

今回、弊団体の寄付本プロジェクト「絵本で届ける保健室安心プロジェクト」を通じて、下記書籍の寄付を依頼いただきましたので、謹んでご送付させていただきます。

- **ボクのせいかも……：一お母さんがうつ病になったのー（家族のこころの病気を子どもに伝える絵本） 1冊**

この書籍は、子どもの視点で語られる絵本とその詳細解説を、子どもの周りの大人の方が読むことで精神疾患の親を持つ子どもの心理を接し方のヒントを見つけられる内容となっております。

養護教諭様やスクールカウンセラー様など、保護者と、生徒や病気の方に関わる全ての方が対象となる絵本ですので、ご活用いただけますと幸いです。

どうぞ、よろしくご査収くださいますようお願い申し上げます。

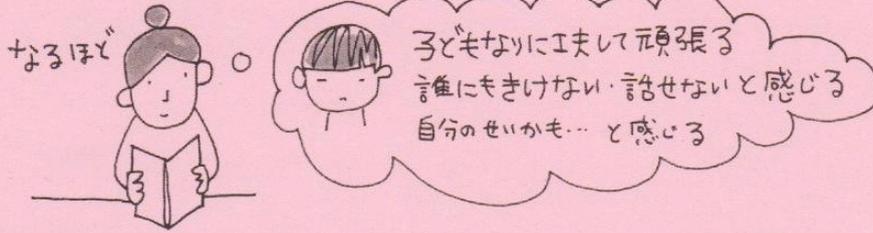
敬具

また、差支えなければ、同封のアンケート用紙にご記載、返信いただけますと幸いです。何卒よろしくお願い申し上げます。

ふるすあるは



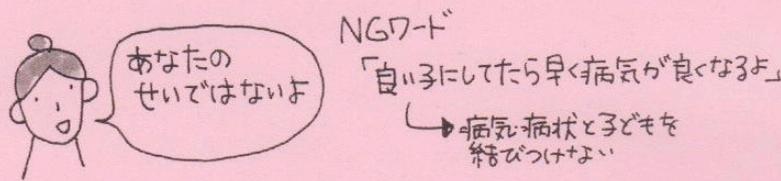
① 子どもの気持ち感じちを知る



絵本の使い方

ボクらのせいかも...
-お母さんがつづいておたのしみ
著者: 山本 由美子
お話し: 山本 由美子
解説: 北野 洋子
ゆまに書房

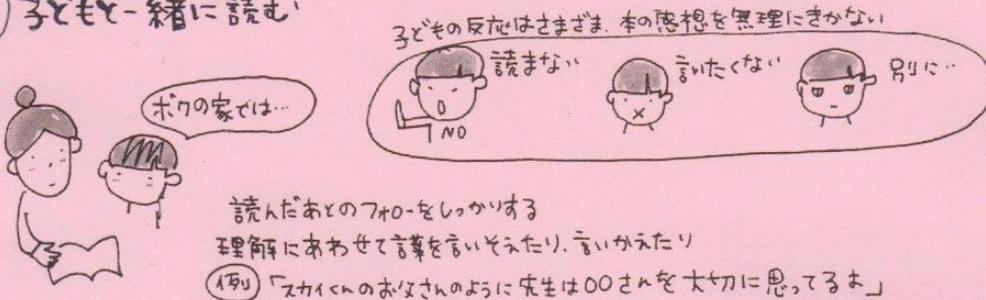
② 声かけの具体的方法を知る



③ 他教員と子どもの理解を共有



④ 子どもと一緒に読む



⑤ 先生や子どもが 自分のペースで読める場所へ



メッセージカード



養護教諭向けアンケート

絵本で届ける保健室安心プロジェクト アンケート用紙

ぶるすあるはの寄付本を受領いただきありがとうございます。
よろしければ下記のアンケートの該当番号に○を、また必要に応じてコメントいただき、返信用封筒にて投函いただけると幸いです。ご回答いただいた情報は、弊社内部でのみ使用し、子どものための新たな心理教育ツールの開発や、サービス向上に役立てて参ります。

A. 対象となる児童、および今回の絵本について伺います

Q1、
この絵本の対象となるような児童(親が精神疾患である)は、どのくらいの割合見受けられますか？

1. あまり見受けられない(ほぼ0%) 2. 児童数の1%~5% 3. 児童数の6%~10%
4. 児童数の11%~15% 5. 児童数の16%~20% 6. 児童数の20%以上
7. 分からない 8. その他[]

Q2、
対象となるような児童への対応は十分に出来ていますか？

1. あまり課題を感じていない 2. 課題を感じているが対応できていない 3. 十分対応できている
4. その他[]

Q3、
この絵本は役にたちそうですか？

1. なんらか役立てられそう 2. あまり有意義と思わない 3. 使用する機会がなさそう
4. その他[]

Q4、
対象となる児童の状況や対応、または絵本・ツールの有効性等について思うところがありましたらご記入ください。

B. ぶるすあるはについて伺います

Q1、[複数回答可]
これまで「ブルスアルハ」および「NPO法人ぶるすあるは」との関わりについて該当するもの全てに○をつけてください。

1. 名前は聞いたことがあった 2. 絵本を見たことがあった 3. 活動内容をおおよそ知っていた
4. 団体のメンバーと知人である 5. どれにも該当しない
6. その他[]

今回の「親のうつ病」以外にも、「親の統合失調症」「親のアルコール依存」「不登校」「家庭内不和」などの絵本を出版しております。

Q2、
この他に精神領域に関わるテーマで取り上げて欲しいものはありますか？

C. 寄付者様へのメッセージをお願いいたします(コメントを頂ければ寄付者様へお伝えいたします)

D. 養護教諭様ご自身について伺います

学校の種別: 小学校 or 中学校

職務年数:

ご年齢:

※以下はご協力いただける方のみで結構です。もう少し詳しいお話しをお伺いしても差し支えない方は、ご連絡先を記載ください。

任意項目⇒ 学校名: 氏名: 電話番号: メールアドレス:

大変お忙しいところ、ご協力ありがとうございました。

推薦のことば

子どもはたとえ困っていても自分のお父さんやお母さんのことをことばにするのは難しいことです。でも、そのことに気づいてくれる大人がいることが、なにより子どもの成長を支えていると思います。子ども理解を深めるために「プルスアルハ」の絵本を活用しています。埼玉県立大学 上原美子さん[小、中、高等学校で養護教諭勤務、現在は養護教諭を育てています]



参加された方からのことば

すぐに目に見える成果やフィードバックがなくても、この絵本が保健室や学校のどこかにあることで、いつか、それは何年後かもしれないけど、それを必要とする子どもが手にとったり、なにか役立つことがあればいいのかなと思います。この絵本にはそういう力があると信じています。

絵本を受け取った養護教諭の方からのことば

・大人が読む絵本かなと思いました。しかし、中学生以上の子どもであれば理解できるように、言葉がわかりやすく、絵も優しい本に仕上がっているので、保健室にさりげなく置いてみたいと思いました。保健室で関わる生徒の中には、親の問題(精神保健も含めて)を背負っている場合が少なくありません。生徒が親を支えることは難しいと思いますが、正しい病識をもち、生徒自身が自分の将来を前向きにとられることは重要だと思います。そういう意味で、この絵本を活用させていただきたいと思います。

・迷いや悩みが自分だけじゃないと安心できる。誰にも言えない事が、本によって解決されたり、癒されたりする。
温かな心のおくりもので、力づけられ励まされる子どもがたくさんいます。寄付者の方への思いに、感謝の気持ちでいっぱいです。

ぶるすあるはの活動について詳しく読む

・ぶるすあるはとは

『ぶるすあるは』は、精神科の看護師、細尾ちあき(以下チアキ)と、医師で代表の北野陽子が、絵本制作のため2012年に立ち上げた「プルスアルハ」を発展させる形で、2015年6月に設立したNPO法人です。精神障がいやこころの不調、発達凸凹を抱えた家庭や、さまざまな事情の中で、頑張っている子どもたちを応援しています。

本プロジェクトの対象絵本をはじめ、これまでに全7巻の絵本(ゆまに書房)を出版。絵本のお話と絵は、精神的に不安定だった親のもとで育った経験のあるチアキが、絵本の解説文と活動全体の企画運営を北野が行っています。実体験と臨床経験がもとになった、専門的でユニークな活動内容です。

・子どものケアはこれまで取り組まれてこなかった

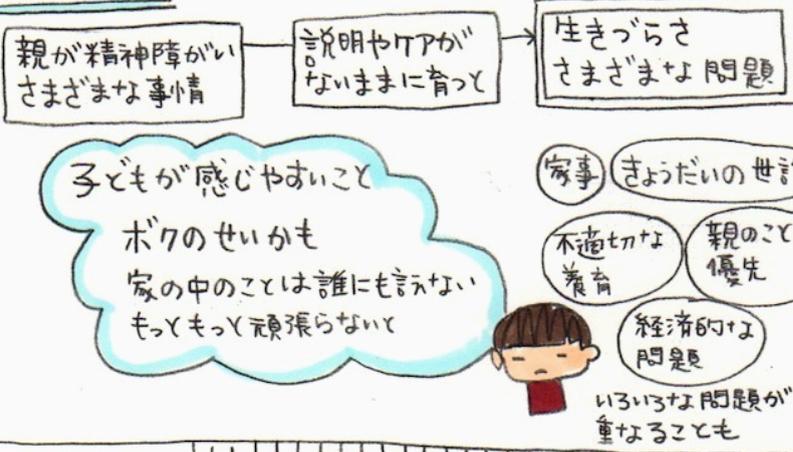
精神疾患で受診している人は300万人を越え、とても身近な病気です。しかし、お母さんがうつ病、お父さんがアルコール依存症など、親が精神疾患になったとき、その子どもたちへの支援は、日本ではこれまでほとんど取り組まれてきませんでした。

親の状態について、子どもに対し何の説明もケアもないとき、子どもは「お母さんが具合が悪いのは自分のせいかもしれない」と感じひとりで悩んでいることがあります。不安や混乱、自責感、孤独感を感じたり、親のかわりに家事やきょうだいの世話を担う、親の介護を担うなど、子ども自身の育ちや学びの機会がそこなわれる場合もあります。中には病状から、子どもにとって不適切な養育につながる、就業が難しく経済的に困窮するなど、いくつもの問題が重なることもあります。

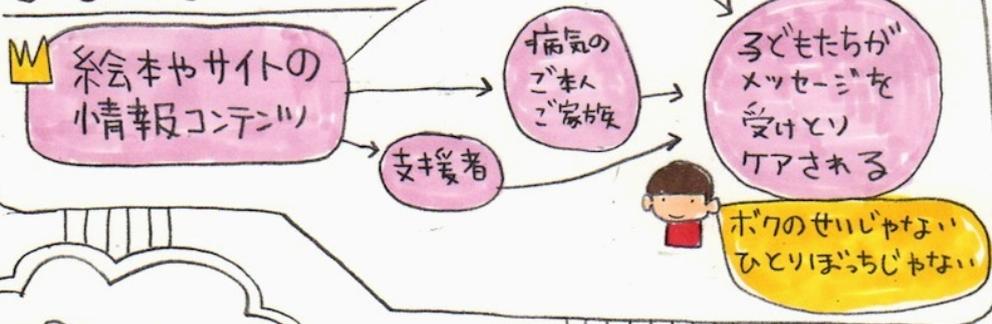
そんな子どもたちへ、「キミのせいじゃないよ」「ひとりぼっちじゃないよ」というメッセージを、周囲の大人の方には子どもに対する具体的なケアの道筋を絵本などを通して伝えることが、私たちの活動です。

[ふるあるはのビジョン]

現状と課題



ふるあるはのとくみ



ふるあるはの ビジョン

子どもたちとその家族が 安心と希望をもって生活できること

10年後には このとくみが あたり前の 世の中に



ふるあるはの 小情報コンテンツが 精神保健のインフラの ひとつになっている

絵本の出版やインターネットを通じた情報発信を重ねる中で、大人になった「子ども」の立場の方からも多くの反響がありました。

「涙がぼろぼろと流れ、胸がすごく熱くなりました。母の病気と共に歩んだ中学高校時代。はやく本に出会っていたらなあと思ったと同時に、こういう本を多くの子どもたちに知って欲しいという思いでいっぱいになりました。この本が自分の苦しみ、がんばりを認めてくれたように思います」「子どものときの気持ちをケアされないまましていると、なんだか生きづらいという大人になることがあると思います。40代の今もまだ悩みとともにあります」

2014年には、日本児童青年精神医学会より実践奨励賞を受賞。SVP東京 第10回投資・協働先に出。2015年8月には、クラウドファンディングで立ち上げ資金を集め(サポーター150名、213%を達成)、日本で初めての精神障がいの親と子どもの応援サイト『子ども情報ステーション』を開設しました。

子どもたちへの支援の必要性を感じ、活動を応援したいと手をあげてくださるサポーターの方は500名をこえ、さらに多くの子どもへメッセージを届けるために、保健室あんしんプロジェクトを企画しました。

絵本に寄せられた養護教諭の声を読む

[シリーズ全体の感想、特にうつ病編についての感想です]

- ・子どもに読ませるといより、自分自身が子どもや病気について理解するために読んでいます。
- ・中学生だと個人でも見られるし一緒に保健室で見て読んだりできる時間は作れます。スクールカウンセラーなどとの協力も大切かなとも思いました。
- ・本校の図書室(または保健室にでも)に置いておきたいなと思います。気軽に手に取れる、その割にものすごく感じるものがあります。
- ・なにも話さない生徒に対して、保健室に本を置くことで生徒にとって何気ないヒントになると思います。
- ・耳から得られる情報だけでは理解しにくい子どもにとって、視覚的にも情報を与えることができるので効果的だと思いました。
- ・絵本を教員に読んでもらいたいと思いました。様々な生徒がいる中で心ない言葉をかけている先生もいますので。
- ・他の教職員、特に管理職と担任の意識や知識の向上に役立てられたらと思いました。
- ・子ども理解の一環として、職員間に紹介することは効果的だと思います。養護教諭から全教職員へ広がるのが期待できます。
- ・保健室に置いていますが、小学生に自分で読ませるのは難しいかもしれません。該当する児童がいても、必ずしも登場人物が重なるわけではありません。中高生は、自分と重ね合わせることができると思いますが、理想的な家族像がある場合に、違う場合の説明はどうしたらよいかという課題があります。養護教諭の児童理解や対応のヒントになりますが、子どもに対しては、関心があったときに養護教諭が丁寧に説明し、必要な場合に読む機会を与えるということかと思えます。
- ・高校の養護教諭です。

新聞で紹介されていた絵本の記事を読み、図書館司書にお願いし、学校に3冊の絵本をそろえてもらいました。

最近、よく保健室を訪ねてくる生徒の様子がどうも気になり、言葉少なに語る家の話から、お母さまが精神疾患をかかえていらっしゃるのではないかと思ったのです。いろいろ考えた末、スカイクんの絵本を彼女と一緒に読んでみることにしました。

わかりやすい言葉と、優しい色づかひの絵に、大変助けられました。

物心ついた頃から、お母さまは調子を崩されていたようで、お父さまからは「おまえが余計なことを言うとお母さんは悪くなる。どんなに辛くてもいつも笑っている」と繰り返言われて育ってきたらしいのです。

あなたは何も悪くない、というメッセージをこれからも彼女に届くよう、伝えていけたらと思います。

家庭への介入は、どうしても尻込みしてしまいがちですが、あの絵本のおかげで生徒との関わりが無理なくスタートできました。



FAQ

届け先に関するご質問

届け先は、小中学校に限られますか？

対象は小中学校を想定しています。これまでのプロジェクトで、申込者様とご相談の上で、教育委員会、教育相談室へ届けた例があります。今後の参考にしますので、ぜひ、ご意見フォームから、ご希望の届け先についてお知らせください。

届け先は、うつ病編を届けていない学校になりますか？

学校指定の場合、同じ学校でも構いません。別の学校を選んでいただいても結構です。ふるすあるはに一任の場合は、前回届けていない学校を選びます。

決済に関するご質問

クレジット決済以外での参加方法がありますか？

郵便振替での寄付が可能ですので、ご意見フォームに「郵便振替を希望」「名前」「メールアドレス」を入力し送信いただければ、担当からご連絡します。

献本以外で少し任意の寄付はできますか？

Aの申し込み・決済フォームから、活動資金として任意の額をあわせて寄付することが可能です。

その他のご質問

絵本を受け取ってもらえなかった場合はどうしたらよいでしょうか？

絵本を「着払い」でふるすあるはまで返送ください。別の学校へお届けします。事前に、お渡し先の学校で献本を受け付けているかご確認いただくと確実です。

統合失調症編ではなく、その他の絵本を届けることは可能でしょうか？

今回のプロジェクトは、統合失調症編を対象としています。秋はアルコール依存症編を予定しています。その後も、随時対象絵本を拡げてつづけていく予定です。ご希望がありましたら、ご意見フォームよりお知らせください。