

絵本で届ける保健室あんしんプロジェクト part1 うつ病編・2016.2

110冊の絵本を保健室へと届けました！！
ご参加・ご協力ありがとうございました！
エントリー期間：2016年1月29日(金)～2月22日(月)

保健室あんしんプロジェクトマップ

https://www.google.com/maps/d/viewer?mid=1fNPb0j5ovgq-_11Wz3UNT0G7IPc&femb=1&ll=34.67357986927273%2C133.32170509999997&z=5

目次

[プロジェクト概要](#)

[養護教諭の先生から寄せられた声を読む](#)

[絵本の内容についてもっとくわしく見る](#)

[プロジェクトへの参加方法](#)

[A 寄付するコース](#)

[B 絵本を受け取り保健室へ届けるコース](#)

[C 絵本を自分で購入して保健室へ届けるコース](#)

[スケジュール](#)

[プロジェクトキットの詳細](#)

プロジェクト概要

出身校や身近なお子様が通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。

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、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から「絵本で届ける保健室あんしんプロジェクト」を始めます。

全国の小中学校は約3万校。2015年度の卒業・進級シーズンにあわせて、まず、100冊、100校から。そしてさらに多くの学校へと拡げていきたいと思っています。

寄付、絵本を届ける、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！



対象となる絵本

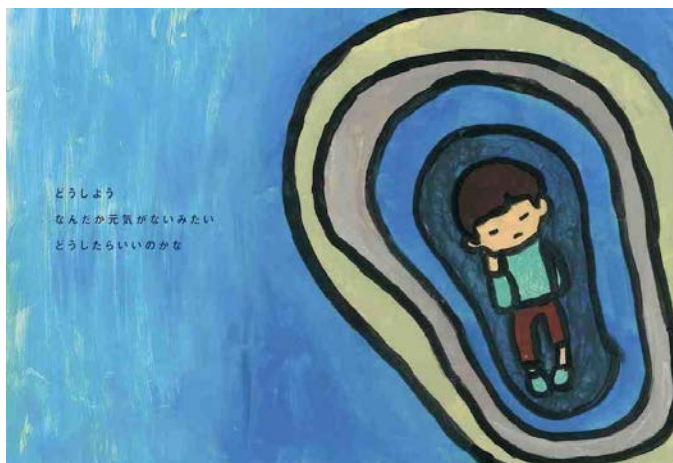
『ボクのせいかも...-お母さんがうつ病になったの-』

プルスアルハ著

お話と絵：細尾ちあきNs／解説：北野陽子Dr

ゆまに書房 2012年12月14日刊行

家族がこころの病気になったときの子どもの気持ちや生活の様子が、子どもの視点で描かれます。絵本の後半は、まわりの大人の方へ向けて、子どもの気持ちの理解と対応についての解説です。



お母さんの元気がない様子に心を痛める主人公スカイ



「スカイ大丈夫なんだよ」
「お母さんはスカイのこと
とっても大好きなんだよ」
「ただね、今は体調がよくないから
スカイと話せる時間がとれないんだ」
そう言ってお父さんは
ココアを作ってくれた
甘くておいしいココアだったんだ

まわりの大人のかかわりで、ちょっぴり安心

1 どうしよう、ボクのせいかも

「あなたのせいではないよ」としっかり言葉にして伝えて

親が病気になったとき、あるいは、病気とはわからないけれど、いつもと様子がちがうときなど、子どもがそれを「自分のせいかも」と感じることは、とてもよくみられることです。親の様子がいつもとちがうことは、自分のせいかもしれないと感じている子どもに、まず「あなたのせいではないよ」としっかり言葉にして伝えてください。

就学前の子などは、発達上的特徴から、なにごとにも自分に関連づけてしまう、という傾向があります。たとえば、遠足の日には雨が降った場合、大人から見ればそれは自然のなりゆきですが、子どもは「雨が降ったのは自分がおねしょをしたからだ」と感じてしまうことがあります。

年齢があがるにつれて、一般的にその傾向はうすまりますが、精神疾患のように、目に見えず、大人であっても理解や対応にとまどうことの多い疾患を身近に体験した場合、年齢にかかわらず、「自分のせいかも」と思ってしまう場合が多いかもしれません。そして、誰からもきちんと説明を受けなかったために、思春期になっても、大人になっても、自分が悪いと感じてしまう気持ちをかかえたままになるケースもあります。「あなたのせいではないよ」としっかり言葉にし、くり返し伝えるようにしてください。



シーン毎のポイントを詳しく解説

養護教諭の先生から寄せられた声を読む

・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、優しい色づかいの絵に、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ろ」と繰り返し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。」

- ・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ので。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の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。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。



絵本の内容についてもっとくわしく見る

家族のこころの病気を子どもに伝える絵本①

『ボクのせいかも...-お母さんがうつ病になったの-』

プルスアルハ著

お話と絵:細尾ちあき(看護師)／解説:北野陽子(医師・精神保健指定医)

定価:本体1,500円+税 B5版上製／48項 ゆまに書房 2012.12.14刊行 ISBN978-4-8433-4112-4

絵本のあらすじ

主人公のスカイは、お母さんの元気がない様子に、「どうしたらいいんだろう?」「ひょっとしてボクのせいかも...?」と感じています。週末は祖母の家で過ごすなど、生活の様子が変わるのに、説明はないまま。聞いてはいけないことのように感じて、ひとりぼっちな気持ちでいます。ある日、悲しくなっているスカイにお父さんが声をかけます。「スカイのせいじゃないよ、病気のせいなんだよ」のことばに、スカイはちよっぴり安心します。

解説

後半の解説コーナーは、ページ毎に、子どもの気持ち、かかわりのヒントを詳しく説明しています。相談先のリスト、病気を伝えるときのポイント集もついています。

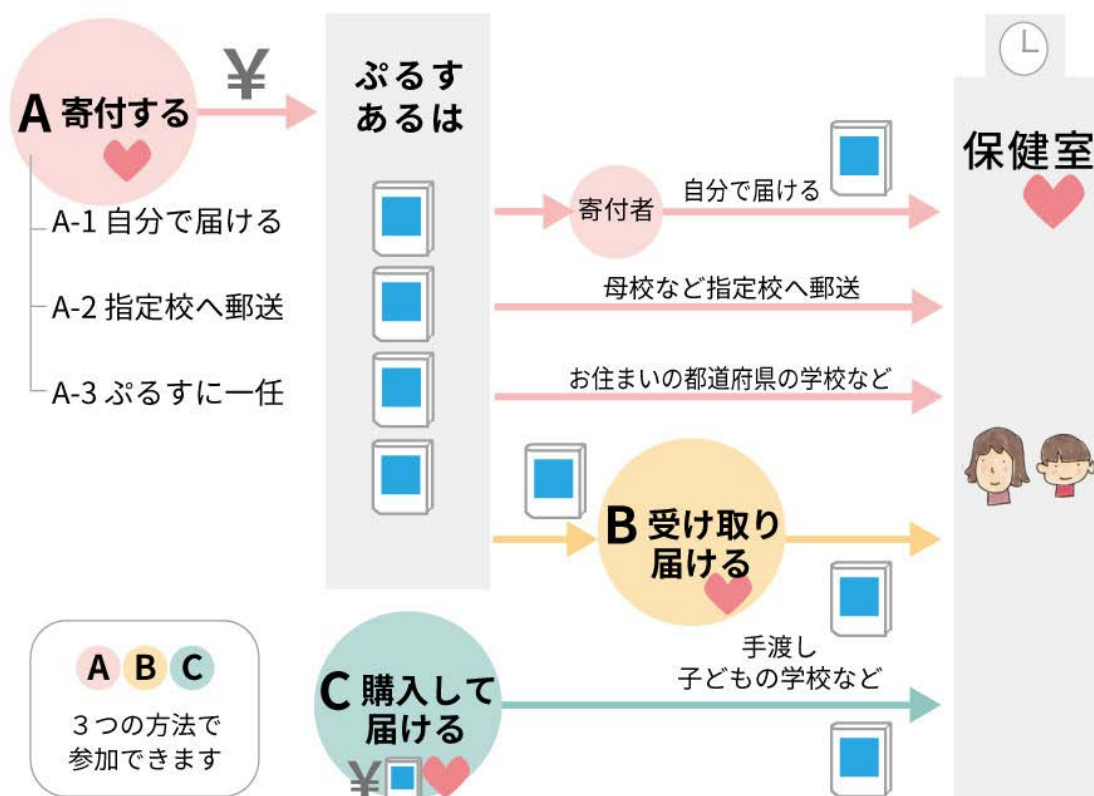
絵本のお父さんのような家族がない場合も、まわりの大人がその役割を少しずつ担うことで、子どもへ安心を届けていきたい—絵本だけでは補えない部分を、解説パートで言葉を添えています。

対象年齢

子ども～大人まで(小学校低学年までは大人と一緒に)。まず読んでいただきたいのは'大人'の方です。主人公のスカイは、小学校年生の設定ですが、すべての年代で活用できます。

プロジェクトへの参加方法

- A 寄付する(自分で絵本を届ける、郵送先の学校を指定することができます)
- B 絵本をぶるすあるはから受け取り保健室へ届ける
- C 絵本を自分で購入して保健室へ届ける



具体的なアクションについて

A 寄付するコース

3,000円の寄付で1冊の絵本を学校へ届けます。任意の冊数を寄付できます。

[内訳 絵本代・送料・梱包費・決済手数料・作業人件費・プロジェクト運営費]

※絵本以外に、活動資金への任意の額のご寄付も同時にお受けしています。

Step1 フォームから申し込む

※冊数やお届け先の希望を記入し、クレジット決済を行う

A-1「自分で絵本を届ける」場合

Step2 ぷるすあるはから郵送される絵本+プロジェクトキット(絵本キット: ページの下の方にサンプルを提示しています)を受け取り、ご自身で学校へ届ける

Step3 お届け完了をメール報告する。

A-2「学校を指定する」場合(1校)

絵本キットを、ぷるすあるはから学校へ郵送します。お届けが完了したら、ぷるすあるはから寄付者様へメールでご報告します。

※指定先は1校です。複数冊をご寄付いただける場合、残りの届け先はぷるすあるはが選定します。

※統廃合などで学校名や所在地が変わっていることがありますので、入力前に必ずご確認ください。

A-3 「ぷるすあるはに一任する」場合

Bの届ける方へ絵本キットを託します。もしくは、お住まいの都道府県の学校を選択して、ぷるすあるはから郵送します。お届けが完了したら、ぷるすあるはから寄付者様へメールでご報告します。

※郵送(A-2,3)の場合、受け取り先の学校からはレスポンスがない可能性がありますのでご了承ください。

一言メッセージについて

メッセージ欄にご記入いただいたメッセージ(50文字以内)は、カードに転記して絵本に同封します。寄付者のお名前は、カバーレター等には印字されません。お名前を伝えたい場合は、必ず、メッセージ内にご記入ください。メッセージは空欄でも結構です。



子どもたちが安心して
生活できることを願って...

胡麻 スキイ

ふるすあるは

B 絵本を受け取り保健室へ届けるコース

寄付をもとに準備した絵本を、ふるすあるはから受け取り、あなたの思いものせて、ゆかりのある保健室へ届けます。

※保健室の先生へ直接でなくても、担任の先生、相談室の先生やカウンセラーなど、学校で渡しやすい方へ届けても大丈夫です。プロジェクトの主旨、保健室の先生と共有していただきたい旨のカバーレターを同封します。

Step1 フォームから申し込む

Step2 ふるすあるはから郵送される絵本とプロジェクトキットを受け取り、同封のメッセージカードに想いを添えて、絵本を届ける

Step3 お届け完了をふるすあるはへメール報告する

以上です。

※集まった募金によって、届けられる絵本の数が決まるため、応募状況によっては今回のプロジェクトでの参加は見送らせていただく可能性があります。ご了承ください。



※プロジェクトキットの詳細はページの下の方で見れます

C 絵本を自分で購入して保健室へ届けるコース

自身で絵本を準備して、あなたの想いをのせて、保健室へ届けます。

※保健室の先生へ直接でなくても、担任の先生、相談室の先生やカウンセラーなど、学校で渡しやすい方へ届けても大丈夫です。プロジェクトの主旨、保健室の先生と共有していただきたい旨のカバーレターを同封します。

※絵本はオンライン書店、一般書店でご注文いただけます

Step1 フォームから申し込む

Step2 絵本を準備する

Step3 ぷるすあるはから郵送されるプロジェクトキットを受け取り、同封のメッセージカードに想いを添えて、絵本を届ける

Step4 お届け完了をぷるすあるはメール報告する

以上です。

※Cの場合は、プロジェクトキットは、お申し込みから2週間以内に届きます。送料は無料です。



※A,B,Cにご登録いただいたみなさまへ、ぷるすあるはのサポーター(キッズパワーサポーター)に登録させていただき、活動報告を毎月のメルマガでお届けします。ご参加をお待ちしています。よろしくお願いいたします。

スケジュール

エントリー期間 2016/1/29(金)～2016/2/22(月)

ぷるすあるはからの絵本キットの発送 2016/2/26(金)～3/4(金)までに完了

※Cの場合は、お申し込みから2週間以内にプロジェクトキットが届きます

絵本のお届け期間 3月末までを目安にお届けください

プロジェクトキットの詳細

カバーレター／プロジェクトのチラシ／絵本の活用法／ぷ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