

# 絵本で届ける保健室あんしんプロジェクト part2 統合失調症編・2016.7



The banner features the title '絵本で届ける 保健室あんしんプロジェクト' in large, colorful characters. Below it, 'part.2 統合失調症編' is written. On the left is a small image of a book cover with the number '2'. In the center is an illustration of a girl and a boy sitting on the floor reading a book together. On the right, a blue circle contains the dates '6/17 ~ 7/26'. At the bottom right, the text 'ふるすあるは' is written.

ご協力ありがとうございました！

ふるすあるはからの3冊を加えて80冊を届けました

エントリー期間：2016年6月17日(金)～7月27日(水)24時

---

## 目次

[プロジェクトの概要](#)

[対象となる絵本](#)

[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](#)

[寄付するコース](#)

[自分で絵本を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](#)

---

## プロジェクトの概要

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'プルサ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、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。

2016年3月には110冊の絵本(うつ病編)を保健室に届けました。第2弾は、まだまだ社会的にあまり知られていない「統合失調症」の絵本が対象です。  
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！

\* 後援: 特定非営利活動法人 地域精神保健福祉機構・コンボ、親&子どものサポートを考える会

》第1弾の報告コラムはこちら

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

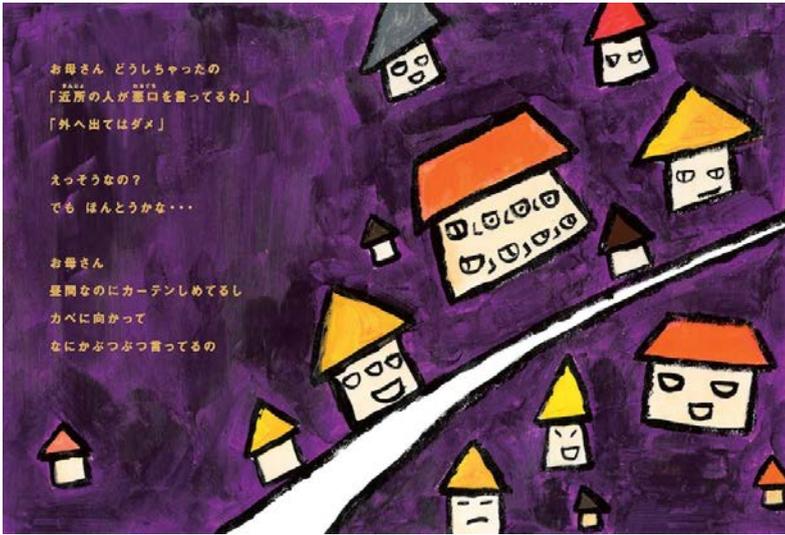
## 対象となる絵本



『お母さんどうしちゃったの...—統合失調症になったの・前編—』

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 2013年9月刊行

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た、子どもの気持ちの理解と対応についての解説と、病気についての説明です。  
大人の方に読んでいただく絵本です。



お母さん どうしちゃったの  
 「近所の人が窓口を嘗ってるわ」  
 「外へ出ではダメ」

えっそうなの？  
 でも ほんとうかな・・・

お母さん  
 整間なのにカーテンしめてるし  
 外へに向かって  
 なにかぶつぶつ言ってるの

お母さんの病状にまきこまれて不安と戸惑いを感じるホロ



「ホロにお願いがあんだ  
 お母さんが横になっているときには  
 そっとしておいてあげよう」

「休みの日はできるだけ  
 ホロといっしょに遊ぶ時間を作るよ」  
 「心配なこともお話していいんだよ」って  
 お父さんが言った

「わかった」  
 私はお返事したの

まわりの大人のかかわりで、ちょっぴり安心

**解説 1-14**

全編を通して「お母さんが横になっているとき」は次のような読み方でもできます  
 ・黒塗りしたポイントを確認する ・矢印になるシーンを確認する

**1 お母さん最近どうしちゃったの**

子どもが少しでも安心できるように  
 まわりで起きていることの説明を

お母さん、お母さんの状態を少し詳しく、主人公のホロとどう関係があるかを説明します。ホロは  
 寝たままお母さんの顔を見ていると寝てお母さん（黒塗り）の顔は見えなくて（黒塗り）  
 ひびきを聞くことは、お母さん最近どうしちゃったの（黒塗り）の状況です（黒塗り）。大人  
 であるから、このように説明にはなります。ホロは少し不安な様子です。お母さん「お母さん  
 かな？」と心配し、お母さんの顔に近づきたい様子です。お母さん、これまで通りのお母さん  
 なのに、お母さん最近どうしちゃったの（黒塗り）の状況です（黒塗り）の状況です（黒塗り）  
 にお母さん、お母さんの状態を少し詳しく、主人公のホロとどう関係があるかを説明します。ホロは  
 寝たままお母さんの顔を見ていると寝てお母さん（黒塗り）の顔は見えなくて（黒塗り）  
 ひびきを聞くことは、お母さん最近どうしちゃったの（黒塗り）の状況です（黒塗り）。大人  
 であるから、このように説明にはなります。ホロは少し不安な様子です。お母さん「お母さん  
 かな？」と心配し、お母さんの顔に近づきたい様子です。お母さん、これまで通りのお母さん  
 なのに、お母さん最近どうしちゃったの（黒塗り）の状況です（黒塗り）の状況です（黒塗り）

**2 お母さんの好きなお花が散るよ**

病気の正しい知識をもち、親のことも責めない対応を

病気の正しい知識をもち、親のことも責めない対応を

病気の正しい知識をもち、親のことも責めない対応を

**3 そんなお母さんキライ・・・**

どんな気持ちも大切に

どんな気持ちも大切に

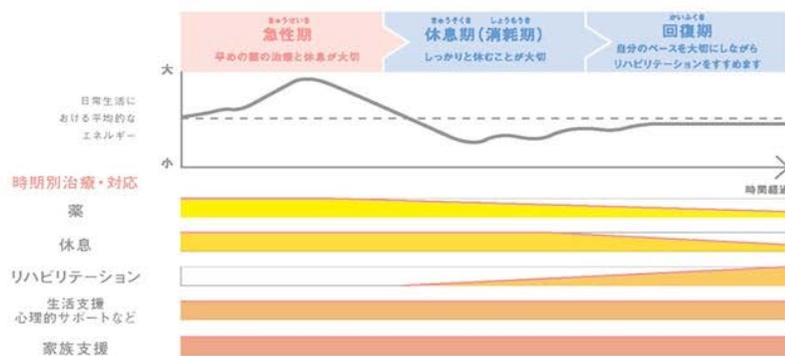
どんな気持ちも大切に

P40-52 シーン毎のポイントを詳しく解説

統合失調症の病気についての説明



経過と治療について 症状や経過、治療の進み方は個人差が大きく一人ひとりちがう こともこの病気の特徴です



ゆっくりつき合う病気です

例えば、糖尿病や高血圧は、薬や食事療法、運動療法などを続けながら、社会生活を送っている方がたくさんいます。社会復帰も同じです。治療や生活上の工夫を続け、病状をコントロールしながら、ゆっくりつき合う病気です。安心できる環境、人とのつながりは、回復をすすめる力になります。

薬には再発予防の効果もあります。医師と相談しながら、体調や生活スタイルにあった薬の量と飲み方を見つけていきます。

お願い 薬は子どもの手の届かないところへ



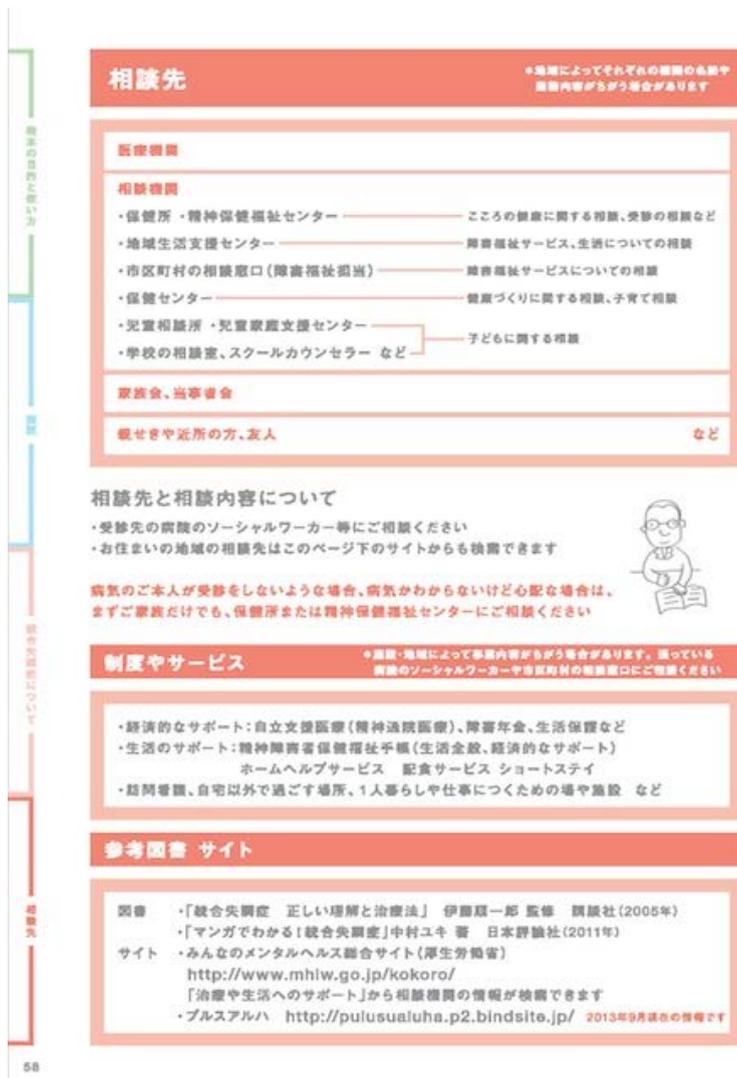
・さまざまな原因が重なり、症状が重なり、悪化することがあります。症状が治っても「希望や目標をもち生活していくこと(リカバリーと呼んでいます)」が大切です。症状をなくすことだけにこだわらず、リカバリーを最大限にするような支援の考え方が広がってきています。

いろいろな工夫 次のような工夫をしている人もいます 子どもと話し合っておくこともよい方法です

特に急性期 子どもの工夫の例	いつでもできる 子どもの工夫の例	いつでもできる みんなの工夫の例
症状(薬害や副作用など)が強くでたり、どうしてよいかわからないとき、こわいときにはその場をはなれる	病気のお母さん/お父さんが休んでいるときにはそっとしておく	困ったときには相談してみる
はなれにくいときにはきよりとて見守る	自分の好きなことする ゲーム、マンガや読書、外へ遊びに行くなど	病気について知る 今の状態や対応をみんなで共有しておく
こまったときカード(巻末、63ページ)を作っておく	安心できる場所や人やアイテムを見つける	副産やサービスを活用する
きんきょうの時は、カードの番号をへんらくする	ごめん(病気についてなど)をきける相手を見つける	自分の時間をつくる、休息をとる
どこへ行くか場所を決めておく 電話でさいしよに言うことを練習しておく	食事、洗たく、学校のことなど何でも困ったときには相談してみる	日常生活(食事、生活リズムなど)や日常の食料(学校の出来事など)も大切にすること
近くの交番までの道をしらべておく		病状を自分や他の人と結びつけない、責めない



p56-57 病気の経過と治療、子どものいろいろな工夫例



p58 相談先、制度やサービス、参考図書

## 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—』

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1,800円+税 B5版上製 / 48項 ゆまに書房 2013.9.26刊行 ISBN978-4-8433-4268-8

### 絵本のあらすじ

主人公のホロは、以前とちがうお母さんの様子にとまどい、まきこまれています。具合が悪くなって入院し、生活の様子が変わるのに、説明はなく・・・ひとりぼっちの気持ちでいます。そんなホロに、お父さん

と病院の人が相談して、お母さんの病気について伝えます。「病気のせいでちがうお母さんになっていたんだ」ということがわかり、ホロは少し安心します。

#### 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。

#### 病気の解説

病気の症状や経過、治療など、イラストで図説しています。統合失調症は、およそ100人に1人がかかる身近な病気です。高校生年代～20代の若い世代で病気になることが多い病気です。

#### 対象年齢

まず、'大人'の方を対象としています。主人公のホロは、小学校年生の設定ですが、すべての年代で活用できます。

※このページの一番下に、作者による絵本の朗読動画があります(絵本全編)

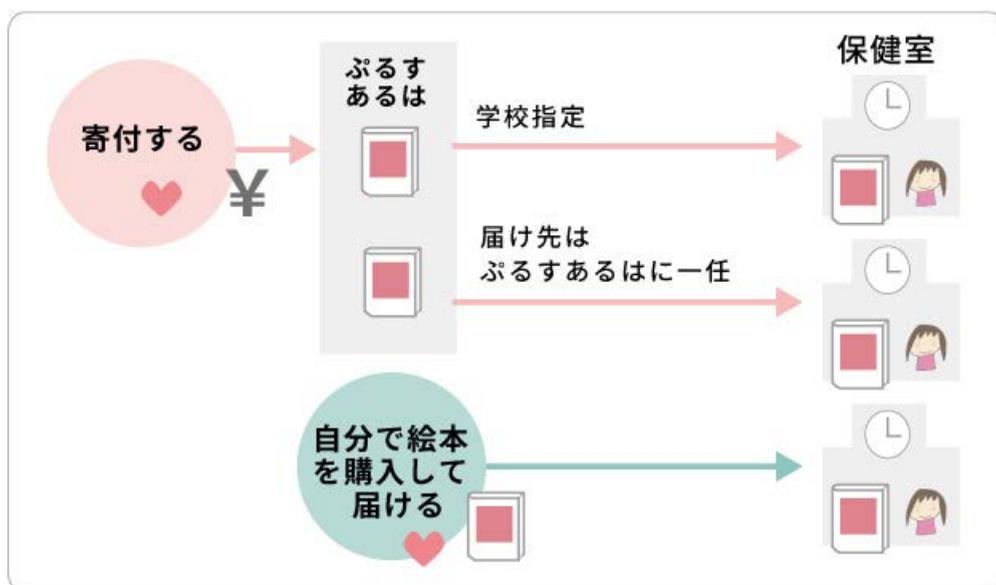
※プラスアルハでは、このほかに、親のうつ病、親のアルコール依存症、不登校、両親のケンカ、発達凸凹・感覚過敏をテーマにした絵本を刊行しています。

## プロジェクトへの参加方法

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



### 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。

Step 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

#### 「学校指定」の場合

フォームに指定校を入力ください。ぷるすあるはから指定校へ、絵本+プロジェクトキットを郵送します。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。

※複数冊をご寄付いただける場合、指定校以外の届け先はぷるすあるはが選定することも可能です。

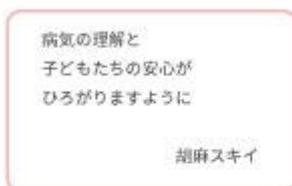
※統廃合などで学校名や所在地が変わっていることがありますので、入力前に必ずご確認ください。

#### 「ぷるすあるはに一任」の場合

ぷるすあるはが届け先を選定して郵送します。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。

#### ※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。



## 自分で絵本を購入して保健室へ届けるコース

Step1 フォームから申し込む

Step2 絵本を準備し、ぷるすあるはから郵送されるプロジェクトキットとともに届ける

Step3 お届け完了をぷるすあるはメール報告する

※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。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。

※こちらの方法は、プロジェクト期間外でも、お申し込みいただけます(サポーターの支援メニューのひとつ)

※絵本はオンライン書店、一般書店で購入できます



※第1弾の「B.メッセージ」のコースは、今回はありませんm(\_ \_)m

※ご参加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。

## スケジュール

エントリー期間 2016/6/17(金)～2016/7/26(火)

ぷるすあるはから保健室への絵本の発送 2016/8/5(金)までに完了

※自分で絵本を届ける場合は、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。9月末までを目安に、保健室へお届けください。

## プロジェクトキットの詳細

カバーレター／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 ※画像をクリックすると拡大します