

NPO 法人ぷるすあるは 第 11 期事業報告

ごあいさつ

平素より、当団体の活動にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

NPO 法人ぷるすあるはは、絵本や Web サイトなどのコンテンツを通して、精神障がいなどをかかえた親、家族、その子どもたち、そしてまわりの支援者を応援している団体です。あわせて、より広くメンタルヘルスに関する情報発信にも取り組んでいます。

法人 11 期の大きな節目は、2 年にわたって進めてきた情報サイト「子ども情報ステーション」のリニューアルでした。当初の想定をこえる大規模な作業となり、時間もリソースも必要としましたが、スマートフォンからも見やすく、使いやすいサイトへと生まれ変わりました。内容についてのご意見や、ご寄付によるサポートなど、多くの方に力をいただきました。ありがとうございました。

この間、AI の進展により、日々の情報の探し方・受け取り方は急速に変わりつつあります。こうした時代のなかで、情報を並べるだけではない価値が求められています。新たなツールの制作にくわえ、既存のいろいろなツールの活用方法も整理して発信し、みなさまとともに改良を進めていきたいと考えています。また、財務面の改善も喫緊の課題です。活動のミッションを大切にしながら、団体を続けていける体制づくりに取り組みます。

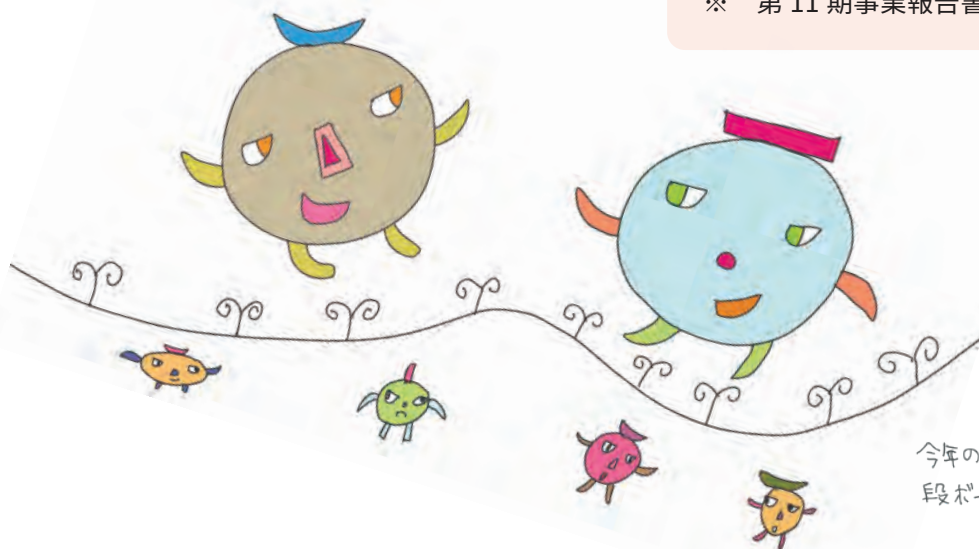
この一年、活動を見守り、支えてくださったすべてのみなさまに、心より感謝申し上げます。
今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

2025 年 12 月
NPO 法人ぷるすあるは
代表理事 北野陽子

事業報告書ウェブページ

ぷるすあるはの HP「事業報告および決算報告」のページ
https://pulusualuha.or.jp/about/annual_report/

- 1 11 期の実績のまとめ
 - 2 サイト「子ども情報ステーション」リニューアル
 - 3 絵本をひろげる取り組み
 - 4 「サポートプラン作成支援キット」開発
 - 5 声をありがとうございます
 - 6 実績（メディア掲載、講演、制作物ほか）
 - 7 さいたま市絵画展レポート
 - 8 役員、スタッフからのひとこと 12 期へ
- ※ 第 11 期事業報告書、活動計算書、貸借対照表



今年の絵画展で
段ボールで妖精さんをたくさん作りました

1 11 期の実績まとめ (2024.10.1-2025.9.30)

情報サイトの運営

アクティブユーザー 38 万人
ページビュー 152 万

絵本の寄贈

およそ 275 冊
累計およそ 2700 冊

絵本・アイテム販売

およそ 2000 冊 / アイテム
※ぷるすあるはからの直接販売

キッズパワーサポーター 登録者数（累計）

1,806 人 ※活動に賛同して登録
いただいている方です

新規コンテンツ制作

絵本『こころにケガをしたらトラウマってなんだろう？』
ワークブック
『サポートプラン作成支援キット』β版

「ぷるすあるは」は
絵本やサイトなどのコンテンツをつくり、みなさまのお近くまでお届けしています

たとえばこんなシーンで ...



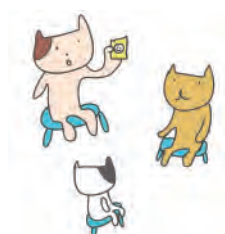
「絵本を読みながら家族で
病気について話をしました」



「ダウンロードツールを
自分のケアに使っています」



「相談者（若者）に情報サイトを
案内し、一緒にみています」



「毎週のグループのアイス
ブレイクにきもちカードで
ひとこと話しています」



「病気のまとめシートを
患者さん・家族への説明時
に使っています」



「トラウマがテーマの絵本を
スタッフ研修で読みました」

2 サイト「子ども情報ステーション」

2025年5月にリニューアルしました。

きっかけは、これまで使用していたシステムの更新終了という技術的な理由でしたが、せっかく移行が必要ならば、構造や内容も一から見直し、より使いやすいサイトにしたいと考え、改修に取り組みました。

2015年の開設以来、長年の運用のなかで情報量が増え、構造が複雑になったことで、「必要な情報にたどり着きにくい」という声が多く寄せられていました。そこで、情報の分類を見直し目的別に探しやすいやすくすること、スマートフォンでも快適に閲覧できることを重視してリニューアルを行いました。



主な変更点

- 1 構造とメニューの見直し：対象ごとの「まとめページ」と、テーマ別に探せる「情報をさがす」に分け、トップページやメニューから目的の情報にたどりやすくしました。
- 2 スマートフォン対応：小さな画面でも読みやすく、操作しやすいレイアウトに変更しました。
- 3 内容のアップデート：対象ごとのページや、イラストで学ぶ病気・障がいなど、主要ページの内容を見直し、新しいコンテンツも追加しました。
- 4 イラストの統一：主要ページのイラストや一部のダウンロード素材を、デジタルで描いた統一デザインに変更しました。
- 5 一部ダウンロード素材の有料化とストア連携：サイト運営を継続し、より良い素材を届けていくため、カラー版など一部の素材を有料とし、デジタル素材ストアと連携しました。
- 6 フィードバックフォームの設置：全ページに匿名で意見を送れるフォームを設けました。

リニューアルから半年が経った現在も、準備中のページが多くありますが、順次対応し、情報の追加や更新を続けています。

このリニューアルは、クラウドファンディングでご支援くださったみなさま、ページ作成にご協力いただいたみなさまをはじめ、日頃から応援してくださっている多くの方々の力によって実現しました。本当にありがとうございます。そして、オープンまで大変お待たせしました。

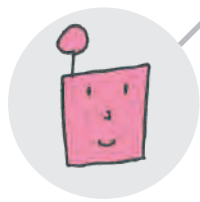
「だれでも、どこからでも、情報にアクセスできること」は、大きな力になると考えています。これからも、ひとりでも多くの方にとって役立つ場所であり続けられるよう、サイトを運営していきます。よろしくお願いいたします。



ピックアップコーナー

親が病気をかかえている中高生のみなさんへ

親や家族のこと、毎日の生活のこと、自分のこと
知りたいこと別のページを新たに作成しました
だれにも話せずに情報を検索している子どもさんへ...



病気をかかえた方のご家族のみなさんへ

こんなときには？ こんな取り組みもあります、のほか内容を大幅に加筆した
ページです ご家族の方が抱くどんなきもちも、自然なきもち、大切なきもち



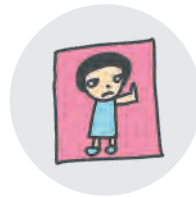
相談先・自助会

病気をかかえた方の、子ども・パートナー・きょうだいの集い
病気をかかえながら子育てしている親さんの集い
→自助会情報はこちらから



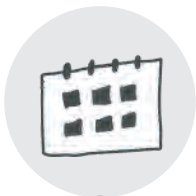
心理教育絵本

親が精神疾患をかかえている子どものための絵本を
いろいろ紹介しています、絵本活用のヒントも



チアキの絵と絵画展情報

絵画展公式ページ、アルバム etc
ひとつのコーナーにまとめました



役立ちツール（ダウンロード）

不動の人気コーナーです
ダウンロードアイテムをまとめた「ぷるす工房ファイル」
もリニューアルにあわせて改定しました
新たなツールをこつこつ作成していきます

イベント情報・新着アイテム

新着アイテムはここをチェック！
ぷるすあるはのアイテムのほかにもいろいろ紹介しています

3 絵本をひろげる取り組み（絵本で届けるこどもこそだて応援プロジェクト）

『生きる冒険地図』『ゆるっとこそだて応援ブック』を公募した「絵本サポーター」の方を通してひろげる取り組みも5年目になりました。5期は、25名の方に、合計275冊の絵本を送りました。



『ゆるっとこそだて応援ブック』5冊

- ・訪問看護ステーション（法人内）に配布、精神科系母子の訪問先など保健師が2冊活用。
- ・開所し間もない児童発達支援センターへ1冊配布。保護者との関わりで活用する予定だが支援者（保育士・教員等）も参考になるツールとのこと。またチラシよりアプリ（おたすけことてん）情報を見て支援や用語など自分でちょっと確認したい時や、知りたい情報が載っていていい！と支援者が頼るツールでもあるとのこと。



『生きる冒険地図』5冊

- ・学校内のSST、面談用のツールとしても活用（2冊、貸し出し予備1冊）
- ・就労移行支援事業所に設置、当事者スタッフと支援経験が浅いスタッフが活用中。
- ・利用者用の貸し出し（1冊）
- ・学校でヤングケアラーでもある生徒が手に取り読むと多生徒も一緒に見る環境に。



活動レポートより
（長野県 通信制高校）
ありがとうございます



『発達凸凹なボクの世界ー感覚過敏を探検する』

- ・はじめは学校の共有デスクに設置。
- ・生徒（高校生）が手に取り、絵本の内容の感覚を読み「あ、そうそう」「え、これってみんなじゃないの？」と反応し近くにいた生徒と感覚のちがいを話題として擦り合わせていた。
- ・「これ何？発達障害の本？これ俺じゃん！」と友人らに見せて説明し、友人も「ヘーそうなんだ」と些細な会話だが互いを知るきっかけにもなった。
- ・校内の休憩スペースに設置中。

今期からリクエストの一冊をいっしょに寄贈しています



インターン生Nさんの作成です、ありがとうございました

※公益社団法人日本フィランソロピー協会様の「誕生日寄付」からのご寄付を活用させていただきました。ありがとうございました。



絵本サポーターマップが
google map になりました

4 「サポートプラン作成支援キット」の開発



昨期の「権利から始まるリソースマップ」（チームクリフ：精神障がいのある親と暮らす子どもへの支援モデルの開発研究会）につづいて、長沼葉月さん（東京都立大学）とのコラボで、権利を基盤としたツールの開発に取り組んでいます。

『サポートプラン作成支援キット』は、こども家庭庁のこども家庭センターガイドラインに準拠し、こども家庭センターでのサポートプランとセルフプランの作成を想定したキットです。そのほか、子ども・子育て支援のさまざまな面談のなかで活用することができます。

本人や保護者の「ニーズ・困りごと」ではなく、「こうありたい」という希望、権利が守られることを出発点に、記入式シートや「のぞみカード」などを通して、対話とふりかえりを支えるツールです。

現在、β版を申し込み制で無料提供中です。12期はさらに展開していきます。



内容・使い方・申込

キットのなかみ



NEW



『子どもの語りからわかる
精神疾患のある親をもつ子どもの支援』
田野中恭子＝著，中央法規出版

チームクリフのメンバーで、ぷるすあるは
の動画やサイトにも登場くださっている、
たのなか先生の新刊です。
学術的な論文を分かりやすく再構成した
地域の支援者や教育関係者必携の一冊です。

ありがとうございました！

ご寄付で活動をささえていただきました

毎月のご寄付をいただいているみなさま、Madhappy Japan さま、
公益社団法人日本フィランソロピー協会様、「誕生日寄付」でご寄付いただいた
みなさま、ご寄付いただいた個人、団体のみなさま、ありがとうございます。

5 声をありがとうございます



《キッズパワー登録時の応援メッセージより》

桃太郎と福すけさん／子供を魅きつける素敵な絵に驚いています！娘はチアキさんの絵が大好きです！ ＊
あいかさん ＊ ゆっきーさん／在宅医療の現場では子どものケアの需要が高いにも関わらず、支援方法がよくわからず困っている支援者が多いと思います。そんな支援者さんたちの一助となると思いました！
＊ オレンジアクトさん ＊ ぷー子さん／活動に共感したので応援させていただきます。生きているだけで充分 OK！皆さんが、自分らしく、ありのままで happy でありますように… ＊ まっきーさん ＊
なおきんさん／子どもやそのご家族を地域みんなで支えていくための大切なツールだと思います。 ＊
ゆきんこさん／ぽかぽかでやさしくて メッセージがココロとカラダにじんわりと 伝わってくる ぶるすあるは ＊
日和さん／子どもたちが自分らしく、自らの感情表現ができる安全で安心した居場所を見つけられるよう、この活動のお手伝いができたら嬉しいです ＊ まーなーさん／ぶるすあるはさんの活動は、特別な何かを抱えている親子だけではなく、普通の親子の、小さなこころのケガに必要な活動だと思います。応援しています！ ＊ はなそう所長 関 義元さん／水戸で医療相談所を運営しています。応援しています！ ＊ ゆめちかさん／私は、児童発達支援管理責任者をしています。当事者の方の本当の気持ちを知りたい。その本当の気持ちを周囲の人たちに届けたい。その上で、関わる人達ができることを一緒に考えていきたいです。 ＊ 匿名さん／わかりやすいイラストですね！ ＊ 匿名さん／いつも素敵なイラストと言葉をありがとうございます。子どもに伝えるのに、どんな言い方がいいか、伝え方の方法などとても勉強になっています。 ＊ mee さん／ぶるすあるははみんなの気持ちを 大丈夫 に導いてくれます。ありがとうございます。 ＊ ひでまろさん ＊ どなさん ＊ さわさん／みんなの大切な子どもの時間が守られますように。 ＊ ひでまろさん ＊ どなさん ＊ にじさん／子どもに伝えにくい「おとなの事情」や子どもにとって必要なことが、アクセスしやすい形で提供されています。幼い子どもたちには、絵本を通じて、ちょっとおとなに近づいた子どもたちにはウェブを通じて、正確で信頼できる情報といろいろな想いをもって生きている子どもたちへのメッセージが届くことを願っています。

たくさんのメッセージ
とてもはげみになっています
ありがとうございます！



読者カードや
お気づき送信からのメッセージも
ありがとうございます！

匿名さん／子どもたちの心を守る大切なご活動の裾野を広げる一助になれたらと思っています。 ＊
みさていさん／何年前から facebook など sns でフォローして、辛さから乗り越えるヒントや励ましをもらってきました。小学3年の娘を育てる私自身が発達障害、HSP、愛着障害があり、出産前も、産後育児期からも人に助けられたり覚悟したりして山を越え谷を越え生きてきました。プルスアルハさんのメッセージや絵を見てふと我に返ったり、一呼吸つけることがよくあります。世の中にはプルスアルハさんのメッセージが必要な方が沢山いると思います。これからも生きづらさを抱える人達や、抱える可能性のある人たち、そういった人達を支える人達が、前を向くきっかけとなる活動を続けていける事を応援しています。 ＊
けいさん／子どもたちが笑顔で過ごせる世界を一緒に作っていきましょう。 ＊ みーなさん／そっと人の心によりそい、大事な情報を伝え、多様な方の人生にエールを送っていらっしゃるぶるすあるはさんの活動を応援しています！ ＊ ピッピーさん／親の顔色を見ず、子どもらしく、ありのままの気持ちを出して安心して生活できるように願います。 ＊ あいさん／子育て支援をしています。様々な親子がいて、上手く寄り添えたら良いけど言葉じゃ難しいなと思っていたところでぶるすあるはさんに出会いました ＊
えりさん／素敵な活動だと思います！ わかりやすく、あたたかい そんな活動に共感します！！ ＊
すくーさん／ぶるすあるはさんの活動は、子どもたちにダイレクトに届く支援でとても意義のあるものです。この活動がさらに広がることを願っています。

6 実績

1) メディア掲載

- 2025.8.23 埼玉テレビ（大宮絵画展 2025）
- 2025.8.22 東京新聞（大宮絵画展 2025）
- 2025.8.18 Yahoo! ニュース（大宮絵画展 2025）
- 2025.4.22 『懸賞なび 2025.6 月号』（賞品・ハルのきもちいろいろカード）
- 2025.2.8 山陽新聞（リアル・ボイス 居場所を探す子どもたち 第1部 生きづらさを抱えて ⑨ 病気と偏見）

2) 講演、学会・イベントでの発表、寄稿など（参加者概数）

- 2025.9.26 令和7年度三重県ヤングケアラー関係職員研修（17）
- 2025.9 一般社団法人日本子ども虐待防止学会 ニュースレター No.58（書籍紹介）
- 2025.8.17 コミュニティメンタルヘルスケア（CMC）研究会 話題提供（10）
- 2025.7.3 埼玉県立大学（33）
- 2025.7.1 熊本県精神科協会 コ・メディカル部会 研修会（99）
- 2025.6.19 第121回日本精神神経学会学術総会 シンポジウム26「精神疾患を抱える患者の子育てをどう支援するか：ヤングケアラー家庭に対する精神科主治医の役割」登壇
- 2025.6.3 アクセンチュア株式会社 講演 & 絵画展示（10）
- 2025.5.31 第11回精神障がいのある親とその子どもの支援に関する学習会・情報提供（135）
- 2025.2.17 『こころの科学 240 号』（コラム）子どもに親の統合失調症を伝える時（寄稿）
- 2025.2.7 令和6年度さいたま市児童厚生員研修会（25）
- 2025.1.15 立教大学コミュニティ福祉学部「地域福祉論2・ゲストスピーカー」（98）
- 2024.11.26 さいたま市シニアユニバーシティ（27）

子どもに、親（患者さん）の病気を説明するアイテムを試行錯誤しながら作っています

「権利から始まるリソースマップ」がテーマ

3) 制作（コラボレーション・作品提供）

- 『子どもの高次脳機能障害リーフレット』（さいたま市高次脳機能障害者支援センター）
- 『～みんなの声で粕江が変わる～』アウトリーチヒアリングフィードバック資料 イラスト提供
- 『高次脳機能障害の症状を伝えるカード』（さいたま市高次脳機能障害者支援センター）
- 「問題解決しない事例検討会」ハンドブック（追補版・改訂）イラスト・編集協力



4) イベント出展

- 2025.8.21-8.31 いろんなきもちだいじょうぶ。ぷるすあるは絵画展 & 高次脳機能障害って？（3000）
- 2025.8.2-3 第24回日本トラウマティック・ストレス学会@東京（600）
- 2025.6.19-21 第121回日本精神神経学会学術総会
- 2025.4.5 Light It Up Blue 所沢
- 2025.1.13 『子どもが幸せに育つ社会』を目指して～タラ夢公式”PAVO 来日リアルイベント”（184）
- 2024.11.30-12.1 日本子ども虐待防止学会かがわ大会（3,100）

5) 定期刊行物（子どもと親のケアガイド）

- 子どもと親のケアガイド（ぷるすあるはのチラシ）2025の2 2,500枚
- 子どもと親のケアガイド（ぷるすあるはのチラシ）2025 3,000枚

7 さいたま市絵画展レポート @さいたま市立大宮図書館

『いろんなきもちだいじょうぶ。ぶるすあるは絵画展&高次脳機能障害って?』

2025年8月21日-31日、さいたま市高次脳機能障害者支援センターと共催の絵画展を、さいたま市立大宮図書館で開催しました。

5年連続での開催です。今回は、週末を2回挟むかたちに会期を延長して開催しました。

新作・ダンボールで作った「妖精さん」が、にぎやかに会場を飾りました。ひさしぶりに「創作スイッチ」全開モードのチアキを見ることができました。

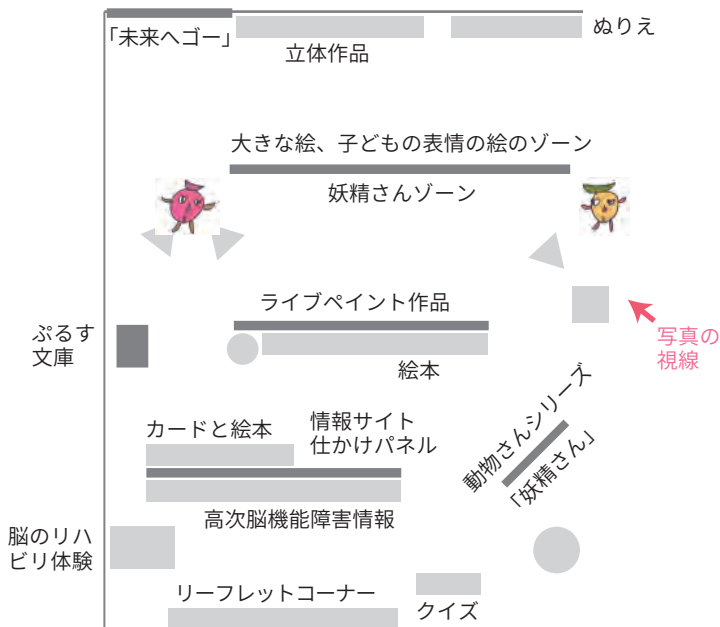
キャンパスにアクリル絵の具で描いている迫力ある絵画作品から、絵本のゾーン、情報を持ち帰れるゾーンまで、今回も多彩な展示を行うことができました。

会期中、およそ3,000名の方が展示をご覧くださいました。高次脳機能障害クイズには約1200人、そして2回の週末・4日間の工作室にはおよそ380人の方が参加されました。

連日大変な暑さがつづく11日間でした。そのなかでお越しくださったみなさま、ありがとうございました。開催に尽力くださったみなさま、画面の向こうから見守ってくださったりエールを送ってくださったみなさまにも感謝申し上げます。今年もご協力いただきました、さいたま市立大宮図書館さまへ、ありがとうございました。



メイン展示会場



いろんな表情のようせいさんができあがりました。
たぐらんだり 怒ったり 笑顔だったり
作っていても楽しかったぞ

チアキ

さいたま市高次脳機能障害者支援センターと作成してきたアイテム紹介

- ・イラストで学ぶ高次脳機能障害★
- ・ポスター 1,2
- ・高次脳機能障害ブック 1,2, Step by Step★
- ・おねがいカード
- ・症状を伝えるカード★ ←NEW (今年リニューアル)
- ・子どもの高次脳機能障害リーフレット★ ←NEW

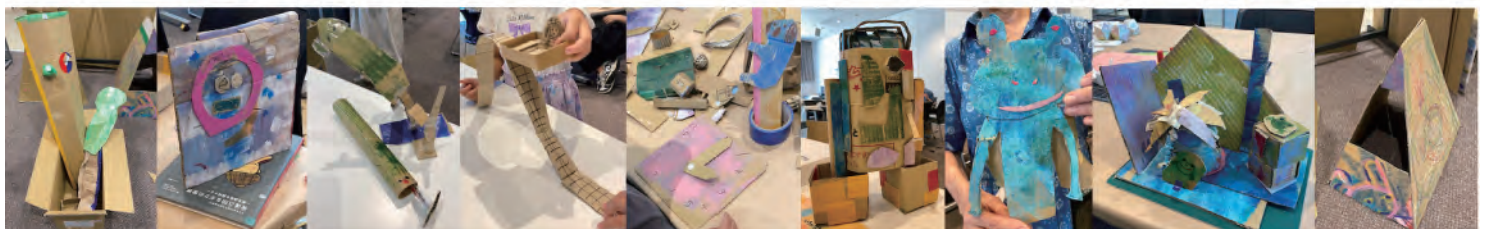
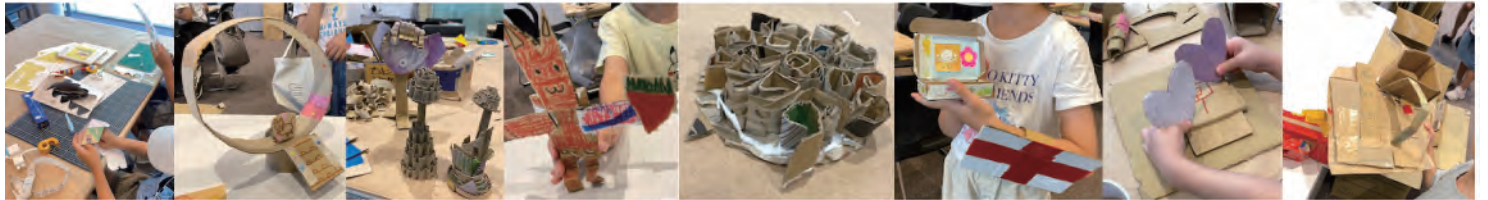
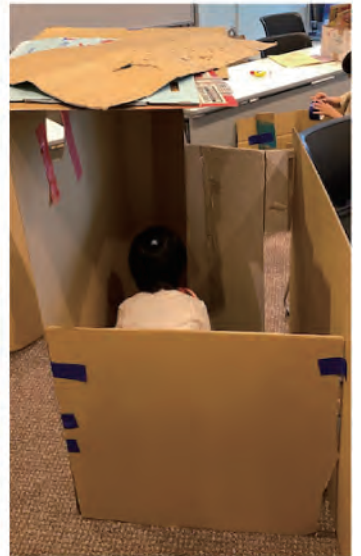
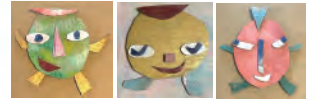
★サイトに公開しているアイテムです
どなたでもダウンロードして使えます





こうさくしつ

ぷるすあるは絵画展
2025/8/23-24・30-31



「今年も、手のひらサイズ～身体全体を使って ... まで、切り貼りだらけでカラフルなそれぞれのワールドづくり？が
部屋全体で展開されたように思います」 工作室リーダー！

8 役員・スタッフからのひとこと



サイトのリニューアルに向けて沢山イラストを描き直すのは大変でしたが、リニューアル後、イラストも統一されて見やすくなりました。頑張りました！ チアキ

さまざまな業務を誠実に取り組みつつ、団体の活動がよりスムーズに進むよう、みなさんと協力しながら業務改善と効率化に取り組んでいきます。

事務担当 yuko



石川県立図書館に行ってきました。ぷるあるはの本が、ほぼ揃っていたことに感動したと同時に、全国の図書館にも蔵書され、多くの方の手に取ってもらえると良いなあと思いました。本年も、ぷるすあるはの活動にご協力に有難うございました。来年もよろしくお願い致します。副代表 吉岡



世の中の動きはなかなかきびしく、法人としてもいろいろ正念場ですが、目の前のやるべきことに、まずは肅々と取り組みます。そして、変わらず、必要なツールづくり、わくわくするツール作りをやっていきたいです。代表 キタノ



今年も一年間ありがとうございました。毎年色々な学びがありますが、今年も情報の担い手としてたくさんの学びがありました。AIの時代にも必要な人たちに必要な情報を届けられるよう来期もがんばってまいります。理事 林

ウェルビーイングということばに注目が集まっています。必要な人が、ウェルと思える状態に近づけるよう、監事という立場を通じて貢献していければとおもいます。

ぷるすあるはの活動への引き続きのご支援をどうぞよろしくお願いいたします。

監事 池山



いつも変わらぬご支援をいただき、心より御礼申し上げます。皆さまのご協力のおかげで、一步ずつですが活動を広げることができています。今期もどうぞよろしくお願いいたします。アドバイザー・サポーター 芦高



第12期のぷるすあるは

- 「子ども情報ステーション」の準備中・新規コンテンツの制作を進めます
- ツールの活用法を整理して発信し、ワークショップなど実際にふれる機会をつくります
- 「サポートプラン作成支援キット」「権利から始まるリソースマップ」を展開します
- 絵本サポーターさんを通して絵本を届けます
- 絵画展を通して活動を知っていただく機会をひろげます



ぷるすあるはの情報発信



子ども情報ステーション



絵本とアイテムストア



デジタル素材ストア



X

NEW



facebook



youtube



instagram
そろそろ動き出すかも...



TikTok
新規投稿できてません...



App Store
からダウンロード



Google Play
で手に入れよう

ウェブ版



iOS



Android



無料アプリ「おたすけことてん」

ぷるすあるはの活動を
寄付でサポートいただけ
たらとても心強いです！



NPO法人 ぷるすあるは

第 11 期 事業報告書 2024.10.1-2025.9.30

2025 年 12 月発行
〒338-0012
さいたま市中央区大戸 1-14-10-105
Tel / Fax 048-717-5639
<https://pulusualuha.or.jp>

