

ボクのせいかも……

——お母さんがうつ病になったの——

家族のこころの病気を
子どもに伝える絵本 ①

著＝プルスアルハ

〈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)



さいきん お母さん元気がないの…。

お父さん・お母さんが、うつ病になったことを、子どもにどのように伝えればいいのか——
このことを取りあげた、はじめての絵本です。



どうしてかな



お母さんなんだか



本当に真剣に聞いたんだ



「スカイ大丈夫なんだよ」



主人公のスカイは、元気のないお母さんのようすに「ボクのせいかも…」とこころを痛めています。この絵本は、子どもが読んで「ボクのせいじゃないんだ」と安心できるように、いっしょに読む大人の方には、「キミのせいじゃないよ」と伝えるために必要なことが書かれています。

- ・巻末には、お話をいっしょに読む保護者や支援者の方への解説があります。
- ・大切なポイントは表にまとめています。活用の際の参考にしてください。

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（ようす）がちがうときなど、子どもがそれを「自分のせいかも」と感じることが、とてもよくみられることです。親の様子（ようす）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（しゅうがく）前の子どもなどは、発達（はつたつ）上の特徴（とくちょう）から、なにごとにも自分（おのれ）に関連（かんれん）づけてしまう、という傾向（けいこう）があります。たとえば、遠足（えんそく）の日に雨が降（ふ）った場合（ばい）、大人（おとな）から見（み）ればそれは自然（しぜん）のなりゆき（なりゆき）ですが、子ども（こども）は「雨が降（ふ）ったのは自分（おのれ）がおねしょ（おねしょ）をしたからだ」などと感じ（かんじ）てしまうことがあります。年齢（ねんれい）があがるにつれて、一般（いっぱん）的にその傾向（けいこう）はうすま（うす）りますが、精神（せいしん）疾患（かんし）のように、目（め）に見（み）えず、大人（おとな）であつても理解（りかい）や対応（たいおう）にまどつこと（まど）の多い（おおい）疾患（かんし）を身近（みぢか）に体験（たいけん）した場合（ばい）、年齢（ねんれい）にかかわら（か）ず、「自分（おのれ）のせい（せい）かも」と思（おも）ってしまう場合（ばい）が多い（おおい）かもしれ（し）ません。そして、誰（たれ）からもきちん（きちん）と説明（せつめい）を受け（うけ）なかつたため（ため）に、思春（ししゅん）期（き）になつても、大人（おとな）になつても、自分（おのれ）が悪い（わるい）と感じ（かんじ）てしまう気持（きもち）をかか（か）えたまま（まま）になるケース（けいす）もあります。「あなたのせいではないよ」としっかり言葉（ことば）にし、くり返（くりか）し伝（つた）えるようにしてください。



2-3ページ



4-5ページ

・解説（かいせつ）はお話（わたりばなし）のすべ（すべ）のページ（ぺいじ）に对应（たいおう）しています。

2 おもしろい話（わたりばなし）をしてもダメ（だめ）なんだ ボクのこと（こと）キライ（きらい）になつちやつたのかな

子ども（こども）なり（なり）の工夫（くふう）やがんばり（がんばり）をまず（まず）認（め）めて

子ども（こども）は、自分（おのれ）のまわり（まわり）で起（おこ）しているいつもとちがう状況（じょうきょう）を、大人（おとな）が思（おも）っている以上（いじょう）に敏感（びんかん）に感（かん）じ取（と）っている場合（ばい）が多い（おおい）よう（よう）です。そして、その子ども（こども）なり（なり）に、さまざ（さま）な工夫（くふう）を（を）して（して）います。スカイ（スカイ）のよう（よう）に、お母（おと）さん（さん）を笑（わ）わせよう（よう）と面白（おもしろ）いこと（こと）を言（い）う子（こ）、心配（しんぱい）をかけ（かけ）まいと勉強（べんきょう）やお手（て）伝（つた）いをがんば（がんば）る子（こ）。弟（あに）や妹（いもうと）が（が）いる場合（ばい）、自分（おのれ）がしつかり面（めん）倒（たう）を（を）みなき（みな）やとお世（よ）話（わ）を（を）がんば（がんば）る子（こ）も（も）いる（い）るで（で）しょう。

子ども（こども）なり（なり）の工夫（くふう）やがんばり（がんばり）を、まず（まず）、そのま（そのま）ま認（め）めて（めて）ください。「〇〇（〇〇）して（して）くれ（くれ）てあ（あ）りが（が）たう（う）」「〇〇（〇〇）を（を）がんば（がんば）つて（て）いる（い）ね（ね）」と具（ぐ）体（たい）的（てき）に（に）ほめ（ほ）めて（めて）ください。そのう（そのう）え（え）で、それ（それ）が（が）子（こ）ども（ども）の負（おん）担（たん）にな（な）り（り）すぎ（すぎ）ない（ない）よう（よう）、気（き）をつ（つ）ける（ける）こと（こと）が（が）でき（でき）ると（と）い（い）思（おも）います。この（この）点（てん）につ（につ）いて（いて）は、解説（かいせつ）11（じゅういち）で（で）ご（ご）説（せつ）明（めい）し（し）ます。



6-7ページ

・専門（せんもん）家（か）による（による）解説（かいせつ）は、現場（げんじょう）での経験（けいけん）に基（き）づき、分（わ）かり（かり）やす（やす）く構（か）成（せい）され（され）て（て）い（い）ます。

STEP1

絵本（えほん）を（を）読（よ）む

STEP2

解説（かいせつ）を（を）読（よ）む

子ども（こども）の気持（きもち）・行（こう）動（どう）へ（へ）の理（り）解（かい）と対（たい）応（おう）

解説（かいせつ）1（いち）-7（なな）ま（ま）と（と）め（め）：表（ひょう）1（いち）（P.39）

病（びょう）気（き）の伝（つた）え方（かた）とそ（その）ののち（のち）のフ（フ）ォロ（ロ）ー

解説（かいせつ）8（はち）-13（じゅうさん）ま（ま）と（と）め（め）：表（ひょう）2（に）（P.44）

STEP3

取（と）り入（い）れ（れ）やす（やす）いこ（こ）と
か（か）ら（ら）た（た）め（め）し（し）て（て）み（み）る

・表（ひょう）で（で）は、子（こ）ども（ども）の支（し）援（えん）につ（につ）いて（いて）のポ（ポ）イン（イン）ト（ト）を（を）明（めい）確（かく）に（に）ま（ま）と（と）め（め）て（て）い（い）ます。

おすす（すす）め（め）し（し）たい（たい）方（かた）

お子（こ）さん（さん）が親（おや）の病（びょう）気（き）につ（につ）いて（いて）知（ち）りたい（たい）と感（かん）じて（いて）いる／病（びょう）気（き）につ（につ）いて（いて）お子（こ）さん（さん）に説（せつ）明（めい）し、家（か）族（ぞく）全（ぜん）体（たい）で療（りょう）養（やう）の環（かん）境（けい）を整（ととの）えたい（たい）と思（おも）つて（て）いる／病（びょう）気（き）のこ（こ）と（と）で、お子（こ）さん（さん）とど（ど）う接（せつ）して（いて）よ（よ）いか（か）とま（ま）ど（ど）つて（て）いる／支（し）援（えん）者（者）の方（かた）で、ご（ご）家（か）族（ぞく）か（か）ら、お子（こ）さん（さん）へ（へ）の説（せつ）明（めい）や接（せつ）し方（かた）に（に）関（かん）する（する）ご（ご）相（さ）談（だん）を（を）受（う）け（け）て（て）い（い）る／支（し）援（えん）者（者）の方（かた）で、お子（こ）さん（さん）も（も）ふ（ふ）くめ（め）た（た）ご（ご）家（か）族（ぞく）全（ぜん）体（たい）の支（し）援（えん）に（に）取（と）り組（く）み（み）で（で）い（い）きたい（たい）と感（かん）じて（いて）い（い）る

* 著者紹介 プルスアルハ pulusualuha+

精神科看護師+医師の心理教育ツール制作+普及ユニット。

親の精神疾患について、子どもにわかりやすく説明するためのオリジナル絵本を作っています。

立場や職種をこえて、子どもたちの力を信じ応援する仲間～KIDSPower Supporter～（キッズパワーサポーター）を拡げる活動も行っています。

<http://pulusualuha.p2.bindsite.jp/> * 子どもやご家族への精神保健に関する情報提供をしています。

* 以下続刊予定（著=プルスアルハ/B5判/予価1,500円+税）

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Ⅰ —

家族のこころの病気を
子どもに伝える絵本 ③

お母さんは静養中 — 統合失調症になったのⅡ —



シリーズ こころとからだの処方箋 全16巻

【監修】上里一郎/各巻定価：本体3,500円+税/A5判上製カバー装 平均260頁

このシリーズが、メンタルヘルスの課題に取り組む人々に、大いに役立つことと確信している。（「推薦のことば」河合隼雄）

1. ストレスマネジメント【編】竹中晃二/ 2. ボーダーラインの人々【編】織田尚生/
3. 成人期の危機と心理臨床【編】岡本祐子/ 4. 迷走する若者のアイデンティティ【編】白井利明/
5. 青少年のこころの闇【著】町沢静夫/ 6. 高齢者の「生きる場」を求めて【編】野村豊子
7. 思春期の自己形成【編】都筑学/ 8. 睡眠とメンタルヘルス【編】白川修一郎
9. 高齢期の心を活かす【編】田中秀樹/ 10. 抑うつ of 現代的諸相【編】北村俊則
11. 非行【編】影山任佐/ 12. 「働く女性」のライフイベント【著】馬場房子・小野公一
13. 不登校【編】相馬誠一/ 14. 虐待と現代の人間関係【編】橋本和明
15. 被害者心理とその回復【編】丹治光浩/ 16. 家族心理臨床の実際【編】滝口俊子・東山弘子



〒101-0047
東京都千代田区内神田2-7-6
TEL.03(5296)0491
FAX.03(5296)0493
<http://www.yumani.co.jp/>
e-mail eigyou@yumani.co.jp

●特におすすめしたい方
学校図書館、公共図書館、保健所・保健センター、精神保健福祉センター、児童相談所、医療関係者（特に、精神科、小児科）、養護教諭、スクールカウンセラー、保育士、産業医 ほか

ゆまに書房 Tel.03(5296)0491/Fax.03(5296)0493 年 月 日

※毎度ありがとうございます。お申し込みはぜひ当店へ。

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 —

定価：1,575円（本体1,500円） ISBN978-4-8433-4112-4 C8711

取
扱
店

ご
注
文
書

お名前
ご住所

TEL ()