

家族のこころの病気を 子どもに伝える絵本

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)]

ボクのせいかも・・・

著＝プルスアルハ
絵＝細尾ちあき
解説＝北野陽子
ゆまに書房

—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

お母さん
どうしちゃったの・・・

著＝プルスアルハ
絵＝細尾ちあき
解説＝北野陽子
ゆまに書房

—統合失調症になったの・前編—



家族のこころの病気を
子どもに伝える絵本 ②

お母さんは静養中

著＝プルスアルハ
絵＝細尾ちあき
解説＝北野陽子
ゆまに書房

—統合失調症になったの・後編—



家族のこころの病気を
子どもに伝える絵本 ③

①ボクのせいかも・・・

—お母さんがうつ病になったの—

②お母さんどうしちゃったの・・・

—お母さんが統合失調症になったの・前編—

③お母さんは静養中

—お母さんが統合失調症になったの・後編—

- ・「子どもの目線で語るものがたり＋活用のためのていねいな解説」という新しいスタイルの絵本です。うつ病はおよそ15人に1人が、統合失調症は100人に1人が発症する身近なこころの病気です。

●特におすすめしたい方

学校図書館、公共図書館、大学図書館、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、子育て支援に携わる方、ほか

呪文は必ず解ける

松本俊彦

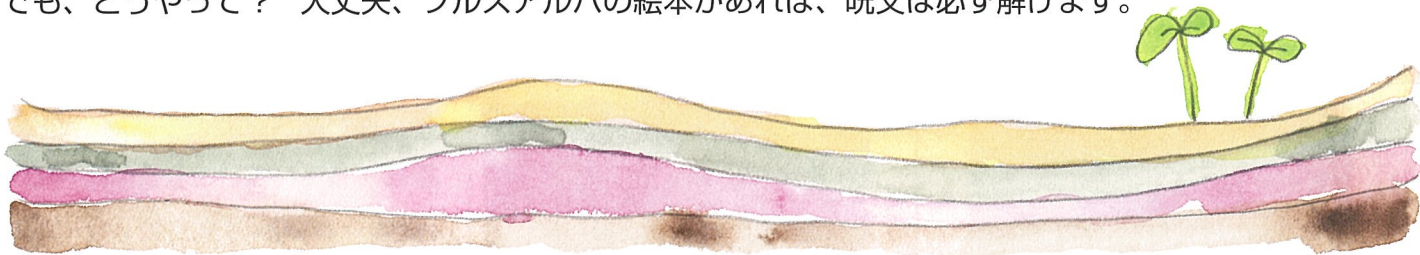
(独立行政法人 国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所自殺予防総合対策センター副センター長
／薬物依存研究部診断治療開発研究室長)

心の病は家族にある呪文をかけます。「語っていけない」、「質問してはいけない」。そのせいで、家族は秘密を抱え込み、地域から——ときには親族からも孤立します。

最も深刻な被害を受けるのは子どもです。子どもは、「どうして？」という言葉を読み込み、周囲に心を閉ざし、たとえば「ママが変になったのは、ボクが悪い子だからかな」とひそかに自分を責めつづけるのです。それは、暴力と同じくらい、子どもの自尊心を打ちのめします。

呪文とは、理由を知らされない謎のルールです。呪文を解くには、子どもに心の病のことをわかりやすく伝える必要があります。

でも、どうやって？ 大丈夫、プルスアルハの絵本があれば、呪文は必ず解けます。



- ◎身近な家族であるお母さんやお父さんが、こころの病気になったら…この絵本は、状況をわかりやすく伝えることで、お子さんを応援することを目的としています。
- ◎お子さんに接するときのポイントを理解していただけるよう構成しています。
- ◎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。
- ◎まず、大人の方が手に取り読んでください。

①ボクのせいかも・・・—お母さんがうつ病になったの—

(B5 判上製／定価：本体 1,500 円＋税) ISBN978-4-8433-4112-4 C8711

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。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初めての絵本です。



どうしようボクのせいかも



スカイ大丈夫なんだよ

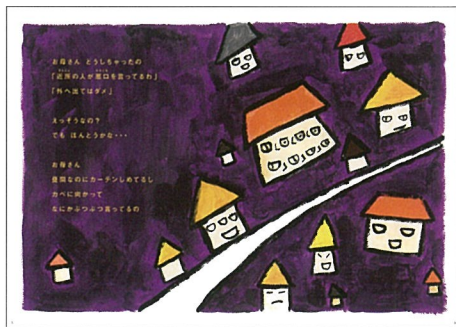


「スカイのこと大好きだよ」って言ってくれた

②お母さんどうしちゃったの・・・

とうごうしっちょうしょう
—統合失調症になったの・前編—

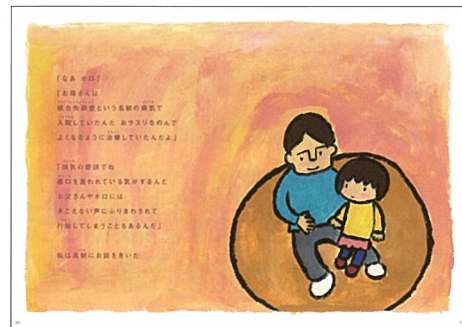
(B5 判上製／定価：本体 1,800 円+税) ISBN978-4-8433-4268-8 C0311



「近所の人が悪口をいってるわ」



眠ったら何もかもよくなる きっと



「お母さんは統合失調症という病気で・・・」

「近所の人が悪口を言ってるわ・・・」。お母さんの以前とはちがうように、主人公のホ口はとまどいます。お母さんは統合失調症という病気で入院します。「どうなっちゃうんだろう...」。不安なホ口に話をしてくれたのはお父さんでした。病気でちがうお母さんみたいになってたことがわかりホ口は少し安心します。そうして、お母さんの退院の日がやってきました。

③お母さんは静養中

とうごうしっちょうしょう
—統合失調症になったの・後編—

(B5 判上製／定価：本体 1,800 円+税) ISBN978-4-8433-4269-5 C0311

お母さんが退院してきました。休んでいることが多くて、前のように家事をするのは大変そう・・・。「お母さんの静養中っていつまでつづくのかな・・・」とホ口はちょっぴり不安です。週に一度、ゆらお姉さんが手伝いに来てくれます。ホ口も少しずつ仲良しになります。ひさしぶりのお母さんとの買い物の前に、ホ口は勇気を出してゆら姉さんにたずねます。



お母さんが元気になりますようにって
1000回お祈りをした



悪口なんて言ってなかったでしょ



勇気を出してゆらお姉さんにきいた

特に以下のようなときにご活用ください

お子さんが親の病気について知りたいと感じている／病気についてお子さんに説明し、家族全体で療養の環境を整えたいと思っている／病気のことで、お子さんとどう接してよいかとまどっている／支援者の方で、ご家族から、お子さんへの説明や接し方に関するご相談を受けている／支援者の方で、お子さんもふくめたご家族全体の支援に取り組んでいきたいと感じている

・解説について

- ・巻末にはお話を一緒に読む保護者や支援者の方への解説があります。
- ・絵本と解説を読むことで、病気についての知識を整理しながら、お子さんへ病気について伝えるときのポイントを理解していただけるよう構成しています。病気について今すぐには伝えない場合でも、お子さんとどのように接するのがよいか、そのヒントを得ていただければと思います。
- ・解説は、現場での経験に基づき、分かりやすく構成されています。お話のすべてのページに対応しており、気をつけるポイントなどは表にまとめられています。
- ・統合失調症を扱った②、③には、病気についての解説と表があります。

絵本の目的、使い方

子どもの気持ちや行動への理解と対応

病気の伝え方とその後のフォロー

ご本人ご家族への相談先

1

どうしよう、ボクのせいかも

・解説はお話のすべてのページに対応しています。

「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、発達上の特徴から、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」など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、くり返も伝えるようにしてください。



2-3ページ



4-5ページ

2

おもしろい話をしてダメなんだ ボクのことキライになっちゃったのかな

・専門家による解説は現場での経験に基づき、分かりやすく構成されています。

子どもなりの工夫やがんばりをまず認めて

子どもは、自分のまわりで起きているいつもとちがう状況を、大人が思っている以上に敏感に感じ取っている場合が多いようです。そして、その子どもなりに、さまざまな工夫をしています。スカイのように、お母さんを笑わせようと面白いことを言う子、心配をかけまいと勉強やお手伝いをがんばる子。弟や妹がいる場合、自分がしっかり面倒をみなぎやとお世話をがんばる子もいるでしょう。

子どもなりの工夫やがんばりを、まず、そのまま認めてください。「〇〇してくれてありがとう」「〇〇をがんばっているね」と具体的にほめてください。そのうえで、それが子どもの負担になりすぎないように、気をつけることができるとよいと思います。この点については、解説11でご説明します。



6-7ページ

* 著者紹介

プルスアルハ pulusualuha+



〒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

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。

*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。

<http://pulusualuha.p2.bindsite.jp/>

ご注文書

取扱店

ゆまに書房 tel 03(5296)0491 / fax 03(5296)0493

年 月 日

ボクのせいかも・・・

—お母さんがうつ病になったの—

●定価：本体 1,500 円+税 / ISBN978-4-8433-4112-4 C8711

お名前

部

お母さんどうしちゃったの・・・

—統合失調症になったの・前編—

●定価：本体 1,800 円+税 / ISBN978-4-8433-4268-8 C0311

ご注文

部

お母さんは静養中

—統合失調症になったの・後編—

●定価：本体 1,800 円+税 / ISBN978-4-8433-4269-5 C0311

部

TEL ()

家族のこころの病気を子どもに伝える絵本

④ボクのことわすれちゃったの？

—お父さんはアルコール依存症—

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)〕

(B5判上製 / 定価：本体2,100円+税) 68頁 ISBN978-4-8433-4577-1 C0311

子どものケアのために、
お酒の飲み方に心配のあるすべてのご家庭へ



アルコール依存症はとても身近な病気です。そして家族全体をまきこみやすい病気です。主人公ハルの視点から、家族が回復の一步をふみだすまでを描きます。活用のための解説つき。

* 著者紹介

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。

<http://pulusualuha.p2.bindsite.jp/>

* 「親が精神疾患になったときの子どものケアガイド」
絵本の解説部分の要約をHP公開中です

2014年6月刊行



ボクのお父さん お酒を飲むとこわくなる



キャッチボールの約束をした日に
お酒を飲んだ



お酒がやめられないのは病気なの

依存症は人間関係の問題です。回復とは、信頼関係を築いていくことです。

成瀬暢也 (埼玉県立精神医療センター副院長 精神科医、本文監修・協力)

呪文は必ず解ける

松本俊彦 (独立行政法人 国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所自殺予防総合対策センター副センター長
 ／薬物依存研究部診断治療開発研究室長)

心の病気は家族にある呪文をかけます。「語っていけない」、「質問してはいけない」。そのせいで、家族は秘密を抱え込み、地域から——ときには親族からも孤立します。最も深刻な被害を受けるのは子どもです。子どもは、「どうして?」という言葉を読み込み、周囲に心を閉ざし、たとえば「ママが変になったのは、ボクが悪い子だからかな」とひそかに自分を責めつづけるのです。それは、暴力と同じくらい、子どもの自尊心を打ちのめします。

呪文とは、理由を知らされない謎のルールです。呪文を解くには、子どもに心の病気のことをわかりやすく伝える必要があります。でも、どうやって? 大丈夫、プルスアルハの絵本があれば、呪文は必ず解けます。

絵本の解説 ②

子どもの気持ちと行動の理解と対応 2

「ボクのせい?悪い子だから?」

自分と結びつけやすい特徴と、子どもなりのさまざまな工夫



12-13 ページ

14-15 ページ

16-17 ページ

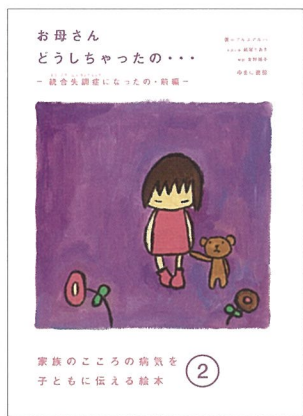
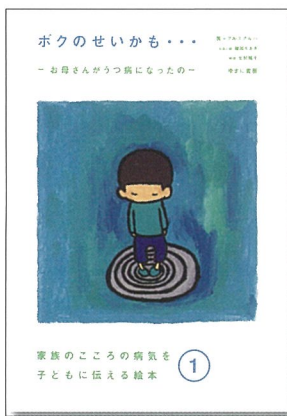
18-19 ページ

シーンの説明 《12 ページ～19 ページ》

両親のケンカをなんとか止めたいハルは、ある日、勇気をだしてお酒を水で薄めます。お父さんの帰宅をビクビクしながら待つハル... 子どもが、大人のお酒の問題に巻きこまれている様子が描かれています。年齢や個性にもよりますが、家庭の中で起きている状況に対して、その子どもなりのさまざまな対処をしています。ハルは自分がなんとかしなければと責任を感じるタイプ、「お母さんを守らなきゃ」とも思っています。しかし、その日も大ケンカになり... 自分のせいでお母さんがもっと怒られたと自分を責め、無力感を感じています。後日、お父さんがケガをしたことまで自分と結びつけて考えてしまいます。

◎子どもにとって身近な家族である、お母さんやお父さんがアルコール依存症になったら…この絵本は、状況をわかりやすく伝えることで、お子さんを応援することを目的としています。／◎まわりの大人の方へお子さんに接するときのポイントを理解していただけるよう構成しています。／◎依存症という病気の説明、お話をいっしょに読む保護者や支援者の方への解説も収録しています。／◎大切なポイントは表にまとめると、わかりやすく構成されています。活用の際の参考にしてください。

解説見本 (50%)



*好評発売中

①ボクのせいかも・・・

—お母さんがうつ病になったの—

定価：本体 1,500 円+税 ISBN978-4-8433-4112-4 C8711

②お母さん どうしちゃったの・・・

—お母さんが統合失調症になったの・前編—

定価：本体 1,800 円+税 ISBN978-4-8433-4268-8 C0311

③お母さんは 静養中

—お母さんが統合失調症になったの・後編—

定価：本体 1,800 円+税 ISBN978-4-8433-4269-5 C0311



〒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、大学図書館、保健所・保健センター、精神保健福祉センター、児童相談所、自助グループや家族会、医療機関、養護教諭、スクールカウンセラー、保育士、ほか

ご注文書	ゆまに書房 tel 03(5296)0491 / fax 03(5296)0493 年 月 日				取扱店
	家族のこころの病気を子どもに伝える絵本 既刊		家族のこころの病気を子どもに伝える絵本 ④		
	① 部	② 部	③ 部	部	
お名前					
ご住所	TEL ()				

※毎度ありがとうございます。お申し込みはぜひ当店へ。