

## ■第12回精神障害者自立支援活動賞（リリー賞）受賞者 【支援者部門】

精神疾患を抱えた親とその子どもを絵本や情報サイトの制作で応援

### NPO 法人 ぷるすあるは 【埼玉県さいたま市】

精神科医と精神科看護師が、臨床場面で「家族が精神疾患になったとき子どもへの支援が手薄である」という問題に直面。「ないなら自分たちで作ろう」と、2012年4月より絵本の制作など、精神疾患を抱えた親とその子どもを支援するコンテンツ制作を開始（NPO 法人の設立は2015年6月）。これまで日本国内でほとんど取り組まれてこなかった“古くて新しい問題”に注目し、求められている支援に対し、熱意をもって取り組んでいる点が高く評価された。

#### ●現在の活動

精神疾患を抱えた親とその子どもへの支援に注目し、看護師、医師、臨床心理士、保健師、養護教諭などと話し合いを重ね、絵本やウェブサイトなどのコンテンツ制作と普及活動を行っている。代表を務める医師の北野陽子さんは、これまでこの問題がほとんど取り組まれてこなかった理由として、「子どもが自ら声をあげることはむずかしい」「親の診療の場でもお子さんの話題にまではなりにくい」「子どもと関わっている周囲の人からは家庭や親御さんの病状にまで介入しにくい」と話している。

#### ●「必要だけどこれまでなかった」ツールを制作

絵本『ボクのせいかも... -お母さんがうつ病になったの-』は、精神疾患を抱える親を持つ子どもの支援を目的とした、日本で初めての絵本で、親が精神疾患を抱えている子どもを主人公に、子どもの視点で語られる。

「家の中のことは言っちゃいけない」「質問してはいけない」と感じている子どもたちも「絵本があることで、“自分だけじゃない”と知り、話してもいいんだと思うようになる」と看護師の細尾ちあきさん。また、家族や支援者からも、「子どもってこんなふうにも感じることもあるのか」などと子どもへの接し方のヒントになった、話をするきっかけになったとの声が寄せられているという。

#### ●新たな取り組み

2015年8月、精神疾患を抱えた親とその子どものための総合情報サイト「子ども情報ステーション」を開設。絵本では難しかった対象別（「小学生のみなさんへ」「学校の先生方へ」など）へのアプローチや、さまざまな疾患の情報提供なども可能になった。2016年1月には、学校へ絵本を贈る『絵本で届ける保健室あんしんプロジェクト』も開始。今後は特に学校や精神科への普及啓発に取り組み、「情報コンテンツの力で、安心と希望を届けたい」と考えている。

【NPO 法人 ぷるすあるは WEB サイト】  
<https://pulusualuha.or.jp/>



看護師の細尾ちあきさん(左)がお話と絵の制作、医師の北野陽子さん(右)が絵本のシーン毎の解説を担当



家族のこころの病気を子どもに伝える絵本など7冊を、ゆまに書房より出版。絵本の後半には大人向けに詳しい解説もつけている



子どもたちには「キミのせいじゃないよ」というメッセージを、まわりの大人たちには、具体的なケアの道筋を届ける活動を展開している