

細尾 ちあき さん

●NPO法人 ぷるすあるは 制作部

絵本を通して、子どもに安心と希望を届けたい

「ぷるすあるは」は、親がうつ病の子どもや、発達凸凹など、人に言えない悩みを持つ子どもを応援するために、絵本制作やサイトを通じて情報発信を行っている。細尾さんは主に、制作物の絵と物語を担当する。

●聞き手……編集部

はじめは紙芝居から

細尾さんは、絵本作家であり、看護師でもあるのです。

細尾 以前私は、精神保健福祉センターで看護師として働き、思春期の子どもたちのこころの健康相談などを受けていました。話を聞いていく中で、不登校やひきこもりなど、学校に行くのがしんどい子どもたちの背景には、おうちの中の大変さが隠れていることが分かり、市内でプロジェクトチームを作り、機能不全家族の中で育つ子どもに対

しての教育プログラムを実施することになりました。このプログラムは、親の病気や自分を大切にするを知ってもらうための勉強会ですが、その合間に、子どもを元気づけるための紙芝居を演じることにしました。紙芝居の制作と実演は私が担当したのですが、実は、絵を描いたのはそのときが初めてでした。どちらかというと、絵には苦手意識があつたのです。でも、思いのほかオリジナリティー豊かなものに仕上がりました。子どもも「手作り感満載！」ってつっこみを入れながらも、真剣にお話を聞いてくれました。子どもだけでなく、支援者の大人にも分かりやすかつたようでした。そ

の時、こんな風に、絵で見せて訴えるのも「面白いかもな」と思ったのです。

—それで絵本を作るようになったのですね。

細尾 一緒にプログラムをやっていた医師の北野陽子と2人で、2012（平成24）年に絵本制作のプロジェクトチーム「プルスアルハ」を立ち上げ、15（平成23）年には普及啓発活動も行う「NPO法人 ぷるすあるは」を設立しました。ちなみに「ぷるすあるは」は、「+α」をもじった造語です。少しの創造力で、生活に安心とハッピーを、

という思いを込めています。

団体として初めて作ったのは、紙芝居をベースにした絵本『ボクのせいかも……』お母さんがうつ病になったのーです。「僕のせいかも……」と考えるのは、お母さんがうつ病の子どもが、みんながみんな考えることではありません。あくまでこの絵本に出てくる子のキャラです。この子は、「お母さんはいつも元気だったのに、最近、面白い話をしてもちっとも笑わない」「なんですつと寝てばかりいるのかな」「僕の

こと、きらいになっちゃったのかな」って思うわけです。子どもって、大人が考えないような、訳の分かんないことをいろいろ考えています。うつ病は目には見えません。「うつ病です」ってどこかに書いてあるわけでもないし、ずっともやもやした気持ちのままなのです。

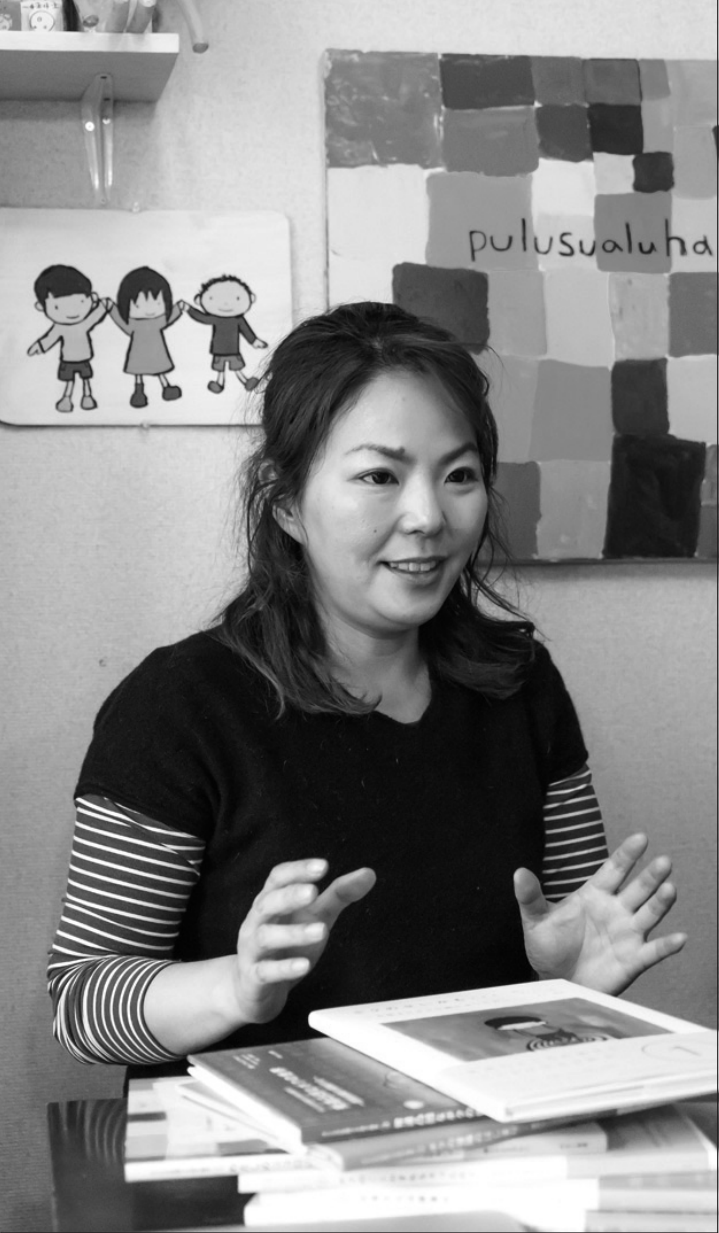
— 大人の病気を子どもに伝えることも大事

— ついつい当事者に目がいきがちなので、

周りにいる子どもの気持ちにまで目が向かないことが多いかもしれません。

細尾 こういう感じ方は、子どもは言わないし、大人は分からないですよ。親＆子どものサポートを考える会」の2015（平成27）年の調査によると、約7割の子どもが、親の病気について、なんの説明も受けていなかったそうです。

子どもは大人がいないと生きていけないので、常に親の事情に振り回されます。「子どもだから分からないだろう。だから言わない」じゃなくて、子どもだって知りたいはずなので、きちんと分かる言葉で伝えることも大事です。子どもに安心してもらうには、それも選択肢の一つです。だけど、自分の病気のことを子どもに伝えるのって難しいですよ。そういう時に、大人が「あ



Profile

●ほそお・ちあき●

1974年、兵庫県生まれ。看護師。2008-2012年さいたま市こころの健康センターに勤務。2012年、精神保健指定医の北野陽子とプルスアルハを立ち上げる。2015年、NPO法人 ぷるすあるはを設立。日本児童青年精神医学会2014年度実践奨励賞、第12回精神障害者自立支援活動賞支援者部門受賞。

●家族のこころの病気を子どもに伝える絵本



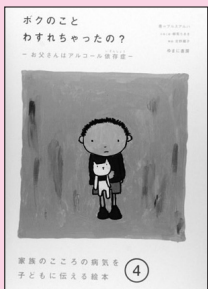
ボクのせいかもしれない...お母さんがうつ病になったの



お母さんどうしちゃったの...統合失調症になったの



お母さんは静養中...統合失調症になったの



ボクのこと忘れちゃったの?お父さんはアルコール依存症

●子どもの気持ちを知る本



わたしのココロはわたしのもの



ボクの冒険のはじまり



発達凸凹なボクの世界

企画をしてもポツになることも結構あるんです。例えば、薬物依存症は取り上げたいテーマの1つなのですが、薬物は基本的に

「ダメ。ゼッタイ。」なので、やらないことが当然で、「治る」って教えちゃいけないんです。だからストーリーが作りにくいのです。最近は薬物で捕まる有名人が多いですが、テレビで依存症という側面から報道されることは、めったにありません。「心が弱い」「反省が足りない」というだけで、「治療をしましょう」という言葉は出てき

ません。こういうことでは、覚せい剤や麻薬が依存症という病気であるということは、いつまでたつても広がっていかないのではないのでしょうか。このほか進めていきたいこととしては、絵本を全国の図書館や学校の保健室に置いてもらうプロジェクトです。それから、絵本を見ていた方の声も集め

あ、子どもって、こんな風に感じることもあるんだ」だったらこう話してみよう」と、絵本からヒントを得ていただければと思うのです。巻末には、北野が医学的な解説をしていますので、それも参考になります。病名や病状を全部理解せよ、というわけではありません。子どもはこの先、自分の生活がどうなるのか、先行き不透明なことが不安なので、そこに見通しを付けてあげることが大切です。子どもも親御さんも一つのチームとして、問題に向き合い、参加してほしいのです。

表現
言えない子どもの気持ちを

「ボクのせいかもしれない...お母さんがうつ病になったの」以外にも、これまでにたくさん絵本を制作していますね。

細尾 家族のこころの病気を子どもに伝える絵本として、うつ病のほか、統合失調症、アルコール依存症を取り上げています。子どもの気持ちを知る絵本には、不登校、家庭内不和、発達凸凹・感覚過敏があります。感覚過敏を取り上げた本は、今までにはほとんどありません。感覚過敏は、聴覚、視

覚、触覚、嗅覚、味覚などに過敏であることによって、生活にさまざまな支障をきたします。子どもから発信できないので、周りから理解されにくく、生活のしにくさがあり、家族や学校でさまざまな衝突が起きやすくなります。

実は、私にも感覚過敏があります。大人になってからは、いろんなことを自分で選択しやすくなったので少し楽になりましたが、今でも光や香水などの臭い、色文字のテキストなどが苦手です。看護師として働



いていたところは、さまざまな刺激で苦しくなると、折を見て別室で休んでしました。周りには理解してもらいづらいので、「回避」するしか手立てがないのです。しかし、良いこともありました。私の視覚過敏は、今では繊細な絵の表現に効果を発揮できるのです。絵本によって、いろんなこだわりや嫌がる人の背景に感覚過敏があることが分ければ、本人も周りも、とまどいを解消できるヒントが見つかるかもしれません。努力や根性で克服できないことって、意外にたくさんあるんだってことに、気付いてもらえるのではないかと思います。

少しだけ安心して生活
できるようになってほしい

「この先は、どんなことに取り組むつもりなのか。」

細尾 サイトの立ち上げに手が掛かっていたので (<https://pulsaraha.or.jp/>)、この二年間、肝心の絵本が一冊も出版できていません。だから今年は、絵本制作に力を注ぎたいと思っています。次のテーマは構想段階です。「必要だけど、これまでなかったテーマ」を取り上げたいのですが、実は、

たいですね。絵本がどのように役立つているかを知りたいです。サイトを通してアンケートも取っており、大人からは意見をいただいているのですが、子どもの声を聞くのは難しいと感じています。

ただ以前、原画展を開催したときに、絵本を見て、ぜひ行きたいと言って来てくれた男の子がいました。当日、私に笑顔で手を振ってくれたんです。そのときは何だかすごくうれしくて。私たちの絵本を見て、何か安心できたことがあったのかなって思いました。

困りごとは、すぐには解決できないのが現実だけど、「あなたは一人ぼっちじゃないんだ」ってことを分かってもらいたい。そして、今までより、ちょっとだけ安心して生活できるようになってくれればいいな、というのが私たちの願いです。

保健師さんは、家庭訪問ができるし、親も子どもも両方見られる。また身体と心、両方見られるという強みがあります。もし機会があれば、私たちの絵本やパンフレットを使ってみて、感想を聞かせていただければありがたいです。ご意見をいただければ、それを参考に、もっともっと、現場で役立つものを作っていきたいです。