絵本を通 子どもに安心と希望を届

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

はじまりは紙芝居から

もあるのですね。 - 細尾さんは、絵本作家であり、 看護師で

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

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

> 「面白いかもな」と思ったのです。 の時、こんな風に、絵で見せて訴えるのも

―それで絵本を作るようになったのです

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



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

伝えることも大事 大人の病気を子どもに

母さんはいつも元気だったのに、最近、面 出てくる子のキャラです。この子は、「お ことではありません。あくまでこの絵本に

うつ病の子どもが、みんながみんな考える

のせいかも…」と考えるのは、お母さんが

母さんがうつ病になったの一』です。

僕 お

ースにした絵本『ボクのせいかも… 団体として初めて作ったのは、紙芝居を という思いを込めています。

でずっと寝てばっかりいるのかな」「僕の 白い話をしてもちっとも笑わない」「なん

ついつい当事者に目がいきがちなので、

●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。

ないことが多いかもしれません。 周りにいる子どもの気持ちにまで目が向か

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

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

53 地域保健 2017.1 写真:カミヤス セイ

さん

●NPO法人 ぷるすあるは 制作部

プルスアルハの絵本(ゆまに書房)

●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…―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・前篇





お母さんは静養中…—統 合失調症になったの・後



です。

例えば、

薬物依存症は取り上げたい

マの

1つなのですが、

薬物は基本的に

企画をしてもボツになることも結構あるん

ボクのこと忘れちゃった の?一お父さんはアル コール依存症-



わたしのココロはわたし のもの―不登校って言わ ないで-





65

すが、 です。 んです。 されることは、 「治療をしましょう」という言葉は出てき 当然で、 テレビで依存症という側面から報道 最近は薬物で捕まる有名人が多い。だからストーリーが作りにくい ゼッタイ。」 「反省 「治る」って教えちゃ が足りない」というだけで、 ったにありません。 なので、 とい 剤や麻薬が依存症 ことでは、 ということは、 ません。こういう やらないこと 15 覚せい け な 心 で 0) (1)

ではないでしょうがっていかないの つまでたっても広 いう云とは、いいう病気である

いきたいこととし この 図書館や学校の 絵本を全国 口 ほか進めて ジェク

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

できるようになっ少しだけ安心して きるようになってほしだけ安心して生活 61

なのですか。 この先は、 どんなことに取り組むつもり

二年間、 ません。 たので 細尾 段階です。 ぎたいと思っています。 マ」を取り上げたいのですが、実は、 だから今年は、 肝心の絵本が一冊も出版できてい イトの立ち上げに手が掛 「必要だけど、 次のテ 絵本制作に力を注 これまでなか か マは構想 つて

どもの

気持ちを知る絵本には、不登校、

家

なって

こからは、 いっ

ろんなことを自分で選

アルコール依存症を取り上げています。 る絵本として、うつ病のほか、統合失調症

家族のこころの病気を子どもに伝え

あり、

家族や学校でさまざまな衝突が起き

りから理解されにくく、

生活のしにくさが

やすくなります。

実は、私にも感覚過敏があります。

大人

します。

子どもから発信できないので、

周

とによって、

生活にさまざまな支障をきた

触覚、

嗅覚、

味覚などに過敏であるこ

庭内不和、

発達凸凹・感覚過敏があります。

択しやすくなったので少し楽になりました

今でも光や香水などの臭い、

色文字の

とんどありません。

感覚過敏は、

キスト

などが苦手です。

看護師として働

感覚過敏を取り上げた本は、

今までにほ 聴覚、

なったの

「ボクのせいかも…お母さんがうつ病に

以外にも、これまでにたくさ

んの絵本を製作していますね

つのチー

ムとして、 いのです。

問題に向き合い、

参加

してほし

11

言えない子どもの気持ちを

ることが大切です。

子どもも親御さんも一

88

生活がどうなるのか、

先行き不透明なこと

ではありません。子どもはこの先、自分の

病名や病状を全部理解せよ、というわけ

が不安なので、そこに見通しを付けてあげ

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。

絵本からヒントを得ていただければと思う

あるんだ」「だったらこう話してみよう」と、

子どもって、こんな風に感じることが

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

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

そして、 いんだ」 な、 て生活できるようになってくれれば 現実だけど、「あなたは一人ぼっちじゃな 困りごとは、 というのが私たちの願い 今までより、 ってことを分かってもら すぐには解決できない ちょっとだけ安心し です。 いたい 65 0) 65 が

ば、 ればありがたいです。ご意見をいただけ 機会があれば、私たちの絵本やパンフレッ 両方見られるという強みがあります。 も子どもも両方見られる。また身体と心 保健師さんは、家庭訪問ができるし、 を使ってみて、 それを参考に、 つものを作 つ 感想を聞かせて もっともっと、 6 1 き たい です いただけ 現場で もし 親

●子どもの気持ちを知る本



れど…

家のケンカはかなしいけ

発達凸凹なボクの世界一 感覚過敏を探検する-

です。 らうプ ては、 絵本を見ていただ 保健室に置いても た方の声も集め それから

地域保健 2017.1 54 55 地域保健 2017.1