親がこころの不調を抱えたときの

チラシ版
2015年II

子どもと親のケアガイド

・子どもが感じやすいこと、対応のポイント
・ゆるゆる子育てのコツ
・ハルのきもちいろいろあれこれ（ウラ面）　ほか掲載

子ども情報ステーション
精神障がいを抱えた親とその子どもの応援サイト
http://kidsinfost.net

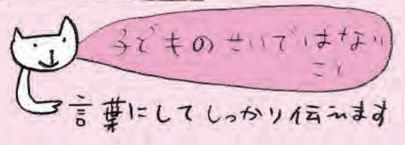
作成・運営： NPO法人 ぷるすあるは
精神科の看護師と医師を中心に、絵本やサイトなど、心理教育ツールの制作と普及活動を行うプロジェクトチームです

親がいつもと様子がちがう…

子どもが感じやすいこと

対応のポイント

まわりの大人のみなさんへ



安心を届ける声かけ

- ○ あなたのせいではない
- ○ 病気はだれのせいでもない
- ○ 心配なことを話をしていいよ
- × いいコにしてないとお母さん元気にならないよ

あなたに　おぼえておいて　ほしいこと

話しても大丈夫（だいじょうぶ）

子どものみなさんへ

自分のことを大切にしてもいい

病気やこころの不調を抱えながらの子育てと子どもを、みんなで応援するためのガイドです

全文は
子ども情報ステーション
ウェブサイトに掲載

参考絵本

＊Amazon 等のオンライン書店
お近くの書店でご注文いただけます

家族のこころの病気を子どもに伝える絵本①②③④／ゆまに書房
プルスアルハ著（お話と絵　細尾ちあき Ns ／解説　北野陽子 Dr）

①ボクのせいかも・・・ーお母さんがうつ病になったのー
1,500 円＋税　ISBN 978-4-8433-4112-4 C8711

②お母さんどうしちゃったの・・・ー統合失調症になったの・前編ー
1,800 円＋税　ISBN 978-4-8433-4268-8 C0311

③お母さんは静養中　ー統合失調症になったの・後編ー
1,800 円＋税　ISBN 978-4-8433-4269-5 C0311

④ボクのことわすれちゃったの？　ーお父さんはアルコール依存症ー
2,100 円＋税　ISBN 978-4-8433-4577-1 C0311

親のみなさんへ

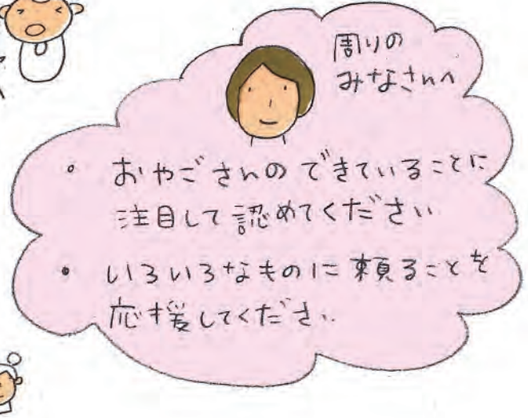
ゆるゆる 子育てのコツ

子育ては大変
追いつめられて
しんどくなっていませんか

① 完ぺき主義をやめよう

② いろいろなものに頼ろう

③ 子どもとほどほどに距離をとろう
自分の時間をつくる



ハッピーカード

こまったときカード

こまったとき・きんきゅうのときの電話

名前や場所＿＿＿＿＿＿　番号＿＿＿＿＿＿

名前や場所＿＿＿＿＿＿　番号＿＿＿＿＿＿

さいしょに言うこと「こまっています」「たすけてください」

こまったとき・きんきゅうのときに行く場所

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

※ハッピーカード（20 種類以上掲載）。ちょっとしんどいときやさびしいとき、ひまなときなど、こんなことしてみる？の選択肢をカードにしました。こまったときカードは、子どもの安心・安全のために、いざというときの連絡先を書いておくカード。子ども情報ステーション内の「ぷるす工房」から PDF をダウンロードできます。大人と子どもで一緒に作れるとよいですね。

ぷるす工房