

子ども情報ステーション by ふるすあるは

<http://kidsinfost.net>

運営 NPO 法人ふるすあるは
精神保健福祉、教育+ITの専門家チームで制作しています



くふうをみつける

- 小学生のみなさんへ
- 中高生のみなさんへ
- 親のみなさんへ



情報をさがす

- イラストで学ぶ
病気や障がい
- 親が不調のときの
子どものケアガイド
- 相談先・イベント



ダウンロードする



ダウンロードする
こころをメンテするツール
コミュニケーション&相談ツール
病気や障がいのまとめツールほか

対象

- ・思春期～（それまでは大人といっしょに）
- ・病気の方、ご家族
- ・子どもや家族のサポートをしている方
医療、保健、福祉、教育、地域の子育て支援 etc
- ・精神障がいやこころの健康について知りたい方

みつける 情報

- ・病気の知識
- ・具体的な工夫
- ・相談先と相談のしかた
- ・ちょっとほっとするメッセージ
- ・親・子の支援団体情報 など

使い方

- ・大人の人が見る、活用する
- ・子どもと大人がいっしょに見る、活用する
- ・子どもが自分のペースで見る、活用する



子ども情報ステーション

検索

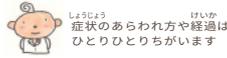


例えば
こんな
ページ

イラストで学ぶ病気や障がい

どんな病気？回復のサポートになることは？ など病気の基本的な知識がえられます
印刷用の A4 まとめシートあり 統合失調症、うつ病、発達障害など 11 のページを公開中 (2017.7)

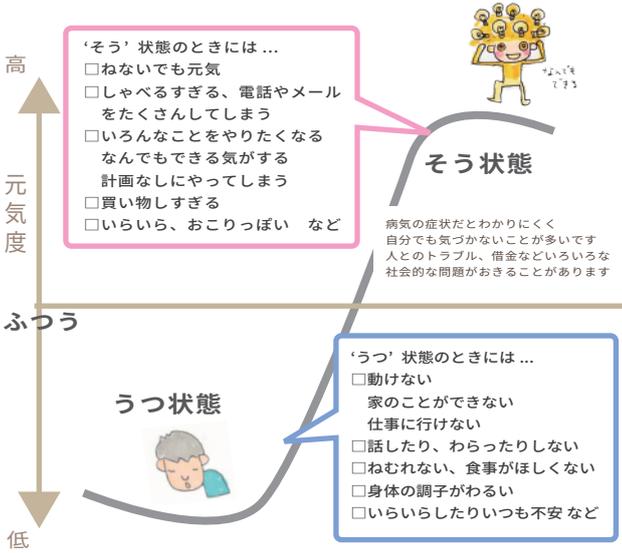
双極性障害 (そううつ病) 1



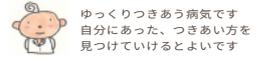
●どんな病気？

そう状態 (元気がすぎる) と うつ状態 (元気がなさすぎる) があられる病気

●どんなことが起きるの？ (症状)



双極性障害 (そううつ病) 2



●回復のサポートになることは？ (治療)

○自分にあつた薬

‘そう’や‘うつ’がひどいときは、入院して治療することもあります

○病気について知る

生活リズムをととのえる

自分のとりまわりの生活リズムを整えていくことが大切です

○制度やサービスの活用

家、学校、職場 etc 環境の調整

病院のケースワーカー 役所の窓口

○家族支援

安全と安心

家族もひとりがかかえずにまわりの方は家族みんなを応援する視点で！

病気はその人の一部分でできていること、健康な面に注目
本人とまわりの人と、病気とのつきあい方を少しずつ見つけていけるとよいです
大切な話は‘そう’や‘うつ’がひどくないときに

●病気の人はどれくらいいるの？

1,000 人に 4~7 人くらい*

*このシートの全文、さらに詳しい情報はウェブサイト公開中
子ども情報ステーション 双極性障害 検索

*みんなのメンタルヘルス総合サイト/厚生労働省

例えば
こんな
ページ

小学生・中高生のみなさんへ

日々の工夫、少しきもちがラクになったり、安心や安全につながる情報
相談先、相談のしかたなどがあります

お父さんや お母さんの病気はあなたのせいじゃないよ

どんな気持ちもみんなマール

じぶん自分のことを大切にしたいよ

*あなたにおぼえておいてほしいこと

最初は名前を言わなくて OK

全部言わなくていいよ

アカンってなったら切っちゃっていいよ

話しやすい大人はみんなちがから

みんなの大人と話をしよう

*相談するってムズカシイけど...

例えば
こんな
ツール

ダウンロードコーナー 「こころとからだのメーター日記」 「SOS カード」

印刷用シートのスタイルで多数のツールがあります

こころとからだのメーター日記

年月日

① 今日の調子は？

② 調子のなかにあそびたいこと

③ 何行きたい？

④ 今日のストレス

| SOS | きんきゅうのときの電話 | あなたのこと | たすけてくれます | こまったときの電話・場所 |
|---------------------|-----------------|--------|--------------|-----------------------|
| ほろりよく大声でさわくいのちがあふない | けいさつ 警察 110 | 名前 | たすけてほしいことをいう | こまったときの電話 名前や場所 番号 |
| 大ケガたおれてる | しょうぼうしょ 消防署 119 | 住所 | たすけてほしいことをいう | 名前や場所 番号 |
| 火事 | 「火事」119 | 電話番号 | | こまったときに行く場所 |

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、緊急のときの SOS カード 連絡先を書きこんでおく