

ココロがしんどくなる前に

だれでも
だれかの
サポーター

小平市精神障がい者理解促進研修・啓発事業

主催：小平市

企画運営：社会福祉法人ときわ会

企画協力：NPO法人ぶるすあるはとチームこだいらん



2019年
12月18日(水)
|
12月22日(日)

ぶるすあるは
「チアキ」絵画展

12月18日(水)–12月22日(日)
10:00–18:00

ぶるすあるは絵本朗読会
12月21日(土)
①11:00 ②16:30
(各回約30分)
定員40名・先着順

ぶるすあるは
ギャラリートーク
12月22日(日)
13:30–15:00
定員40名・先着順
(託児あり・託児は要事前申込)

【会場】
小平市民文化会館
ルネこだいら 展示室

【サテライト会場】
CAZE CAFÉ なかまち

入場無料

イベント情報
デジタル版はこちら



1,157 x 910mm 2018 © Pulusdatha
アクリル絵の具・ペーパー

沈まないように、ココロがしんどくなりすぎる前に、ちょっとずつ応援する
大きなひとつのカケラはこわれやすいけど、たくさんの小さなカケラは簡単にはこわれ
だれかを想う、たくさんの小さなカケラの集まりで、ふんわりと応援する
だれでもだれかのサポーター

ぶるすあるは
こだいらんRUN



かぞくや友人、身近な人が、こころの病気になったら
ご近所さんや、子どもの同級生の保護者、地域サークルの仲間だったら
自分自身の不調のこと... 病気がわからないけどなんだか心配なとき
まわりの人にできること? どこに相談したら?

ココロが
しんどく
なる前に
だれでも
だれかの
サポーター

2019年小平市精神障がい者理解促進研修・啓発事業として、精神に障がいのある方とご家族を地域で応援することをテーマに、絵画展と関連イベントを行います。

色づかいと表情が印象的な絵の作者は『チアキ』。精神科の看護師でもあります。現在は「NPO法人ぶるすあるは」の制作担当として、絵本やウェブサイトを通して、精神障がいを抱えた方、家族、特にその子どもたちを応援する活動をしています。

本事業は、絵、絵本ほか、さまざまなアイテムを通して、ココロのテーマを身近に感じていただく企画です。相談先やサポートのヒントなどの役立ち情報もまとめて展示します。

ひとりでも多くの方にお越しいただき、だれにとっても優しい地域、社会をめざして、いっしょに取り組んでいけたらと思います。

【作者紹介】

チアキ(細尾ちあき)

兵庫県生まれ。看護師、関西で長く精神科診療所に勤めたのち、2008年からさいたま市の精神保健福祉センターに勤務。2012年、同僚だった医師キタノと絵本制作ユニット「ブルスアルハ(現ぶるすあるは)」として活動開始。絵本のお話と絵、ぶるすあるはの全てのイラストを担当しています。絵のなかで特にこだわっているのは色づかいと表情。今回の展示でも、たくさんの子どもの表情が描かれます。



NPO法人ぶるすあるは

さいたま市を拠点に、絵本や情報サイト『子ども情報ステーションhttps://kidsinfost.net』を通して、精神障がいやこころの不調をかかえた親、家族、その子どもたちを応援する活動を行なっています。

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／
FITチャリティ・ラン2017支援先団体選出

著書

- 『生きる冒険地図』学苑社 2019
- 『家族のこころの病気を子どもに伝える絵本シリーズ(うつ病、統合失調症、アルコール依存症編)』ゆまに書房
- 『子どもの気持ちを知る絵本シリーズ(不登校、家庭内不和、発達凸凹・感覚過敏編)』ゆまに書房



『ボクのこと わすれちゃったの?—お父さんはアルコール依存症—(ゆまに書房)より』



『生きる冒険地図(学苑社)より』

【イベント】

いずれも入場無料です

ぶるすあるは「チアキ」絵画展
12月18日(水)ー12月22日(日)
10:00ー18:00

ぶるすあるは絵本朗読会
12月21日(土)
①11:00 ②16:30 (各回約30分)
定員40名・先着順

ぶるすあるはギャラリートーク
12月22日(日) 13:30ー15:00
定員40名・先着順
(託児あり・託児は要事前申込)

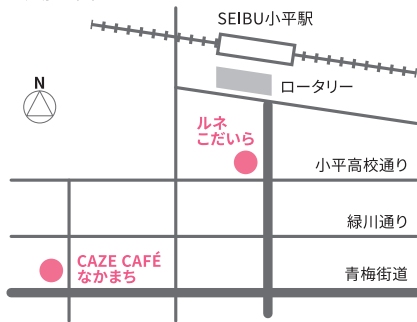
創作コーナー

ぬりえや工作を子どもも大人も自由になしもう
コーナー(会期中随時)

情報コーナー／図書コーナー

小平市の障がい者支援、精神保健や子育て支援に関する情報、「精神障がいをかかえた親と家族・子ども」の応援についての本や情報、精神障がいについてイラストで学べる情報、セルフケアやコミュニケーションツールなどを設置します。
※ぶるすあるはの絵本やアイテムの販売も行います(著書はぶるすあるはの紹介を参照ください)

会場地図



2019年
12月18日(水)
|
12月22日(日)

【会場】

小平市民文化会館
ルネこだいら 展示室
東京都小平市美園町
1丁目8番5号
西武新宿線小平駅南口下車
徒歩3分



MAP

【サテライト会場】

CAZE CAFÉ なかまち
東京都小平市仲町145
なかまちテラス内



MAP

【小平市の相談先】

- ・こころの病気に関すること
- ・障害福祉サービス
- ・生活のこと など

小平市障がい者支援課
042-346-9542
平日 8:30~17:00

多摩小平保健所
042-450-3111
平日 9:00~17:00

地域生活支援センターあさやけ
042-345-1741
平日 10:00~18:00

どこに電話しても大丈夫です。
ご家族からの相談も
お受けしています。
相談は無料です。
(通話料はかかります)
相談の秘密は守ります。

【お問い合わせ・託児お申込】

社会福祉法人ときわ会 あさやけ第二作業所
小平市小川町2-1159
TEL. 042-345-1564 FAX. 042-347-3315
Mail. kokoro_kodaira@asayake.or.jp

こころの病気
についての
無料相談



12/22(日) 10-12時 展示室 案内コーナー

小平市障がい者支援課の保健師が絵画展会場にあります。
お困りごとをお聞きして、相談先についてご案内します。

※メールで託児お申し込みの際は、お名前、連絡先電話番号、お子さんの年齢、性別、その他留意することがあればその旨をお伝えください。後日あらためて詳細をお知らせします。



小平市