

| 書影                                                                                  | 書名                                              | 著名<br>出版社<br>年                                                                | 価格<br>ISBN<br>サイズ<br>ページ数                         | ひとこと                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | うつモンスターがやってきた！<br>ママ、どうしたの？                     | 作・絵：<br>エルドムート・フォン・モツ<br>シュ<br>訳：みやざき なおみ<br>ラグーナ出版<br>2021年                  | 1,760円<br>978-4-<br>910372-06-8<br>220×220<br>48頁 | 親が心の病にかかると、子どもは、「自分がいい子にしてないからだ」と罪悪感を抱きます。本書では、うつという病気をモンスターにたとえて、子どもに分かりやすく説明します。子どもが安心感を覚え、家族みんなでうつを乗り越えるための話し方が学べます。                                                                                                         |
|    | 悲しいけど、青空の日<br>～親がこころの病気になった子どもたちへ～              | 文・絵：シュリン・ホーマイヤー<br>訳：田野中恭子<br>サウザンブックス社<br>2020年                              | 2,640円<br>978-4-<br>909125-20-0<br>A5変形判<br>136頁  | ドイツ発、3部構成の児童専門書です。第1章は主人公モナの物語、第2章はモナから子どもたちへのアドバイス(イラストや書きこみ欄あり)、第3章は親と身近な人たちへのアドバイス。物語からつづく、主人公から同じ立場の子どもへ語りかけるパートがあり、「精神疾患って何?」「誰がママやパパを助けてくれるの?」など、基本的な疑問にこたえていきます。相談先など実用的な情報を掲載、書きこめる欄があります。エッセンスをつめた動画もyoutubeに公開されています。 |
|   | 生きる冒険地図                                         | 著：プルサルハ<br>文と絵：細尾ちあき<br>学苑社<br>2019年                                          | 1,320円<br>978-4-7614-<br>0806-0<br>A5判<br>48頁     | ごはんや学校の準備、大人を見つける冒険など、まわりの大人に頼れない子どものサバイバルブック。どこからでも読める全編手描きのイラストブックです。                                                                                                                                                         |
|  | きょうのお母さんはマル、お母さんはバツ<br>双極性障害の親をもつ子どもにおくる応援メッセージ | 監修：肥田裕久<br>文：雨こんこん<br>絵：はにゆうだゆうこ<br>星和書店<br>2017年                             | 1,320円<br>978-4-7911-<br>0949-4<br>B5判<br>76頁     | 前半が物語(24頁)、つづく後半(28頁)は、医師が、子どもにむけて、双極性障害についてくわしく解説するスタイルとなっています。さらに、「応援団をつくる」というテーマで、子どものための社会資源を具体的に紹介し、困ったときにはSOSを出すこと、どのようにしたら支援を得ることができるかを具体的に示しています。                                                                       |
|  | かぞくがのみすぎたら                                      | 著：リチャード・ラングセン<br>絵：ニコール・ルーベル<br>監修：伊波真理雄、谷口万稚<br>訳：久松紀子<br>サウザンブックス社<br>2017年 | 2,200円<br>978-4-<br>909125-02-6<br>29.7×21<br>32頁 | 家族の誰かが飲み過ぎているのが通常となっている場合に見られる典型的な問題行動や、家族に与える影響をわかりやすく説明しながら、怒りや悲しみ、憎しみなど様々な感情を持つことは自然なことと説く。クマのファミリーが登場しイラストを全面に打ち出した構成。ユーモラスなイラストも楽しめるデザイン性の高い絵本。アメリカ発の絵本の翻訳版です。                                                             |



お母さん、お父さん  
どうしたのかな？

著: トウツェィ ソランタウス 1,760円  
イラスト: アントニア リン 978-4-13-063404-5  
グボム  
訳: 上野里絵  
東京大学出版会  
2016年

B5変型判  
(正方形)  
68頁

「なぜこころの病気になるの?」「親のためにできることはある?」など、子どもの疑問や心配ごとがそのまま見出しになっており、それに答える形で大人が子どもに語りかけるスタイルとなっています。文章に線描の挿絵が入る画面構成で、ページ数は多いですが、目次をみて気になるページから読めます。対象は13歳以上を想定、12歳以下は大人と読むことが推奨されています。親向けの本『子どもにどうしてあげればいい?』と2冊セットで刊行されています。巻末に日本の相談サポート情報あり。フィンランド発。



ボクのこと  
わすれちゃったの?  
一お父さんはアルコール  
依存症ー

著: プルスアルハ  
お話と絵: 細尾ちあき  
解説: 北野陽子  
ゆまに書房  
2014年

2,310円  
978-4-8433-4577-1

B5判  
68頁

「家族のこころの病気を子どもに伝える絵本」シリーズ。物語と解説からなる2部構成です。物語は、小学生の主人公ハルの視点の一人称ですすみます。ダイナミックな色合いと構図のイラストが特徴的。後半の解説は、物語のページに対応した詳しい内容で、アルコール依存症の病気についての簡単な図説もついています。シリーズ全て、絵本の全編の朗読動画がyoutubeに公開されています。



お母さんはどうしちゃったの...  
一統合失調症になったのー  
前編ー

著: プルスアルハ  
お話と絵: 細尾ちあき  
解説: 北野陽子  
ゆまに書房  
2013年

1,980円  
978-4-8433-4268-8

B5判  
64頁

「家族のこころの病気を子どもに伝える絵本」シリーズ。前半は、主人公ホロの視点のお話。後半は、ページに添ったくわしい解説、統合失調症の基礎知識の説明がきます。前編は入院編(急性期)です。



お母さんは静養中  
一統合失調症になったのー  
後編ー

1,980円  
978-4-8433-4269-5

B5判  
60頁

後編、療養編(回復期)では、ゆっくりと時間が流れる静養の時間、ご本人ご家族が病気と付き合っていく過程が描かれます。家族を応援する第三者のかかわりを通して、まわりの大人ができることを考えます。



ボクのせいかも...  
一お母さんがうつ病になっ  
たのー

著: プルスアルハ  
お話と絵: 細尾ちあき  
解説: 北野陽子  
ゆまに書房  
2012年

1,650円  
978-4-8433-4112-4

B5判  
48頁

「家族のこころの病気を子どもに伝える絵本」シリーズ。前半は、小学校低学年の主人公スカイの視点の物語。後半は、ページに添ったくわしい解説です。病気を伝えるときのポイント集、相談先リストもついています。



どうしてそんなに悲しい  
の?  
親がうつ病になったとき

作: ペス・アンドリュース 1,760円  
絵: ニコール・ウオング 9784272406111  
訳: 上田勢子  
大月書店  
2007年

B5判  
32頁

文と絵でうつ病について解説し、子どもが自分の気持ちを受け止められるように伝える本です。書き込みながら使える。巻末の「保護者、先生、カウンセラーのみなさんへ」(4頁)で、どのように子どもをサポートしたらよいかまとまった説明があります。