



じゆう
あなたが自由に好きなことにチャレンジできるために
 く
暮らしをささえる仕組みがあります

あなたがのぞむことはありますか？
 のぞみを言うのはわがままじゃないです

C1 **じぶんの好きな活動
 で息ぬきがしたい**

かつどう
 いき

育つ権利 (休む権利・遊ぶ権利)

- ・学校での部活動
- ・児童館、プレーパーク
- ・子どもの居場所事業 ほか

C2 **世話をしてほしい**

せわ
 かぞく かじ etc
 家族の世話・家事 etc

育つ権利 (休む権利・遊ぶ権利)

- ・家事援助 (ヘルパー)
- ・子育て世帯訪問支援事業
- ・通院等介助
- ・自治体独自の配食、宅食サービス
- ・子ども食堂、フードパントリー ほか

C3 **家以外の場所に
 一時的に宿泊したい**

いえ いがい ばしょ
 いちじ てき しゆくはく
 一時的に宿泊したい

育つ権利 (休む権利・遊ぶ権利)
 個人の尊厳

- ・子育て短期支援事業
- ・子どもシェルター
- ・休日夜間緊急支援事業
- ・一時保護所、児童養護施設 (児童相談所を経由した保護) ほか

子どもに保障されている権利です

C4 **じぶんの話を
 きいてほしい**

はなし

参加する権利 (意見表明権)

- ・スクールカウンセラー、
 スクールソーシャルワーカー
- ・子ども家庭センター
- ・子どもの人権 110 番
- ・ピアサポートの場 (対面 / オンライン) ほか

C5 **生活に必要なものを
 そろえたい**

せいかつ ひつよう

生きる権利 (生活保障)

- ・就学援助
- ・社会福祉協議会の総合相談 (生活福祉資金の貸付ほか)
- ・生活困窮者自立支援事業
- ・生活保護 ほか

C6 **勉強を教えてほしい
 進路、進学を応援してほしい
 自由に学びたい**

べんきょう おし
 しんろ しんがく おうえん
 進路、進学を応援してほしい
 自由に学びたい

学ぶ権利
 発達する権利

- ・担任、小中学校での学習支援
- ・スクールソーシャルワーカー
- ・学習支援事業 (生活困窮者向け、ひとり親家庭向け等)
- ・教育センター、フリースクール
- ・地域若者サポートステーション ほか

C7 **親の病気のことや対応
 について知りたい**

おや びょうき たいおう
 親の病気のことや対応について知りたい

学ぶ権利

- ・主治医、病院ソーシャルワーカー
- ・精神保健福祉センター
- ・ヤングケアラー支援団体、当事者団体
- ・民間団体の情報サイト 絵本 ほか

このなかにはないけど
 こんな望みがある

いっしょに考えてくれる人

- ・スクールソーシャルワーカー (またはスクールカウンセラー)
- ・子ども家庭センター

ささえになるかもしれない仕組みや場や人です ※住んでいる所によって仕組みなどがちがうことがあります



←具体的な制度やサービス・窓口の情報
 権利から始まるリソースマップ①子ども編
 チームクリフ/イラストぶるすあるは

※日本では、2023年に子ども基本法ができました。子どもを支える国の仕組みが色々と整えられてきています。子どもを支える国の仕組みでは、6つの大切な考え方があります。あなたが大事に育てられ、生活が守られ、愛されていると感じられるように、また自分に直接関係することに意見を言えたり、さまざまな活動に参加できるように、ご家庭のサポートを提供しています。

精神疾患をかかえながら子育てしている親のみなさんへ

生きてるだけで
100点満点



自分らしい親でありたい、という願いを
かなえる仕組みがあります

親をすることは大変な取り組みです
あなたがのぞむことはありますか？

安心して子どもに向き合うために

家事を手助けして
ほしい

P1



自立生活、
地域社会への
包容の権利

- ・家事援助（ヘルパー）
- ・子育て世帯訪問支援事業
- ・通院等介助
- ・自治体独自の配食、宅食サービス
- ・子ども食堂、フードパントリー ほか

お金のやりくりを
ささえてほしい

P2



自立生活、
地域社会への
包容の権利

- ・就学援助
- ・社会福祉協議会の総合相談（生活福祉資金の貸付ほか）
- ・生活困窮者自立支援事業
- ・生活保護 ほか

子どもとのうまい
かわり方を学びたい

P3



個人の尊厳

親の養育責任をひきうけたい

- ・親子関係形成支援事業
- ・子育て短期支援事業（ショートステイ） ほか

親のあなたに保障されている権利です

自分の心と体を守るために

子どもとはなれて
自分の心と体を立て直したい

P4

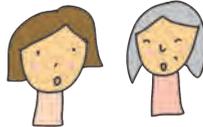


個人の尊厳

- ・子育て短期支援事業（子どもショートステイ）
- ・一時預かり事業（一時保育）
- ・子育て短期支援事業（トワイライトステイ） ほか

子育てのなやみ・
しんどさをきいてほしい

P5

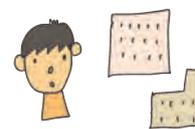


個人の尊厳

- ・子ども家庭センター
- ・地域子育て相談機関（保育所等に併設）
- ・育児支援ヘルパー

どこに相談したら
よいか教えてほしい

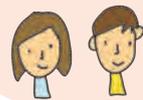
P6



個人の尊厳
参加する権利

- 子育て全般 -
- ・子ども家庭センター
- メンタルヘルス不調で生活に困りごと -
- ・市町村の基幹相談支援センター
- ・市町村の就業、生活支援センター ほか

このなかにはないけど
こんなのがほしい



いっしょに考えてくれる人

病院の「ソーシャルワーカー」

市区町村「子ども家庭センター」

電話： _____

住所： _____

記入日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

※サービスによって受付窓口が異なります。
自治体によってサービスの提供内容
や利用条件が異なることがあります。

具体的な制度やサービス・窓口の情報→
権利から始まるリソースマップ②親編
チームクリフ/イラストぶるすあるは



精神科主治医にできる 患者さんの子育て・子どものサポートマップ

ver.2



患者さんにお子さんが
いたらご活用ください
主治医の気づきから
支援がひろがります

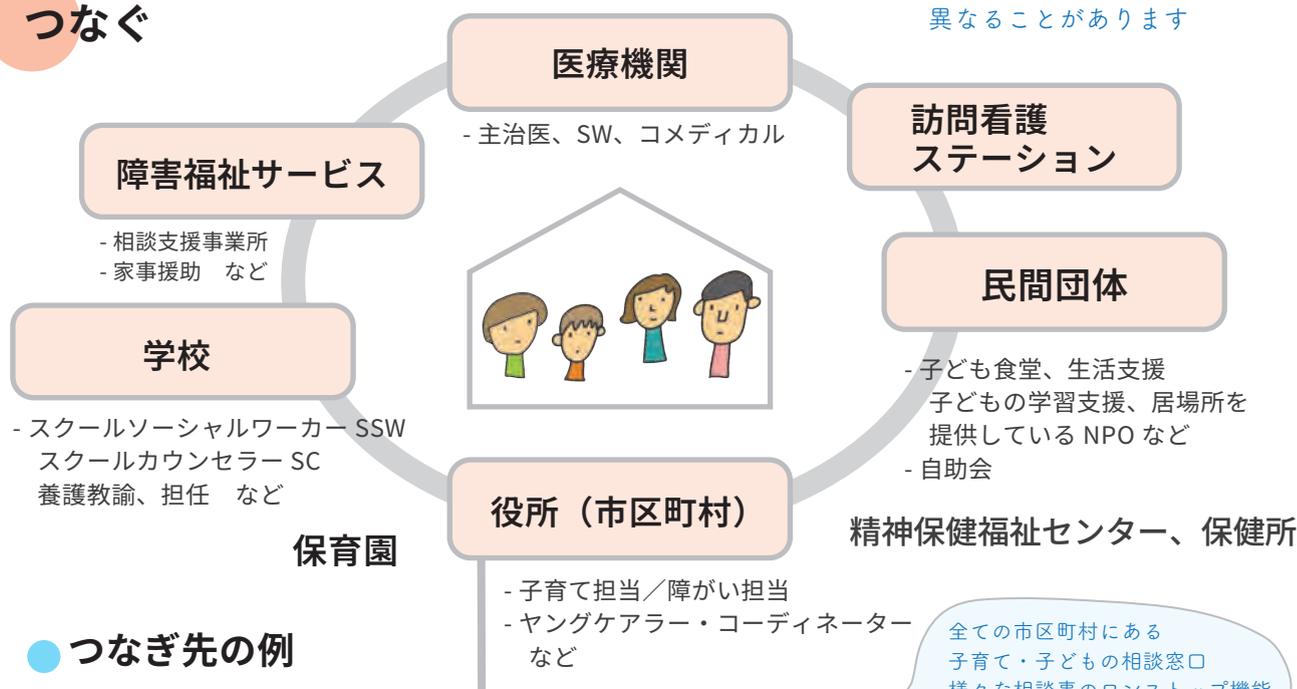
気づく・話題にする



「精神疾患をかかえながら子育てしている親のみなさんへ」
「精神疾患をかかえる親といっしょに暮らしている子どもさんへ」
患者さん・子どもと見られる＆渡せるシートあり

子どもに親の病気について説明する

つなぐ



つなぎ先の例

① 医療機関 SW

② こども家庭センター

全ての妊産婦、子育て世帯、子どもへ
児童福祉分野と母子保健分野が一体的に相談支援を行う機関 (2024.4~)

全ての市区町村にある
子育て・子どもの相談窓口
様々な相談事のワンストップ機能

保健センター機能
児童相談所とも協働



市区町村 電話：
.....
こども家庭センター 住所：
.....

主治医の先生から申し送って
いただくと、その後の支援
がうまくいきやすいです

ピンチ（養育困難や虐待など）のときの協力、連携 お願いします

※要保護児童対策地域協議会（通称：要対協）
ようたいきょう

虐待や非行があるなど要保護児童の適切な保護、支援等を行うため、子どもに関係する機関等により構成されるネットワーク（児童福祉法による、ほぼすべての市区町村に設置されています）。参加者には守秘義務が課されているため、機関の守秘義務をこえて情報の共有が可能です。

