

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

あなたが自由に好きなことにチャレンジできるように
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



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 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



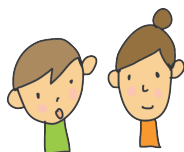
個人の尊厳

育つ権利（休む権利・遊ぶ権利）

- ・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



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
- ・こども家庭センター
- ・こどもの人権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



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

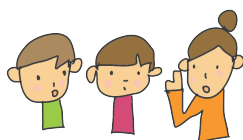


学ぶ権利

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



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
こんなのぞみがある

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）
- ・こども家庭センター

記入日 年 月 日
お名前

ささえる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

※日本では、2023年にこども基本法ができました。こ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。こ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。

リソースマップ
制度・窓口の情報





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

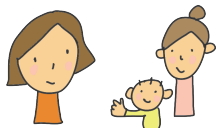
- ・親子関係形成支援事業
- ・子育て短期支援事業
（ショートステイ） ほか

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

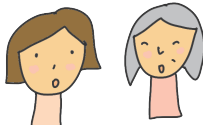


個人の尊厳

- ・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

- ・こども家庭センター
- ・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 -
- ・こども家庭センター
- 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「こども家庭センター」

電話：

住所：

□

※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。

お名前

記入日

年

月

日

リソースマップ
制度・窓口の情報



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



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



親（患者さん）・子どもと見られる & 渡せるシートあり

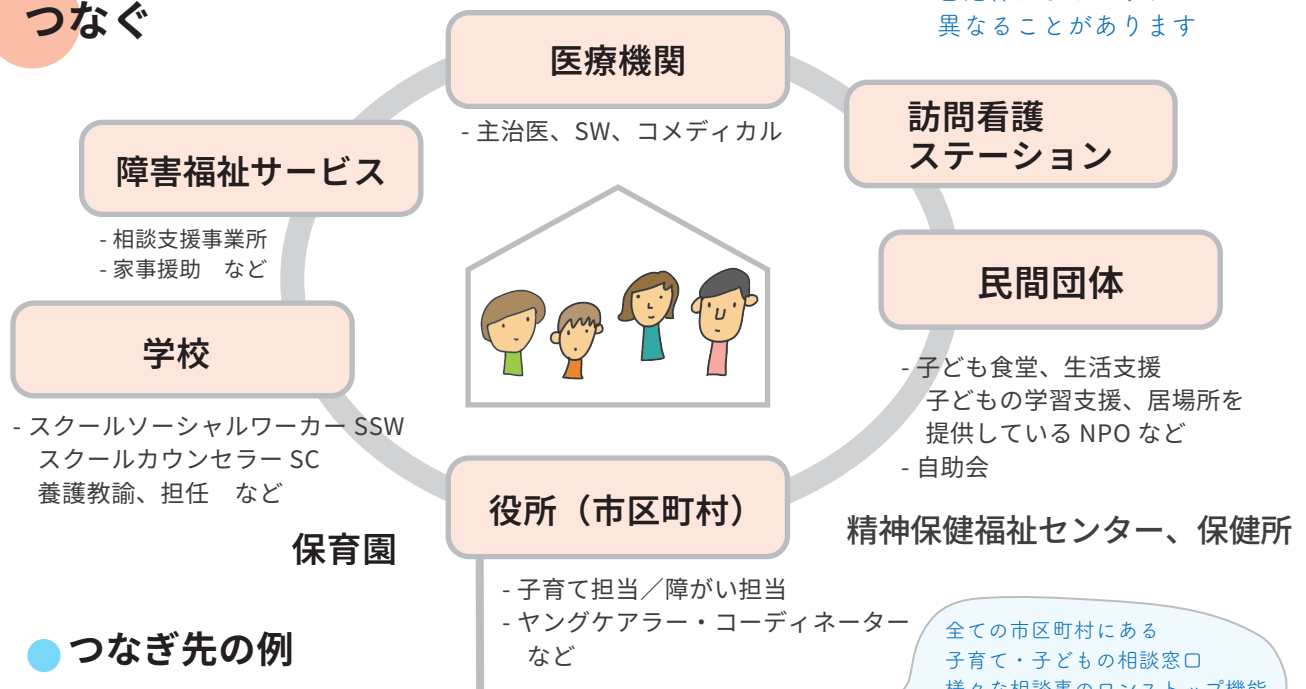
「精神疾患をかかえながら子育てしている親のみなさんへ」

「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」

メモ欄（お子さんの名前、学年ほか）

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
いただけると、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）

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。

リソースマップ
制度・窓口の情報

