

こころにケガをしたら・制作日記

[こころのケガをテーマに、新作絵本の制作に取り組んでいます](#)

[こころにケガをしたら...の第2部\(制作日記\)](#)

[こころにケガをしたら...\(制作日記・サンプル版7割くらい?\)](#)

[虐待や逆境的な家庭環境によるトラウマについての心理教育の小冊子](#)

[「こころにケガをしたら\(トラウマの絵本\)」サンプル版までできました](#)

[こころにケガをしたら・制作再開です そろそろ先が見えてくる頃?](#)

[『こころにケガをしたら...』は11月の出版目標です](#)

[絵本の原画制作の風景](#)

[デザイナーさんと打ち合わせをしました](#)

[原画を描ききりました](#)

[チアキのアトリエ再現と制作の現在地\(絵本『こころにケガをしたら...』\)](#)

[「ボクはみい先生のところに行ってきたよ」2章の解説部分を紹介](#)

[『こころにケガをしたらートラウマってなんだろう?』11/20刊行予定です!](#)

[絵本『こころにケガをしたらートラウマってなんだろう?』の制作にあたって\(みい先生より、対象年齢と使い方のヒント\)](#)

こころのケガをテーマに、新作絵本の制作に取り組んでいます

2022年10月28日

新しい絵本をつくっています。

長らく試行錯誤中です。

新作はゆまに書房さんから8冊目の絵本で、テーマはこころのケガ。

今回は児童精神科医のM先生が原作と解説を担当してのチーム制作です。

来年の夏頃の刊行を目指しています。

(そろそろオープンにしようと制作チームで腹をくくりました・制作経過をときどき共有していきます)



関連ページ

》【リンク集】トラウマ、トラウマインフォームドケアについての情報

<https://kidsinfost.net/2022/01/12/trauma-2/>

*

こころにケガをしたら...の第2部(制作日記)

2022年11月16日

こころにケガをしたら...

制作中の絵本。これまでは前半が物語、後半が解説、という2部構成でしたが、本作は3部構成になります

第2部は、主人公ジュンがM先生(仮)と一緒に、こころのケガについて、自分に起きていたことについて、お手当について、一緒に取り組んでいくような内容です

汎化しつつも物語と絡めながら自然に内容に入っていけるように...くわしい情報を盛りこみつつも読む負担がかかりすぎないように... いろんなバランスを試行錯誤です。

(原稿はM先生の担当です！ ぷるすはイラストと構成や編集のところを一緒にやっています)



*

こころにケガをしたら...(制作日記・サンプル版7割くらい?)

2022年12月19日

新作絵本の制作。

原作のDr(仮にみい先生)、編集者さん、ぷるすの4人での打ち合わせがこのところの恒例です。

先日も一日みっちり。

第1章の絵本部分はサンプル版が一応完成して、現在取り組んでいるのは、第2章の子ども向け心理教育のパートです。

こころにケガをしたときにしやすい症状、しくみ、こころの体力をつける方法etc

これがムズカシイ...大人にとっても簡単な内容ではなく...情報量も多く。

多いけれど、しっかり盛りこみたいとあれこれ試行錯誤です。

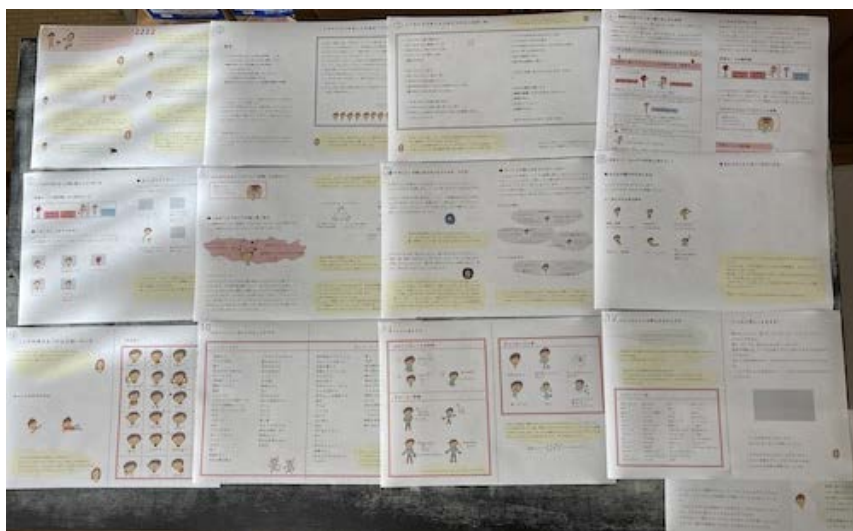
言葉のチョイス、イラストやチャートの活用、考えることがたくさんあります。

なんとかひととおりレビューして、少し進みました。

写真から、2ページを減らして、内容をぎゅっとしています。

サンプル版、7割くらいきたかんじでしょうか。

次は年明けです。2023年は制作に集中の一年になります。



関連ページ

》【リンク集】トラウマ、トラウマインフォームドケアについての情報

<https://kidsinfost.net/2022/01/12/trauma-2/>

*

虐待や逆境的な家庭環境によるトラウマについての心理教育の小冊子

2023年1月26日

新作絵本『こころにケガをしたら(仮題)』。

淡々と制作をつづけています。

子ども向けのトラウマにかんする心理教育のアイテムは、災害や事故など本人もまわりもイメージしやすい単回のトラウマをベースに作られているものが多いのですが、そうではない場合にも使うことをイメージしながら作成していて、そこが難しく、チャレンジでもあります。
まだまだ試行錯誤がつづきます。

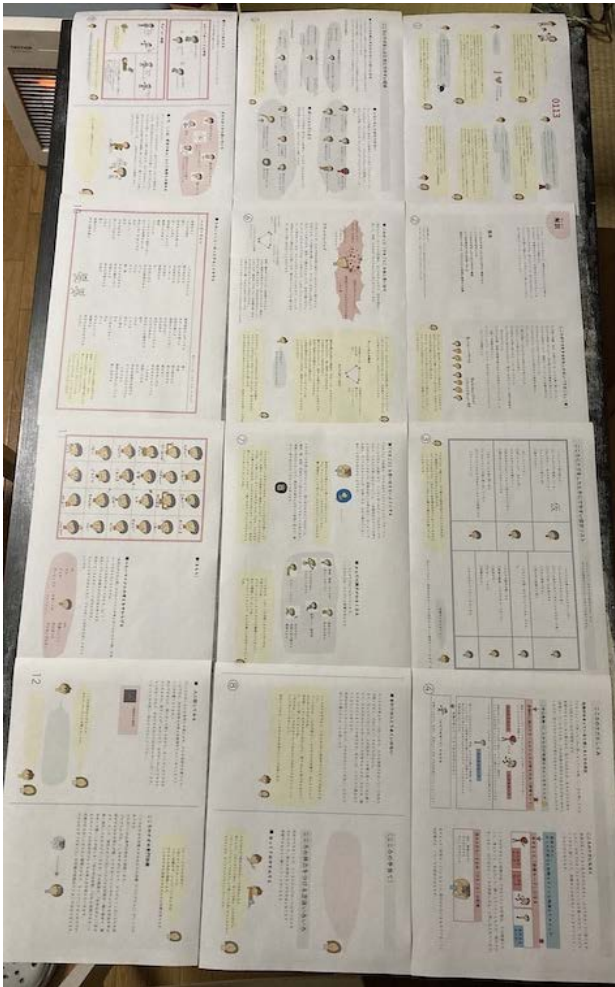
今回、このコラムで、ご紹介するリーフレットは...
虐待や逆境的な家庭環境によるトラウマから、問題に思えるような行動や不適応を示すようになった子どものための小冊子です。

『わたしに何が起きているの？ ～自分についてもっとわかるために～』[改訂版]
(平成30年度 子ども・子育て支援推進調査研究事業「児童自立支援施設の措置児童の被害実態の的確な把握と支援方策等に関する調査研究」により作成。平成29年度 同研究による成果物を評価研究によって一部改訂。)

虐待や逆境的な家庭環境によるトラウマから、問題に思えるような行動や不適応を示すようになった子どものための小冊子です。「こころのケガ」であるトラウマを受けるとどうなることが多いのか。そして、そうした苦痛への対処法が次第に行動の悪循環を生じさせてしまうことを説明しています。
小学校高学年くらいから高校生が主な対象です。
丁寧な支援者用ガイド(28ページ)があります。
子どもへの心理教育に取り組む前のオリエンテーション、冊子のページ毎の解説などが示されています。

「子どもの性の健康研究会」のサイト
>リーフレット ダウンロードコーナーのなかにあります
http://csh-lab.com/leaflet_download

》【リンク集】トラウマ、トラウマインフォームドケアについての情報
<https://kidsinfost.net/2022/01/12/trauma-2/>
今回紹介した冊子も含めて、さまざまな情報を紹介しています。



第2章の現在地です。

まだ埋まっていないところや迷い中のところもありますが、全体の構成は、だいたいこれでいくかんじです。

*

「こころにケガをしたら(トラウマの絵本)」サンプル版までできました

2023年3月10日

昨年から制作している新作絵本。作り始めてから1年くらいになります。
サンプル版の完成までできました。

第1章は物語部分

第2章は解説その1(子どもと先生とでいっしょに取り組む内容)

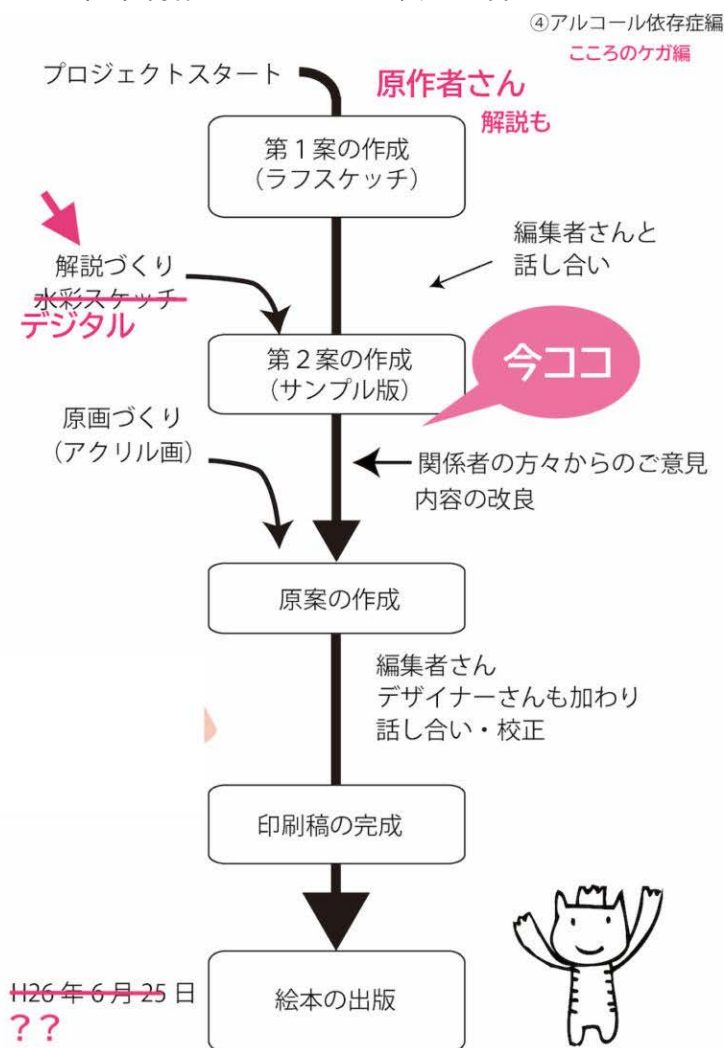
第3章に解説その2(大人向け文章)

3部構成です。今回できたのが、1,2章部分です。

次の工程としては、何人かの方にご意見をいただいて、内容をブラッシュアップします。

それから、本番の制作、となります。

※2014の絵本制作のスケジュール表に上書きしてみました



☆普及のための活動は、作成段階から継続して行います



原作&解説の「みい先生」が登場

水彩→デジタルというのも変化です

これまで、解説づくりのところをかなり時間をかけて取り組んでいました

そして、今ココ、に進みました

こころのケガとなったできごとを何にするか、どこまで描くかというのは、物語のなかで最初に迷ったところでした。

今回は、家族のなかの暴力をとりあげ、そして具体的な内容にはふれていません。分離の前提ではなく、同居/別居はうけとりの幅を残しました。

家族にキーパーソンを設定するのか... これも悩みポイントでした。(結果的に、登場させています)
慢性反復性のトラウマをもつ子どもをイメージしながら、子どもの身近にいる専門職の人が、広く使うことを想定して作っています。

まず、そこでできること、を多くとりいれました。

物語で時間経過のどこまでを描くのか、専門治療についてどれくらいふれるか...本作は専門治療をうける前提としていない書き方ですがそれでよいのか(ふれても受け皿が少ない事情もある)、迷いました。

そんなようなことを考えながらの制作。この先、ブラッシュアップしていく段階で、まだまだかわる可能性もありますが、ひとまず現段階での内容です。

完成目指して粛々と制作を進めます。

》【リンク集】トラウマ、トラウマインフォームドケアについての情報

<https://kidsinfost.net/2022/01/12/trauma-2/>

*

こころにケガをしたら・制作再開です そろそろ先が見えてくる頃？

2023年4月29日

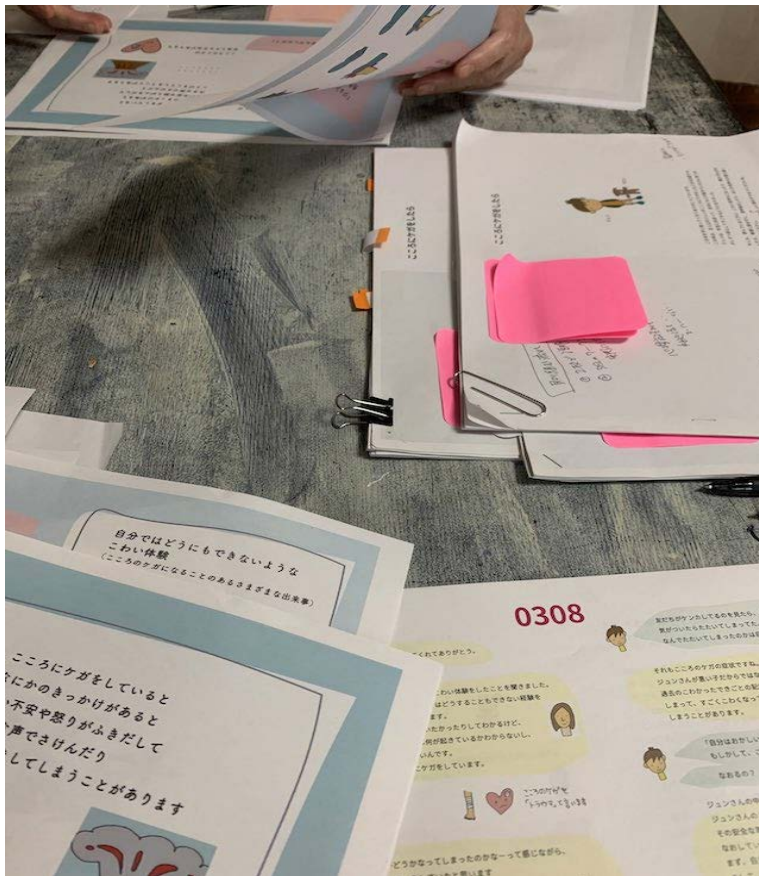
子どものトラウマをテーマとした新作絵本。

3月上旬にサンプル版が完成し、まわりの方へ意見を確認していました。

ご協力いただいたみなさま、ありがとうございます。

意見がそろい、制作は、意見を反映させてよりよいものへバージョンアップしていくステップへうつります。

ここはどうか？と制作チームのなかでも議論にあがっていた内容へのコメントもあれば、全く気づいていなかった視点でもありました。なるほど...これは大事だなと沁み入るコメントがいくつもありました。



(制作再開！)

物語部分は、お話の流れを少しかえます。

セリフは、特に細かいニュアンスのところで、まあまあたくさんかわります。

それでも、先が見えてきました。5月中には原画制作に取り掛かれそうです。

アクリル絵の具で絵本の原画を描くのは、2015年以来です(!!)。

2章の解説部分は、ボリュームダウンです。文章が多いという指摘がいくつもありました。

構成の見直しもあって、まだ試行が続きます。

そして、絵本とセットで使える、ワークシートやカードのアイデアもいただきました。こちらも考えていきます。

<https://youtu.be/t01x4m4ZNpw>

(2025年の、タクの絵本のメイキング動画です。絵筆のタッチをご覧いただけます)

ps もうひとつ、別の本の企画も動いています。情報解禁の日が近づいてきました。初めてのスタイルのイラストブック(?)です。

*

『ここにケガをしたら...』は11月の出版目標です

2023年6月12日

『ここにケガをしたら...』トラウマをテーマにした絵本の制作日記。

前回、4/29の更新から、少し間があきました。

なかなか一筋縄にはいきませんね。

現在の近況です。

第1章の物語は...

チアキが原画の制作に入りました。近日中に、SNSで、描いている様子をレポートできるかもしれません。

第2章の子どもと取り組む解説は...

先日、デザイナーさんへ申し送る内容について編集者さんと打ち合わせました。

チアキからは、本番カットが届きました。画面で文章とあわせてみて、微調整をしているところです。

内容の見直しという難題もありますが、少しずつ進んでいます。

第3章の大人向け解説は...

作文中です。みい先生へエールを送っています。

そして、出版目標を、11月と決めました。

半年切りました...制作あるのみです



2章部分の本番カット。

実際にはタブレットで描いていて、データでやりとりをしています。

解説のナビゲーター、FIMIというキャラクターが登場します。

*

絵本の原画制作の風景

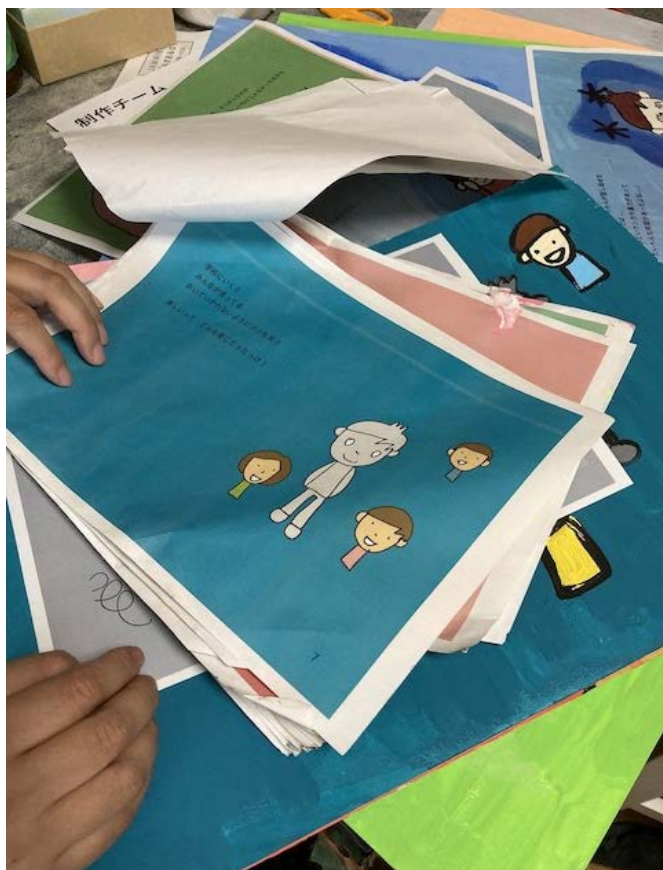
2023年7月6日



先日より、チアキは絵本『ここにケガをしたら...』の原画の制作に取り組んでいます。
画材は...

A3サイズのイラストボードにアクリル絵の具
ときどき、ペン、画用紙でのコラージュなどを織り交ぜています

前回までは水彩だった下書きが、今回はタブレットでの描画になっています。
久しぶりの原画制作でもあり...結構、難航しています。
先日は、編集者さんも事務所にいらして、1シーン毎に、改めて原画の方向性などを確認しました。



シーンを2つご紹介。



主人公のジュン。自分でもわけがわからないうちにクラスメイトを叩いてしまって...
また怒られると、涙をこらえきれなくなっているシーンです。



回想のシーン。からだやこころへのいろんな影響を表現しています。
 ここでは、人物と背景を別々に描いています。
 絵の具で細かい描写が難しいところは、このようなスタイルで画面上で組み合わせます。



おまけ。
 絵本の原画を描きながら... そのときに出ている絵の具で、キャンバスにモザイクを塗っています。いつもの風景です。

少しゆっくりペースになっていますが、ギアを入れて描ききります。
 刊行は11月の予定です。



*

デザイナーさんと打ち合わせをしました

2023年7月10日

先日、久しぶりに、ゆまに書房さん@神田に伺いました。

絵本『ここにケガをしたら...』の装丁を担当いただくデザイナーの大村さんとの打ち合わせです。

大村さんには「子どもの気持ちを知る絵本」シリーズでもお世話になりました。2014-2015年の刊行なので...やはり大変お久しぶりです。



おいおい、絵本部分や表紙まわりもできますが、まずは第2章です。

主人公のジュンと、みい先生が、知識を得て、こころの体力をつける方法を試していくパートです。文とイラストと図が折り混ざって情報量が多いです。

どう文字組をしてレイアウトするか...まずここから取り組んでいただきます。



制作は、3章の検討にうつっています。

「まわりの大人のみなさんへ」

絵本の最後の部分でもあり、全体の構成のなかでどうおさめるか、頭をひねっています。

絵画展@大宮も近づいてきました。

絵本の制作過程を展示するコーナーを設けます。

なにを展示しようかな...？ チアキのアトリエを再現しようかな...？

*

原画を描ききりました

2023年7月23日



これから撮影にまわります。

制作の現在地

- 1章 原画を描き終わりました、撮影にまわります
- 2章 デザイナーさんが文字組みをしています
- 3章 内容を作成・検討中です

2023.7.24から大宮図書館での絵画展で展示があります。

物語と解説の計9シーンを抜き出してパネルにして展示します。
下書き段階ののですが、1章・2章は全ページを公開の予定です。
+チアキのアトリエ再現コーナーがあります！

*

チアキのアトリエ再現と制作の現在地(絵本『こころにケガをしたら...』)

2023年8月11日



絵本『ここにケガをしたらートラウマってなんだろう？』
ゆまに書房から11月刊行予定
制作の現在地です。

1章(物語)

原画の撮影中です

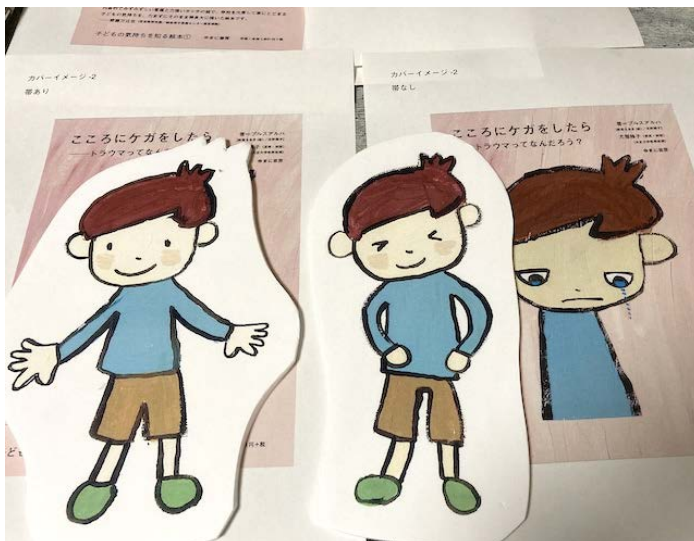
撮影が終わったら、テキストをのせていきます

2章(解説1)

デザイナーさんとレイアウトの相談、調整中です

3章(解説2)

内容を作成・検討中です



NEW

表紙の制作にとりかかりました。

帯、見返し部分などもあわせて考えていきます。

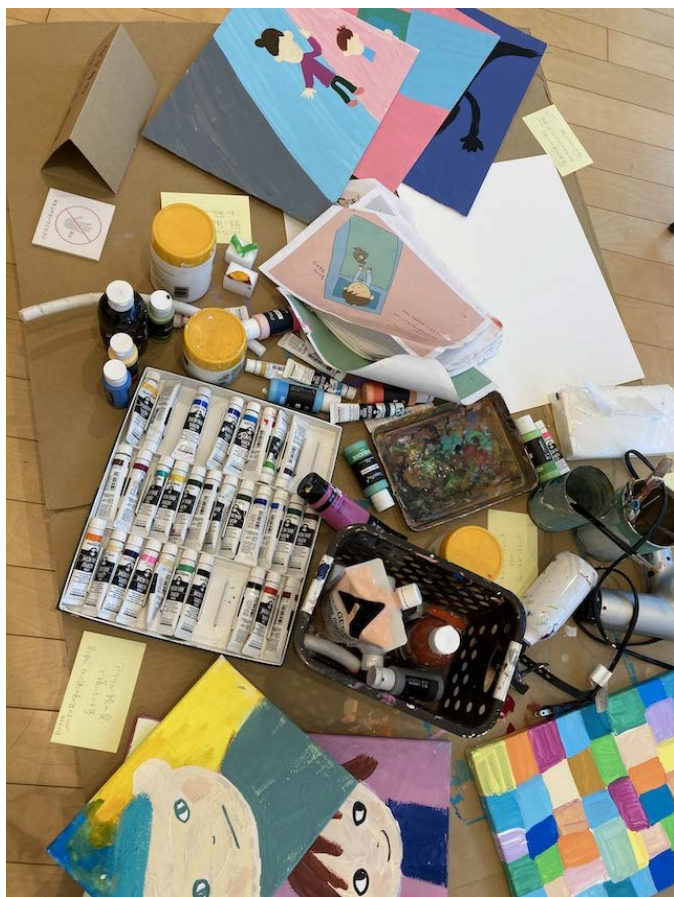
そのほか、チラシの内容を検討しており、リアルイベントでは仮のものを置くようになりました。刊行が近づいてきた実感があり、緊張感もあります。

このコラムでは、先日の大宮絵画展の展示の様子を紹介します。



物語と解説の計9シーンを抜き出してパネルにしました。コラージュのパネルも少々。
絵本の説明、制作チームの紹介、制作の小話を掲載しました。
下書き段階のものですが、1章・2章は全ページを公開しました。

そして、チアキのアトリエ再現コーナーを作りました。



ミニ情報

- ・「アクリル絵の具」で描いています。早く乾くことや、イメージ通りの色を出せるのが好きです
- ・トレイがパレット...または...キャンバスがパレットです
- ・「すぐ塗りたい！」乾くまで待てないので、ドライヤーを使うことがあります
- ・霧吹きはトレイに水を足して調整するのに使います
- ・原画を描くのに使っているのは、A3サイズのイラストボードです(採用されなかったイラストボードをあわせて展示しました)
- ・スポンジのようなものは...スタンプのように押して背景に模様をつけています(実は、激落ちくんです)
- ・小さなキャンバスに、あまった絵の具を塗っています、そこからモザイクの絵になったり、「ちょっと顔にしようかな？」と新しい絵が生まれることがあります



主人公ジュン。

トレードマークは、髪の毛がピンってなっているところですが...ちょうどキャンバスからはみ出してしまいました。チアキあるあるです。

展示では、これから出版される絵本①②として「いろんなきもちあるあるー22のメッセージ(以下、あるある本と略します)」と並べて展示しました。

来場者の方によって、関心や期待を寄せる本がそれぞれで、興味深く声をききました。

9月刊行予定のあるある本は、制作の手を離れていて、完成を待つのみです。

さあ、絵画展も終わり... 制作、加速します。

*

「ボクはみい先生のところに行ってきたよ」2章の解説部分を紹介

2023年9月28日

新作絵本『ここにケガをしたらトラウマってなんだろう?』(ゆまに書房)は

1章:物語

2章:子どもといっしょにトラウマについて学ぶパート

3章:大人向けの解説

の3部構成です。

今日は2章の紹介をします。

「ボクはみい先生のところに行ってきたよ」

文字通り、主人公ジュンが専門の「みい先生」のところにいて、いろんなことを聞いたり、話したり、やってみたりします。

みい先生は... 原作と解説を担当する、みい先生です。

最初のページで、ジュンとみい先生がやりとりをしながら、ここで取り組むことの見通しを伝えます。



「...ジュンさんの中には、なおっていくための力がたくさんあります。ジュンさんの周りでは、今は怖いことは起こっていませんね。その安全な環境のなかで、自分に何がおきているかを学びます。からだやこころのいたみやつらさをやわらげたり、安心のきもちをふやす方法を練習して、こころの体力をつけます。まわりの人にも、ジュンさんの状態をわかってもらい、協力してもらいます。人とのつながりを作れたらいいですね。...」

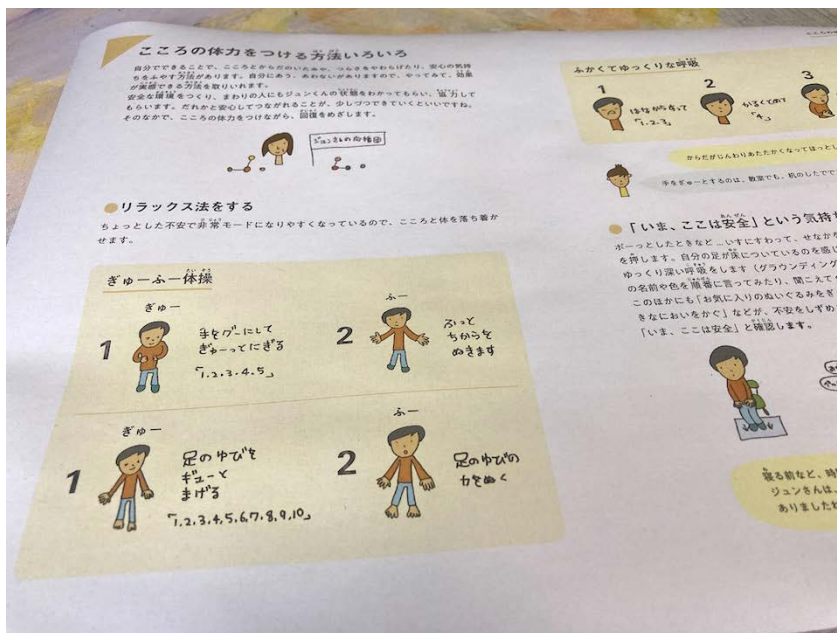
そして、2章のナビゲーターには'ふみ'さんも登場して、具体的な話にすすみます。

- ・こころのケガのしくみ
- ・こころにケガをしたときに起きやすい症状(チェックリスト)
- ・症状のくわしい説明
- ・こころの体力をつける方法いろいろ

21ページ。

文字が結構多いので、何回かに分けて取り組んだり、内容をピックアップして使ったりと、アレンジして使います。

こころの体力をつける方法いろいろでは「リラックス法」「ハッピーリスト」「きもちいろいろ」などのおなじみのアイテムも登場します。



現在は、デザイナーさん、編集者さんとレイアウトの調整、文章の校正を行っているところです。1章、3章も同時並行です。校了まで1ヶ月余りです。。。!!!

*

『こころにケガをしたらトラウマってなんだろう?』11/20刊行予定です!

2023年10月24日

表題の通りです。

ラストスパートは、制作の様子をなかなかリアルタイムで発信することができませんでした。。。

一気に飛んだ感がありますが、入稿を済ませました。

予約が始まったらまたお知らせします。

→amazonの予約受付でした! このページの最後にリンクはりました



『ココロにケガをしたら—トラウマってなんだろう？』

著 プルスアルハ

[イラスト 細尾ちあき]

原案・解説 犬塚峰子

装丁 大村麻紀子

定価 2,750

B5 判上製／76頁

ゆまに書房(2023/11/20)

ISBN 978-4-8433-6517-5 C0011

この絵本の一番の特徴は、第2章《解説》部分です。

これまでの絵本は、物語＋大人向け解説、の構成でしたが、今回はその間に《子どもといっしょに学び取り組む解説》が入ります。

p46-47

導入のページを、以下、文字起こしして紹介します。



《みい先生》

ジュンさん、今日は来てくれてありがとう。

おばあさんから、少しお話を聞きました。

自分ではどうすることもできないようなこわい経験をする、ところにケガをすることがあります。
からだにケガをしたら、血が出たりしてわかるけど、ころは目に見えないので、自分でも何が起きているかわからないし、まわりの人も気づいてないことが多いんです。

《ジュン》

(ふうん...)

《みい先生》

自分がおかしくなってしまったのかな...と感じながら、だれにも言えずに 人とのつながりを作れたらいいですね。

つらい思いをしていたと思います。

いろんな症状があるんだけど、たとえば...

こわいことが起きるんじゃないかとドキドキしたり、自分はダメだと思ったり、ボーっとしたり、おこりっぽくなったり、夜、よくねむれなかったり...

《ジュン》

みんなあてはまるよ。

寝てもこわい夢をみて起きちゃうからゲームをしてる。

それで朝起きられなくて...

《みい先生》

ころにケガをしていると、こわい夢をみることが多いです。

自分でも知らないうちに、友だちをたたいてしまったことを聞きました。

《ジュン》

友だちがケンカしてるのを見たら、動けなくなって...

なんでたたいてしまったのか、わからない...

《みい先生》

それもころのケガの症状ですね。

過去のこわかった出来事の記憶が、なにかのきっかけでわあーと出てきて、わけがわからなくなってしまふことがあります。

ジュンさんがダメな子だからじゃないんですよ。

《ジュン》

自分はおかしいのかなと思っていたけど

もしかして、ころのケガのせいだったのかな...

なおるの？

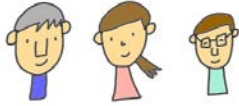
《みい先生》

ジュンさんのなかには、なおっていくための力がたくさんあります。

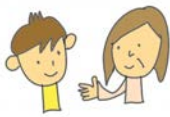
ジュンさんのまわりでは、今はこわいことは起こっていませんね。

その安全な環境のなかで、自分に何がおきているかを学びます。

からだやこころのいたみやつらさをやわらげたり、安心のきもちをふやす方法を練習して、こころの体力をつけます。
まわりの人にも、ジュンさんの状態をわかってもらい、協力してもらいます。
人とのつながりを作れたらいいですね。



少しずつ、こころとからだは元気を取りもどしていきます。
それだけでじゅうぶんに良くならないときは、こころのケガの専門治療を受けることも考えましょう。その時はまた相談しましょうね。
ゆっくりいっしょにやっていきましょう。



<https://amzn.to/3NZXusr>

*

絵本『こころにケガをしたら一トラウマってなんだろう？』の制作にあたって(みい先生より、対象年齢と使い方のヒント)

2023年11月21日

2年あまりの制作期間を経て、新作絵本『こころにケガをしたら一トラウマってなんだろう？』が11/20に刊行されます。見本も届き、いよいよ...という気持ちです。とても緊張もしています。

原案・解説を担当する児童精神科医の犬塚峰子先生(みい先生)は、前職でご縁があり、ぷるすあるは設立時からアドバイザーを務めてくださっています。

ゆまに書房から刊行した最初の3冊の絵本も監修いただきました。



犬塚先生からは、その頃から、子どものトラウマをテーマとした絵本を作れたら...という想いをお聞きしていました。
なかなか取り組めずにいたのですが... タイミングが合って、担当編集者さんの後押しもあって、制作にとりかかることができ、完成までくることができました。

自分に起きていることを体験できるような「絵本」で表現できれば



「(ぶるすあるはが始まった)2012年頃は、一部の専門職を除いてトラウマについてあまり知られていませんでした。子どもたちが、何が起きているのかわからないまま、自分でコントロールできないような症状に圧倒されて、自責感を深め、再トラウマ体験を繰り返し、どんどん事態が悪くなっていく様子をみてきました。早いうちに周囲の大人がトラウマに気づき、トラウマからの回復に向けて必要な対応をしていくことが大切だと感じてきました。

10年がたち、トラウマについて、トラウマインフォームドケアについて、多くの本やリーフレット、情報がでて、たくさんの方が知識を深めてきています。対応できる方もふえてきました。

そういったなかでも、子どもにトラウマの知識を届ける手段として「絵本」で表現できれば、というのが変わらずありました——自分に起きていることを、物語のなかに入って、なるほどとか、ああそうかなとか、体験できるような絵本。

トラウマについてはまだ研究途上でいろんな知見がどんどんでくる状況なので、書いていて難しさや不安もありましたが...なにか役立つものになっていたらうれしく思います。」(みい先生)

解説は、まず大人の方へ

物語という点と、もうひとつの大きな特徴は、解説部分です。

これまでの絵本では巻末に「大人向けの解説」がつくスタイルでしたが、本作は「子ども取り組む解説」というパートがあります。

ボリューム(文字量)が多いです。

この点は、制作過程のなかでも何度も話題になりました。

まず、子どものまわりにいる大人の方が、こころのケガについての知識や対応方法について情報を得ていただく目的もあります。
全部のページを一緒にくまなく読んで取り組まないといけないわけではありません。そのお子さんの年齢や状況にあわせて、活用いただけたらと思います。

対象年齢(一概には言えませんが...)

《物語部分》

- ・大人といっしょに読むなら、小学校低学年から
- ・ひとりで読むなら、小学校高学年くらいから

《解説部分》

- ・小学生は大人といっしょに、内容をしばって使うを考えます
- ・ひとりで読むなら、中学生くらいから

※解説部分は、物語部分にくらべて、内容が少しむずかしく、文章量が多いです。その子どもの様子や理解にあわせて、内容をかみくだいて伝えます。むずかしいところは読みとばしてもよいです。大人の方の理解に役立ててください。

※絵本ですが、対象年齢の上限はなく、大人の方も自分向けに活用いただくことができます。

絵本を読むときに

もしも読んでいるときに、こわいきもちになったり、胸がざわざわしたら、無理に読まずに、なにかきもちが落ち着くことをします。

年齢にかかわらず、絵本を読むことで...こころのケガになったできごとを思い出してしまい、不安な気持ちを引き起こされてしまうこともあります。まわりの大人の方は、その苦痛を受けとめ、そうなるのは自然なものと伝えながら「リラックス法」をいっしょにできるとよいです。

まず最初に(解説や絵本を読む前に)、「安心のきもちをふやす方法」を練習することもいいです。

- ・リラックス法
- ・「今、ここは、安全」というきもちを強める方法
- ・たのしいこと・ほっとすることをする

を絵本の解説のなかで紹介しています。

つかれる前にひとやすみしながら、無理のないペースで読み進めます。

すこし安心できる人といっしょに読むのもよいと思います。



》ぶるすあるはのオンラインストアへ

<https://pulusualuha.thebase.in/items/79875604>

》商品ページへ

<https://kidsinfost.net/shop/trauma/>