

制作日記『ゆるゆるこそだて応援ブック』

[『ゆるゆるこそだて応援ブック\(仮\)』制作スタート](#)

[【4/13\(月\)まで】ゆるゆるこそだて応援ブックの制作のため、声を募集します](#)

[『統合失調症を治療しながら子どもを希望される方の看護支援のために』](#)

[『こどもこそだて応援BOOK』も制作中](#)

[『親になるって、どういうこと?! シラフで子どもと向き合うために』ダルク女性ハウス発行](#)

[子どもナビゲーターは「マメ」](#)

[設計図のちがいをすりあわせる話\(台割と束見本\)](#)

[サンプル版がおおむねできました-ゆるっとこそだて応援ブック](#)

[いろんな家族のカタチ-ゆるっとこそだて応援ブック](#)

[いろんなきもちあっていい-ゆるっとこそだて応援ブック](#)

[『ゆるっとこそだて応援ブック』について by チアキ](#)

[ゆるっとこそだて応援ブック制作企画『パパ・ママ・ご家族への応援メッセージ』](#)

[現所在地\(少し遅れます\)](#)

[『ゆるっとこそだて応援ブック』の目次を公開\(制作再開しました\)](#)

[チアキの原稿が完成! ゆるっとこそだて応援ブック](#)

[表紙が決まりました! ゆるっとこそだて応援ブック](#)

[【9/25-10/30】新作本『ゆるっとこそだて応援ブック』1000冊ひろげるクラウドファンディングを行います](#)

[ゆるっとこそだて応援ブック、校了です!](#)

[ゆるっとこそだて応援ブック、完成! イメージ通りの仕上がりです](#)

[『親になるって、どういうこと?! シラフで子どもと向き合うために』](#)

[子ども子育て応援3部作](#)

[「ゆるっと」はムズカシイ...トーク&ライブ配信のお礼とご報告](#)

[『ゆるっとこそだて応援ブック』のお礼とご注文について](#)

[作者チアキ・インタビュー『ゆるっとこそだて応援ブック』](#)

* *

『ゆるゆるこそだて応援ブック(仮)』制作スタート

2020年2月16日



新企画『ゆるゆるこそだて応援ブック』
つくります。

精神障がいなどさまざまな事情を抱えながら子育てしている親御さん向け応援ブックです。ゆるゆる子育てのヒント、具体的な知識と工夫をもりこんだもの。生きる冒険地図の親御さん版みたいなもの。これまで、ありそうでなかった…。

新しい企画が動き出しました。

精神保健福祉士（PSW）協会「子ども虐待対応マニュアル」検討プロジェクトとのコラボです。虐待にいたる前のこどもこそだての応援が大事、家族全体の応援をしたい、PSWにできることもっとあるよね、という共通意識でいただいたご縁です。

完成予定は夏のタイトスケジュールですが、役立つものになるよう、楽しみながら、がんばります。こちらのコラムで制作過程をときどきアップしていきます。

*

【4/13(月)まで】ゆるゆるこそだて応援ブックの制作のため、声を募集します

2020年2月27日



* 募集期間を4/13(月)までに変更しました。

2020年8月末発行を目指して作成中の「ゆるゆるこそだて応援ブック」をよりよいものにするため、声を募集します。

この本は、精神障がいなどさまざまな事情を抱えながら子育てしている親御さんを応援する本です。こんな内容が盛り込まれていたらいい、子育てこんなことが大変だった... こんな工夫で乗り切ってきた...、親御さんへの応援メッセージなどが質問項目です。

病気や障がい、そのほかさまざまな事情をかかえながら子育てなさっている親御さん、ご家族、病気をかかえていない方、支援する立場の方、社会の一員として子ども子育てを応援したいという方からの声も歓迎です。

匿名で回答できます。

いただいた声は、制作の参考にさせていただくとともに、ふるすあるはのサイト内に紹介ページをつくる予定です(希望しない場合は掲載不可を選べます。全ての声が掲載されるわけではない点はご了承ください)。

「同じ悩みは自分だけじゃないんや」「そんな方法もあるんや」「いっしょに考えてくれる人、いるかも...」ひとりでいろいろかかえてがんばっている親御さんたちへ、アンケートの声を生かして、応援のメッセージと、具体的な知恵や情報を届ける本にできたらと思っています。

ご協力よろしくお願いいたします。

》アンケートフォームへ(グーグルフォーム)

内容案(一部です、まだ確定していません)←結構変更になる予定です

- ・ゆるゆるこそだてのコツ
- ・力をかりる
- ・どんなきもちもだいじょうぶ
- ・家事をのりきる
- ・子どもの成長と発達
- ・学校生活
- ・思春期のココロ
- ・いろいろなかぞくのかたち
- ・人づきあいいろいろ
- ・自分の調子とつき合う、伝える
- ・信頼できる大人を見つける
- ・SOSを出す
- ・ハッピーリストほかアイテム集
- ・制度とサービス、相談先情報
- ・パパ、ママからのメッセージ
- ・ちょっとほっとできるイラスト などなど

A5サイズ、56ページくらいの本になる予定です。

『生きる冒険地図』の親ごさん版のイメージです。

*

『統合失調症を治療しながら子どもを希望される方の看護支援のために』

2020年3月8日

「ゆるゆるこそだて応援ブック」制作日記では、制作過程を公開しながら、参考書籍や、関連するテーマの本、資料なども紹介していきます。今回は…



https://kidsinfost.net/wp-content/uploads/2015/08/file_utility_info_care-guide.pdf

※重要

最新の『精神疾患を合併した、或いは合併の可能性のある妊産婦の診療ガイド』(2022)では、服薬中でも授乳は可能としています。

(「医薬品が児に大きな悪影響を及ぼすことは少なく、薬物療法中も母乳育児は可能なことがあることを説明する」との記載)

[『精神疾患を合併した、或いは可能性のある妊産婦の診療ガイド』](#)

[『各論12 妊産婦と向精神薬』](#)

看護師・保健師・助産師が共通して活用できるガイドです。妊娠する前～妊娠～出産～子育て期を通して、当事者と支援者がそれぞれの工夫を共有し、切れ目のない支援につながるように作成されています。

作成: 統合失調症を持つ人への子育て支援研究班

代表: 澤田いずみさん(札幌医科大学)

まだまだ表立って語られることが少ないテーマのように思います。

ストレートに取り上げている点がまず画期的です。

看護師さんへ、看護支援しますよ！大事ですよ！というメッセージに。

ご本人ご家族へ、統合失調症をかかえながらの子育てを応援していますよ、相談しても大丈夫なんですよ、というメッセージにもなっています。

許可をいただきPDFも貼りました。

保健所、保健センター、病院(産婦人科・小児科・精神科)などに置けるといいなと思いました。

先日、研究班代表の澤田さんとオンラインでお話をして、ケアガイドをつくっての反響や気づき、ゆるゆる～ブックへのアドバイスを共有しました。

「リーフレットがあることで、このこと話し合えるよ、こんな疑問も聞いても大丈夫、と話をするとっかかりになってる」というコメントに、ゆるゆるこそだて応援ブックもそんな本にしたいと思います。そもそも、何に困っているかわからない、自分がこまっていることを感じとってない、それが日常になっていて立ち止まれない...ということも多いと思います。困ってることリストのページを追加することに。写真は一案。

困ってること・気になってることリスト

「こんなことがお家でした...」困っています...
 いちばん親ごさんのあるリストです
 ときには立ち止まって、チェックして
 どこかに相談に行くときも、このページを
 そのまま見せるのもいいですね

家事

- ☐ 食器の洗い物
- ☐ 靴立づくり
- ☐ 料理
- ☐ 部屋の片づけ、そうじ
- ☐ 洗たく
- ☐
- ☐

子ども

- ☐ 成長や発達心配
- ☐ 体の病気がある
- ☐ おこりすぎてしまう・手をあげてしまう
- ☐ かわいいと思えない
- ☐ 生活習慣、生活リズムが身につかない
- ☐ 子どもといっしょに遊ぶのが苦手
- ☐ 学校にいけない、ひきこもっている
- ☐ 友だちと仲良くできない
- ☐ 学校の持ち物やプリントの準備
- ☐ 学校や先生とのやりとりがしんどい
- ☐ 反抗がつよい
- ☐ 子どもの将来が心配でたまらない
- ☐
- ☐

人間関係

- ☐ ママ・パパがきつい
- ☐ パートナーとの関係
- ☐ 自分の親との関係
- ☐ 職場の人や関係
- ☐ 支援者や病院との関係
- ☐ コミュニケーションが苦手
- ☐ 介護の負担がある
- ☐

お金や手続き

- ☐ お金がなくて困っている
- ☐ お金を計画的に使えない
- ☐ 税務の手続きや書類が苦手
- ☐

自分の調子

- ☐ ねむれない、食欲がない
- ☐ なんとなく不調、イライラや不安が強い
- ☐ 消えてしまいたいとかんじる
- ☐

その他

- ☐ 暴力をうけている
- ☐ 自分の病気が子どもへの影響の心配
- ☐ 言いくいけど相談したいことがある
- ☐

この年の子をもってこれがふつうなの？
 ふつうがよくわからない...
 困るってどういうこと？
 困ってるが自分でもわからない...
 自分のあれこれに迷われていると
 自分が困っているかも？
 なんて考えてみたこともあったかも...

「親御さんのタイプ、もともとの個性や特性があれば、病気でしんどくなることも、さまざまな。いろんなタイプ、いろんな子育てがあっていい。」
 「病気だけで子育てが難しくなっているとはいえない」

病気の重さよりも、かかえている課題の複雑さ。これまでのさまざまな体験、人間関係、社会のサポート不足、むしろ支援の場面で傷つけられてきたこと...etc。サポート資源が圧倒的に不足していることも現実ですので、その課題にもあわせて取り組んでいくことが必要だと改めて感じます。
 盛り込みたいことがいろいろ...
 決まったページ数のなかで、文章量に圧倒されない構成にしなが、なにをどんなふうののせるか知恵をしぼります。

声や応援メッセージを募集しています(2020/4/13まで)
 こんな内容が盛り込まれていたらいい、子育てこんなことが大変だった... こんな工夫で乗り切ってきた...、親御さんへの応援メッセージなどが質問項目です。

》【4/13(月)まで】ゆるゆるこそだて応援ブックの制作のため、声を募集します
<https://kidsinfo.net/2020/02/27/yuruyuru-2/>

》ゆるゆるこそだて応援ブック制作日記(一覧のページへ)
<https://kidsinfo.net/category/making/yuruyuru/>

『こどもこそだて応援BOOK』も制作中

2020年3月11日

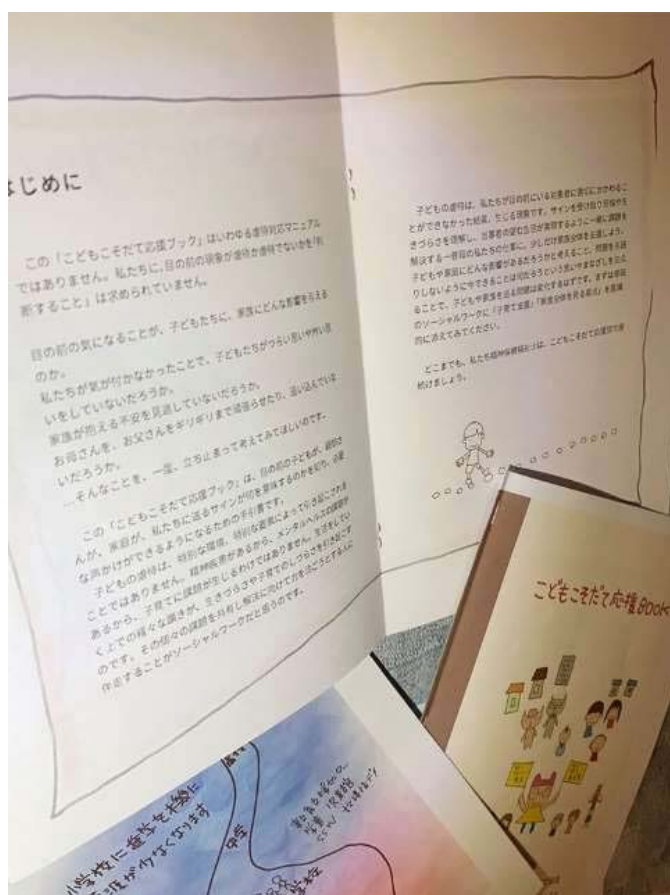
『こどもこそだて応援BOOK』

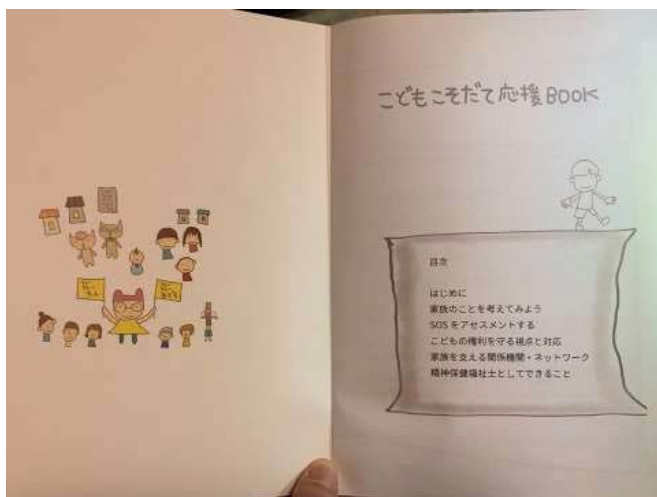
精神保健福祉士協会・子ども虐待対応マニュアル検討プロジェクトさんのこちらの本も、同時に制作をすすめています。

(ぶるすあるはは装丁を担当)

今日は打ち合わせ。これは、いわゆる虐待対応マニュアルではなくて... 普段のソーシャルワークに「子育て支援」「家族全体を見る視点」を添えるための本。こどもこそだて応援団でいる、いつづけるための本です。

今まさに必要な本....ということで、『ゆるゆるこそだて応援ブック』とあわせて、制作がんばります。





* 先日アンケートのお願いをしてから、回答くださったみなさまありがとうございます！ まだまだ募集中です

》プルスアルハ・ぷるすあるは アンケートのページ

*

『親になるって、どういうこと?! シラフで子どもと向き合うために』ダルク女性ハウス 発行

2020年3月15日

試行錯誤のゆるゆるこそだて応援ブック

あらため『ゆるっとこそだて応援ブック』

先日、つくりはじめていた原稿に、新鮮なツッコミをいただきまして、やや方向転換しています。よっ方向転換するぞの決意で本のタイトルをかえました。



さて、こちらの制作日記では、そんな制作過程を公開しながら、参考書籍や、関連するテーマの本、資料なども紹介していきます。今回は...

ダルク女性ハウスの子育て関連本を紹介します。

ダルクは薬物依存症のリハビリ施設。ダルク女性ハウスは、薬物依存症からの回復を望む女性たちのための日本で最初の民間施設です。

- 1.親になるって、どういうこと?! シラフで子どもと向き合うために(注文する本)
- 2.子育てサポートBOOK(サイトに公開)

1.『親になるって、どういうこと?! シラフで子どもと向き合うために』

編集・作成: オフィスサーブ

発行: ダルク女性ハウス

2019年 A5サイズ 80ページ

(ダルク女性ハウスから直接購入 ¥1,000)

※ぶるすあるはのオンラインストアでの取り扱いを始めました(2020.9)

》ストアへ

<https://pulusualuha.thebase.in/items/34614124>

助成金で作成され一般流通していない本ですが、オススメの一冊。

子どもをもつ薬物依存症をかかえた女性が回復していくときに必要なサービスや配慮はなにか、ご本人たちの語りと、ダルク女性ハウスでの子育て支援の取り組みの経験が、一冊にまとまっています。

ひとりじゃない、ひとりにならないために、仲間から仲間へのメッセージと、仲間の知恵がつまっています。

あたたかくて、実践的で役立つ、学ぶことが多く、この本は、地域の親子保健、児童福祉に携わる人にとっても必読書だと思っています。

テーマ

回復のはじめに起こること／周りの人との関係で困った時／飲みたくなった時・使いたくなった時／飲んでしまったら、使ってしまったら／子どもにカッとなった時／‘休み’は大事だよ／子どもと上手にリフレッシュ／子どもが進級・進学する時／忘れちゃいけない、お金の話／こんな時は病院へ／子どもが思春期になったら／離れていた子どもと暮らし始める時／ボーイフレンドが出来たら／子どもを連れて再婚する時／手助けしてくれる所や人(社会資源)

なかなか取り上げられにくいけど大事な内容...と目次からも伝わります。ここまで実践的にと。薬物関連の施設でお話を聞いていると、子どもの発達の相談ごとがあっても、「薬を使ってたことがバレたら...」という不安で、保健師さんや、行政などで子育て支援を行なっている方には言えない、という声をよく聞きます。「言ったら子どもを施設に取り上げられるのでは」という不安を多くの親ごさんがもっています。もちろん、使いたい欲求が入っても、「薬を使いたい...」って正直には言えません。難しいけれど、それを言っても大丈夫、という雰囲気、間柄がくれたら素晴らしいと思います。

前書きから引用します。

「...専門家やサポーターの方へお願いします。こんな危なく自分勝手な私たちですが、しかし孤立した環境や暴力の中をなんとか生き延びているサバイバー、ちょっと個性的な人として尊敬を持って接してください、どうかよろしくお願いします。できれば一緒にこの本に書き込みをしたり、相談の練習に付き合ってください。そして、なによりもご自身の失敗談をしてあげて下さい。」

2.子育てサポートBOOK

子どもといっしょに暮らすために

こちらはダルク女性ハウスのサイトに公開されています。

体験談を中心に16ページの読みやすい冊子です。

》ダルク女性ハウス>子育てサポートBOOK

<https://womensdarc.org/%E3%83%91%E3%83%B3%E3%83%95%E3%83%AC%E3%83%83%E3%83%88/>

関連リンク

》チアキのスキマ相談 依存症と子育て

<https://kidsinfost.net/2019/03/10/psychiatry-8/>

*

子どもナビゲーターは「マメ」

2020年3月24日

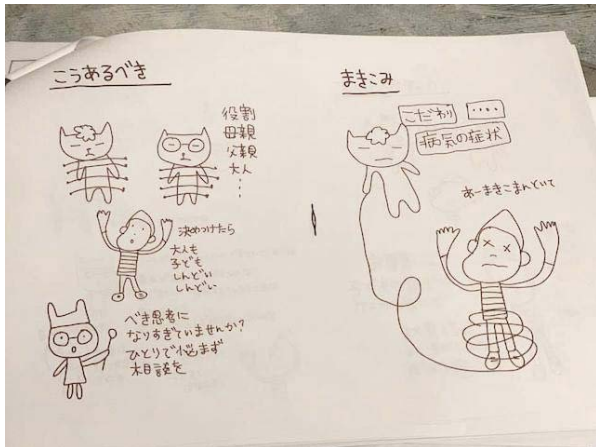
『ゆるっとこそだて応援ブック』のナビゲーターを紹介します。

子どもナビゲーターはマメ

ネコの大人(パパママ養育者)に語りかけます

大人ナビゲーターはカトさん

いろいろ試行錯誤したのですが、子どもの視点から親御さん(大人たち)へ語りかけるスタイルが、一番自然に描けて、生きる冒険地図の姉妹編としても、かつ、類似書のないスタイルなのかなということで...このスタイルになって制作することにしました。
今はチアキがこもって集中して描き描き中です！



子どもが巻き込まれていませんか？のコーナーより。
色付けする前の線描です。

*

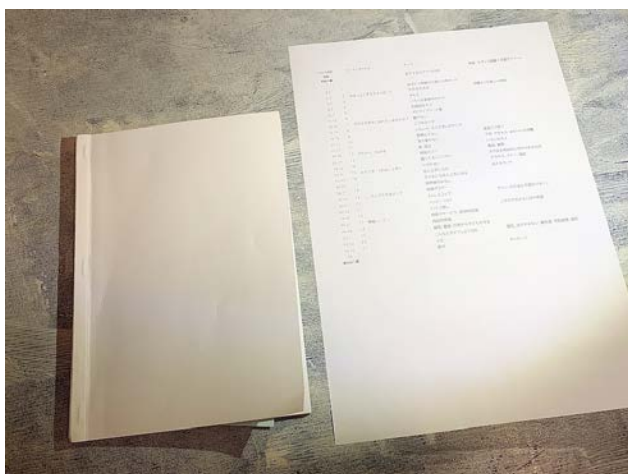
設計図のちがいをすりあわせる話(台割と東見本)

2020年4月2日

今日は、世界自閉症啓発デーです。

ぶるすあるはの制作担当チアキも凸凹さん。

ゆるっとこそだて応援ブックもそうですが、なにか本や制作物をつくるときに、必ず「設計図」のちがいにぶつかります。



チアキは「台割」が苦手です。

台割は...どのページにどんな内容を入れるかなどを示した設計図のようなもの。写真の右。ここではエクセルで作成しています。

チアキはこのエクセルの台割が苦手で、イメージが湧かないのだそう。
うーんそうか…これ、一般的な目次でもありますよね…。

なにが良いかというと…

実際の本のサンプルに直接内容を書き込んだものがその役割を担っています。(束見本、的なもの。
ちょっとわかりにくですが、写真の左です。実際の本と同じサイズとページ数で手作りしています)

些細[ささい]なようなことですが、こういうところですれちがったり、イメージが途切れたり、制作が止まったり…を過去に何度も経験しました。

こういう認知パターンのちがいを埋めながら、制作を進めています。

もうすぐ、最初のサンプルができます。順調です。

ps チアキは「絵コンテ」もイメージが湧きません…

(絵コンテ: 動画、漫画、映画、アニメ、テレビドラマ、PVなどの映像作品の撮影前に用意されるイラストによる表で、映像の設計図。)

*

サンプル版がおおむねできました-ゆるっとこそだて応援ブック

2020年4月22日

ゆるっとこそだて応援ブック制作日記です。

ぶるすあるはの活動も、新型コロナウイルスに関連したメンタルヘルスの情報発信やコンテンツ制作に重点がいらっています…。

社会への、ひとりひとりへの影響が大きいです…。

こちらのお知らせが時間があきましたが、だいたいのサンプルはできています。チアキがんばりました。

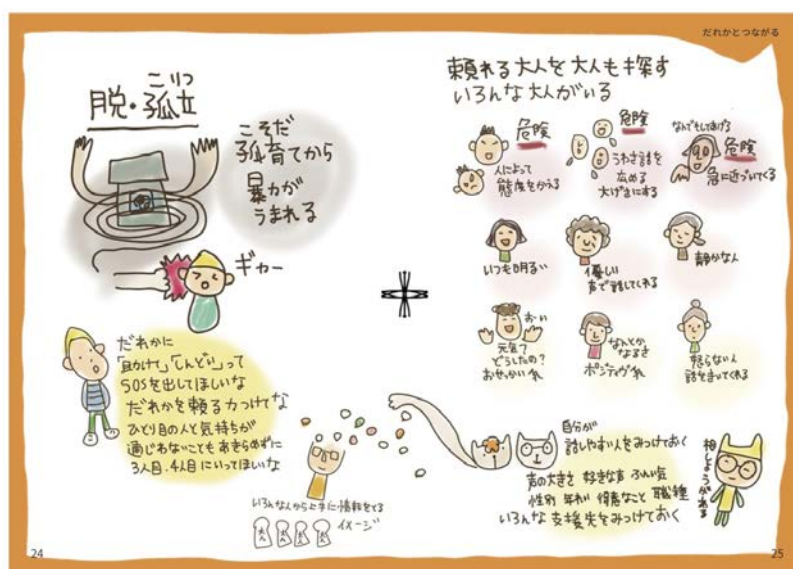
仮目次

だいたいこんな内容を掲載します。



ページサンプル

生きる冒険地図の姉妹版。手描きのページです。



この先は、ご意見を受けての改定や、まだできていないいくつかのページの作成などを行います。背景の色づけもありますね。8月末の完成をめざして、ちょっとずつ進めていきます。

アンケートへご協力いただいたみなさま、改めて、ありがとうございました！

*

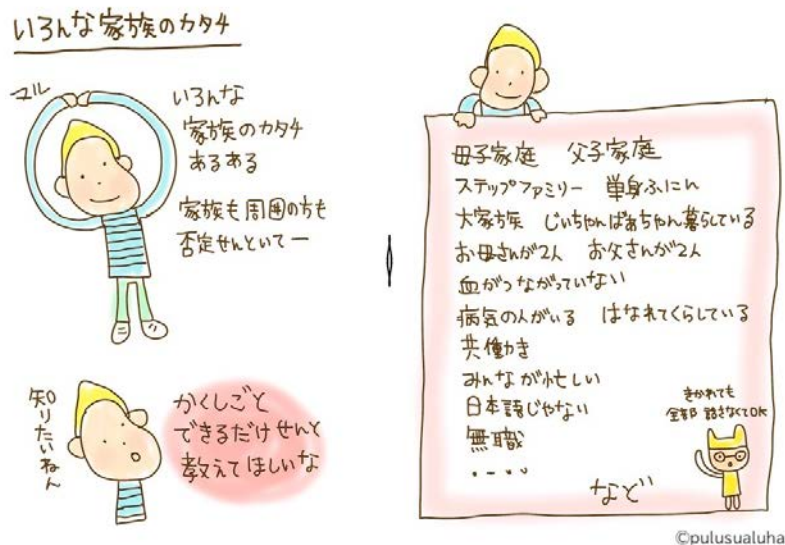
いろんな家族のカタチ-ゆるっとこそだて応援ブック

2020年5月16日

ゆるっとこそだて応援ブック制作日記です。

ひとつ、ページをご紹介します。

いろんな家族のカタチ。



コロナ禍で、生活の大変さや、不安やいろんなきもちを抱える状況ですが... こんなときこそ、監視の目ではなくて、いろんな家族がいろんな事情があることを想像できたらと。ほんとはみんなで、ふっとわれにかえて、「できてること探し」へ。そういう雰囲気にかきたらと思います。

*

いろんなきもちあっていい-ゆるっとこそだて応援ブック

2020年6月21日

ゆるっとこそだて応援ブック制作日記です。

ひとつ、ページをご紹介します。

いろんなきもちあっていい

いろんなきもち あっていい



しばらく休止していた制作も再開です。8月末の完成に向けて。

*

『ゆるっとこそだて応援ブック』について by チアキ

2020年6月28日

大丈夫 大丈夫



この本は...

病気の親御さん向けに書いてるけど、病気とか障がいとか関係なしに、子育てを応援してくれる本があってもいいよなあ、と思ってつくりました。

主人公のマメは、私の分身？かもしれません。

私の家もごちゃごちゃどたばたしていました。... 親はあんまりで...3つ上の兄に育てられたようなものだけど、だいぶユニークな大人になったけど、育ちました。

もう少しゆるゆるしてても子は育つし、そんなに神経質にならんでいいよとか、いろんな大人に抱っこしてほしい、ほかの大人に預けて預けてとか、マメやったらこう思ってるやろな、マメだったら親御さんにこういうこと伝えたいな、ということを描いています。

子どもの頃、わが家にこんなサポートがあったらよかったと思うことのひとつは親へのサポートです。いろんな事情で難しかったけれど、もし、親が頼れるところがあったなら、気にかけてサポートしてくれる大人とつながっていたなら...と思います。

まわりの支援者の方には、(親御さんに)多くを求めすぎずに、これくらいの視点もあっていいのかも、という感じで読んでもらえたらと思います。そして、どんな家の子も、親御さんも、尊重してほしいです。

最後に。この本で一番伝えたいメッセージ。

早めにだれかにSOSを出してほしいです...。親御さんへ、がんばりすぎる前に。

この本が、親ごさんと、そのだれかとを、つなぐ本になったらと思います。

チアキ

(8月末の完成めざして制作中です)→10月完成予定で制作中です

*

ゆるっとこそだて応援ブック制作企画『パパ・ママ・ご家族への応援メッセージ』

2020年7月13日

ゆるっとこそだて 応援ブック



2020年3-4月にかけてインターネットで募集した『ゆるゆるこそだて応援ブック』制作アンケートに寄せられた声のページです。

タイトルはその後『ゆるっとこそだて応援ブック』になり、ナビゲーターのママ(子ども・チアキの分身)が登場することになり、少し本のテイストはかわりましたが、目的は変わらず、精神障がいなどさまざまな事情を抱えながら子育てしている親御さんを応援する本です。8月末-9月上旬の完成に向けて現在制作を行なっています(→さらにスケジュールに遅れがでています...)

いただいた声、全て読ませていただきました。本に直接のついでなくても...描くときのイメージの参考にさせていただきました。

公開が大変遅くなりましたが...よせられた声を紹介します。ご協力ありがとうございます！

パパ・ママ・ご家族への応援メッセージ

・他の保護者さんとの会話やネットで見かける「子育てあるある」に共感できなくても大丈夫。みんなが笑って共感できるあるあるばかりじゃない。子どもに病気や障害があったり、親に病気や障害があったり、外国ルーツで違う文化を持っていたりすれば、あるあるも「ないない」で当然。「うちはそんなにちゃんとできてない...」って、私もいつも思ってます。とりあえず健康で、それなりに笑って過ごしていれば、あとはオマケでいいかもしれない。ごはん作る元気が無い、しんどい時には寝ていたい、片付けも掃除も適当...私も一緒です。どこまでがOKなラインの「ゆるゆる子育て」なのか不安になったら、信頼できる誰かに相談してみるのもいいと思います。もうちょっとだけ改善したほうがいいことが見つかったら、いろいろな支援を頼ってみるのも全然あります。自分だけでなんとかしなきゃ、できない自分はダメな親なんだと思うと苦しいから、みんなで暮らしやすくなるようにやっていきましょう。(ミイさん)

・子育ては体力も気力も必要で長丁場ゆえ、疲れを感じることは当たり前です。それぞれ休んだり、誰か信頼できる人と負担を分散しながら、一緒にやっていきましょう。(ゆかゆかさん)

・保護者である自分、ただの自分が、大切に思っていることを、大切にしてくれる支援者や仲間は必ずいます。

その人たちは、【あなたは最善を尽くして今、ここにいる】と感じてくれているはずです。

子どものために、なんとかしたい！と感じる自分を時に優先にしてもいい時があります。

自分らしさはわからなくても、自分に違和感を感じることは距離を取ってもよいのです。

そうすれば、結果として自分らしさは守れます。

今日の前にいる達観していそうな先輩保護者さんだって、たくさん失敗を繰り返して【今】があります。

例え、子どもとの関わりで失敗しても、関係を取り戻せるのが保護者、家庭の立場だと思います。

辛い時には無理に誰かと出会わなくてもいいですが、その時にいろんな人と出会う勇気も少しだけ残しておいてください。(hinaさん)

・頼られると、意外と嬉しいものだ！(のんさん)

・困った子は、困っている子。

分かっているけど親がしんどい、辛い時はたくさんありますよね。うちもまだまだしんどいですが、子供が自分の意思でいろいろ決められるようになると楽になる部分は大きい。知的重度でもそれはこつこつ積み立てられます。少しずつ楽になりましょう。(はまきさん)

・自分が自分らしくいることが、子どもが安心できるパパ、ママでいられることにつながると思います。私もそう思って自分を大切にします。(エリンギさん)

・共通の愚痴を話せる人や仲間を持てるといいです。話したい内容が、普通の親御さんでは退いてしまうような内容なので。インターネット上には、良くないことが多いと感ずるので、情報に流されることのないようにしてほしいです。息抜きする時間を持つてほしいです。頑張りすぎて、お母さんがダウンしてしまわないように。そういう方を見てきていますので。(Nさん)

・親が自分から「線」を引かないようにしてほしいです。不自由な面があっても、子どもの可能性は親には決められないです。同じ年齢や地域の中で「一緒に」暮らしてほしいですが、私が経験した40年前より、今の方が「一緒に」が、やりにくいのかもと感じています。(Kさん)

・あれから何年が経ち、去年も友人の笑顔は、変わりませんでした。養護学校に行っている息子さん。保護者会会長をしていたと聞きました。(桃子さん)

・子どもと過ごす事ほど、大変で重要なお仕事はありません。命を育てるというお仕事です。みんなで協力していけることが大事だと私は思います。(つぐみさん)

「こんなことが大変でした...困りました...」の声

・母が子供の好きな遊びで相手をするのがどうしても辛いことがあります。息子は警報やサイレンの音が好きで、一緒にいるとその音を聴いているのが本当に辛いです。

・発達の困り感、学校に行きたくないと感じている子どもたちとの生活自体が、理解してもらえていないと強く感じる時が一番絶望感の強い時でした。

「そのくらい、大丈夫！」「お母さんが笑顔で元気でいなきゃね」「頑張りすぎてるんじゃないの？」全部、心配下さる方の励みや言葉です。

でも、「大丈夫ならどんなにいいか！」「私は本当はもっと元気でいたい。元気で笑ってられないのは私のせいなの？」「頑張りすぎというなら、母が頑張らなくてもいい世の中にしてください。」

・「常にポジティブであれ！」の声かけで、自分のポジティブが見えなくなりました。

だから、周りと関わりたくても関わると辛い。あの時、私は本当に孤独だったのたと、今振り返っても思います。

自分だって、ちゃんとポジティブさはすでに持ち合わせている。

その自覚に立てる支援が一番うれしいと感じて、メンタルヘルスの仕事につながっています。

・本人は、全てにこだわりがあり、いつもの流れが一つ崩れてしまうと、そのあと何もできなくなってしまう。特に外出時の食事が大変で、一切飲まず、食べず、トイレに行かず、になってしまいます。体調が心配なので、せめて水分は摂ってほしいのですが、そうはいかないです。

・本人は、時間にこだわりがあります。例えば、朝は、7:15に起きて決まったTV番組を点けて、観るでもなく朝ご飯を食べ身支度をして、番組が終わる7:35になったら出かける、と決めているようで、学校の送迎バス7:45まで、毎朝ギリギリです。送迎バスのバス停までは車で送るのですが、送迎バスは1分たりとも待ってはくれません。私がどんな体調でも、とにかく送迎バスに乗せてからでないと、休んだり寝たりはできません。

- ・本人は、写真や一覧表などを用意しても、何がいいか、どう思っているかなど、指差しなどの意思表示は今はできません。また、新しいことができるようになったり、これまでできてたことができなくなったり、その「スイッチ」みたいなものも、親でも分かりません。
 - ・保育園への送迎、登園時間までに送らなければならないことが...きついのを理解してもらえない事
 - ・仕事がいまいけない時の感情のコントロール、仕事が忙しいために子と過ごす時間が少ない時の罪悪感への向き合い方
 - ・友人の長男さんは、言葉は話せず時には暴れていました。家の中、壁に穴が開いていました。
 - ・妊娠・出産前後の検診、怒濤の予防接種、育児と家事の両立、子どもの進学に伴う手続き、子どもの発達凸凹への対応(学校側との調整、話し合いなど)。
- 吃音なので、電話をかけることが苦痛。
- ・仕事がむちゃくちゃ忙しく、かつ子供が幼かった時期、子育てと仕事のダブルパンチ
 - ・産まれて「ダウン症」と分かった時に、医療関係者から「ダウン症」はこうだとデータだけで話をされて、どうしていいのかわからなくなっていました。「ダウン症」の特徴、手が短い・耳の位置が低い・指紋が無い...などを言われて、「私は何を産んでしまったんだろう、宇宙人でも産んでしまったのか...」と思いました。親に似てるとか似てないとか、そういう話しでは全くありませんでした。
 - ・入学や通所などで希望を伝えると、行政から「なんで？、なんで？」と言われ、手続きも大変だったことが度々ありました。その経験から、どうせ言われるのだったら、自分の思うところに行かせた方がいい、と考えていました。
 - ・保護者の知的障害や発達障害が濃厚に疑われるが当事者には自覚なく、子育て支援や家事援助などの福祉サービスを導入しにくい
 - ・「とにかく寝ていたい、体を休めたい」と思っても、自宅で子どもを見てくれるサービスがないこと。自分の障害福祉サービスとして居宅介護を使うときには、「私の」ための支援として家事援助をしてもらう形になるし、自治体の子育て支援策としての子育てヘルパーなどの制度は制約が多く使い勝手がよくない。ファミサポも基本的には提供会員宅で子どもを預かることになっていて、利用したいと思えない。民間のベビーシッターは金銭的な負担が大きいし、病気の親が利用することを想定されているのかわからない。子どもを見てもらって自分は少しでも休みたいというニーズは、精神疾患の親に限らずたくさんあると思うのに...と思います。
 - ・赤ちゃんの頃にはとにかく寝入りが悪くひたすら立って抱っこ。食事を主人が口に運んでくれました。療育施設へ2歳から通い始めた頃は癩癧[かんしゃく]の意味が分からず先回り原因と思われるものを隠しました。
 - ・「乳児院が空いている」と産院で言われるがままに預けたらほとんど説明はなく、1年以上返してもらえませんでした。また、早く返してもらうための親のサポートはほとんど受けられませんでした。
 - ・子育てが2人になった時、2歳差の子2人の育児にストレスが溜まっている自分にだいたいがつかず、イライラしていた。自宅で見ました。
- イヤイヤ期の子が赤ちゃんがえり、下の子は活発に動き怪我が多く目が離せず、何をしているかわからないうちに時間が過ぎる毎日でした。
- ・ご飯の素材だけはあって、つくる気力が全くない時で、夜になったとき。子どものおなかがすくし、自分がやらないと食べられないとき、でもしんどかったとき
 - ・特別支援学校の卒業後、私は働きながらどうできるのか見えません。施設へ通っても、15:00で帰ってきてしまいますし、20歳で親から離れていくものが離れていかず、私はどうしたらいいのでしょうか。

「こんな工夫でのりきってきました・こういうのが役立ちました」の声

- ・子どもたちとは、とても大事なことはメールなどでやりとりをしています。
- 修学旅行の服薬は、小さな水ボトルに薬を貼りつけてもたせました。(時間に押されて飲み忘れても大丈夫ように)
- 片付けは全てワンアクションに。(衣類は干したハンガーそのまま、持ち物も全て壁掛け)
- むやみに励まそうとしない。対話は「教えてくれてありがとう」から始める。
- 自分も子どもも楽しみだけは、予定を崩さない。(何ができた！のご褒美は、できてもできなくてもいいこと)→取り組むこと自体が罰になるようなことは避ける

・直接、言うのが負担になるので、お手紙を書きました。

・心理学・哲学・マネジメント論...なんでも良いので、仕事と子育てにおいて役に立ちそうな本を読み、実践すること。論理的思考が身につくことで、精神の安定につながります。仕事の悩みは、仕事でしか解決出来ないと割り切ること。子と過ごす大事な時間を楽しむことが出来ます。子どもは社会の中で育つものだ理解すること。親があればこれ干渉しなくても、子どもには、自分で学び成長する力があります。大切なのは、子と過ごせる時間は、子とのコミュニケーションに集中することと、たっぷり愛情を伝え、たっぷり甘えてもらうことです。

・まだ乗り切っていない。

・子育て・家族を最優先事項とする意思決定をして仕事を変えた

・当事者からのニーズがない時でも様子伺いの連絡をするなど、丁寧な関係づくりを意識するなかで、困りごとを(問題行動として表現するのではなく)困っているとヘルプサインを伝えてもらえるようになった

・幸い、実家との関係がそれほど悪くないため、私の母に手伝ってもらえることも多くあります。ただ母も平日は仕事をしていて、祖母の介護や通院の付き添いなどがあるので、スケジュール調整のために、私と夫と母で共有カレンダーを作ってそれぞれの予定を確認しています。

家事援助でヘルパーさんに来てもらっていた時も、とても助かっていました。最初は週2でそれぞれ別の方が来ていましたが、お一人とはどうしても合わない部分があり、週1で気が合うヘルパーさんに来ていただくので落ち着きました。そのヘルパーさんが退職されるのを機に利用を一時停止していますが、大変な時を助けてもらえたことが励みになって、なんとかやれています。

その他にも、ベビーフードや冷凍食品、お惣菜やお弁当もフル活用。正直、罪悪感はあるけれど、余裕を持って子どもに向き合えるほうが大事だと自分に言い聞かせている。

TVやYouTubeもずっとつけっぱなしでなければ活用してOK。歌ったり踊ったり子どもと一緒に楽しむきっかけにする。

言葉がわかるようになってきたら、自分の体調が悪い時はそれを説明するようにする。不安なまま我慢させるよりは、調子が悪いことを伝える。

怒鳴ったり、頭にきて私は隣の部屋に行って十数分放置して大泣きされたり、時には叩いてしまうこともあった。まずい対応をしたと思った時は、あとからきちんと謝るようにした。こちらが謝って〇〇だったんだねと言葉をかけるようにすると、娘も少しずつ言葉で伝えてくれるようになった。

余裕がある時に、娘の気持ちを言葉にするのを手伝うことを意識した。悲しかった、いやだった、など。2歳前からイヤイヤ期だったけれど、2歳半の今はわけわからず泣かれることは少なくなった。

・紹介されて行ってみた活動の場で、先輩の障害をもっているかも...な人たちが、とても「明るく」、その「明るさ」に、うちの子も「伸びるんじゃないか」とプラス思考になれました。そこは、様々なことに対して「親のせい」みたいな話しが全く無く、その場に親がいてもいなくても、親がどんなであっても、本人に対する接し方に差がありませんでした。親ではなく、子ども本人に向いていると感じました。

・3歳くらいで「自閉症」と診断され、その頃から、講習会もたくさん聴きに行き、文献も読みあさりました。その中で、「『自閉症』の人は、生活の『海』の中に、やることの『島』が少なく、そこになかなかたどり着かず、海で溺れて続けている状態で、本人は必死で、苦しい状態。普通の人ややることの『島』がたくさんある」という、とある先生の話があり、イメージが分かりやすくなるほどと思いました。

・本人は、終わりが見通せないと不安になるようです。見学した施設では、カトラリーをセットする作業で、セットする物を並べた写真を作業台に貼り、その上に同じ物を並べて、全部並んだら袋に入れる、という終わりが見える形で作業しているて、なるほどと思いました。実習では、食事のこだわりの様子を見に来てもらい、施設でどうできるか考えてもらってます。

・4年前「おめめどう」に出会い、知的重度でも見通しが必要、持てる事を知り、家で実践したところ4ヶ月先の予定まで知りたがるようになりました。カレンダーやコミュメモは学校でも使って頂き「あるほうが良い」と実感頂きました。自己選択も教えに沿って実践、今は良いも悪いも自分の意思を出せるようになってきました。

・産前、妊娠中に通っていた趣味のサークルの先輩や、地域の子育て拠点のスタッフさんに子どもと離れている間、また子育てお相談をしています。また、自治体や子育てグッズのメーカーなど電話相談できる宛先も利用しています。

・ご飯の炊き方を教えとく、シーチキン缶とか、子どもが好きですぐ食べられそうなものを普段から買っておく

・なるべく外に行きました。公園や親子体操など。後は仲の良いママ友とよく過ごしました。

応援ブックに盛り込まれているとよい情報やメッセージやイラストについて

- ・助けを求める先
 - ・全国の、こどもと大人の居場所情報など
 - ・完璧にできなくても、子どもにとってママが一番
- 子どもが自分のことをできないママだと思わないか、とても気になります…
- ・体調がしんどい時、口に出す(説明する)のが辛いので、体調、気分カード等見せるだけで良いもの
 - ・ご飯の買い出しが大変なので、食材配達サービス等の情報
 - ・ヘルパーサービス…私は結局利用できなかったのですが、精神的に抵抗感がある人が多いと思うので、どういう気持ちで受け入れたら良いかとか書いてもらえると助かりそうです
 - ・なんとか、のりくらりでもやりすごす方法
 - ・子どもを一番大切に、自分も大切に
 - ・保護者も、保護者役を休む日があっていいということ。
 - ・自分のいたわり方
 - ・実際に病気を抱えながら子育てをしている人の声を読めるとほっとします。なかなか、他の人と話ができないことが多いので。ひとりじゃないよ、なんとかやっているよ、いろんな助けを借りながらやっていこう、というメッセージが伝わるものになればうれしいです。
 - ・人は、どんなにすごい人でも、他人に迷惑をかけながら生きているものだ！
 - ・おめめどうは民営でグッズを販売しているのでこういった冊子でご紹介いただけるかは分かりませんが、こちらの考え方は2歳で療育の世界に入ってから教えられたことのない内容です。(療育は先回りして失敗させないが主流なので)こんな考え方もあるという事はぜひ皆さんに一読頂きたい内容です！
 - ・体がしんどかった時、治療院の友人が、「自分がやりたいことに向かって、ほんの少しずつ向かっていって」と言っていたことが、いまでも心の支えになっている。しんどい人はたぶん、世間の目がきになってよけいにしんどくなると思うから。



制作過程はこちらで紹介しています。

》ゆるゆるこそだて応援ブック制作日記

<https://kidsinfost.net/category/making/yuruyuru/>

*

現在地(少し遅れます)

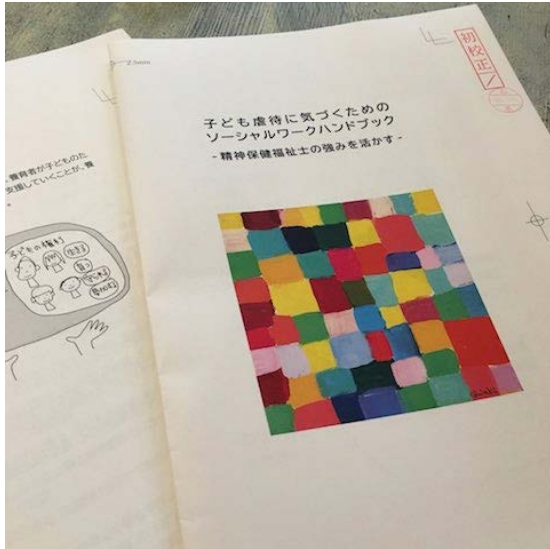
2020年7月20日

最初に、『ゆるっところだて応援ブック』は8月末完成予定でつくってききましたが、間に合わなさそうです。チアキがお休みにはいっています。

楽しみに待ってくださっているみなさんには、さらにお待たせしてしまいましたが、よろしくお願いいたします。

現在地は

原稿へのコメントが集まって、それを反映しての清書中です。
文字ができれば...
→誤字脱字確認(いつもチアキがとても気にしている工程です)
→色づけ
→デザイナーさんによるデザイン調整と入稿データ作成
→印刷屋さんへ渡って...
という流れになります。まだもう少しかかります。
まずは、チアキの復活をゆっくり待ちたいと思います。



そしてこの間に、同時に進行中の
『子ども虐待に気づくためのソーシャルワーク～精神保健福祉士の強みを活かす～』
(日本精神保健福祉士協会子ども虐待対応プロジェクトチーム編集)
の方は校正にすすんでいます。
初校ができたところ。
ぷるすあるはは装丁を担当。
表紙は鮮やかなモザイクの絵を描きおろしました。

『つまりきが虐待にならないために 精神保健福祉士が考える子ども虐待防止』
公益社団法人日本精神保健福祉士協会 主催
社会福祉法人丸紅基金 2019年度社会福祉助成事業＜課題別研修＞

本ハンドブックを用いた研修会が開催されます。
(10/4、11/1 PSWの方が対象です)
》協会のページへ
<https://www.jamhsw.or.jp/ugoki/hokokusyo/20201001-child.html>

*

『ゆるっとこそだて応援ブック』の目次を公開(制作再開しました)

2020年8月21日

しばらくお休みしていたチアキが復帰して、制作も再開しています。
文字校正を終えて、ページの色づけに入りました。

表紙、情報コーナーなどの手描きイラストではないページも並行してつくっています。今回の表紙はモザイクの絵になる予定。
スケジュールは組み直しになりましたが、10月には完成できるように取り組んでいます。
今日は目次を公開です。

目次

ゆるっとこそだてメッセージ

- ・困ったときカード 3
- ・おまじない 4,5
- ・きもち 6,7
- ・いろんな家族のカタチ 8,9
- ・応援団をもつ 10,11

子どもがまきこまれていませんか？

- ・動けない... 12,13
- ・こうあるべき 14,15
- ・イライラ、ケンカ 16,17
- ・愛情がもてない 18,19
- ・落ちつかない 20,21

だれかとつながる

- ・脱・孤立 22,23
- ・相談のコツ 24,25
- ・気になってることリスト 26,27

伝え上手・つきあい上手に

- ・人づきあい 28,29
- ・伝え上手になる 30,31
- ・子どもに伝える 32,33
- ・境界線 34,35

こころとからだをメンテ

- ・ストレスとサインを知る 36,37
- ・体調とつきあう 38,39
- ・ポジティブワード集 40,41
- ・イイトコ探し 42,43
- ・ハッピーリスト 44,45

情報コーナー

- ・病気・事故・災害にそなえる 46,47
- ・制度やサービス、経済的な支援 48,49
- ・相談先情報 50,51

ページ紹介

困っている・気になっていることリスト



こんな時には
ひとりでがんばらずに
相談してほしいわん



チェックをつけて
これをもらって
相談先へよう



うちの子大丈夫？
るっががよくわかんない



困っている？ってどういうこと
自分ではわかんない

家事	☐ 食事の買い物 ☐ 献立づくり ☐ 料理 ☐ 部屋のかたづけ、そうじ ☐ 洗たく ☐
子ども	☐ 成長や発達の心配 ☐ 体の病気がある ☐ おこりすぎてしまう・手をあげてしまう ☐ かわいいと思えない ☐ 生活習慣、生活リズムが身につかない ☐ うまくいっしょに遊べない ☐ 子どもとの接し方がわからない ☐ 学校にいけない、ひきこもっている ☐ 友だちと仲良くできない ☐ 学校の持ち物やプリントの準備 ☐ 学校や先生とのやりとりがしんどい ☐ 反抗がつよい ☐ 子どもの将来が心配でたまらない ☐

人間関係	☐ ママ友・パパ友づきあい ☐ パートナーとの関係 ☐ 自分の親との関係 ☐ パートナーの親との関係 ☐ 職場の人間関係 ☐ 支援者や病院との関係 ☐ コミュニケーションが苦手 ☐ 介護の負担 ☐
お金や手続き	☐ お金がなくて困っている ☐ お金を計画的に使えない ☐ 役所の手続きや書類が苦手 ☐ どんな支援があるか知りたい ☐
自分の調子	☐ ねむれない、食欲がない ☐ なんとなく不調、イライラや不安が強い ☐ 消えてしまいたいとかんじる ☐
その他	☐ 暴力をうけている ☐ 自分の病気の子どもへの影響の心配 ☐ 言いたいけれど相談したいことがある ☐

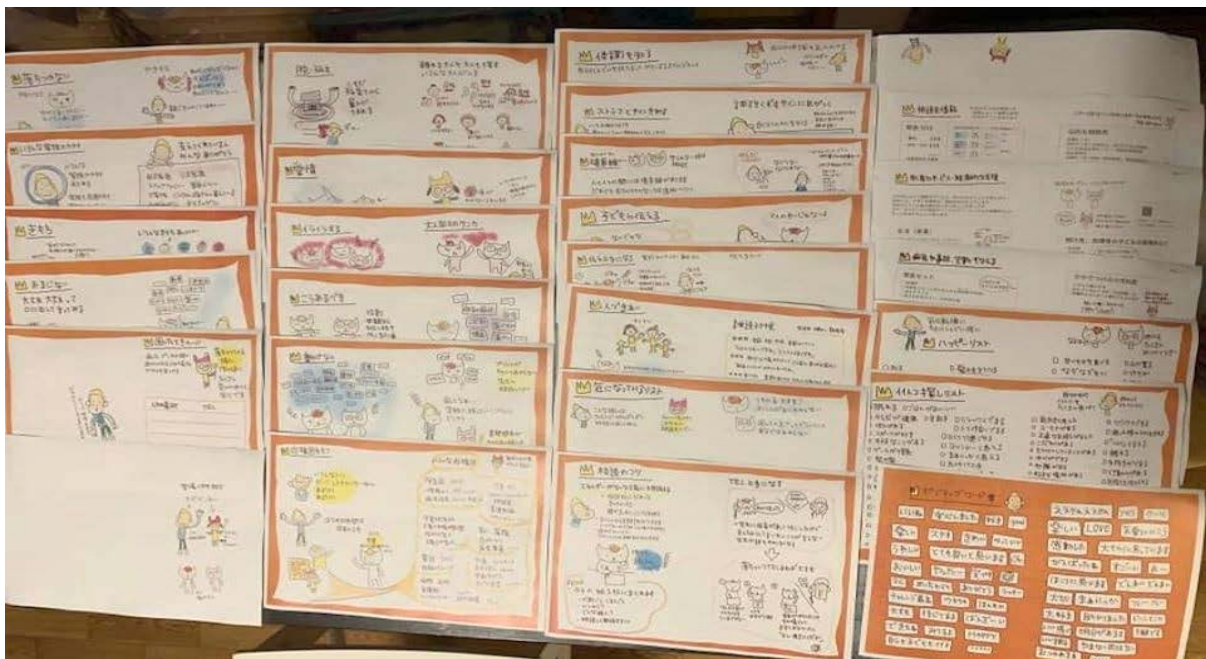
*

チアキの原稿が完成！ゆるっとこそだて応援ブック

2020年8月29日

チアキ、復帰後、ここへきて制作も加速し、手描きの原稿が完成しました。がんばりました。
この先は装丁、校正。完成にむけてもうひといきです。

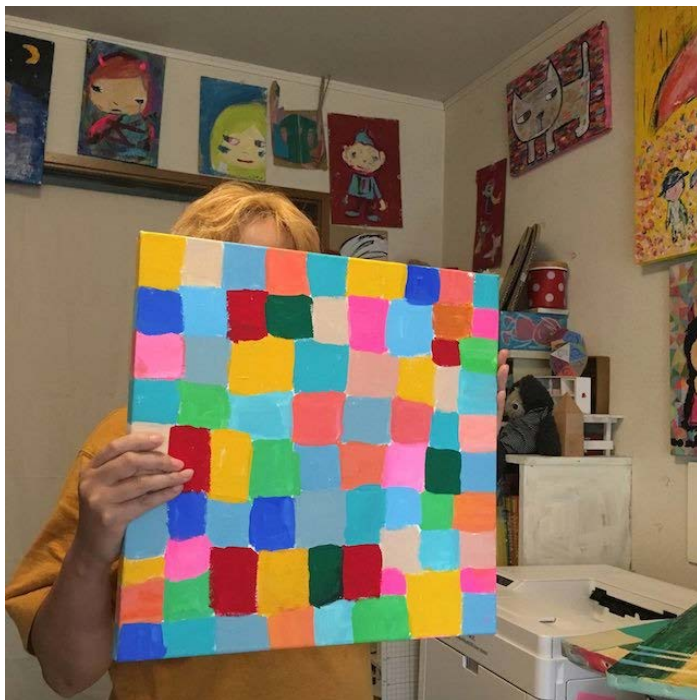
原稿が並ぶと圧巻です。



*

表紙が決まりました！ ゆるっところだて応援ブック

2020年9月9日



こちらの絵です。
表紙が決まって文字がのって嬉しいチアキ。

今回の表紙は「モザイク」でいこうと決めて、以下の2枚の案から...
右側のカラリとしたモザイクを選びました。
(真ん中は『生きる冒険地図』の表紙の絵です)



いろんな色、いろんなカタチを、いろんな家族になぞらえて
どれも尊重されるといいな...
そんな雰囲気ではいろんな色を使ってみました。

パレットがわりの「モザイク」の絵はずっと描き続けているもの。
これまでは同系統の色味で描くモザイクに凝っていましたが、今回はいろんな色味で、暖色も寒色も両方つかって描きました。

タイトルの手描き文字について

長いタイトルなので、やわらかい雰囲気になるように。

コロっとかわいい文字に描きたいなと思い、「応」の点なんかをちょっと丸くかきました。

「援」は画数が多くて難しかった…。



さきほどのキャンバスの絵のどの部分を切り取っているか、見つけてみてください。

表紙が決まると、いよいよという感じがします！

おまけの話題。文字だけ抜き出してみました。

ゆるっとこそだて応援ブック

著 ふるすあるは 文と絵 細尾ちあき

編集 プルスアルハ

ゆるっとこそだて
応援ブック

ちなみに…生きる冒険地図の手描きフォントはこちら。

並べてみると、雰囲気が全然ちがうのがよくわかります。

生きる冒険地図

著 プルスアルハ 文と絵 細尾ちあき

学苑社

生きる冒険地図

著 プルスアルハ

文と絵 細尾ちあき

学苑社

生きる冒険地図の文字にこめた想いはこちらのコラムに。

》表紙の手描きフォント！-生きる冒険地図制作日記

<https://kidsinfost.net/2019/03/18/adventure-10/>

*

【9/25-10/30】新作本『ゆるっとこそだて応援ブック』1000冊ひろげるクラウドファンディングを行います

2020年9月15日



作者チアキ、発行NPO法人ふるすあるは、の新作本『ゆるっとこそだて応援ブック』は精神障がいや、こころの不調、さまざまな事情をかかえながら子育てしている親、家族を応援するための本です。

9/25(金)-10/30(金)

GoodMorning(CAMPFIRE)でクラウドファンディングを行います。

本は2020年10月完成予定で、クラウドファンディングのリターン(お礼)での先行発売となります。

秋-冬にかけての学会・イベントなど、コロナ禍でなくなった広報販売機会を取り戻して...1000冊広げることを目指します。



本の情報

『ゆるっとこそだて応援ブック』

文と絵: 細尾ちあき(チアキ)

発行: ぷるすあるは(自主制作本)

全52ページ

A5サイズ、無線綴じ

定価1,000円+税

目次といくつかのページを紹介します。
全編チアキの手描きのビジュアルも特徴です。

目次

・ゆるっとこそだてメッセージ

困ったときカード／おまじない／きもち／いろんな家族のカタチ／応援団をもつ

・子どもがまきこまれていませんか？

動けない...／こうあるべき／イライラ、ケンカ／愛情がもてない／落ちつかない

・だれかとつながる

脱・孤立／相談のコツ／気になってることリスト

・伝え上手・つきあい上手に

人づきあい／伝え上手になる／子どもに伝える／境界線

・こころとからだをメンテ

ストレスとサインを知る／体調とつきあう／ポジティブワード集／イイトコ探し／ハッピーリスト

・情報コーナー

病気・事故・災害にそなえる／制度やサービス、経済的な支援／相談先情報

きもち



いろんなきもちあっていい



大人も子どもも
いろんなきもちが
あるある



いろんな家族のかたち



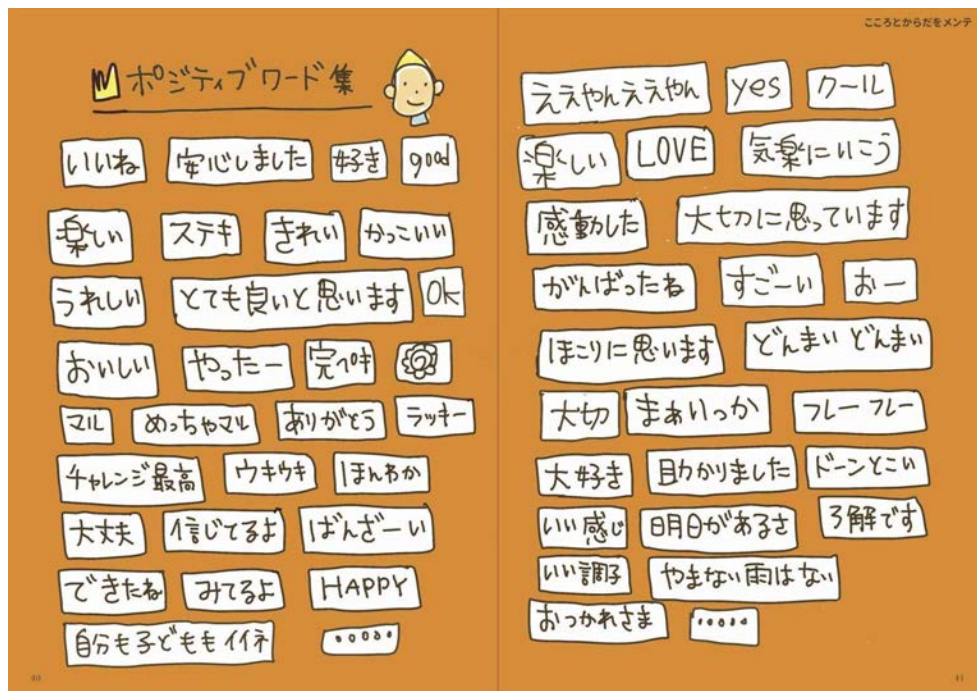
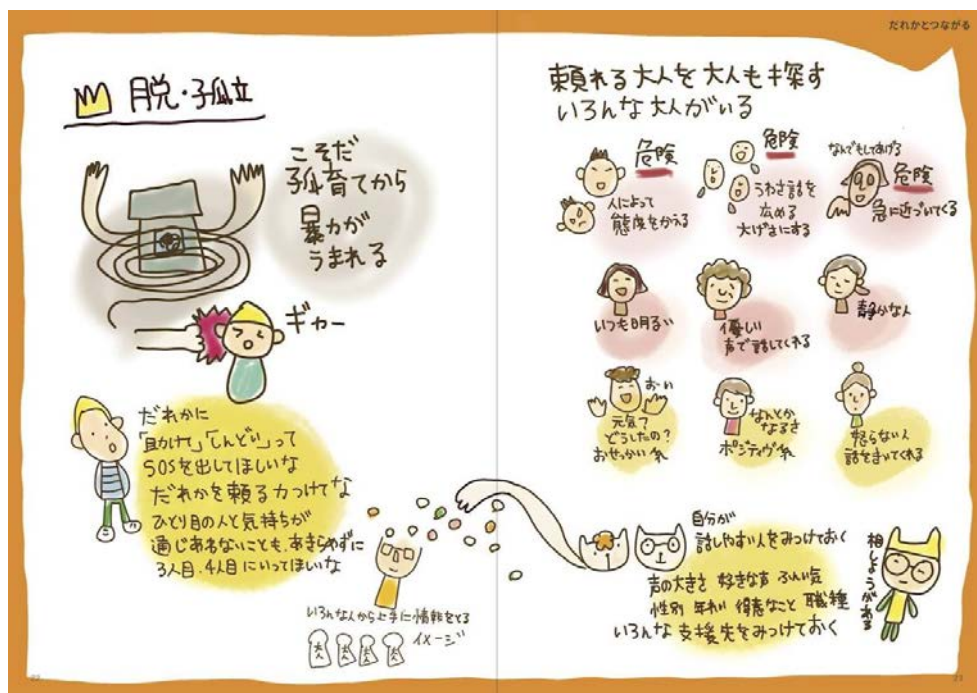
支えてくれている人 みんなありがとう

母子家庭 父子家庭
ステップファミリー 単身ふにん
大家族 じいちゃんばあちゃん暮らしている
お母さんが2人 お父さんが2人
血がっながっていない
病気の人がある はなれてくれている
共働き
みんなが小さい
日本語じゃない
無職
...

きかれても
全部 話さなくてOK

などい





文字を読む元気がないときも... ちょっとゆるっと気持ちが楽になるページを眺めていただけたらと思います。病気などにかかわらず、どなたでも使えるエッセンスが盛り込まれています。

そして... ひとりだけでかかえずに、ギリギリの二歩手前でSOSを... 少しでもその後押しになったらと思います。

一般発売に先駆けて、クラウドファンディングでの先行販売になります。
本から1ページ...きもちのページのポストカードとセットになっています。



寄贈できるコース、セット割引のコースや、一筆箋・クリアファイルつき、モザイクの「絵」のコースなどを用意しました。

- ・今子育て中の方には...自分へゆるっとメッセージを届ける本に
- ・親御さんとかかわっている方には... SOSを出しても大丈夫が伝わる本に
- ・子どもの支援に携わっている方には...その親御さんへの視点をきりかえる本に
- ・私たちひとりひとりが、子育て、子どもに優しい社会をめざすための本に

ぜひご支援をよろしくお願いいたします。

》クラウドファンディング ページへ

<https://camp-fire.jp/projects/view/320746>

期間中イベント

①9/29(火) 20:00～20:40 トーク

youtubeライブ配信・申し込み不要

》配信ページ(ぶるすあるはのyoutubeチャンネル)

<https://www.youtube.com/user/pulusualuha/>

②10/10(土) 13:00-14:00 ゲストトーク

zoom・事前申し込み要・無料

ゲスト加藤雅江さん 精神保健福祉士

》詳細・申し込みページ

<https://yuruyuru.peatix.com/view>

③10/16(金) 13:00- 13:40 トーク

zoom・事前申し込み要・

！変更！

→youtubeライブ配信になります

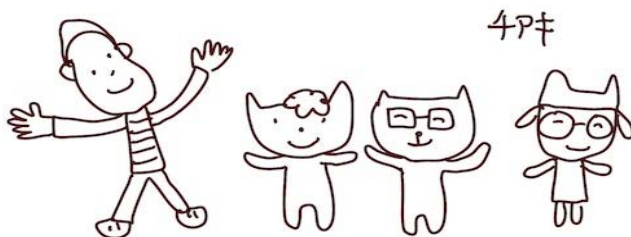
無料・申し込み不要です

》配信チャンネル

<https://www.youtube.com/user/pulusualuha/>

チアキのあとがき

この本を手にとって頂きありがとうございます。
少し肩の力を抜いて子育てしてもらえるように。
困った時には、誰かにSOSを出すことが
できたらいいなと思いこの本を作りました。
制作中にたくさんの方に相談に
のって頂きました。皆さまありがとうございました。



お礼

本の制作にあたって、事前アンケートで声を寄せてくださったみなさんありがとうございました。大切に読ませていただきました。制作中も、多くの方に相談にのっていただき、貴重な意見をいただきました。企画を後押しくださった、公益社団法人日本精神保健福祉士協会さんにもお礼申し上げます。お力をいただいた全てのみなさまへ、ありがとうございます。しっかり広げてまいります。

》ゆるっとこそだて応援ブック制作企画『パパ・ママ・ご家族への応援メッセージ』

<https://kidsinfost.net/2020/07/13/yuruyuru-12/>

シリーズ企画

『生きる冒険地図』(学苑社,2019)

子どものためのサバイバルブック。学校生活、家族のこと、大人を見つける冒険、体や心のこと... 生きる知恵と工夫が詰まった本です。

『ゆるっとこそだて応援ブック』とあわせてぜひご活用ください。



*

ゆるっとこそだて応援ブック、校了です！

2020年9月18日





表紙の色校正。

ピンクもいい具合にでていて、紙の質感ともマッチしています。チアキも納得。

これで校了です！印刷にまわって、10月の中頃には刷りあがる予定です。

クラウドファンディング のチラシもできました。

いよいよ 9/25 からです。

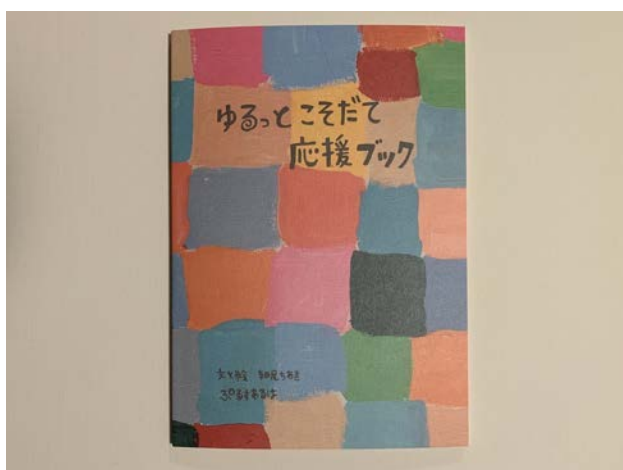
》【9/25-10/30】新作本『ゆるっとこそだて応援ブック』1000冊ひろげるクラウドファンディングを行います

<https://kidsinfo.net/2020/09/15/yuruyuru-16/>

*

ゆるっとこそだて応援ブック、完成！イメージ通りの仕上がりです

2020年10月11日



刷り上がった本が事務所に届きました。

何度経験してもドキドキする瞬間です... そして仕上がり、まずは、ほっとしました。

ちょっとクリーム色の素朴な風合いの紙に印刷されて、目にやさしく、手触りもやわらかく、イラストも紙になじんでいます。

全体がやさしいかんじの一冊に... これはイメージ通り。製本された本の香りもいいですね。



背表紙の色。製本されて初めて見える光景。
綺麗な色味です。



『生きる冒険地図』と同じ仕様、同じ全編手描きの本ですが、『ゆるっとこそだて応援ブック』は、意識して文章のボリュームを減らして、余白をしっかりとりました。しんどいときにも読んでもらえるように。めくりやすい本になってると思います。

完成した本をみて... 改めて、多くの人に手にとってほしい、と思いました。

クラウドファンディングは、プロジェクトの公開から2週間、たくさんのご支援、シェア、ありがとうございます。

目標達成目前となっています。

がんばってひろげていきます。

<https://camp-fire.jp/projects/view/320746>

*

『親になるって、どういうこと?! シラフで子どもと向き合うために』

2020年10月11日



『親になるって、どういうこと?! シラフで子どもと向き合うために』

編集・作成: オフィスサーブ

ダルク女性ハウス発行(2009年)

本体1,000円(税込)

A5判 80ページ

※オススメの本です。ぷるすあるはのオンラインストアでお取り扱いをはじめました。

子どもをもつ依存症をかかえた女性が回復していくときに必要なサービスや配慮について、ご本人たちの語りと、ダルク女性ハウスでの子育て支援の取り組みの経験が、一冊にまとまっています。

ひとりじゃない、ひとりにならないために、仲間から仲間へのメッセージと、仲間の知恵がつまっています。

とても具体的、実践的な本です。

「今、直接支援ではかわりがない...」という方も、目を通しておくことで、1冊持っておくことで、気づきやそなえになり、子育て支援のプラスアルファの視点につながる本です(そして気づいていないけど出会っていたりします...)

地域の親子保健、児童福祉、精神保健・医療に携わる人の必読書に推したいと思います。

本のテーマ

回復のはじめに起こること／周りの人との関係で困った時／飲みたくなった時・使いたくなった時／飲んではしまったら、使ってしまったら／子どもにカッとなった時／‘休み’は大事だよ／子どもと上手にリフレッシュ／子どもが進級・進学する時／忘れちゃいけない、お金の話／こんな時は病院へ／子どもが思春期になったら／離れていた子どもと暮らし始める時／ボーイフレンドが出来たら／子どもを連れて再婚する時／手助けしてくれる所や人(社会資源)

※一般流通はしていない本で、ダルク女性ハウスからの直接購入になります。ぜひ多くの方に手にとっていただきたいと、お願いして販売させてもらうことになりました

》オンラインストアへ

https://pulusualuha.thebase.in/items/34614124?fbclid=IwAR1qp_2csZdFrW6_dKh2bbqLC1gSvA-J8M-AHLe7D_cS7QQfWMht6C3-6ws

子育てサポートBOOK

子どもといっしょに暮らすために
こちらはダルク女性ハウスのサイトに公開されています。
体験談を中心に16ページの読みやすい冊子です。

》ダルク女性ハウス＞子育てサポートBOOK

<http://womensdarc.org/%E3%83%91%E3%83%B3%E3%83%95%E3%83%AC%E3%83%83%E3%83%88/>

*

子ども子育て応援3部作

2020年10月30日



左から...

『生きる冒険地図』

『子ども虐待に気づくためのソーシャルワークハンドブック～精神保健福祉士の強みを活かす～』

『ゆるっとこそだて応援ブック』

①『子ども虐待に気づくためのソーシャルワークハンドブック～精神保健福祉士の強みを活かす～』

編集：公益社団法人日本精神保健福祉士協会「子ども虐待対応マニュアル」検討プロジェクトチーム

発行：公益社団法人日本精神保健福祉士協会

2020年9月30日発行

普段のソーシャルワークに「子育て支援」「家族全体を見る視点」を意識的に添えてみる...目の前の子どもが、親御さんが、家庭が、私たちに送るサインが何を意味するのかを知り、必要な声かけができるようになるための手引書です。

ぷるすあるはは装丁を担当しました。

全文PDFが、精神保健福祉士協会のHPIに公開されています(50ページ)

》子ども虐待に気づくためのソーシャルワークハンドブック～精神保健福祉士の強みを活かす～

<https://www.jamhsw.or.jp/ugoki/hokokusyo/20201001-child/handbook.pdf>

※この装丁依頼がきっかけとなり、ゆるっとこそだて応援ブックの制作につながりました

②『生きる冒険地図』

文と絵：細尾ちあき プルスアルハ著

学苑社,2019

子どものためのサバイバルブック。具体的な知恵と工夫をつめこんだチアキの手描き本です。

③『ゆるっとこそだて応援ブック』

文と絵:細尾ちあき

ぷるすあるは(自主制作本),2020

新作。子どもの視点をもりこみながらの子育て応援本。相談先情報なども掲載。ひとりだけでかかえずに誰かに頼ることを応援します。

子どもも親御さんも...家族全体の応援、子育て支援を精神保健福祉士の方と取り組めたらとても心強いです。

このような機会をいただきありがとうございます。

最初の一步、とのこと、広がりますように。

*

「ゆるっと」はムズカシイ... トーク&ライブ配信のお礼とご報告

2020年10月30日



[9/25-10/30]

『ゆるっとこそだて応援ブック』を広げてこころの不調をかかえた親、家族を応援したい

本を広げるクラウドファンディングを5週間にわたって行ってきました。

たくさんのご支援、拡散を本当にありがとうございます。

会期中行った3回のライブ配信とトークイベントのお礼とご報告です。

ライブ配信『チアキのゆるっとトーク』(9/29・10/16・10/26)

視聴いただいたみなさま、ありがとうございました。

9/29・10/16・10/26の3回のライブ配信は、ぷるすあるはのyoutubeチャンネルにそのままアップ。チアキが質問に答えるスタイルで、『ゆるっとこそだて応援ブック』について語っています。

》ぷるすあるはのyoutube

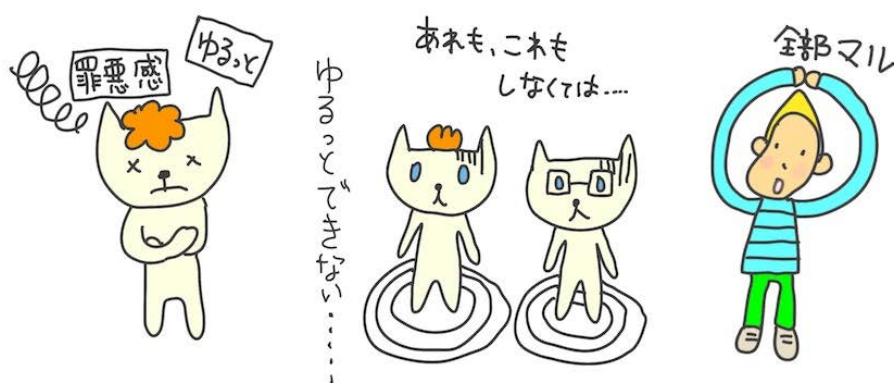
<https://www.youtube.com/user/pulusualuha>

ゲストトーク『マメとカトさんのゆるっとトーク』

10/10には、この本の生みの親でもあるカトさんとのトークイベントを行いました。

ご参加いただいたみなさんありがとうございました。小さなアットホームなあたたかいイベントでした。
そこでいただいた声。
タイトルでもありキーワードでもある「ゆるっと」なのですが...
『ゆるっとがムズカシイ...』
『ゆるっとすることに罪悪感を感じてしまう...』

ゆるっとできないこともそのままokに、という声もありました。うんうん。
ムズカシイからこそ、意識してやれたらいいのかな...。
まずまわりから、ゆるっとしたりいろんな力を借りることを全力応援...。
そんなことも考えたりしました。



献本先からは、ゆるっとでなくて「ぎゅっと」情報がつめこまれた本、という感想も届き、いろんな受け止め方のある本やなあと改めて感じています。
必要なところ、ちょっとやってみようかなと思えるところ、それぞれに切り取って使っていただけたらと思います。

(リターンでお申し込みいただいた方には、11月中にはお届けできるよう、準備をすすめています。お礼の発送が全て完了したら、オンラインストアでも販売します。)

ふるすあるは

*

『ゆるっとこそだて応援ブック』のお礼とご注文について

2020年11月27日



9/25-10/30、本を広げるクラウドファンディング で、464人の方から2,596,155円のご支援(188%)をいただきました。

さまざまな形でご協力、ご支援いただいたみなさまへ、本当にありがとうございました。

》クラウドファンディングページ

<https://camp-fire.jp/projects/view/320746>

活動報告投稿の方に近況をアップしていましたが、サイトでの報告が滞っていました。

リターンの発送と、いただいたご支援での本の寄贈が完了しています。

寄贈は、企画の後押しをくださった日本精神保健福祉士協会さん経由(推薦)の128箇所へ。児童思春期精神科のある病院や、社会福祉協議会、官庁、関連団体など、全都道府県へと届けました。

》寄贈先の一覧(グーグルドキュメントが開きます)

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1YiTRRnvtVi7KwAfDVZbjby8CxOPZpXXESFuyW1emF7Y/edit?usp=sharing%22%20%5Ct%20%22_blank

そして、ふるすあるはのオンラインストアからのご注文受付を開始しています。早速たくさんのご注文ありがとうございます。

》オンラインストアへ

https://pulusualuha.thebase.in/items/35565613%22%20%5Ct%20%22_blank

1冊と10冊セット(割引あり)です。

「『生きる冒険地図』でファンになった子どもが今回の応援ブックをととても喜んで読んでおります」という小学校の保健室からの声もありました。

読者カード(紙・フォーム)で感想や、SNSでのシェアもひきつづきお待ちしております。

》読者アンケートフォーム ←もともとリンクなし

今後は、このサイトの中に、『生きる冒険地図』とともに、本の紹介ページを拡充していく予定です。ゆーると本のメッセージ、広げていきます。

*

作者チアキ・インタビュー『ゆるっとこそだて応援ブック』

2021年3月1日



『ゆるっとこそだて応援ブック』(ぷるすあるは,2020)について。作者チアキへのショートインタビューです。youtubeのライブ配信を編集しました。

目次(主な内容)

- ・どんな本ですか？
- ・だれにどんなふうに使ってほしいですか？
- ・いくつかのページについて教えてください

『きもち』

『伝え上手になる』

- ・本のアイデアが生まれたところ
- ・ナビゲーターについて、マメについて
- ・表紙のモザイク
- ・制作で難しかったこと
- ・こうあるべき、から楽になるには
- ・ゆるっとこそだてのコツ
- ・頼るって難しい...
- ・ゆるっとケア3点セット



ー『ゆるっとこそだて応援ブック』はどんな本ですか？

ちょっと肩の力をぬいて、だれかに頼ることを応援する本です。

ーだれにどんなふうに使ってほしいですか？

子育て中の方はもちろん、まわりの支援者の方にも手にとっていただきたいです。

ストーリー仕立てではないので、自由な読み方ができます。

じっくりきたページをお守りがわりに。その日のコンディション、お子さんの年れいなどでも、ふむふむというところはちがうのかなと思います。

ーいくつかのページをピックアップして教えてください

「きもち」(p6-7)

生きてる中で、「嬉しい」と「しんどい」が同居してたり、「助けて、ダメ、疲れた」と「スキ、かわいい」が同居していたり、あると思います。
どんなきもちも否定せずに、どんなきもちがあっても大丈夫、というメッセージをこめました。
それから、家族だからって気持ちが通じるわけではないです。
良かれと思って愛情のどしゃぶりは、やめて一傘が折れちゃうよ、小分けにしてください....というママの声なんかもあります。

「伝え上手になる」(p30-31)

お気に入りのページです。

伝えることを紙に書きだす工夫を入れています。

書いて眺めて相手にできるかを見極めたり....。

「伝えるカード」もついていて、伝えきれないことは、カードで伝えることもいいのかな。

アイメッセージというんですが、自分を主語にして話すことや、話すシチュエーションも大事なので、そんなヒントも書きました。

一本のアイデアはどこから生まれたんですか？

精神疾患をもちながらの子育てを応援する本でもあります。

精神科の看護師として、地域でながく仕事をしてきて、精神的にしんどい親御さんとお話する機会が多かったです。そこで伝えてきたことや、一緒に考えた工夫を盛り込んでいます。

ーナビゲーターについて教えてください

特に「ママ」の存在がユニークです

「ママ」は子どもナビゲーターで、リトルチアキ(自分の子どもの頃)がモデルです。そして、ソーシャルワーカーのカトさんが登場します。

私は落ち着かない家で過ごしたんですが、精神的に不安的な母はだれにたよることが苦手でした。どんなサポートがあったらよかったかな、どんな声かけがあったらよかったかな、というのをママに託しています。

ー表紙のモザイクの絵にこめた想いは？

今回は、『生きる冒険地図』(学苑社,2019)とはちがって、中身をポップなかんじにしたので、表紙もポップに。

もともとモザイクは好きです。

いろんな色やいろんな形があっていいよな。

いろんな個性、親は親、子は子、それが家族そのものだし、そんな社会だといいなという想いをこめて描きました。

ー制作で難しかったことがありますか？

どこにあわせるか？というところ。

お子さんの年齢も幅広いし、世代をこえて伝えたいことってなんだろう？と考えたり、いろんなテーマがあるなかで、なにをとりあげるか、しぼりこむのが難しかったです。

結果的に、お子さんの年齢によらず、一貫して、だれかにたよっていいよ、というメッセージになっています。

ー「こうあるべき」から楽になるにはどうしたらよいでしょう？

...むずかしいですね。

理想を求めるのはいいことだけど、べき思考が強くなると、調子がいいときはうまくまわっても、調子がよくなると途端に自分の首をしめてしまう。

親なら、大人なら、母親なら、父親なら・・・

普段から、べきから離れるのを少し意識できるとよいかなと思います。

役割にしばられすぎてませんか？というメッセージもかいています。

そして。

こうあるべきは、社会が押し付けているところがあると思います。

親だったらこうで当然、から解放されるように...社会へのメッセージでもあります。

一つづけて、ゆるっとこそだてのコツを教えてください

これもむずかしいですよ...

ひとりでがんばりすぎずに、しんどくなりすぎるまえに誰かに頼るということでしょうか...

子育てだけでなく、仕事やほかの場面でも。

だれかにたよることを、社会全体でもよしとできるように。

インスタント食品も、家電も、手抜きしてもいいんだなと。「疲れているときは手抜きしようしよう」と。

社会もパートナーや祖父母も... だれかに頼ることを応援、少しゆるっとできるように。

一頼るってむずかしいです...

頼れ頼れといってる自分が実はすごく苦手で...

どうにもならないところまでいってしまうこともあります。

頼るって、練習もあると思います。練習して少しずつうまくなっていけるといいかな。

大人だって相性があるし、一人目の人とは気持ちが通じわないかもしれないけど、あきらめずに3人目、4人目と...(これは「脱・孤立」のページに)

そして、大人が頼る姿をみて、それを子どもがみて学ぶ機会になるといいな、子どもだれかに頼れるようになるといいな、と思います。

一「ゆるっとケア3点セット」があるとのことですが

はい。

「ポジティブワード集」「イイトコ探し」「ハッピーリスト」(p40-45)です。

自分がまずやってみる。ポジティブワードは自分にほめる言葉をかける、イイトコ探しも、人と比べずに自分に。そして、気分転換もまず大人から。

コツは自分に優しく、どれだけいたわれるかです。

オススメなのでぜひやってみてください。

一『生きる冒険地図』と一緒に使えますか？

両方あると、子どもの気持ちに近づけたり、親御さんにちょっと気を楽しんでいいよを伝えられたり、両方あるとお役に立てる感がふえるのかなと思います。

一どういう場所にひろがるとよいでしょうか？

『生きる冒険地図』をひろげてくださってありがとうございます！

こちらの本も子どものまわりに、そして保健センターや子育て支援センター、保育園、小児科などいいと思います。

〈ゆるっところだて・だれかにたよることを応援〉のメッセージは「社会へ」もっと届けたいなと思いました。多くの大人の方が手にとって本を見られるように、たくさんの場所に置かれるように、広げていきたいと思います。読者のみなさま、活動を応援してくださるみなさま、ぜひ協力いただけると心強いです。最後までお読みくださりありがとうございました。

》ゆるっところだて応援ブックの紹介ページへ

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

》オンラインストアへ（購入はこちらから）

<https://pulusualuha.thebase.in/items/35565613>