

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ために
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



□ かつどう いさ 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

□ せわ かぞく かじ 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

□ いえ いがい ばしょ いちじ てき しゆくはく 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

□ はなし 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

□ せいかつ ひつよう 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

□ べんきよう おし しんろ しんがく おうえん じゆう まな 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

□ 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

リソースマップ
制度・窓口の情報



※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。

せいしんしっかん
精神疾患を
かかえながら

こそだ

おや

子育てしている親のみなさんへ

生きているだけで
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



- ・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

自立生活、
地域社会への
包容の権利

□お金のやりくりを ささえてほしい

P2



- ・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

自立生活、
地域社会への
包容の権利

□子どもとのうまい かわり方を学びたい

P3



- ・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

個人の尊厳

親のあなたに保障されている権利です
ほしょうけんり

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

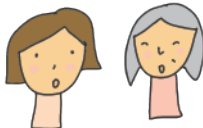


- ・子育て短期支援事業
（子どもショートステイ）
- ・一時預かり事業（一時保育）
- ・子育て短期支援事業
（トワイライトステイ） ほか

個人の尊厳

□子育てのなやみ・ しんどさをきいてほしい

P5



- ・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

個人の尊厳

□どこに相談したら よいか教えてほしい

P6



- 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

個人の尊厳
参加する権利

□

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場合があります。

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

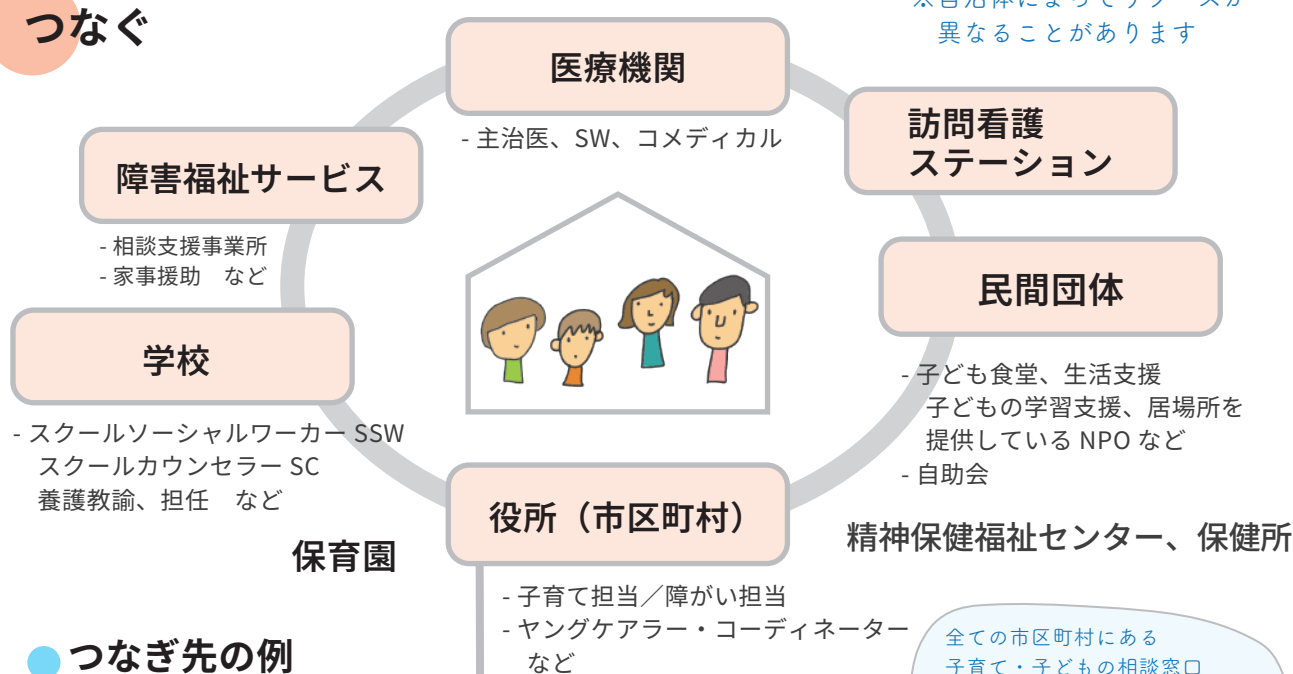
「精神疾患をかかえながら子育てしている親のみなさんへ」

「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



病気や障がいが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ために
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



☐ **じぶんの好きな活動**
で息ぬきがしたい



- ・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

育つ権利（休む権利・遊ぶ権利）

☐ **世話をしてほしい**
家族の世話・家事 etc



- ・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

育つ権利（休む権利・遊ぶ権利）

☐ **家以外の場所に**
一時的に宿泊したい



- ・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

個人の尊厳

育つ権利（休む権利・遊ぶ権利）

子どもに保障されている権利です

☐ **じぶんの話を**
きいてほしい



- ・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

参加する権利（意見表明権）

☐ **生活に必要なもの**
をそろえたい



- ・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

生きる権利（生活保障）

☐ **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



- ・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

学ぶ権利

発達する権利

☐ **親の病気のことや対応**
について知りたい



- ・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

学ぶ権利



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



- ・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

※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



びょうき しょう
病気や障がいを
かかえながら

こそだ
子育てしている親のみなさんへ

生きているだけで
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



- ・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

自立生活、
地域社会への
包容の権利

☐ お金のやりくりを
ささえてほしい

P2



- ・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

自立生活、
地域社会への
包容の権利

☐ 子どもとのうまい
かわり方を学びたい

P3



- ・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

個人の尊厳

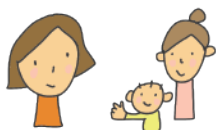
親の養育責任をひきうけたい

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

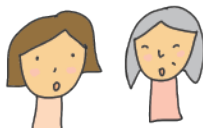


- ・子育て短期支援事業
（子どもショートステイ）
- ・一時預かり事業（一時保育）
- ・子育て短期支援事業
（トワイライトステイ） ほか

個人の尊厳

☐ 子育てのなやみ・
しんどさをきいてほしい

P5



- ・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

個人の尊厳

☐ どこに相談したら
よいか教えてほしい

P6



- 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

個人の尊厳
参加する権利

☐

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



☐ 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



患者さんや利用者さんの 子育て・子どものサポートマップ



担当している患者さん
や利用者さんに
お子さんがいたら
ご活用ください

気づく・話題にする

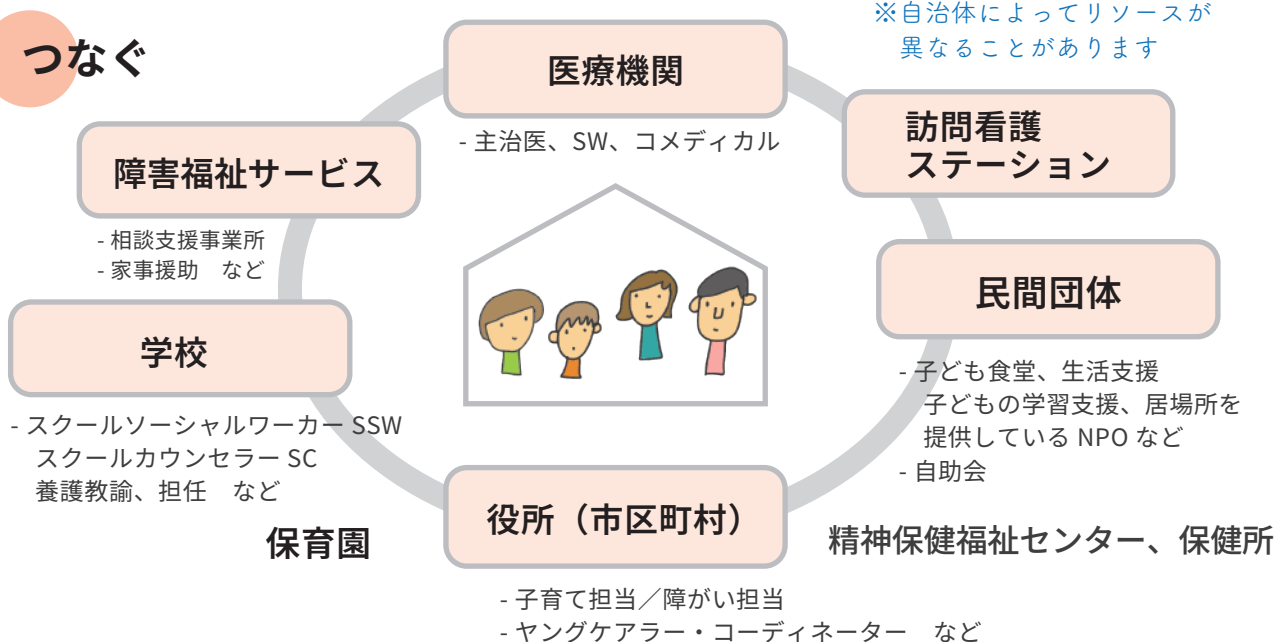


親（患者さん）・子どもと見られる & 渡せるシートあり
「病気や障がいがかかえながら子育てしている親のみなさんへ」
「病気や障がいがかかえる親といっしょに暮らしている子どもさんへ」

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

☐ こども家庭センター

市 区 町 村 こども家庭センター

電話：

住所：

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
保健センター機能あり、児童相談所とも協働

☐ 病院のソーシャルワーカー

☐ スクールソーシャルワーカー

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

ようたいきょう
※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



びょうき しょう 家族 病気や障がいがかかえる家族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ために
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



☐ **じぶんの好きな活動
で息ぬきがしたい**



- ・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

育つ権利（休む権利・遊ぶ権利）

☐ **世話をしてほしい**
家族の世話・家事 etc



- ・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

育つ権利（休む権利・遊ぶ権利）

☐ **家以外の場所に
一時的に宿泊したい**



- ・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

個人の尊厳

育つ権利（休む権利・遊ぶ権利）

子どもに保障されている権利です

☐ **じぶんの話を
きいてほしい**



- ・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

参加する権利（意見表明権）

☐ **生活に必要なものを
そろえたい**



- ・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

生きる権利（生活保障）

☐ **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**



- ・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

学ぶ権利

発達する権利

☐ **家族の病気のことや
対応について知りたい**



- ・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

学ぶ権利



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

リソースマップ
制度・窓口の情報



※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。