

《親（患者さん）の病気について子どもと話しあう》支援ガイド



意義と必要性について

- ・ 家族の精神疾患や依存症は、小児期の逆境体験のひとつにあげられ、子どもが現在、将来的に、メンタルヘルス問題を抱えるリスク要因となります。一方で、**親の病状について説明を受けていることや、親が病気についてオープンにしていることは、子どもにとっての保護因子**となります。
- ・ 精神疾患を抱える**患者さんの治療に、子育てや、子どもへの配慮をふくめることは効果的であり、親の治療意欲が高まる**ことも報告されています。

主治医が担える患者支援、子ども支援

「親子が病気について話すこと」をサポート

主治医から子どもへの心理教育



① 親（患者さん・家族）との事前の相談

- 1 子どもの基本情報（名前・学年）をお聞きします。
- 2 これまで、子どもと病気について話をしているか、どのように説明してきたかについてお聞きします。
- 3 子どもと話をする必要性や目的について患者さんへ説明し、親子（家庭内）の対話をサポートします。
- 4 子どものサポート体制について確認し、必要があれば、子どもの支援機関の情報提供や、支援機関へのつなぎを行います。

主治医から子どもへ心理教育について

子どもに伝えること／伝えないことを相談します。病名を伝えるかも相談します。

※絵本など、対話の助けになるアイテムを紹介するのもよいです。

活用できる絵本、ピアサポート情報

親が精神疾患などをかかえた子どものための絵本

いろいろな種類の絵本が刊行されています。解説つきのものもあります。物語と絵からイメージがひろがり、話のきっかけになります。自分のペースで読み返すことができます。

ピアサポート情報

親が精神疾患をかかえている子どもの集い（リアル、オンライン）があります。少しずつ数がふえています。参加は、高校生年代くらいからですが（多くは大学生年代～上限なし）同じ立場の、先パイの人たちがいて、話をできる場があるという情報提供ができます。

絵本リスト



活用できる資料

子ども情報ステーション

by NPO 法人ぷるすあるは



病院スタッフ向けページ
から全てダウンロード可

主治医と親（患者さん）と一緒に
みられるシート



「子どもと親の病気について
話す」ための話しあいシート
①②



話す目的の説明
資料の情報
(QRは絵本ページへ)
親子の対話のサポート
伝える内容の準備に

主治医向けシート



子育て・子どもの
サポートマップ



子ども・子育て支援機関の
情報をまとめています

② 子どもの来院時の対応と病気の説明

待ち時間

「聞きたいことリスト（事前アンケート）」を書いてもらってもよいです。

診察室

- 1 来所のねざらいと、自己紹介をします。
だれからどんな説明をきいて病院に来てくれたかたずねます。
子どもの、現状や、病気に対する実際の理解状況の参考になります。



「今日は来てくれてありがとうございます。〇〇さんの担当の医師の△△です。
今日は、だれに、どんなことを言われて来ましたか？」

- 2 病気について説明をします。子どもの疑問や希望に答えます。
- 3 子どもができる工夫、病状が悪化したときの対応、連絡する人・場所などを確認します。



子どもからの質問がなかったり、期待したような反応がないかもしれません
よくあることですので、必要な説明とメッセージを伝えられたら、まずはokです

- 4 「親の病気に子どもが責任を感じなくていいこと」（子どもは学校や遊ぶ時間をもっていいこと）を伝えます。
- 5 来所を十分にねざらって終了します。

病気の説明時は、親である患者さんの同席がのぞましいです。難しい状況では、子どものケアを担う大人・キーパーソンの同席を考えます。
親と子どもにも、一言でもいいので気持ちを話してもらえると、帰宅後に親子が病気の話をしやすくなります。



③ フォロー

次の患者さんの診察時に、その後の子どもの様子をお聞きします。
必要時には、子どものサポートの体制が機能するように調整します。

子どもの年代による理解の仕方 ～説明のときの参考に

就学前：時間の概念があいまいで短いです。
今のことをシンプルに伝えます。

小学生：近い未来の感覚が持てるようになります。自分の経験の範囲内で論理的に物事を考えられるようになります。

中学生～：大人と同じような思考ができるようになります。自分が直接経験したことでなくても、説明や映像などからイメージを描けます。

子ども向けシート



聞きたいことリスト （事前アンケート）



子どもへのメッセージシート

大切なメッセージをイラストで盛りこんでいます
対処法・連絡先を書ける欄があります
QR はピアサポート情報です

子ども・親向けチェックリスト



権利から始まる リソースマップ

「のぞみ」をチェックできるシートです
子ども用、親用あり
QR は社会資源情報のページです

精神疾患をかかえながら子育てしている方へ、ご家族の方へ 「子どもと親の病気について話す」ための話しあいシート①

お子さんと病気についてどのようなお話をされてきましたか



お子さんへの思い、願い、話をすることへの不安や、感じていること etc



話をする目的は子どもの安心のため

一度に全部言わなくて大丈夫です

病気の説明がないとき ...

わからない
不安 混乱

こわい
... ..

きけない
はなせない



自分のせいかも ...

もっとがんばらなきゃ
どうにもできない

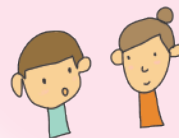
※子どもは親の様子がちがう
ことに気づいています



なにが起きているかわかる

安心と信頼

わたしのせい
じゃない



ひとりじゃない

話をしてもだいじょうぶ

- ・ 病気の一般的な情報
(必ずしも病名を伝えることにこだわらず)
- ・ 日常生活にあるかもしれない影響と対応

※たとえば入院時や在宅サービスを始めるときなど、
生活が変わるときには、子どもに説明ができるとよいです



絵本やパンフレットなど 助けになるアイテムもあります

- ・ 親（大人）が事前に読むことで、子どもと話をする準備ができます
- ・ 説明のときに、絵本を子どもと一緒に読むことで、話をしやすくなります
- ・ 病気についての説明を絵本が補ってくれます。あとで見返すことができます

絵本リスト



精神疾患をかかえながら子育てしている方へ、ご家族の方へ
「子どもと親の病気について話す」ための話しあいシート②



子どもと家族の応援団

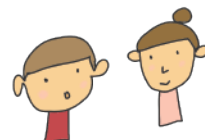
ふだんのサポート、具合が悪いときに助けてもらえる場所、人 etc



どのような話ができればいいでしょうか

伝えたいこと／今は伝えないこと

かぞくで取り組みたいこと／主治医や支援者に伝えてほしいこと etc



いちどに全部言わなくても
大丈夫です
病気について親子で話せるように
少しずつ取り組めるといいです

★ヒント

- ・ 症状は、子どもの日常生活への影響に関連して伝えられるといいです
- ・ 良くなるように取り組んでいること（通院、内服、リハビリ etc）を伝えます
- ・ 「親の病気に子どもが責任を感じなくていいこと」（子どもは学校や遊ぶ時間をもつていいこと）を伝えます
- ・ 子どもの疑問、きもち、希望などをききながら、やりとりをしながら話します

親ごさんにも 子どもさんにも 応援団！

