

# 親が精神疾患をかかえている子どものための絵本リスト

2026.2 NPO法人ぶるすあるは作成



表紙	書名	著名 出版社 出版年	価格 ISBN サイズ ページ数	ひとこと
	そのこと、子どもたちとちゃんと話そうーこころの病気と家族の気持ち	作:カレン・グリストロップ 絵:ピア・オルセン 訳:長沼葉月 金剛出版 2026年	2,750円 9784772421621 AB判 64ページ	子どもはそのことを敏感に感じ取ります。そのとき、かくさず対話することが子どもの安心につながるということがわかっています。デンマークのセラピストによるこの本では、左ページは小さい子ども向けの絵本、右ページは、小学生くらいからの子ども、そして大人が精神疾患について子どもと話し合うための材料を提供し、対話をいっしょに進めることができます。デンマークデザインのかわいいさし絵も特徴です。
	うつモンスターがやってきた！ ママ、どうしたの？	作・絵:エルドムート・フォン・モッシュ 訳:みやざきなおみ(宮崎直美) ラグーナ出版社 2021年	1,760円 978-4-910372-06-8 220×220 48ページ	親が心の病にかかると、子どもは、「自分がいい子にしてないからだ」と罪悪感がいあくかんをいただきます。本書では、うつという病気をモンスターにたとえて、子どもに分かりやすく説明します。子どもが安心感をおぼえ、家族みんなでうつを乗り越えるための話し方が学べます。
	悲しいけど、青空の日 ～親がこころの病気になった子どもたちへ～	文・絵:シュリン・ホームイヤー 訳:田中恭子 サウザンブックス社 2020年	2,640円 978-4-909125-20-0 A5変形判 136ページ	3章構成です。第1章は主人公モナの物語(P7-71)、第2章はモナから子どもたちへのアドバイス(P73-111)、第3章は親と身近な人たちへのアドバイス(P113-127)。物語からつづく、主人公から同じ立場の子どもへ語りかけるパートがあり、「精神疾患って何?」「だれがママやパパを助けてくれるの?」など、基本的な疑問にこたえていきます。相談先など実用的な情報、書きこめる欄らんがあります。
	生きる冒険地図	著:ブルスアルハ 文と絵:細尾ちあき 学苑社 2019年	1,320円 978-4761408060 A5判 48ページ	まわりの大人に頼ることがむずかしい子どものための、全編手描きのサバイバルブック。見開きにひとつのテーマで、ごはんや学校の準備、家と家族のこと、大人を見つける冒険など、さまざまな日々の工夫をとりあげます。カバンに入れられるようA5サイズのソフトカバーの絵本です。
	きょうのお母さんはマル、お母さんはバツ 双極性障害の親をもつ子どもにおくる応援メッセージ	監修:肥田裕久 文:雨こんこん 絵:はにゆうだゆうこ 星和書店 2017年	1,320円 978-4-7911-0949-4 B5判 76ページ	前半(24ページ)は物語、後半(28ページ)は、医師が、子どもにむけて、双極性障害についてくわしく解説するスタイルとなっています。さらに、「応援団をつくる」というテーマで、子どものための社会資源を具体的に紹介し、こまったときにはSOSを出すこと、どのようにしたら支援がえられるかを具体的に示しています。
	かぞくがのみすぎたら	著:リチャード・ラングセン 絵:ニコール・ルーベル 監修:伊波真理雄、谷口万稚 訳:久松紀子 サウザンブックス社 2017年	2,200円 978-4-909125-02-6 297×210 32ページ	家族のだれかが飲みすぎているのが通常となっている場合に見られる典型的な問題行動や、家族への影響をわかりやすく説明しながら、いかりやかなしみ、にくしみなど、さまざまな感情を持つことは自然なことと説いています。クマのファミリーが登場しイラストを全面に打ち出した構成で、ユーモラスなイラストも楽しめるデザイン性の高い絵本。アメリカ発の絵本の翻訳版です。
	お母さん、お父さんどうしたのかな?	著:トゥッティソランタウス イラスト:アントニアリングボム 翻訳:上野里絵 東京大学出版会 2016年	1,760円 978-4-13-063404-5 B5変形判(正方形) 68ページ	「なぜこころの病気になるの?」「親のためにできることはある?」など、子どもの疑問や心配ごとがそのまま見出しになっており、それに答える形で大人が子どもに語りかけるスタイルとなっています。文章に線描の挿絵が入る画面構成で、ページ数は多いですが、目次をみて気になるページから読めます。対象は3歳以上が想定されており、12歳以下は大人と読むことがすすめられています。親向けの本『子どもにどうしてあげればいい?』2冊セットでの刊行です。
	ボクのことわすれちゃったの? 一お父さんはアルコール依存症一	著:ブルスアルハ お話と絵:細尾ちあき 解説:北野陽子 ゆまに書房 2014年	2,310円 978-4-8433-4577-1 B5判 68ページ	物語と解説からなる絵本です。物語は、主人公の子どもの視点の一人称ですすみます。ダイナミックな色合いと構図のイラストが特徴的です。後半の解説は、物語のページに対応した詳しい内容で、アルコール依存症の病気についての簡単な図説もついています。絵本の全編の朗読動画が公開されています。



お母さんどうしちゃったの...  
—統合失調症になったの—  
前編—

著:ブルスアルハ  
お話と絵:細尾ちあき  
解説:北野陽子  
ゆまに書房  
2013年

1,980円  
978-4-8433-4268-8  
B5判  
64ページ

親が統合失調症になったときの、子どもの気持ちの理解とかかわりをテーマにした、日本で初めての絵本です。前半は、主人公ホロの視点のお話。後半は、ページに添ったくわしい解説、統合失調症の基礎知識の説明がきます。前編は入院編(急性期)、後編は療養編(回復期)です。



お母さんは静養中  
—統合失調症になったの—  
後編—

著:ブルスアルハ  
お話と絵:細尾ちあき  
解説:北野陽子  
ゆまに書房  
2013年

1,980円  
978-4-8433-4269-5  
B5判  
60ページ

親が統合失調症になったときの、子どもの気持ちの理解とかかわりをテーマにした、日本で初めての絵本です。前半は、主人公ホロの視点のお話。後半は、ページに添ったくわしい解説、統合失調症の病気についての説明もはいるます。前編は入院編(急性期)、後編は療養編(回復期)です。ゆっくりと時間が流れる静養の時間、ご本人ご家族が病氣と付き合っていく過程を描きました。家族を応援する第三者のかかわりを通して、まわりの大人ができることを考えます。



ボクのせいかも...  
—お母さんがうつ病になったの—

著:ブルスアルハ  
お話と絵:細尾ちあき  
解説:北野陽子  
ゆまに書房  
2012年

1,650円  
978-4-8433-4112-4  
B5判  
48ページ

親がうつ病になったときの、子どもの気持ちの理解とかかわりをテーマにした、日本で初めての絵本です。前半は、小学校低学年の主人公スカイの視点の物語。後半は、ページに添ったくわしい解説です。病氣を伝えるときのポイント集、相談先リストもついています。



どうしてそんなにかなしいの?  
—親がうつ病になったとき—

作:ベス・アンドリュース  
絵:ニコール・ウオング  
訳:上田勢子  
大月書店  
2007年

1,760円  
9784272406111  
B5判  
32ページ

文と絵でうつ病について解説し、子どもが自分の気持ちを受け止められるように伝える本です。書き込みながら使えます。巻末の「保護者、先生、カウンセラーのみなさんへ」(4ページ)で、どのように子どもをサポートしたらよいかまとまった説明があります。

## パンフレット



「It's your time あなたの大切な時間」心の病氣がある親をもつ子どもたちへ

発行:CAMPS(精神疾患の親をもつ子どもたちの支援団体)  
代表:田野中恭子

中学生~20代くらいの若者向けのパンフレット&Webサイトです。相談先の情報と同じ立場の方からのメッセージもたくさん掲載されています。パンフレット・サイト共に、見やすく、やさしい雰囲気デザインです。

## 精神疾患をかかえる親のための絵本



ゆるっとこそだて 応援ブック

文と絵:細尾ちあき  
ぶるすあるは  
2020年

1,100円  
A5判  
52ページ

精神疾患などのさまざまな事情の中の子育てを応援している本です。見開きにひとつのテーマで、日々の生活のこと、脱孤立、こころからだをメンテ、症状とのつきあい、情報コーナーなどの内容をもりこんでいます。全編手描きのイラストブック、『生きる冒険地図』の姉妹本です。



子どもにどうしてあげればいい?  
—心の病氣を抱える親のハンドブック—

著:トゥッティソランタウス  
イラスト:アントニアリングボム  
翻訳:上野里絵  
東京大学出版会  
2016年

1,760円  
978-4-13-063405-2  
B5変型判(正方形)  
44ページ

子ども向けの本『お母さん、お父さんどうしたのかな?』とセットでの刊行です。うつ病などのこころの病氣をかかえている親のための本。親のこころの病氣は子どもにどんな影響があるのか?うちの子どもは専門家の支援を必要としているのか?親には何が出来るのか?.....など、親からよくある質問に答え、子どもを手助けするための方法を伝えています。