

絵本とアイテム

カタログ 2026



ふるすあるは

プルスアルハ／ふるすあるは

精神科 Ns+Dr の絵本制作ユニット

著作者プロフィール

絵本のお話と絵、全てのイラストを担当する精神科の看護師・細尾ちあき(チアキ)と、医師・北野陽子を中心としたプロジェクトチーム。精神保健に関するさまざまな情報発信を、絵本やツールの制作、Webサイトの運営を通して行っています。精神障がいをかかえた親とその子どもの応援がひとつの中心テーマです。2012年活動開始。2015年NPO法人ふるすあるは設立。第2回やなせたかし文化賞・大賞受賞。

病気や障がいはあなたのせいじゃないよ
 どんなきもちもだいじょうぶ
 話をしてもだいじょうぶ



カタログの見方 価格はすべて税込です



一般の書店、Amazon などの
 オンライン書店から購入できます



ふるすあるはのオンラインストアから
 購入できます、送料が別途かかります



請求書払いに対応します。オンラインストアからの注文が
 できない場合など、注文フォームがあります(説明はウラ面へ)。

ゆまに書房の絵本シリーズ

特徴

物語

子どもの気持ちを知る

+

解説

子どもとのかかわり方を学ぶ

主人公の子ども視点で描く物語と、くわしい解説から構成されます。子どもの気持ちの理解と対応、子どもができるいろいろな工夫の例、一緒にとりくむワーク、こまったときの連絡先を書いておくカード、病気の基礎知識などが、巻によって収録されています。

B5 判ハードカバー・解説つき絵本・全8巻

使い方

- ・大人が読んで子どもの気持ちを知り、日々のかかわりのヒントに
- ・子どもといっしょに読む、話をするきっかけに
- ・子どもがひとりで読める場所に置く(思春期～)
- ・支援者の方からご家族へ紹介する
- ・相談室、病院の待ち合いに置く など

対象 小学生～大人

※小学校中学年までは大人と一緒に

構えがでいよいよ
 見える



5

わたしが言うことをきかなかったから・・・

「あなたのせいではないよ」としっかり言葉にして伝えて



18-19ページ

お母さんの入院をお父さんがホロに伝えるシーンです。ホロは、お母さんが病気だとはいえなく考えもしてませんでした。精神疾患からくる症状は、子どもにとって「病気」の症状とはイメージしにくい場合が多いです。ホロは「わたしが言うことをきかなかったから?」と感じます。

・子どもはまわりの心配な出来事を自分に結びつけて考えやすい特徴があります

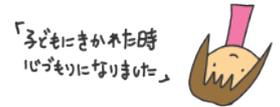
就学前の子どもなどは、発達上の特徴から、何事も自分に関連づけてしまうことがあります。たとえば、遠足の日雨降った場合、子どもは「雨が降ったのは自分がおねしょをしたからだ」と感じてしまうことがあります。一般的に、年齢があがるにつれてその傾向はうすまりますが、精神疾患のように、目にみえず、大人でもとまどうことの少ない疾患を身近に体験した場合、思春期になっても、大人になっても、自分のせいだと感じたままのこともあります。「あなたのせいではないよ」としっかり言葉にして、くりかえし伝えることがとても大切です。



①『ボクのせいかも...お母さんがうつ病になったの』より

②『お母さんどうしちゃったの...一統合失調症になったの・前編』より

家族のこころの病気を子どもに伝える絵本 シリーズ



① ボクのせいかも・・・ —お母さんがうつ病になったの—

「スカイのせいじゃないだよ」
シンプルなテキストとイラストの絵本。
...まず一冊というときはこの絵本から。

物語 くわしい解説

B5判 / 上製本 / 48頁 / 2012
ISBN978-4-8433-4112-4 C8711
ゆまに書房 1,650 円



② お母さんどうしちゃうったの・・・ —統合失調症になったの・前編—

前編は急性期・入院編。主人公ハロが親の病気にまきこまれている様子を描きます。
前後編で完結ですが、前編のみでも活用できます。

物語 くわしい解説 病気の基礎知識

B5判 / 上製本 / 64頁 / 2013
ISBN978-4-8433-4268-8 C0311
ゆまに書房 1,980 円



③ お母さんは静養中 —統合失調症になったの・後編—

後編は慢性期・療養編。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。水彩で描かれた唯一の絵本です。

物語 くわしい解説 病気の基礎知識

B5判 / 上製本 / 60頁 / 2013
ISBN978-4-8433-4269-5 C0311
ゆまに書房 1,980 円



④ ボクのことわすれちゃうったの? —お父さんはアルコール依存症—

アルコール問題のある家庭で育つ子どもの気持ちと、依存症からの回復の一步を踏み出す様子を描きます。主人公はハル。

物語 くわしい解説 病気の基礎知識

B5判 / 上製本 / 68頁 / 2014
ISBN978-4-8433-4577-1 C0311
ゆまに書房 2,310 円



子どもの気持ちを知る絵本 シリーズ



① わたしのココロはわたしのもの —不登校って言わないで—

主人公ミクのじぶんでもよくわからない気持ちを絵と短い言葉で表現しています。学校に行くのがしんどい子どもの気持ち、思春期の入口の女子の心理を理解する一助に。

物語 解説

B5判 / 上製本 / 56頁 / 2014
ISBN978-4-8433-4601-3 C0311
ゆまに書房 1,980 円



電子書籍あり



② ボクの冒険のはじまり —一家のケンカはかなしいけれど...—

落ち着かない家庭で過ごす子どもの気持ちを色彩豊かに描きます。キーパーソンは保健室の先生。「どこかに行くだけが冒険じゃない、ボクはボクのスキを見つける冒険をはじめる」

物語 解説

B5判 / 上製本 / 48頁 / 2015
ISBN978-4-8433-4602-0 C0311
ゆまに書房 1,980 円



③ 発達凸凹なボクの世界 —感覚過敏を探検する—

みえない感覚を絵で表現。まわりから理解されにくい感覚過敏について、苦手と工夫を、子どもから大人までいっしょに探検します。

物語 少しくわしい解説

B5判 / 上製本 / 56頁 / 2015
ISBN978-4-8433-4603-7 C0311
ゆまに書房 1,980 円



電子書籍あり

最新刊・絵本とワークブックとカード



こころにケガをしたら —トラウマってなんだろう?—

原案・解説 犬塚峰子



子どもといっしょにトラウマについて学び、子どもといっしょに取り組む絵本。児童精神科医の犬塚峰子氏とのコラボです。

物語 子どもと取り組む解説 大人向け解説

B5判 / 上製本 / 76頁 / 2023
ISBN978-4-8433-6517-5 C0011
ゆまに書房 2,750 円



ワークブック

A4判 / 中綴 / 16頁 / 2024

660 円 ※5冊セット 2,420 円

※データ販売
もあります



子ども・子育て応援シリーズ

A5判コンパクトなソフトカバー絵本・全編手描き



生きる冒険地図

生きるための知恵と工夫がつまった子どものサバイバルブック。
ごはん/学校生活/家族へのキモチはいろいろ/
子ども時間をつくる/大人を見つける冒険/危険な大人をみわける etc



A5判 / 48頁 / 2019
ISBN 978-4-7614-0806-0
学苑社 1,320 円



ゆるっとこそだて応援ブック

さまざまな事情のある子育てを応援! ゆるっとしながら具体的な情報が詰まった一冊です。
こころからだのメンテ/子どもがまきこまれていませんか/だれかとつながる ほか



A5判 / 無線綴じ / 52頁 / 2020
ぷるすあるは 1,100 円



『生きる冒険地図』より



『ゆるっとこそだて応援ブック』より

イラストブック



いろんなきもちあるある

— 22のメッセージ
著 加藤雅江

色鮮やかな本。チャキがイラストを描きました。
お気に入りのイラスト、ちょっと背中を押してくれるページに出会えるかもしれません。



9×127×165 mm / 56頁 / 2023
ISBN 978-4-907582-28-9
本の種出版 1,760 円

事典アプリ

※コンテンツを担当しています



おたすけことてん

10代から大人まで、生きるを応援する99個の知恵を掲載。セルフケアのツール、相談先などカスタムできます。iOS/Android対応。

開発 エルワイス
販売元 株式会社ソシアラボ / 2022
無料



Web版

好評発売中!

「現場で使えるツール」がつまった1冊



『ぷるす工房ファイル ver3』

サイト「子ども情報ステーション」の人気ツールを収録。セルフケアやコミュニケーション支援ツール、病気や障がいイラストをまとめたシートなど、相談支援の現場ですぐに活用できる一冊です。

《全63種・106枚》の素材を収納 / 2025
A4 サイズ対応・リングファイル仕様
(約 249×314×26mm)
14,300 円
CD つき+3,300 円



デジタル素材のセット

デジタル素材ストア



こころの不調 / 精神疾患 1



『イラストで学ぶ病気や障がい』 14 アイテム入り

サイト「子ども情報ステーション」病気や障がいのコーナーのまとめシート。A4サイズ×2枚の見開きサイズで使いやすいです。
こころの不調、うつ病、双極症、統合失調症、パニック症、強迫症、摂食症、ギャンブル依存症、発達障害、こころのケガ(トラウマ) ほか

PDF 28 ページ フルカラー版
PDF のバージョン : 1.7 (Acrobat 8.x)
2,860 円

調子に気づく・伝えるアイテム

カードの一部をご紹介します 



気づく・えらぶ・伝える ココロとからだ コンディションカード

気づくヒントに、コミュニケーションのきっかけに。相談場面や学校、家庭などで、幅広く活用できます。小学生から大人まで。全ルビ。

カード全100枚 / 使い方ガイド

カードサイズ 63×89mm / 2022
ISBN 978-4-7726-5506-4 C8037
合同出版 3,740円



ココロとからだ コンディションカード 『一覧シート』3種各50枚入り

コンディションカードの25個のカードが一覧スタイルになっています。書きこんだり、綴じたり、配ったり、いろいろな活用ができます。全ルビ。

“きもち”シート 50枚、“からだ”シート 50枚
“脳とココロ”シート 50枚

およそA4サイズ(208×295mm) / 2023
ぷるすあるは 1,650円



※バラ売りの商品もあります 30枚入りで660円です

カード



ハルのきもちいろいろカード カード全13枚 使い方のヒント

シンプルな表情とカラーの絵カード。
ハルは、絵本『ボクのことわざれちゃったの？—お父さんはアルコール依存症—』の主人公の男の子です。

A7サイズ(74×105mm) / 2015
ぷるすあるは 1,320円



きもちカード / 25枚



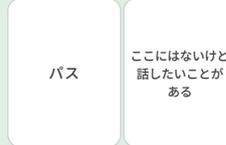
からだカード / 25枚



脳とココロカード / 25枚



きぼうカード / 7枚



白のカード / 18枚



どんなきもちも
だいじょうぶ!



サイコロパーパークラフト



ハルのきもちいろいろサイコロ 手作りキット 12面体 / 20面体・各3枚入り

ハルのきもちいろいろがサイコロになりました。紙の手触りもよし。作って転がして眺めて選んで、いろいろ楽しめます。
※ご自身で工作いただくパーパークラフト商品です!

A4サイズ / 2020
ぷるすあるは 880円



ぷるすあるはの オンラインストアへ

お得なセット本、一筆せんなどの文房具、作者イラスト入り特典つきの絵本もあります



子ども情報ステーション

「絵本とアイテムリスト」にさらにくわしい商品情報があります



デジタル素材ストアへ

「データ」を購入できるストアです。ワークブックやカードのデータ、サイトの役立ちツールのカラー版などがあります

NPO法人 ぷるすあるは

絵本とアイテムカタログ 2025その2

〒338-0012

さいたま市中央区大戸 1-14-10-105

Tel/Fax 048-717-5639

info@pulusualuha.or.jp



そのほかの注文方法

オンラインストアからの注文ができない場合など、注文フォームからご注文が可能です。請求書払いに対応します。一般流通していない絵本は書店さまへの卸売を行っています。

