

# 「子どもと親の病気について話す」ための話しあいシート

病気や障がいをかかえながら子育てしている方へ、ご家族の方へ  
病気について子どもと話すときに、その前にじぶんや家族の考えを整理したり、話し合うためのシートです。  
だれか支援者と話しながらいっしょにつくるのもいいです。うまらないところがあってもだいじょうぶです。

## ✕ これまでに話してきたこと？

子どもと、病気について、いつ、こんな話をしてきた、お子さんの様子や質問 ...  
話をしていない、話すことの不安や感じていること etc

## ✕ こんなふうに話ができるといいな ... 「話すときのヒント」を参考に

話したいこと

家族で取り組みたいこと

主治医や支援者に話してほしいこと

今は話さないこと

そのほか メモ

## ✕ 子ども・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



## 話をする目的は、子どもの安心のため

病気の説明がないと ...

わからない  
不安 こんらん 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



説明があると ...

なにが起きているかわかる

安心と信頼 しんらい

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

### 伝えることの例

- ・ 病気の一般的な情報 いっばんてき じょうほう
- (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 えいきょう たいおう

※たとえば入院時や在宅サービスをはじめるときなど、  
特に、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、お助けアイテムもあります

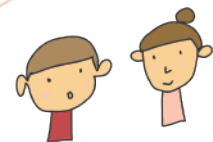
- ・ 親（大人）が事前に読むことで、子どもと話を準備 じゅんび ができます
- ・ 絵本を子どもといっしょに読むことで、話をしやすくなります
- ・ 病気についての説明を絵本がおぎなってくれます。後で見返すことができます

絵本リスト



## 話すときのヒント

- ・ 子どもの疑問、きもち、希望 きぼう などをききながら、やりとりをしながら話します
- ・ 良くなるように取り組んでいること つういん（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 せきにん を感じなくていいこと」（子どもは学校やあそぶ時間をもっていいこと）を伝えます



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