

家族のこころの病気を伝える絵本を通して「安心」を届ける

著者	細尾 ちあき
雑誌名	聖路加看護学会誌
巻	22
号	2
ページ	48-49
発行年	2019-01-31
URL	http://doi.org/10.34414/00015310



家族のこころの病気を伝える絵本を通して 「安心」を届ける

細尾 ちあき

NPO 法人「ふるすあるは」は、イラストを担当している精神科の看護師である筆者と、医師である北野陽子が2012年に活動を始めた団体である。絵本やウェブサイトなどの「コンテンツ」の制作を通して、メンタルヘルスに関する情報発信・普及啓発を行っており、幅広いテーマのなかでも、特に「精神疾患の親がいる子どもたち」の応援に取り組んでいる。

講演のテーマでもある「家族のこころの病気を伝える絵本」シリーズは、お母さんがうつ病、統合失調症になったとき、お父さんがアルコール依存症になったとき……といったテーマを取り上げている。親が精神障害を抱える子どもたちの存在、生活のようすや声は、長年、医療、看護のエリアからは見過ごされがちであった。

しかし、近年、成人した子どもの立場からのインタビュー調査や、体験記の発表などを通して、すべての子どもや家庭で起きるわけではないが、子どもが抱える生活上の困難、育ちや学びへの影響、心理的負担、大人になっても続くしんどさなどの声が上がリ、支援の必要性が高まっている。ふるすあるはの絵本制作や活動の背景には、精神科の診療所などで長年働き、そこで出会った多くの子どもたちと、自身の子ども時代の体験がある。

講演では、絵本『ボクのせいかも……；母さんがうつ病になったの』（プルサルハ、2012）の朗読を行った。

主人公は小学生のスカイ。以前とはちがう、お母さんの元気がないようすに、「どうしたらいいんだろう？」「ひょっとしてボクのせいかも……？」と感じています。週末は祖母の家ですごすなど、生活のようすが変わるのに、説明はないまま、聞いてはいけないことのように感じて、ひとりぼちな気持ちでいます。そんなスカイに声をかけたのは、お父さんでした。「スカイのせいじゃないよ、病気のせいなんだよ。心配なことを話していいよ」のこぼに、スカイはちょっぴり安心します。

前半は子どもの視点の物語、後半には活用のための詳しい解説がつく。物語のなかのお父さんは、子どもを支える大人のひとりのモデル。この絵本は、子どもと家族、

子どもと支援者、家族と支援者、そして、支援者同士の「コミュニケーション」のきっかけのアイテムである。

どの診療科であっても、患者が、家族の心配や子どもの心配をしていることがある。「子どもへの影響はないだろうか？」「子どもはどう感じているんだろう？」「子どもに病気のことを聞かれたらなんと答えよう……」などである。子どもへ病気について伝えたいと相談されることもあるだろう。

子どもの話題がでたときには、ぜひこの絵本を思い出してほしい。なにも資料がないと、話のきっかけが難しいときに、絵本といったアイテムがあることで、会話を広げることができる。ふるすあるはでは、絵本に加えて、コミュニケーションのヒントになるアイテムを多数公開している。Webサイトのダウンロードコーナーから、だれでも自由に利用できる（ふるすあるは、2018）。

伝えるのは「病名」ではなくて安心と安全である。病気を理解させることが目的ではなく、子どもの安心や安全につながることを目的である。そのためには、患者や家族、子どもたちの心配事や知りたいことをていねいに

表1 子どもの安心につながる大人のかかわり

- ・子どものことを気にかける
例) 名前を覚えてあいさつ、変わらない声かけ、初回は簡単な自己紹介をするなど
- ・子どもなりの工夫を知り、がんばりを認める
- ・いろいろな気持ちをそのまま認める
- ・打ち明けるペースを大切にし(なにか話してくれたら)「よく話してくれたね」を伝える
- ・「あなたのせいではないよ」と言葉にして伝える
NG「いい子にしていたら早くよくなるよ」といった説明をしない
- ・いっしょに楽しい時間を過ごす
例) 子どもの好きな遊びをいっしょにするなど
- ・日常生活をサポートする視点をもつ
例) 食事、入浴、歯磨き、身だしなみ、生活リズム、学校の準備など
- ・病気の正しい知識をもち、ご本人ご家族のできていることに注目する
- ・大人も自分のケアを大切にする、困ったら相談する
- ・子どもの力を信じる

出典) プルサルハ (2013) : お母さんは静養中；統合失調症になったの・後編 (家族のこころの病気を子どもに伝える絵本③)。ゆまに書房、東京。

