

St. Luke's International University Repository

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

メタデータ	言語: Japanese 出版者: 公開日: 2021-03-13 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 細尾, ちあき, Hosoo, Chiaki メールアドレス: 所属:
URL	https://doi.org/10.34414/00015310

This work is licensed under a Creative Commons
Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0
International License.



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、ひとりぼっ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」のことばに、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。

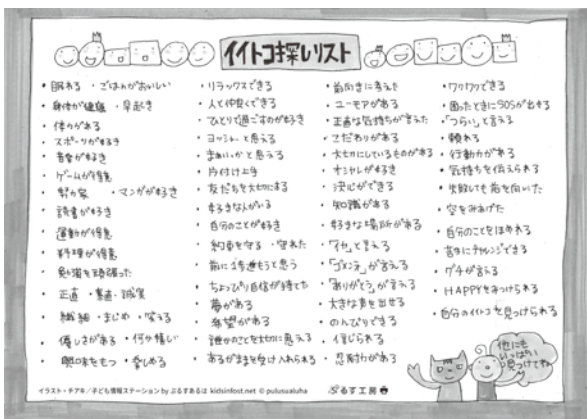
子どもの話題がでたときには、ぜひこの絵本を思い出してほしい。なにも資料がないと、話のきっかけが難しいときに、絵本といったアイテムがあることで、会話を広げることができる。ふるすあるはでは、絵本に加えて、コミュニケーションのヒントになるアイテムを多数公開している。Webサイトのダウンロードコーナーから、だれでも自由に利用できる（ふるすあるは、2018）。

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

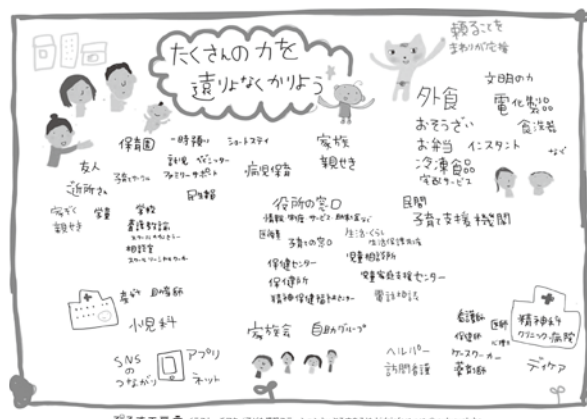
- ・子どものことを気にかける
例) 名前を覚えてあいさつ、変わらない声かけ、初回は簡単な自己紹介をするなど
- ・子どもなりの工夫を知り、がんばりを認める
- ・いろいろな気持ちをそのまま認める
- ・打ち明けるペースを大切にし(なにか話してくれたら)「よく話してくれたね」を伝える
- ・「あなたのせいではないよ」と言葉にして伝える
NG「いい子にしていたら早くよくなるよ」といった説明をしない
- ・いっしょに楽しい時間を過ごす
例) 子どもの好きな遊びをいっしょにするなど
- ・日常生活をサポートする視点をもつ
例) 食事、入浴、歯磨き、身だしなみ、生活リズム、学校の準備など
- ・病気の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



出典) ぷるすあるは (2018) : 子ども情報ステーション.
[https://kidsinfost.net/atelier/\(2018/10/31\)](https://kidsinfost.net/atelier/(2018/10/31)).

図1 イトコ探しリスト



出典) ぷるすあるは (2018) : 子ども情報ステーション.
[https://kidsinfost.net/atelier/\(2018/10/31\)](https://kidsinfost.net/atelier/(2018/10/31)).

図2 たくさん力を遠くよかりよう

聞く必要がある。看護師が心配していることと、患者の家族が心配していることが違うことは多くみられる。

絵本はひとつの家族の物語であるが、実際には、子どもの年齢や個性、家族の病状や状況、想い、これまでの歩みなど、それぞれにすべてが異なる。対等な関係で、語りをよく聞き、よく見て観察して、想像力を膨らませることが大切である。気持ちの面だけでなく、生活のようす、たとえば、食事や学校の準備、子どもが遊びや学びなどの、子どもでいられる時間をもっているかなど、家族全体、生活全体のようすを、思い描けたらよいと考える。子どもへのかかわりのポイントは、表1にまとめている。

これらの、患者の子どもとのコミュニケーションの元になる看護技術として、なにより、スタッフ同士のいいところ探し(図1)をおすすめしたい。また、看護学生に対しても同様である。自分のよいところ、自分たちのよいところを見つけられると、患者のよいところ、強み、好きなことはなんだろう?という視点が生まれる。部屋に入り、体温や血圧を測るときに、事務的ではない雑談が生まれ、そこから、患者の体調以外の話題が生まれる。子どもの話は、そんなときに、ふとでてくるかもしれない。

今回、絵本を通して子どもへ安心を届ける、というテーマから、患者や家族とのコミュニケーション、スタッフ間でのコミュニケーションということを考えた。看護師間で、絵本というアイテムを通して、看護師のスキルについて、安心安全を提供するためには?ということ話を話し合うきっかけにしてもらえたらと思う。繰り返しになるが、まず最初に、スタッフ同士のいいところ探しを。ぜひ、今日のカンファレンスを、いいところ探しからはじめていただきたい。なお、講演で紹介したコ



出典) ぷるすあるは (2018) : 子ども情報ステーション.
[https://kidsinfost.net/atelier/\(2018/10/31\)](https://kidsinfost.net/atelier/(2018/10/31)).

図3 調子を伝えるカード

ミュニケーションアイテム(図2, 3)は、「子ども情報ステーション(<https://kidsinfost.net>)」のWebサイトに掲載している(ぷるすあるは, 2018)。そのほかのアイテムや、活動の全容についても閲覧できる。

本稿はご本人の許可を得て、編集委員会が文末を「である調」へ編集した。

引用文献

プルサルハ (2012) : ボクのせいかも・・・お母さんがうつ病になったの(家族のこころの病気を子どもに伝える絵本①). ゆまに書房, 東京.
 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.
 ぷるすあるは (2018) : 子ども情報ステーション. [https://kidsinfost.net/atelier/\(2018/10/31\)](https://kidsinfost.net/atelier/(2018/10/31)).