



ひとり



あなたは一人ではありません

～ 同じ立場の人からのメッセージ ～

諦めないでほしい。
必ず道は開ける。
生きてよかったと、心から
実感できる日が来る。

逃げることも大切。何よりも、誰よりも
自分を大切にすることが一番。
仲間や支えてくれる存在がどこかに
はいる。気持ちの準備が出来たら
視野を拡げてみてほしい。

親と自分の人生は別々
なモノで、境界を意識し
ながら対応することが
楽かなと思います。

あなたが苦しいのは、あなたのせいでも、親のせいでもありません。精神疾患について、なかなか理解されなかったり、家族を助けてくれる支援がまだまだ不足していることから起きています。その中でも、自分から少し情報を探したり、相談したり、集いに参加してみると、困っていることが少し楽になっていくことがあります。そうすると少し息がしやすくなって、何か新たな解決への一歩につながっていくかもしれません。このパンフレットがそんなお役に立てればいいなと思います。



より詳しい内容は、Web サイトを CHECK !



このパンフレットは、日本の精神疾患の親をもつ子どもへのインタビュー(田野中、2019・2021)やアンケートをもとに、オーストラリア(www.copmi.net.au)、ドイツ(www.kipsy.net)、オランダ(Trimbos-instituut)、イギリス(Rethink Mental Illness)の情報誌を参考にして作成しました。科学研究費助成事業(18k10493)の助成を受けて作成しています。パンフレット作成に協力してくれた子どもの立場の皆さん、支援者の方々に感謝します。

- 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(佛教大学 保健医療技術学部看護学科)
- 協力 : NPO 法人ふるすあは、各子どもの集い([03. 参加してみること] に掲載)、佛教大学
- 撮影・デザイン : 八木スタジオ、ゴトウデザイン
- 問い合わせ先 : 田野中恭子 <https://camps-t.com>

2ND2310PRT

- It's your time - あなたの大切な時間



心の病気がある親をもつ
子どもたちへ

自分の気持ちと
時間を大切に



CAMPs (キャンパス)

- 精神疾患の親をもつ子どもたちの支援団体 -

心の病気がある親をもつ
子どもたちへ



あなたは、
どう感じてる？

「うちの親は他の親とちょっと違うかも。もしかして心の病気かな…」
「親のこと、誰にも言っていないかな…」
どうせわかってくれないし、自分が傷つくだけ。
がまん、自分でなんとかするしかない」

もしかしてあなたはそう思っているかもしれない
では、あなた自身のことはどう感じてる？

「外に出ても、家のことが頭から離れない。
自分の今のこと、将来のことが不安。
親によくなってほしいけど、どうしたらいいかわからない。
逃げ出したくなる時がある…」

困っていることは一つではないのでは



どうなるといい？

- 別に今のままでいい
- もっと自由な時間があるといい
- 誰かに知っておいて欲しい
- 困っていることを相談できるといい
- 悩みが多くて自分も家族も助けてほしい

人によっていろいろかも



こんなことがあなたの支えになるかも

同じように心の病気がある親をもつ子ども達に、支えになったことを聞きました。このパンフレットではあなたの支えになるかもしれない4つのことを紹介します。これらの支えが参考になり、少しでも生きやすくなればいいと思います。



01. 知ること

一生のうち5人に1人が心の病気を経験

一生のうち5人に1人が心の病気を経験します。また、大学生の10人に1人が家族の誰かをケアしている経験を持ち、最も多い理由は親の心の病気。心の病気は誰にでも起こることです。もしかして、あなたの周りにも同じような経験をしている人がいるかもしれません。



体験者の声

「高1の時に母親がうつ病になりました。やさしい笑顔のお母さんが別人のようになり、布団から出られなくなりました。家事もできず、私が頑張らなくちゃと思ったけど続かなかった。親の病気がよくなり、私も苦しくて家を飛び出したこともありました。外では、この状況をわかってくれる人はいないから家のことは話さないでおこうと思っていました。」

(A.K.)

心の病気（精神疾患）ってなに？

心の病気（精神疾患）、例えば、うつ病では、長い期間落ち込んだり、否定的な考えが多くなったりします。時には仕事や学校に行ったり、家事や自分のこともできなくなることがあります。

【精神疾患の例】

うつ病・統合失調症・双極性障害・不安障害・アルコール依存症など

身体の病気と同じように、心の病気も治療、リハビリ、カウンセリング、休息など、まわりの理解とサポートが必要です。



骨折すると治療やサポートが必要



心の病気も治療やサポートが必要

親の心の病気や障害のことを知っておくと、親の発言や行動の理由がわかったり、親とどう接したらいいかヒントがみえたりします。

親の心の病気で知りたいことは？（よかったら書いてみてください）

例）病名は？ どんな症状？ 親が〇〇の時はどうしたらいい？

・
・
・
・

いろいろ調べて、親の病気は自分のせいではないことがわかった。



親の病気のことやどう対応したらいいか、自分の悩みをどう解決したらいいかヒントが見つかった。

質問する人は誰がよさそう？

SNSにはあなたにあてはまらないことが書かれていることもあります。あなたが精神疾患について質問するのは、親が受診している病院の医師や訪問看護師、親、信頼できそうな大人でもいいです。

例）親をみている医師、親等

・
・

・ 病気や障害についての詳しい情報は、

子ども情報ステーション

by ぶるずあるは

<https://kidsinfost.net/disorder/>



02. 話すこと

親のことを他人に言うと思口のように話せない、話したくないと思う人もいます。もちろん話さなくても大丈夫。でも、**話すこと**があなたの助けになることもあります。話す内容が整理できていなくても、親の病気のことを隠さず話せる人がいると、少し気が楽になるかもしれません。



体験者の声

「大学生になってからやっと自分を理解してくれる先生や友達に出会うことができました。私が苦しくなる理由を一緒に考えてくれたり、存在を肯定する言葉に救われている。」

「自分が抱えていることを話して、気持ちを吐き出すことができました。心の重荷が軽くなった。」

子どもアンケートより

どんな人に話してみようと思った？ Best 3

- ・信頼でき、秘密を守ってくれそうな人
- ・自分のことをわかってくれそうな人
- ・いつも気にかけてくれる人

無理にだれかに話すことはないけれど、少し迷ったときは話してみる勇氣を持ってみてください。自分の人生は自分で決められます。



他には…
きょうだい、祖父母や親戚、親とは関係ない保健医療福祉の支援者 精神疾患をもつ親、スクールカウンセラー、近所の人、習い事の先生など

相談してよかった人 Best 5

- ・同じように親が精神疾患をもつ子ども
- ・友達
- ・学校や保健室の先生
- ・精神疾患をもたない親
- ・親の主治医

話してもいいかなと思う人は？

・ _____
・ _____

限界かも

困りごとが続いていて、やりきれない思いになることもあります。こんな状況が続いていたら、あなたが一人で耐えるのは限界かもしれません。

- 学校に行ったり、課題を提出できなくなってきた
- 友達と過ごしたり、自分の楽しみの時間がない
- 気持ちが不安定、心が壊れそう
- 体調が悪い日が続いている

そんな時は SOS をだしてみては。相談できそうな場所は次のところもあります。

SOS 相談先

- ・ **学校** 保健室の養護教諭、スクールカウンセラー（心のケア）、スクールソーシャルワーカー（学校・家庭生活等の支援）、大学の相談室・機関にも相談できます。
- ・ **保健所** 精神障害について相談できます。定期的に無料相談を開いているところもあります。訪問での相談、家事支援等につながることもあります。
- ・ **市区町村の保健センター** 精神障害者へのサービス利用について相談できます。

18歳未満の人はさらにこんな場所もあります↓

- ・ **役所（市区町村）の子育て支援課**（※子ども課、他の名前もあります）
18歳未満の子どもの福祉や家庭生活についての総合窓口
この窓口とは別に「家庭児童相談室」「子育て世代包括支援センター」「子ども家庭支援センター」等の子育て相談窓口を設置しているところもあります。
- ・ **役所のヤングケアラー相談窓口**（※年齢問わず相談を受けているところもあります）
- ・ **チャイルドライン** Tel: 0120-99-7777
- ・ **24時間子供SOS** Tel: 0120-0-78310
- ・ **児童相談所** Tel: 0120-189-783
- ・ **子どもの人権110番** Tel: 0120-007-110



相談しても気持ちをわかってくれないのでは？

勇氣をだして相談先に行っても、最初からわかってくれる人には出会えないかもしれません。ただ、必ず気持ちをわかろう、一緒に解決策を考えようとする人はいます。同じ場所でもいろいろな人がいるので、相談に行く曜日や時間帯を変えたり、別の相談場所に行ってもいいです。子どもの集まりに参加すると、どこで相談するといいかも相談にのってくれることが多いです。



03. 子どもの集まりに参加してみること

子どもの集まりに

精神疾患の親をもつ子どもの集まりがあります。集まりでは、他の子どもの立場の人の話を聞いたり、安心して自分のことを話せたりします。



体験者の声

「子どもの立場のミーティングに参加したのが一番良かった。家族の病気のことはずっと隠してきたので、自分たちだけが抱えてきたことじゃないんだと実感できて、解放されたような感じがしました」
「親と向き合う上で辛い時、悩んでいるのは一人ではない、どこかに味方がいると思える」

子どもの集まりってどんなところ？

同じ子どもの立場の人が定期的集まって、他の人の経験や気持ちを聞いたり、自分のことを話したりしています。

多くの集まりでは、「ここでの話は他の人に伝えない」「無理に自分の話をしなくてもいい、人の話を聞くだけでもいい」などの約束ごとがあり、安心して参加できるようにしています。集まりにより子ども(年代はいろいろ)だけであったり、支援者がサポートするなどがあり、進め方や内容は様々です。参加費も無料か低料金で1回だけの参加でもよいところがほとんどです。ネットで参加できるところもあるので、いくつか参加して自分に合うところをさがしてみてください。



・このパンフレット制作に協力いただいた子どもが集まる団体(五十音順)

☐ 親&子どものサポートを考える会

三重 & オンライン

精神疾患の親をもつ子ども・精神科看護師らがサポート

⇒ <http://www.oyakono-support.com/>

☐ COCOTELI

オンライン

精神疾患の親をもつ 25 歳以下の子ども・若者

⇒ <https://cocoteli.com/>

☐ こどもぴあ

全国各地 & オンライン

精神疾患の親をもつ子ども・学習会も開催

⇒ <https://kodomofft.amebaownd.com/>

☐ 精神に「障害」のある親を持つ子どもの集い

京都 & オンライン

精神疾患の親をもつ子ども・(公社)京家連(きょうかれん) 京都の家族会運営 専門職による個別相談も可

⇒ <https://kyokarentudoi.hatenablog.com/>

開催場所 参加者・特徴

☐ ひとりやないで!

神奈川 & オンライン

統合失調症の親をもつ子ども

⇒ <https://hitoriyanaide2525.amebaownd.com/>

☐ ふうせんの会

大阪 & オンライン

ヤングケアラー & 若者ケアラー

⇒ <https://ycballoon.org/>

☐ YCARP

オンライン

ヤングケアラー & 若者ケアラー & サポーター

⇒ <https://y-carp.wixsite.com/my-site/>

☐ ・他の集まりは、

子ども情報ステーション

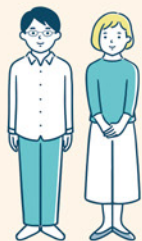
by ぶるぶるあるは



⇒ <https://kidsinfost.net/>

04.

自分を大切にすること



自分がほっとできたり、元気になれる時間、場所はとても大切です。それは、わがままな時間ではありません。もしかして一番大切かも。



～子どもアンケートより～

どんな時間がほっとしたり、 元気になれる？

- ・友達と過ごす
- ・自分が好きなことをする
- ・クラブやサークル活動
- ・ボーっとする
- ・学校
- ・子どもの集まり
- ・アルバイト
- ・旅行
- ・音楽をさく
- ・図書館に行く
- ・ゲーム
- ・日記を書く
- ・読書
- ・カウンセリングや相談
- ・寝る
- ・信頼できる人と話す
- ・推し活、等



体験者の声

「自分の気持ちと時間を大事にしてほしい」
「物理的に親から離れたことで、傷つかずにすんだ。
親や家のことを忘れられた」
「自分の時間で、自分らしく生きる方法を考えられた」

あなたが元気になる時間は？

例) 寝る、〇〇と話す、等

・ _____

・ _____

・ _____

・ _____

自分が元気になれる
時間トキと場所を

