

メッセージ!

親が心の病気をもつ子ども達からの メッセージ!!

ぜんぶ話さなくていい。
自分が伝えたいと
思ったことから伝えて!



ぜったい君のことを
一生懸命に考えてくれる
大人はいるよ!

親を悪く言いたくない
思いも大切にしてい。い。
もやもやしている自分を責めないで
よくがんばってる!

同じような悩みを持っている
人は、他にもいるよ。
ひとりじゃない!

親のことを嫌になるのも自然な気持ちです。

きみが苦しいのは、きみのせいでも家族のせいでもありません。
心の病気のことがなかなかわかってもらえない、きみや家族の
助けになることがまだまだ足りないから。

少しでもきみを大事にしてくれることと出会えますように!

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やアンケートをもとに、
海外の情報誌を参考に作成しました。
科学研究費助成事業 (24k13942) 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 看護学部)
- 協力 : NPO 法人ぶるすあるは、NPO 法人 CoCoTELL、各子どもの集い (詳細は、Web サイトを確認)
- 漫画・デザイン : のはらあこ、ゴトウデザイン
- 問い合わせ先 : 田野中恭子 <https://camps-t.com>

EJ1ST2610PRT

どうしていい?

自分や家族の心がしんどい時
きみを大切にするノート



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 -

心がしんどい時はこんなことも起こる

— 心と体、行動は
えいきょうしあう —



不安や心配がある時どうする？

その気持ちをためこむと自分の気持ちバケツがいっぱいになりあふれちゃう
がんばることも大切だけど、気持ちが楽になることも大切

きみの不安や
心配なことは？

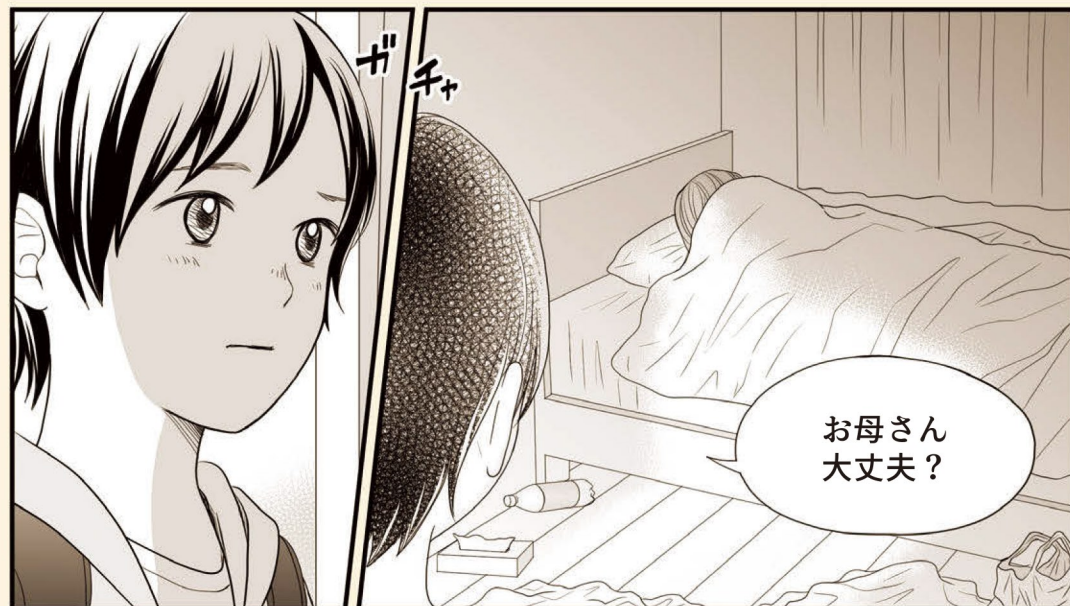


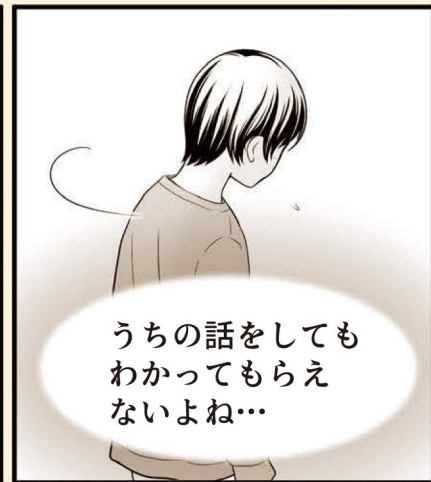
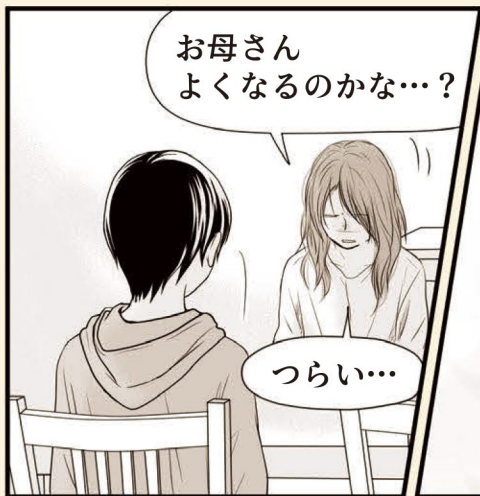
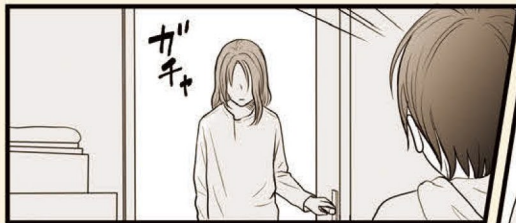
気持ちが
楽になることは？



5人に1人は心の病気になる

心の病気になることもあるよ
心配が続くときは、保健室の先生や
信頼できる大人に相談しましょう！





お父さんやお母さんが 心の病気になることもある

そんな時、きみはどんな気持ちかな

早くよくなって
心配
なんでずっと
くらい顔してるの
こわいな
家のこと
してくれない…
がまんするしかない…

きみは？

きみはいろいろがんばるかも

親に迷わくかけちゃだめだと思って…



親の話は聞くけど、
自分のしんどいことは言わない



ごはん、せんたく。。



弟の世話はぼくがする

でもね。。
心の病気は、こどものせいじゃないんだよ
心の病気は、専門のお医者さんで治療
や相談、休むなど、まわりの大人が親の
しんどいことをわかってくれてサポートする
必要があります。

きみも
助けが必要！



きみの助けになるかも 3つのこと

1

自分を元気にする

自分がほっとできたり、元気な時間を大切にしていんだよ！



友達とすごす



マンガ・読書



お風呂



しんらい
信頼できる人と話す

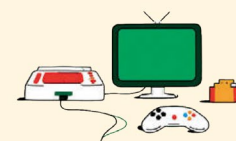


寝る
ぼーっとする

どんな時間が
ほっとしたり
元気になれる？



クラブや習い事



自分の好きなこと

きみが元気になる時間は？

次のページ「2. 知る」へ

心の病気のことを知ると、親の言葉や行動のわけがわかったり、どうせしたらいいかヒントがみえたりするかも

心の病気で知りたいことは？

例) なんですっと寝てるの？

だれに聞くといい？

信頼できそうな大人、親をみているお医者さん、訪問看護師、親、保健室の先生 など

・子ども情報ステーション by ぶるすあるは

心の病気のことや、子どもがどうしたらいいかヒントがのってる

子ども情報ステーション

by ぶるすあるは

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



親のことを人に話すと
親に迷惑かけるかも。。



人に話すとうなるの？

- ・ちょっとほっとした
- ・困っていることを一緒に考えてくれた
- ・悩んでいたことを助けてくれた
- ・親との付き合い方のヒントがみえた
- ・自分のことを認めてくれた
- ・勉強をみてくれた。。など

話してくれると
うれしい



話そうと思った人

- ・信用できて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

相談してよかった人

- ・学校や保健室の先生
- ・親
- ・親をみている医者
- ・親せき
- ・同じような子ども、など



きみは誰に話す？

例) 保健室の先生 スクールカウンセラー

どんな風に話そうか

- ・話したいことがある(相手が聞けそうなら)
- ・親が●●で、私(僕)は▲▲で困っている

例) 「母親がずっと寝ていてごはんをつくれない」
「私の気持ちをきいてくれる人がいなくてしんどい」

子どもにも「親に言わないで。約束を守って」という権利があります。
約束してほしいことがあれば伝えましょう。
話して嫌な思いをすることもありますが、必ず分かってくれる人がいます。

・このような場所でも相談できます

☎ 電話相談 チャイルドライン

Tel 0120-99-7777

☎ 電話相談 24 時間こども SOS

Tel 0120-0-78310

💻 オンライン CoCoTELI (ココテリ)

精神疾患の親をもつ 25 歳以下の
子ども・若者の集まり

⇒ <https://cocoteli.com/>

