

2018/2/16 (金) 14:40 ~ 15:55

第2回支援コーディネーター全国会議・シンポジウム

精神保健にかんする心理教育ツール制作・普及のとりくみ

プルスアルハ・NPO 法人ぷるすあるは
代表 北野 陽子 [医師・精神保健指定医]

ぷるすあるは



- ・精神科のNs+Drを中心としたプロジェクトチームで精神保健にかんする普及啓発
中心テーマに... 精神障がいをかかえた親とその'子ども'の応援
- ・絵本やウェブサイトなどのコンテンツ制作、看護師のチアキが全てのイラストを担当
- ・2012.4~プルスアルハ (絵本制作) 2015.6~NPO 法人ぷるすあるは

①心理教育絵本の制作・普及



②情報サイトの運営、SNS 発信

子ども情報ステーション

精神障がいなどかかえた親とその子どもの応援サイト
<https://kidsinfost.net>



③コラボレーションによるツール制作



※活動の原点
「必要だけど... ない
... だったら... 作ろう！」

※キッズパワーサポーター
会員募集中です (無料・メルマガ)

ぷるすあるは → 参加する



高次脳機能障害

高次脳機能障害 1

●どんな障害？

●どんなことを学ぶのか？ (認知課題)

高次脳機能障害 2

●どうしたら生活しやすくなるの？

●どんなことを学ぶのか？ (認知課題)

高次脳機能障害の
症状を伝えるカード

知的障害

知的障害 1

●どんな障害？

●どんなことを学ぶのか？ (認知課題)

知的障害 2

●どうしたら生活しやすくなるの？

●どんなことを学ぶのか？ (認知課題)

聴覚障害

聴覚障害 1

●どんな障害？

●どんなことを学ぶのか？ (認知課題)

聴覚障害 2

●どうしたら生活しやすくなるの？

●どんなことを学ぶのか？ (認知課題)

双極性障害

双極性障害 (うつ病)

●どんな障害？

●どんなことを学ぶのか？ (認知課題)

双極性障害 (躁うつ病)

●どんな障害？

●どんなことを学ぶのか？ (認知課題)

うつ病

うつ病 1

●どんな障害？

●どんなことを学ぶのか？ (認知課題)

うつ病 2

●どうしたら生活しやすくなるの？

●どんなことを学ぶのか？ (認知課題)

アルコール依存症

アルコール依存症 1

●どんな障害？

●どんなことを学ぶのか？ (認知課題)

アルコール依存症 2

●どうしたら生活しやすくなるの？

●どんなことを学ぶのか？ (認知課題)

薬物依存症

薬物依存症 1

●どんな障害？

●どんなことを学ぶのか？ (認知課題)

薬物依存症 2

●どうしたら生活しやすくなるの？

●どんなことを学ぶのか？ (認知課題)

ギャンブル依存症

ギャンブル依存症 1

●どんな障害？

●どんなことを学ぶのか？ (認知課題)

ギャンブル依存症 2

●どうしたら生活しやすくなるの？

●どんなことを学ぶのか？ (認知課題)

摂食障害

摂食障害 1

●どんな障害？

●どんなことを学ぶのか？ (認知課題)

摂食障害 2

●どうしたら生活しやすくなるの？

●どんなことを学ぶのか？ (認知課題)

統合失調症

統合失調症 1

●どんな障害？

●どんなことを学ぶのか？ (認知課題)

統合失調症 2

●どうしたら生活しやすくなるの？

●どんなことを学ぶのか？ (認知課題)

発達障害

発達障害 1

●どんな障害？

●どんなことを学ぶのか？ (認知課題)

発達障害 2

●どうしたら生活しやすくなるの？

●どんなことを学ぶのか？ (認知課題)

強迫性障害

強迫性障害 1

●どんな障害？

●どんなことを学ぶのか？ (認知課題)

強迫性障害 2

●どうしたら生活しやすくなるの？

●どんなことを学ぶのか？ (認知課題)

感覚過敏と鈍麻

感覚過敏

●どんな障害？

●どんなことを学ぶのか？ (認知課題)

鈍麻

●どんな障害？

●どんなことを学ぶのか？ (認知課題)

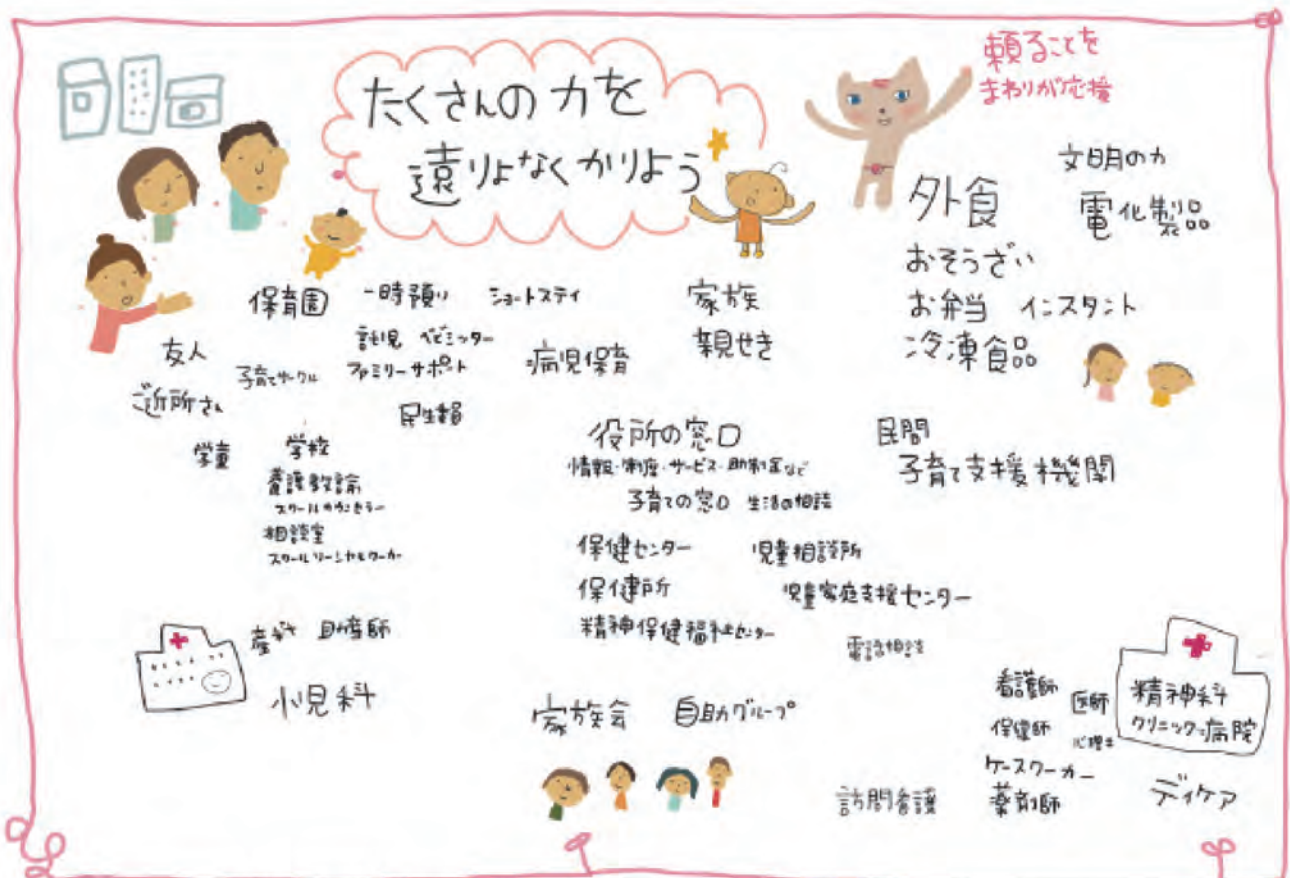
ココロとストレスとうつ うつやんズ

ふっふっ うんどう どうにも
+あはん

家族のかかわりいろいろ



病気を抱えながらの子育てを応援、家族全体を応援



ぷるす工房 イラスト・テキスト/子ども情報ステーション by ぷるすあるは kidsinfost.net © pulusualuha



親が病気や障がいをかかえてたとき ...

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) 名前を覚えて挨拶、変わらない声かけをする
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
- ・子どもの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良くなるよ」といった説明をしない
- ・いっしょに楽しい時間を過ごす
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
※子どもの年齢が低いときは特に親の子育て支援！生活のサポート
- ・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



参考：家族のこころの病気を子どもに伝える絵本③「お母さんは静養中—統合失調症になったの・後編」