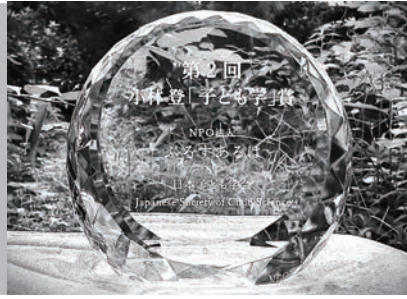


# 祝

日本子ども学会は、  
第2回 小林 登「子ども学」賞を  
「NPO法人ふるすあるは」に贈ります。  
心よりのお祝いを申し上げます。



## Interview 「話していいよ。一人じゃないよ」という 子どもへの想い



日本子ども学会は、第2回小林登「子ども学」賞を「NPO 法人ふるすあるは」に贈ることを決定いたしました。精神疾患のある親の元で育つ子どものケアとサポートという未開拓な分野での地道な啓発活動に敬意を表しての授賞です。ふるすあるはの主な事業は絵本づくりや教材づくり、インターネットによる発信です。見過ごされやすいテーマに光を当てる活動がどんなきっかけから始まったのか、団体代表である精神科医の北野陽子さんと制作担当である看護師のちあきさんにお話をうかがいました。

絵を担当するちあきさん(左)、  
代表の北野陽子さん(右)

### NPO法人 ふるすあるは

代表 北野陽子さん

制作担当 細尾ちあきさん

### まずは絵本を世に送り出したかった

——小林登「子ども学」賞の受賞おめでとうございます。受賞のご感想からお願いできますか。

北野：とても光栄に感じています。ふるすあるはがこれまで大切にしてきたことに注目してくださって、受賞理由としてそれが言葉になっているのが、個人的にはとてもうれしく思いました。私たちの活動は子どもに向けたものであるとともに、親御さんや周囲の大人に向けたメッセージでもあるという点に触れてくださっているし、絵本を活動の原点としていることを、とても丁寧の評価くださって、すごくありがたく感じました。

——まず、団体を立ち上げた理由なり、きっかけを教えてくださいいただけますか。

北野：きっかけは絵本の制作です。『ボクのせいかも……—お母さんがうつ病になったの—』という絵本を作ることを目的に団体はスタートしました。

ちあき：この本の主人公はスカイ君と言うのですが、

お母さんがうつ病になって、「お母さん元気ないな」「どうしちゃったのかな」「ボク何かしちゃったかな」と、思い悩むのです。説明がされないまま過ごすことで、ちょっと疎外感を感じているところで、お父さんが「お母さんは病気なんだよ、スカイのこと嫌いになったんじゃないんだよ」と説明してくれて、「しんどいときには、そおとしてあげようね」と声をかけてくれる。そこでスカイ君は「ああ、病気だったんだ。そうだったんだ」と、ちょっとほっとする。この本を手にした子どもたちに、「病気や障害は誰のせいでもないよ。あなたのせいでもないよ。あなたは一人じゃないよ」というメッセージを伝えたかったのです。

北野：もともと私たちはさいたま市の精神保健福祉センターで働く同僚だったのですが、家庭に事情のある子どもたちへ向けてのプログラムを作るプロジェクトがあって、アイデアの一つとして紙芝居があったのです。それが思った以上に反響があって、すごく可能性を感じたので、絵本にして世の中に送り出すことを思いつきました。何か将来へのビジョンを描いていたわ

けではなくて、やる価値のあることだから、とにかく絵本作りにチャレンジしてみようというシンプルな動機から始まったのです。

**ちあき**：紙芝居は家庭に事情のあるお子さんのためのプログラムの一つだったのですが、子どもが思いのほか熱心に聞いてくれたのと、「子どもってこんなふう

に思ったり、感じたりするのか」と、周りの大人に響く感じがあって、絵本づくりの構想が生まれたのです。

**北野**：ちあきが描く絵と物語を見て、すごくおもしろく感じたのも理由の一つですね。

## 地域の精神科クリニックでの気づき

——精神疾患のある親の子どもたちがケアやフォローをされていないという感覚は、絵本作りの前からあったのですか？

**ちあき**：私はもともと精神科病院で働いていて、仕事は一生懸命にやっていたのですが、家族のことは想像できていませんでした。でも、その後に移った地域の精神科クリニックで、親についてくる子どもたちの中に、「ねえ、ねえ、ちあき」と語りかけてくる子もいて、「そうか、そんなことあるよね」と話を聞いたりしていたのです。

そして、ある時、子どもの存在にハッとしました。私自身も精神的に不調な親の元で育て、自分は誰かにSOSを出したかという、そんなことは思いつきもしなかったし、相談するという発想がそもそも

なかった。親と一緒に精神科クリニックにやってくる子どもたちと出会って、それを思い出しました。それで、話せる時間や楽しい時間を作ってあげようと思ったのです。ただ、その時は目の前の子どもたちと接して、疑問にその都度答えていくというだけで、孤立しがちな子どもたちだから社会的にケアすべきだとまでは考えていませんでした。

**北野**：精神科病院はご本人さんを見ているけれど、周りのご家族まではなかなか目が届かない。まして、子どものケアにまでは行き届かないというのが精神科医療の現状です。ちあきは精神科クリニックで働いていて、気づいたと言いますが、精神科クリニックといえども、子どもにまで目をかけるところは、いまでもほとんどないです。ちあきがいたクリニックは特殊な環境だったのだと思います。

**ちあき**：そうなんです。誰でも来ていいよ、みたいなクリニックで、患者さんが子どもを連れてくるのが普通だった。私は子どもが来たら、声をかけずにはいられない性格なので、「何年生？」から始まって、ちょっとずつ仲良くなっていくのです。

待合室で、ポツンと座って、親御さんを待っている子どものために、漫画本を置いたり、駄菓子コーナーを作ったりもしていました。先生は好きにしていよいよという感じ。他のケースワーカーや事務の人も、子どものお誕生日をカルテに書き込んだりして、子どもに「お誕生日おめでとう」と言ってあげたり、そんなことをしていました。



子どもの絵本シリーズは全8巻。  
子ども・子育て応援本が2冊。  
その他さまざまな教材を取り揃えている。  
サイトでは関連する翻訳本の紹介もしている

## 必要とされるものを作り続けた

——啓発活動してためのビジョンや方針のようなものはあったのですか。

**北野**：最初の2、3年は絵本作りに専念していました。ゆまに書房という出版社の編集者さんと良い出会いがあって、「こういう本がすごく必要だ」と言ってくださって、それで1冊だけではなく、シリーズを作ろうということになったのです。やがては精神疾患の親をもつ子どもだけではなく、学校に行くのがしんどくなった子ども、両親が不和になっている子ども、感覚過敏の子どもなど、対象を広げていきました。正直作るだけで精一杯で、どう普及させていくかは、当初はあまり考えていなかったです。

でも、関心をもってくださったり、広げたいと思ってくくださる方がいて、気がつくと12年間経ったということでしょうか。目の前で必要とされるコンテンツを作り、少しでも多くの人に届けられるように、粛々とやってきたという感じです。

**ちあき**：ある時、読者の子どもからお便りが届きまして、学校に自分の特性を知ってもらうために絵本を持って行って、クラスで読みましたと書いてありました。そんなハガキが届くと、胸がキュンキュンします。——絵本だけではなく、教材も作っているのですよね。

**北野**：例えば、「ハルのきもちいろいろカード」。感情を示すカードです。家の中でいろいろなことがあると、自分の気持ちを表現するのがだんだん難しくなっていくので、「どんな気持ちがあってもいいよ」という、ふるすあるのが大切にしているメッセージをカードに込めました。「いまどんな気持ち？」と大人に聞かれたら、「これとこれ」って、カードを出すのです。

——「うれしい」や「悲しい」だけではなく、「ふつう」

というカードもありますね。

**ちあき**：私は気持ちを聞かれるのが苦手なタイプだったのです。それで、逃げとか、「ふつう」を選んだら、「いまそういうことを話したくないんだな」とわかってもらえるようにしたかったのです。

**北野**：ちょっと前にこれをサイコロにしたら、すごく人気が出ました。自分で転がして、いまの気分はこれかなって選んでもいいし、転がして出た感情について話してもいい。面接の場面などで使っていただいています。

## 子どもを信じて待つ姿勢

——ケアやサポートの大切さを訴えるだけではなく、子どものサバイバルする力をとても信じていますよね。

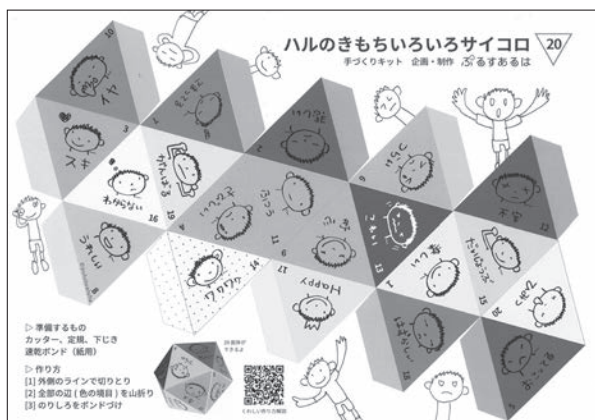
**ちあき**：『生きる冒険地図』という本を出していて、その本には、周りに頼れる大人がいないとき、この子たちがどうやって生活を切り抜けていくか、どんなふうに学校の準備をするのか、家の中のことを聞かれたときに、どう答えるかなど、生き抜くための攻略法をまとめています。

子どものサポートはもちろん大切なのですが、それと同時に子どもたちには力があると信じ切って待つとか、それも大事なんじゃないかと思っていて、何でもかんでも、転ばぬ先の杖というのではなく、子どもの底力を大切にしたいなど。

——困難な状況にある子どもは自分があって、安易な大人の手は振り払うと言いますね。

**ちあき**：そうなんです。でも、大人は、手を振り払われたとしても、くじけないでほしいと思っています。いい支援者と言われるような人でも、子どもがすぐに「聞いて、聞いて」となついてくることなどありませんから。年齢の小さい子どもでもない限り、ある程度年齢がいくと、自分というものを持っているので、子どものペースを尊重すべきだと思います。もちろん大ピンチの時は別ですけど、「子どもの話したい時に、話したいことを、話したい人に」を、大事にできたらいいなと思っているのです。

また、子どもは予期しないタイミングで話し始めることもあるので、大人は常に準備しておく必要があります。何を言われても驚かない準備というか、例えば、家の状況がしんどくて、リストカットやオーバードーズ（過量服薬）をやっていると言われた時に、「もうしないと約束してね」というのではなく、「大変だったんだね。気がつかなくてごめんね。話してくれてありがとう」という受け止め方が大切だと思います。



『ハルのきもちいろいろサイコロ 20』。20面体のサイコロができる手づくりキット。12面体のものもある。

## 精神科医に向けてのツールも

—この12年間で世間の精神障害者への偏見は是正されてきたという感じはありますか。

**北野**：私たちの活動自体は受け入れてもらえている感覚はあります。ただ、世の中としてどうかというと、すごく理解が進んだとか、偏見がなくなったとか、言い切れないと思います。何を根拠にと言われるとわからないのですが、肌感覚としてはそうですね。

当事者の方の発信であったり、自助グループの活動であったりは10年前と比べて、少しずつですが、確実に増えていると思うのです。公益社団法人日本精神神経学会が、こころの不調や病気を抱える当事者などの方々と共に、一般の方向けの、「こころの不調や病気と妊娠・出産のガイド」を作ったり、精神科ユーザーの方が作った精神疾患の教科書『生きづらさをひも解く 私たちの精神疾患』（NPO 法人地域精神保健福祉

機構）が出版されたりもしました。変化は確実に起きているとは思っています。ただ、まだまだ足りない。

—ぶるすあるはは、精神疾患のある親への子育て本も提供されていますよね。

**ちあき**：それは精神保健福祉士さんとの会話の中から生まれた企画です。精神疾患の治療を続けながら子育てする親御さんを応援する何かをつくりたいねと話していたのです。

**北野**：自主制作しているのですが、出版社から出している本に比べると広がりには少ないですけど、人づてに知って、求めてこられる方はおられます。治療と並行して子育てしている親御さんに向けてのコンテンツはあまりないと聞きますから。

—患者さんの子育てにまではなかなか目が向かないですよ。

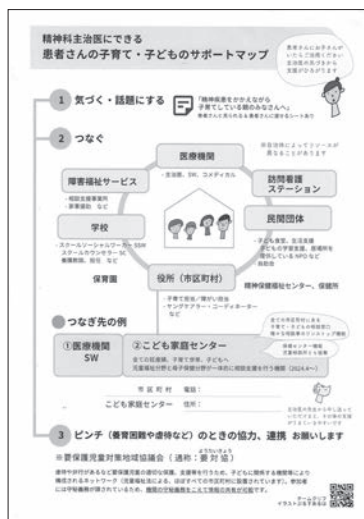
**ちあき**：そうですね。本人の治療が中心になるので、診察の時間も限られていますし、そこまではなかなか思いがいかないです。

**北野**：最近では精神科医に向けてのシートを試作しているのです。ぶるすあるはが参加している研究チームで開発中の「権利から始まるリソースマップ」を主治医向けにアレンジしたもので、お子さんの権利や親御さんの権利に気づくためのツールです。精神医学の学会に合わせて作ったのですが、精神科医だけではなく、心理分野にも使いたいという方が出てきています。

—日本子ども学会にも必要かもしれません。

**ちあき**：ぶるすあるはの活動について、精神医療と接点がない人は、専門家でもあまり知らないでしょうから、こういう賞をいただいたことで、団体や活動について、知ってもらうきっかけになったらうれしいと思います。そして、サイトをのぞいた人が「なるほど」と思って、私たちの活動や考え方をさらに広げてくれたなら、なお嬉しく思います。

—本日はありがとうございました。



「精神科主治医にできる患者さんの子育て・子どものサポート」。

「主治医の気付きシート・担当患者さんの子ども編」。

**NPO法人 ぶるすあるは**  
 法人設立：2015年6月1日  
 住所：〒338-0012 さいたま市中央区大戸1-14-10-105  
 Tel/Fax：048-717-5639  
 URL：https://pulusualuha.or.jp/

