

PREVENTION No.279

平成27年12月17日開催

「絵本を通して子どもの気持ちを知る」

ふるすあるは 北野 陽子／チアキ

1. プルスアルハ／ふるすあるはについて

プルスアルハは、精神科の看護師、細尾ちあき(以下チアキ)と、医師、北野陽子を中心としたプロジェクトチームです。チアキが絵本のお話と絵を担当、北野が絵本の解説パートと全体の企画運営を担当し、精神保健に関する絵本やウェブサイトなどのコンテンツ制作と啓発活動を行っています。2015年6月には、プルスアルハを発展させる形で、NPO法人ふるすあるはを設立し、普及啓発活動にさらに力を入れています。

2012年の活動開始以来、中心に取り組んできたテーマが、「精神障がいをかかえた親とその'子ども'の支援」です。これまでに全7作の絵本を刊行。うつ病編、統合失調症編(前後編)につづく、『家族のこころの病気を子どもに伝える絵本』シリーズ第4巻が、アルコール依存症編——『ボクのことわすれちゃったの？—お父さんはアルコール依存症—』——です。

2. 絵本を通して子どもの気持ちを知る

絵本のあらすじを紹介します。

主人公ハルは小学校の低学年の男の子。相棒はネコのココ。お父さんは、最近、お酒を飲んでばかりいて、キャッチボールの約束をしても、お酒を飲んでしまいます。お酒をとめようとするお母さんとケンカになったり、ケガをして救急車で運ばれたり・・・。

お話は、そんなお父さんが専門治療につながり、お母さんが家族会につながり、ハルにもお父さんの病気について説明して、家族全体が新たな回復の一步を踏み出すまでを描きます。

この絵本の特徴は、「子どもの視点の物語」です。落ち着かない家庭で育った経験のある細尾自身の体験も盛り込まれています。自ら絵も描き、特に色彩と登場人物の表情を大切にしています。制作にこめた想いをキーワードを挙げながらまとめます。

・みんなの涙のわけ

主人公ハル、お母さん、お父さん。みんなの涙を描きました。

依存症は、病気だと本人もまわりも気づかないまま少しずつ進行し、いつの間にか家族全体を巻き込む病気です。

本人も、病気が進むと、単に好きや快樂で飲んでいるわけではない。お父さんの涙は、止めたいのに止められない、飲む自分が許せない、家族に申し訳ない、どうしたらいいのかわからない・・・そんな依存症のご本人のかかえるしんどさを盛り込みました。

お母さんの涙は、お父さんがまたお酒を飲んだらどうしよう、飲んで帰ってきたらどうしよう、私がなんとかしなくては・・・とお父さんの飲酒に一喜一憂する様子を描きました。子どもたちの気持ちまで頭がまわりません。

ハルの涙は子どもの感じやすいきもちを表現しました。悲しい。こわい、わからない、不安、さびしい。もしかして自分のせい？・・・お母さんはお父さんのことばかり。

そして、お姉ちゃんはまだ涙を流すことさえやめてしまいました。

・ハルの手紙にこめた気持ち

お父さんのことが心配になったハルは、悲しい、不安な気持ちやよくわからない気持ち、心配していることなど、たくさん気持ちを込めて手紙を書きます。このシーンには、「正直な気持ちを言ってもいいんだよ」というメッセージをこめました。依存症の問題があり落ち着かない家で生活していると、子どもは自分の気持ちを後回しにしています。

出版後、こんな声をいただきました。「自分は子どもの頃に何十通も手紙を書いたけど、決してお酒をやめてくれなかった」確かに、手紙を書いたからといってお父さんのお酒がとまるとは限りません。絵本の中では、その手紙をお母さんが「ハルありがとう」といって受け止めます。正直な想いをまわりで受け止めてくれる大人の存在が大切です。子どもが自分の気持ちを話したら受け止めてもらえたという経験は、落ち着かない家の中で生活する子どもの安心や自己肯定感につながります。

・転機

ケガして運ばれた病院で、肝臓が悪いことがわかり『お酒をやめる専門の病気へ行きませんか』とすすめられます。こんなふうに連携ができれば！ 少し立場の違う場所からの話はご本人も受けとめやすかったり、少し素直になれたり、聞き入れやすいことがあります。入院中はご本人がしらふで話をきけるチャンスでもあります。ピンチをチャンスに。

・伝える目的

お父さんが治療につながり、お母さんは家族会につながり、少し家の中が落ち着いたタイミングで、お母さんはハルに、お父さんはアルコール依存症であること、お酒がやめられないのは病気でハルのせいではないことを伝えます。伝える目的は「子どもの安心につながること」。病名を伝えることが目的ではありません。子どもの理解にあわせて、例えば

入院等で生活が変化するときなど、伝えられる範囲で見通しを伝えることは子どもの安心につながります。

・集合写真に願いを

ラストシーンは、家族の集合写真にしました。家族全員が笑って写真を撮れる。それは現実では何年後なのかわかりませんし、もしかしたら、家族がそれぞれ別の道を歩む選択をするのかもしれない。それも尊重されることと思っています。家族の形は家族の数だけあり、それぞれの場所で、自分の人生を歩みそれぞれの場所で安心して生活を送れるように、どんな形であっても、みなが安心と希望をもち、回復の道を歩んでいけるようにという願いをこめました。

・使える解説つき

絵本の後半は、解説です。まだまだ知識や理解がすすんでいない依存症について、手軽に読める病気の図解コーナーと、絵本のシーンにあわせて子どもが感じやすい気持ちやかかわりのヒントをまとめたコーナーを設けました。さらに、子どもの安心安全のための工夫やツールなどを掲載しています。

困ったときや緊急のときに相談する人や、行く場所をあらかじめ相談して書いておくためのカードを準備しておく、子どもの安心安全につながります。最初に言うことば(例「困っています」)を練習したり、行き先までの道順を確認しておくことも役立ちます。

3 子どもへのかかわりのポイント

とりいれやすいことから、試してみてください(絵本の解説から抜粋)。

・子どもの感じる気持ちはどんな気持ちもそのまま認める

・子どもの打ち明けるペースを大切にす

自分の気持ちや、何か言いにくいことを話してくれたら「よく話してくれたね」と伝える

・あいさつなどの変わらない対応を続ける

・短時間でも、学校の話などの日常会話、子どもの好きな遊びをする時間を大切にする

・子どもの日常生活をサポートする(食事、入浴、身だしなみ、生活リズム、学校の準備など)

・お酒の問題やケンカは子どものせいではないことを、言葉にしてしっかり伝える

「いい子にしてないとお父さんまたお酒を飲んじゃうよ」など、病気の症状を子どもに結びつける説明をしない

・子どものがんばりを認め、あわせて、「つらいときやさびしいときにはそれを言っても大丈夫」と伝える

最後に、アルコール問題のある落ち着いた家庭で育つ子どもたちへ。

ひとりじゃないということ、誰かに話をするとなじりやすくなるかもしれない、話してもいいよということをお届けしていきます。まわりの大人の人には、子どもの力を信じることを—子どものさまざまな工夫やがんばりは、かならず、その子どもがその後の人生を歩んでいく力につながります。

絵本を手にした大人の人から、メッセージが子どもへと届き、子どもたちの安心と豊かな未来へとつながったら幸いです。

プルスアルハ／NPO 法人ぷるすあるは

<https://pulusualuha.or.jp> [NPO 法人ぷるすあるは]

<http://pulusualuha.p2.bindsite.jp> [プルスアルハ]

* 子ども情報ステーション by ぷるすあるは

精神障がいやこころの不調、発達凸凹をかかえた親とその子どもの応援サイト

<http://kidsinfost.net>

* アルコール依存症をテーマとした絵本の朗読動画(全編・作者チアキによる)

<https://www.youtube.com/watch?v=nxHykoVlep0>

お国ことばで朗読する啓発プロジェクト『ハルくん全国プロジェクト』(プルスアルハ×ASK コラボ企画)も展開中。

* コラム・Youtube・FB・twitter・instagram etc さまざまなチャンネルで情報発信中