



いっしょに
つよく
なろうよ

アクティビティ
ブック
5-12 さい

もくじ

| | |
|--|-----------|
| 大人の方へ | 3 |
| じぶんについて | 4 |
| じぶんのすべてについて | 5 |
| わたしのかぞく | 6 |
| つよいかぞくかんけいをつくる | 7 |
| 1. きもちのあつかいかた | 8 |
| ことばさがし | 9 |
| あなたのしあわせなばしょ | 10 |
| いまのあなたのきもちを,まるでかこんでみましょう | 11 |
| しあわせでなかったり,かなしかったりするとどうなりますか | 12 |
| じぶんをしあわせにしてくれること | 13 |
| はらがたつ | 14 |
| はらがたつたとき,体のどこにかんじますか? | 15 |
| はらがたつときのきまり | 16 |
| ぬりえのじかん | 16 |
| はらがたつたときにできること | 17 |
| しんばいなきもち | 18 |
| こわいきもち | 19 |
| こわいときに,なにをはなすとこわくなくなりますか? | 20 |
| パズル | 21 |
| しもんアート | 22 |
| ちがいをみつけましょう | 24 |
| 2. びょうきのあつかいかた | 25 |
| わたしをおせわしてくれるひとが,びょうきになったときの けいかくをたてましょう | 28 |
| みつけることができますか | 29 |
| いぬをみつけよう | 30 |
| 3. ストレスのあつかいかた | 31 |
| ストレスがたまっているとき,なにをしますか? | 34 |
| 4. いっしょにたのしみましょう | 35 |
| わたしのねがいは | 36 |
| わたしとかぞくをたすけてくれるひとはだれですか | 39 |
| このアクティビティブックのベストなつかいかた | 41 |



大人の方へ

このアクティビティブックは身体疾患または精神的障害がある親をもつ子供の為に開発されたものです。

身体疾患は以下のものが含まれます。

- 糖尿病
- 心臓病
- 手術からの回復
- 脳腫瘍
- 甲状腺疾患などの長期の病気
- 自己免疫疾患

精神的障害は以下のものが含まれます。

- 産後うつを含むうつ病
- 不安神経症
- 双極性障害
- 心的外傷後ストレス障害

子供たちにとって、親が病気だということはとても大変なことです。殆どの子供たちは病気についてあまり理解していません。子供たちは病気によって感じる不安、恐れ、ストレスや怒りなど理解していません。このアクティビティブックは親（もしくはケアギバー）と彼らの子供と一緒に利用できるように作られています。

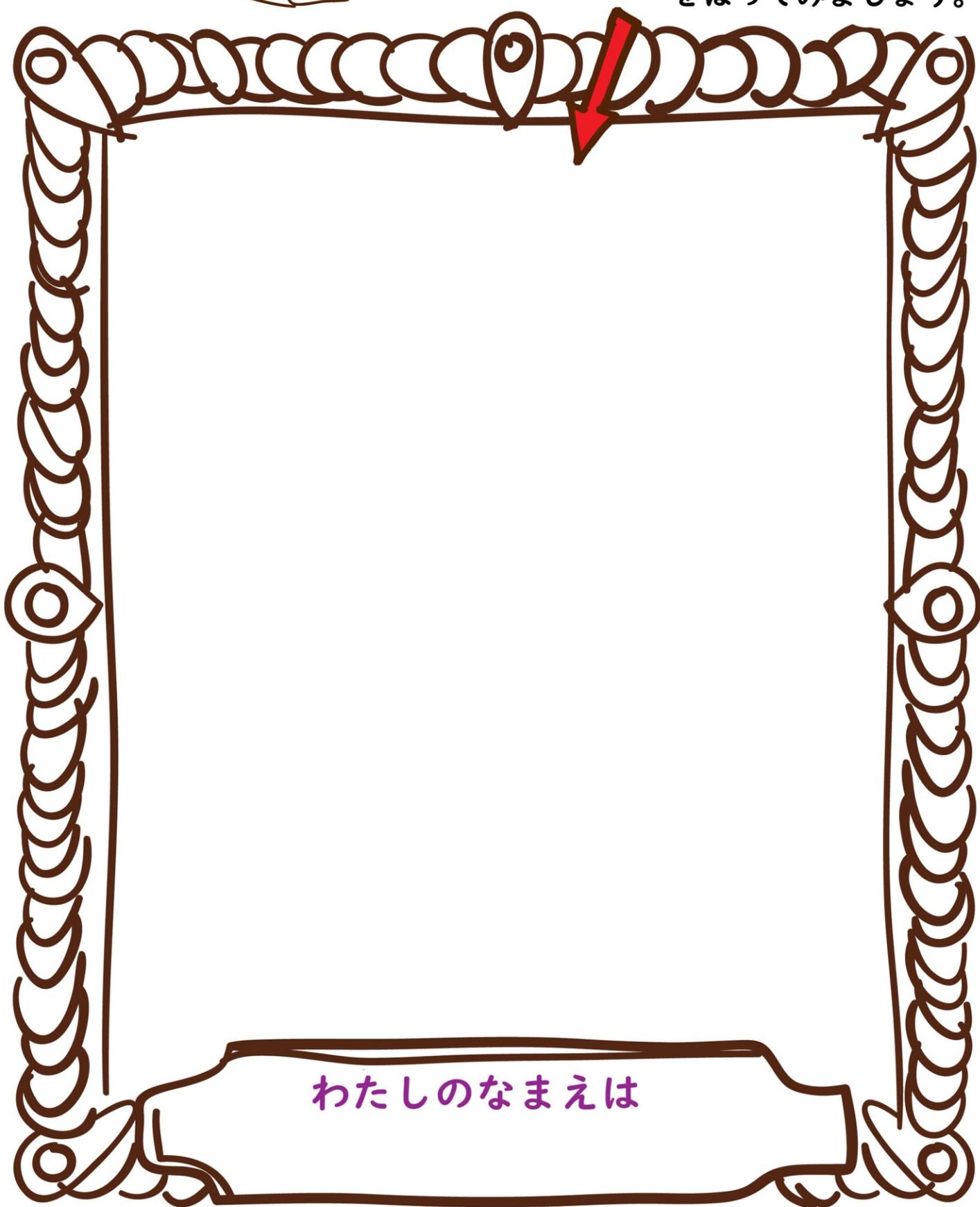
この本は親とその子供への支援を目的としています。

- 病気であることを話しましょう
- 感じている感情を話しましょう
- 不快感を軽減する方法を見つけましょう
- 強い人間関係を築きましょう
- 一緒に問題を解決していきましょう
- 強い希望を持ちましょう

このアクティビティブックは病気をもった親/ケアギバーの子供への影響の対処方法を、楽しいアクティビティと双方向の質問や情報などを通して紹介しています。この本のベストな利用方法については41と42ページをご覧ください。

じぶんについて

ここにじぶんの
えをかくか、しゃしん
をはってみましょう。



わたしのなまえは

じぶんのすべて
について

わたしは

さいです

わたしのともだちは

わたしは

とすんでいます

わたしは

をみるのが好きです

わたしが好きな

いろ

たべもの

ほん

どうぶつ

わたしが好きなことは

おおきくなったら
したいことは

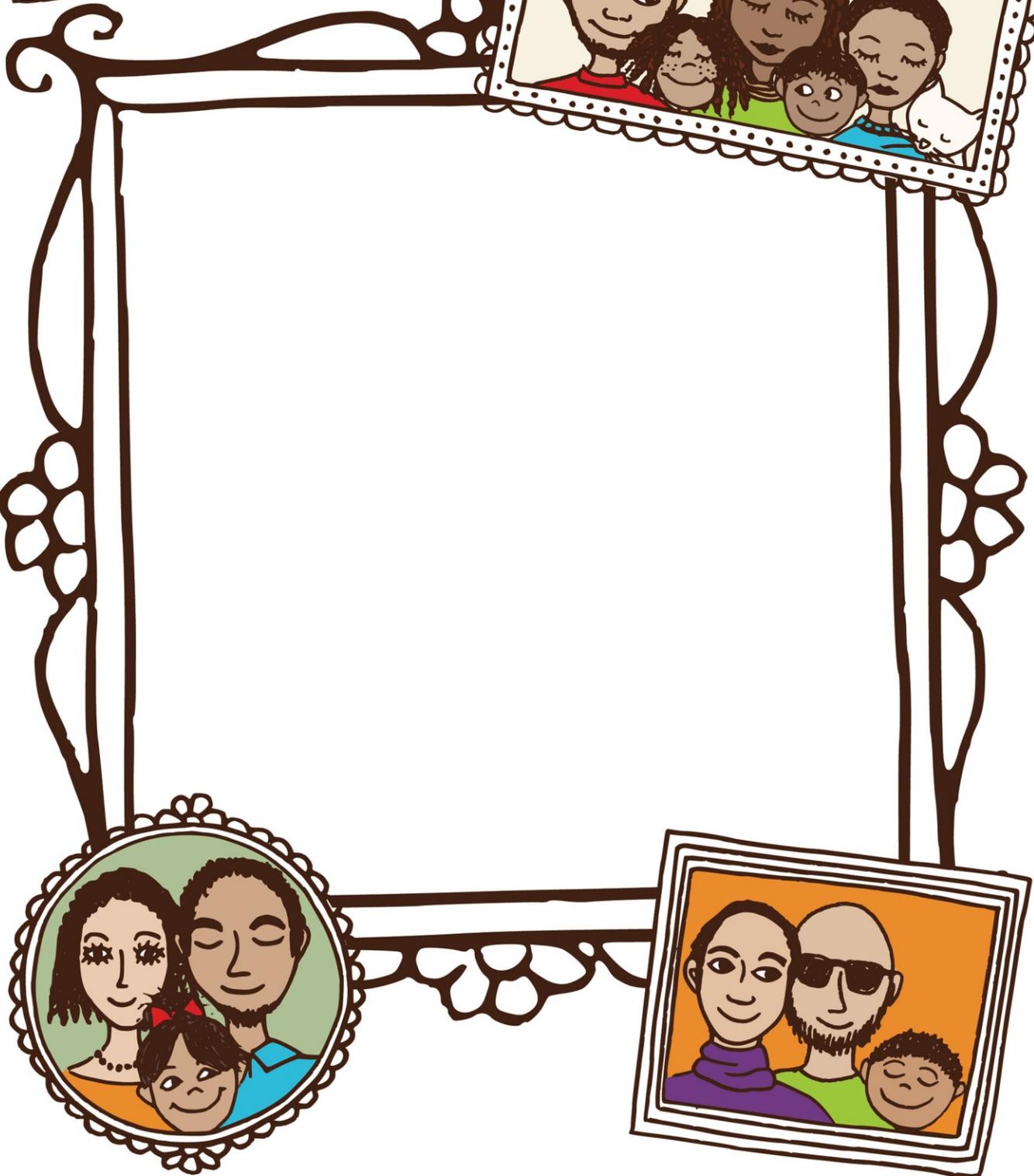
わたしがとくいなことは

わたしのかぞく

親/ケアギバー
へのアドバイス

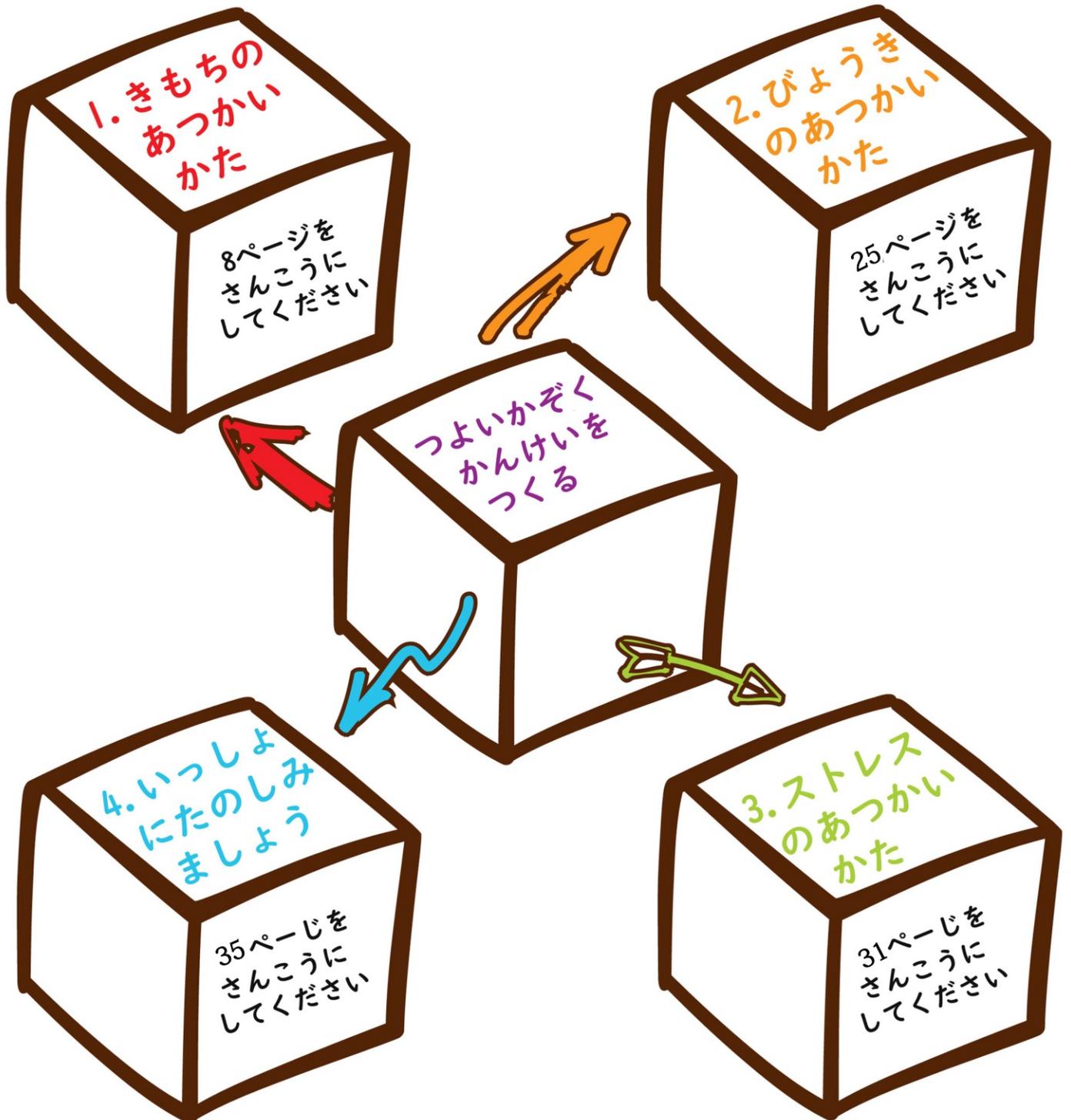
子供のアイデア
や想像力を褒め
てあげてください。
パーフェクトを
求めてはいけま
せん。

かぞくでたのしんでいるところを
かいてみましょう



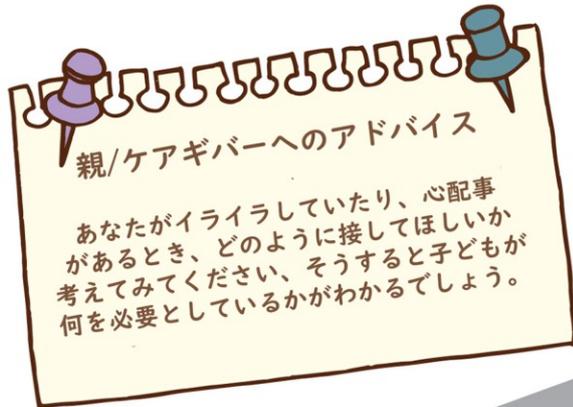
つよいかぞくかんけいをつくる

つよいかぞくかんけいをつくるための
4つのきほん



1. きもちのあつかいかた

せんしゅうのあなたのきもちを
あらわすいろを、くるまにぬってみましょう



どきどきした



ふこうにかんじた



こわかった



はらがたった



うれしかった



しんぱいした

ことばさがし

つぎのきもちのことばをさがして、まるでかこんでみましょう
(ことばは、はこのなかにあります)

おそれる afraid あいされている loved しあわせでない unhappy
はらがたつ angry いかり mad しんぱいした worried しあわせ happy
どきどきする excited こわい scared かなしい sad

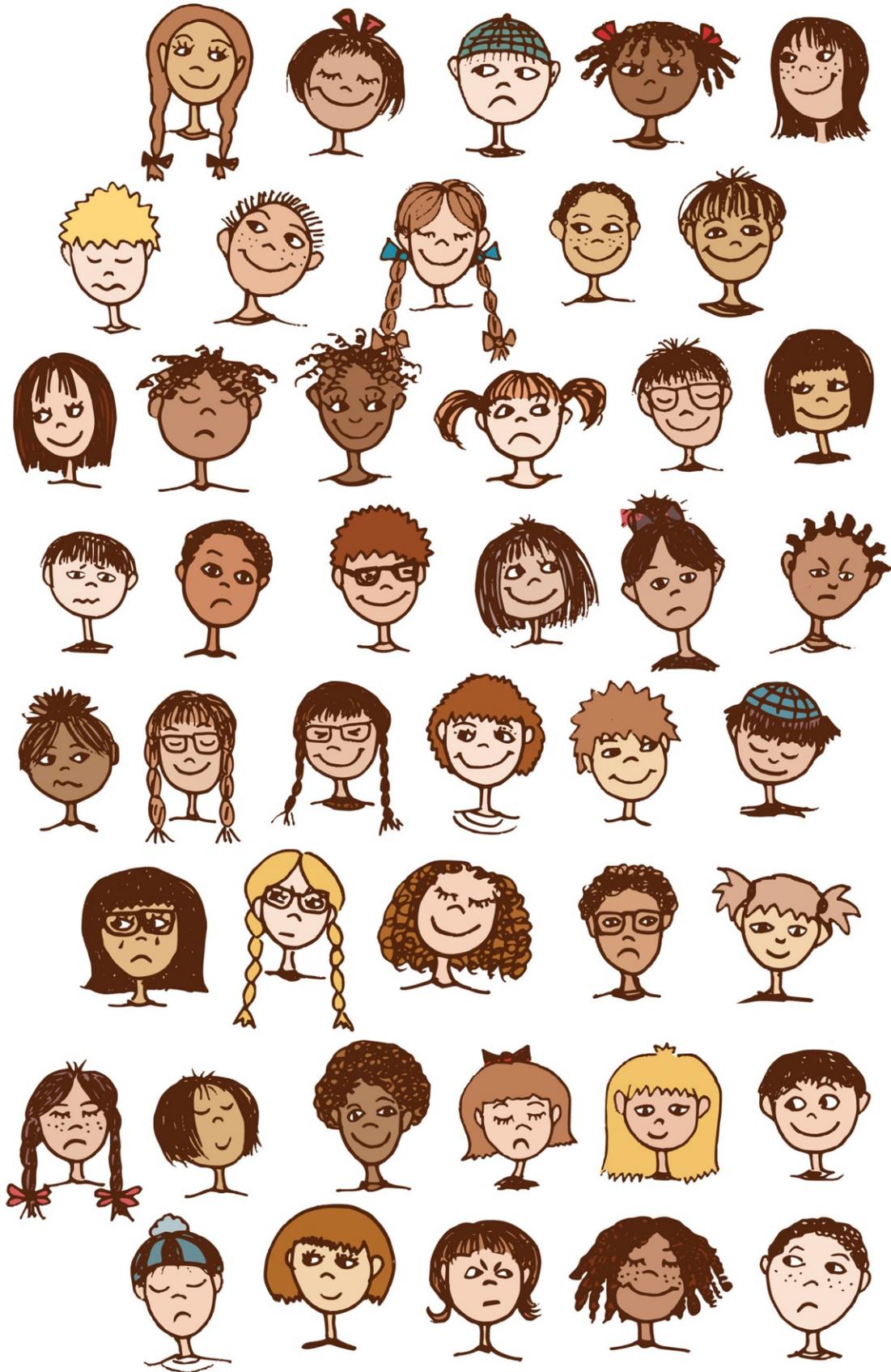
| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| a | s | w | r | f | s | h | a |
| f | r | o | o | s | c | h | n |
| r | g | r | i | m | a | d | g |
| a | u | r | a | w | r | e | r |
| i | n | i | c | i | e | t | y |
| d | h | e | l | v | d | i | p |
| s | a | d | o | x | l | c | p |
| k | p | o | v | u | s | x | a |
| a | p | a | e | h | l | e | h |
| b | y | s | d | v | a | e | d |



あなたのしあわせなばしょ

あなたのしあわせなばしょをかきましょう

あなたがかんじているきもちをあらわすかおを
まるでかこんでみましょう



しあわせでなかったり、 かなしかったらどうなりますか？

親 / ケアギバーへの
アドバイス
子供の反応や気持ちを、認識して
あげてください
例：
それはわたしもかなしくなるよ”



こどもたちはな[泣]きます
こどもたちはえがお[笑顔]になりません
こどもたちはおそろしいとかんじています



しあわせでなかったり、かなしくさせることをかいてみましょう

1. -----

2. -----

3. -----

4. -----

5. -----

わたしをしあわせに してくれること

1. ともだちとあそんでいるとき
2. パズルをしているとき
3. むりえをしているとき
4. どんなときになさくなるかをおとなにはなせるとき
5. うたっているとき
6. ほんをよんでいるとき
7. -----
8. -----

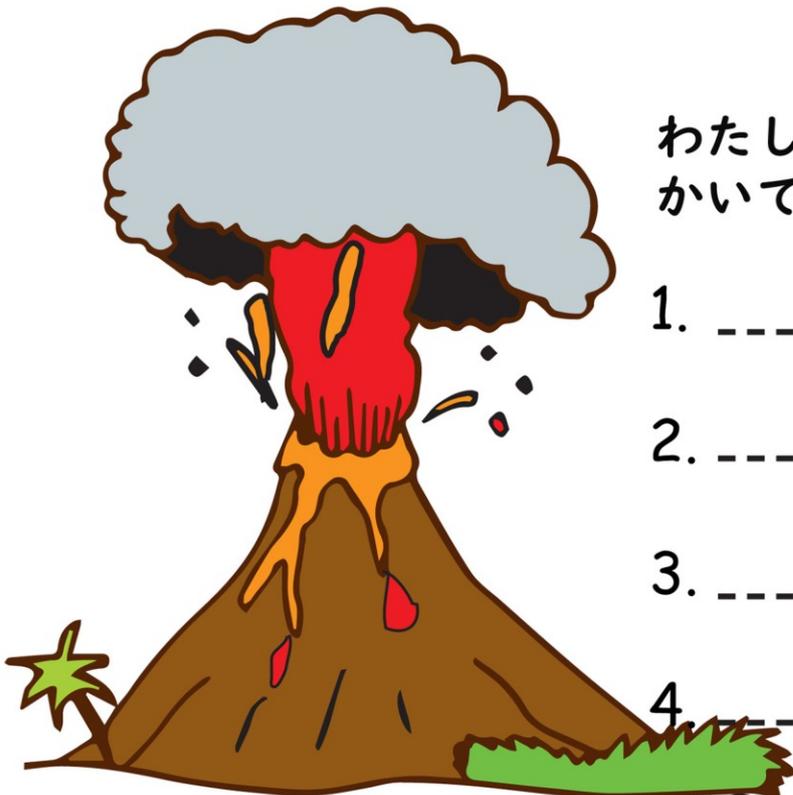


はらがたつ

だれでもときどきはらをたてます。いかりはあなたのからだのなかにあるかざんがふんかしているようなかんじです。

こどもたちはときどき、いかりのあまりにやっではいけないことをしてしまいます。

なかにはさけびごえをあげたり、ドアをおとをたててしめたり、ものをなげたりこわしたり、かべやひとをけったりすることがあります。わたしたちは、このいかりのエネルギーをべつのものでかえることができます。



わたしをおこらせることをかいてみましょう

1. -----
2. -----
3. -----
4. -----

はらがたったとき、からだのどこ にかんじますか？

そのぶぶんにしるしをつけて、いかりのきもちをことばで
かいてみましょう

たとえばあたまがフラフラします



親/ケアギバー
へのアドバイス

子供の気持ちを認め
識てあげてください。
例えばこのように、
「あなたはいま、
おともだちのところ
にいけないからとても
おこっているのね。」

わたしがはらがたつと

1. -----
2. -----
3. -----
4. -----

はらがたつときのきまり

なにをすればいいでしょうか：

あんぜんなほうほうでじぶんをおちつかせます

なぜなら、-----

もんだいをかいけつできるようにそのいかりについて
はなしをしましょう

やってはいけないこと：

ものをこわしたり、なげたりしてはいけません

なぜなら -----

ほかのひとやどうぶつ、またはあなたじしんを
きずつけてはいけません

ぬりえのじかん

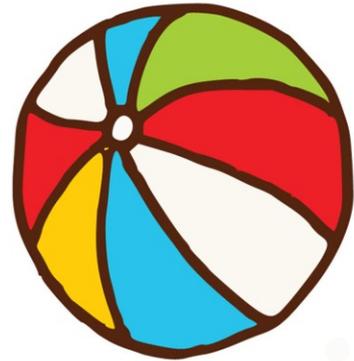


おこっているときに できること

あなたがおこっているときにできることに、
せんをひきましょう。ほかになにができますか？

からだをうごかすことをしましょう：

- そとであそびましょう
- ボールであそびましょう
- スポーツをしましょう
- ダンスをしましょう
- ジャンプして、とんだりはねたりしましょう



だれかにはなしをしましょう：

- なにおこっているかを、だれかにはなしてみましよう
- おこっているきもちを、ことばにあらわしてみましよう
たとえば、「わたしはテレビをみているときに、ねなさい
といわれるとき、いかりをかんじます。」
といってみましよう

ほかにもできることをかいてみましよう

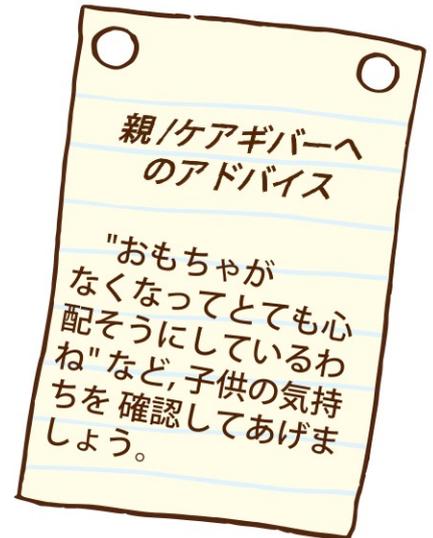
1. -----
2. -----
3. -----
4. -----

しんぱいなきもち

こどもだちはときどき、しんぱいになります。

しんぱいなとき、こどもは:

- きんちょうしたりこわろしいとがんでいます
- しんはく(心拍)がはやくなります
- おなかがきもちわるくなったりい(胃)がいたくなったりします



わたしがしんぱいになったときにできることは

1. _____
2. _____
3. _____

わたしがしんぱいなとき、わたしは:

1. かんじていることをだれかにはなしましょう
2. たすけをもとめましょう
3. ゆっくりいきをしましょう
4. つめたいおみずをのみましょう
5. _____
6. _____

こわいきもち

だれでもときどきこわがることがあります。

こどもがこわがるときは：

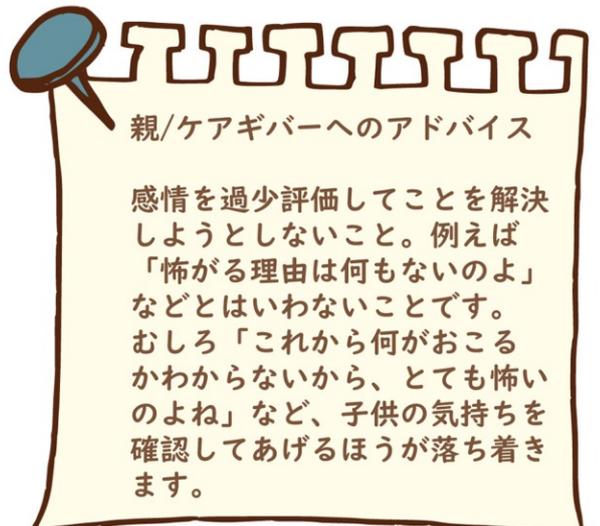
- ・ しんぞうのこどうがおおきく、はやくなります
- ・ からだがみぶるいしたり、ふるえたりします
- ・ あんぜんなばしょにかくれたいとかんじます
- ・ にげだしたくなります

あなたはなにがこわいですか？

1. -----
2. -----
3. -----

わたしがこわいときは、わたしは...

1. -----
2. -----
3. -----



こわいときには、なにをすると こわくなくなりますか？

- ・ こわいとおもっていることを、だれかにはなしましょう
- ・ だきしめてもらいましょう
- ・ おおきなこえをだして、たすけをもとめましょう

1. -----

2. -----

3. -----

4. -----

5. -----



パズル

パズルをかんせいさせましょう。

よこ：

1. わたしがかなしいときに、じぶんのf _ _ _ _ _
をはなすときもちがおちつきます。
2. わたしがかなしいときに、だれかにt _ _ _
をするときもちがおちつきます。
3. かげがとてもつよくふくと、w _ _ _ y になります。

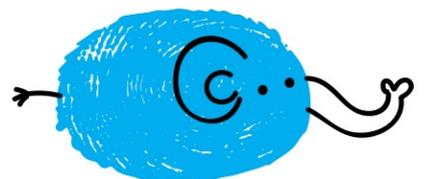
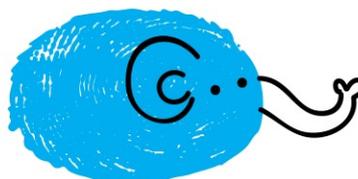
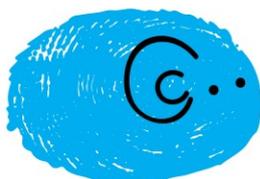
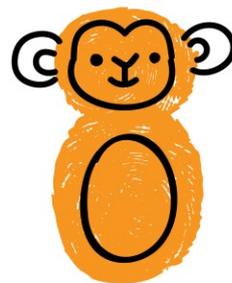
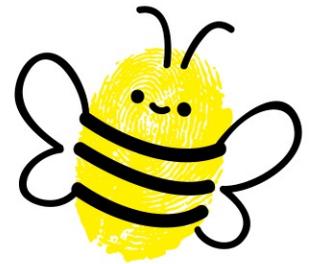
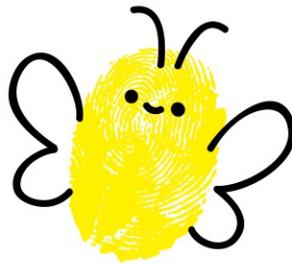
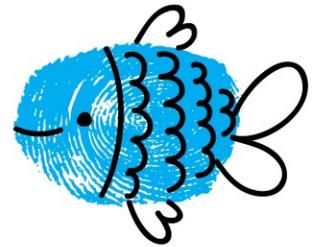
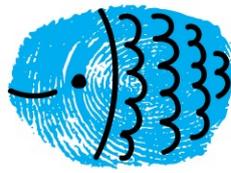
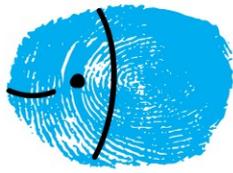
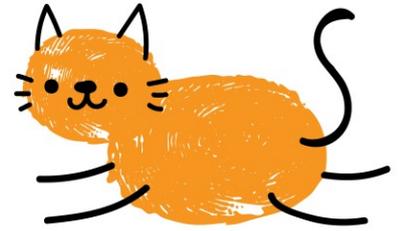
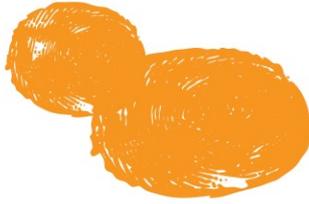
した：

4. つかれているとき、わたしはs _ _ _ _ します。
5. わたしのかぞくかがs _ _ _ のとき、わたしはかなしく
かんじます。
6. わたしは、h _ _ _ y なときにえがおになります。

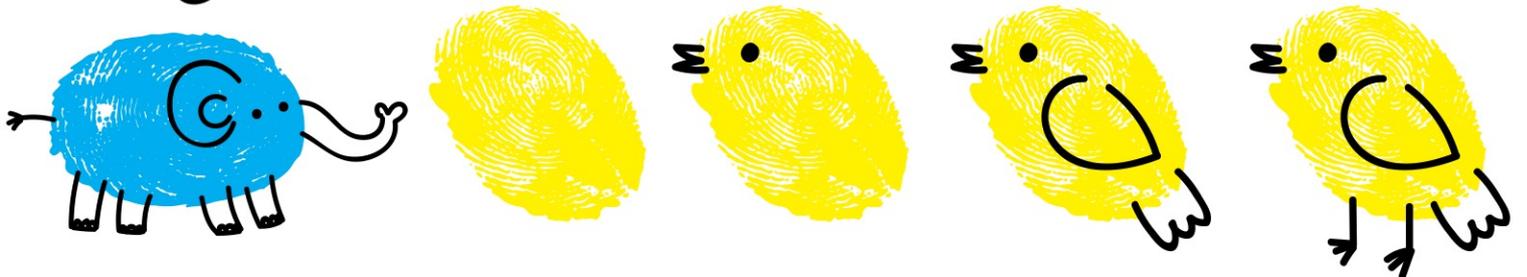
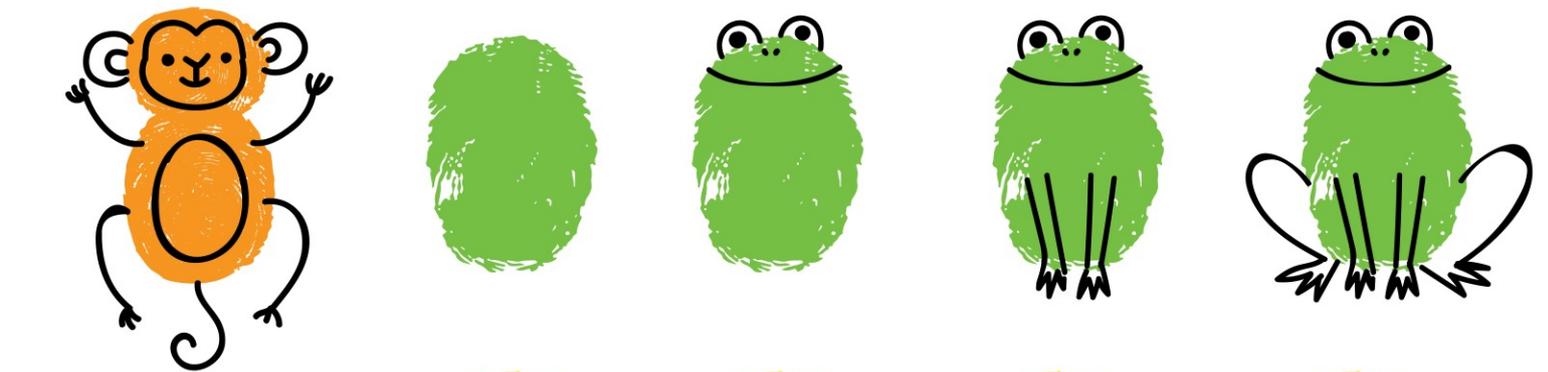
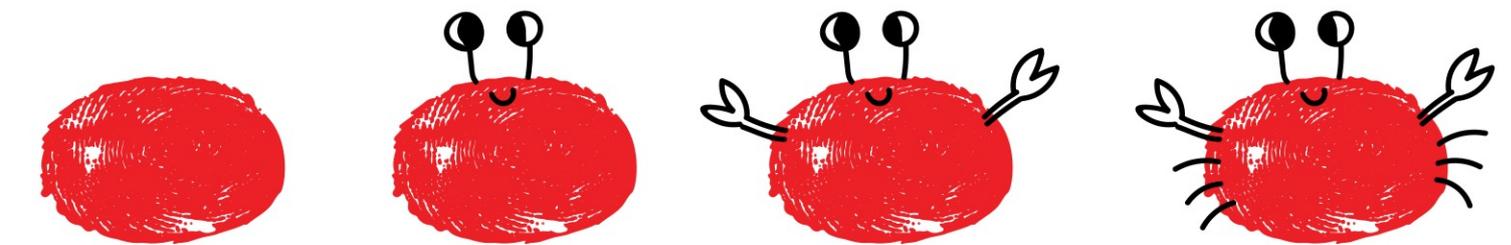
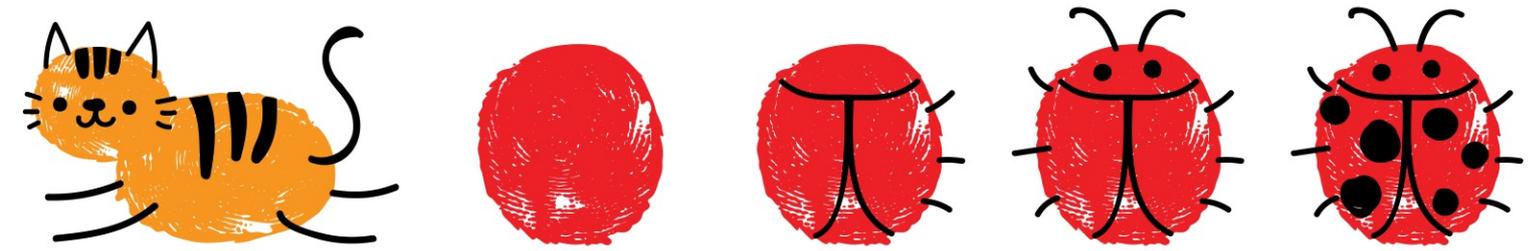
| | | | | | | | |
|---|---|---|--|---|---|--|---|
| | | 4 | | | | | |
| | | | | | | | |
| 1 | | | | | | | 5 |
| | | | | | | | |
| | | | | | 6 | | |
| | | | | 2 | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | 3 | | | | | | |

FINGERPRINT ART

しもんアート



こうやってみよう



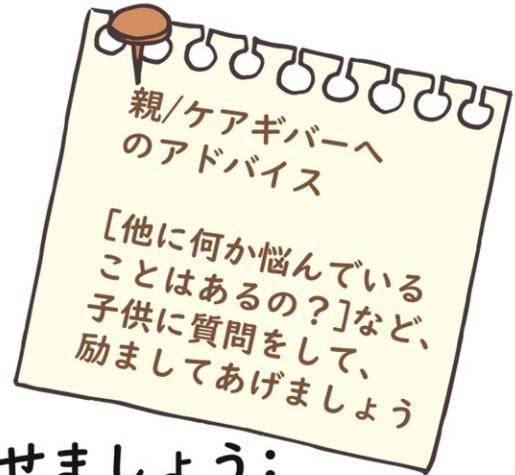
ちがいをみつけましょう

7つのちがいに○をつけましょう



2. びょうきのあつかいかた

びょうきになったとき、だれでもかんじかたやこうどうはちがいます。あるひとはおこったり、あるひとはしずかになったり、またほかのひとはひとりになりたくなったりします。



したのぶんしょうを、かんせいさせましょう：

わたしがびょうきのとき、わたしはこのようにかんじます

わたしをおせわしてくれるひとがびょうきのとき、そのひとたちはこのようにかんじます

わたしをおせわしてくれるひとがびょうきのとき、わたしはこのようにかんじます

わたしをおせわしてくれるひとは、このようなびょうきにかかっています

そのびょうきについて、知っていることをかきましょう：

そのびょうきについて、しりたいことをかきましょう：

そのびょうきのちりょうほうほうをかきましょう：

そのほかにびょうきについて、やくにたつことをかきましょう：

----- がびょうきのとき、とてもたいへんだと
おもうことをかきましょう：

ねこはなんびきいますか？

親/ケアギバーへ
のアドバイス

結論を急いではいけま
せん。子供が何を伝え
ようとしているかを、
より理解するために
もっと質問しましょう。



わたしをおせわしてくれるひとが、びょうきになったときのけいかくをたてましょう

だれがおせわしてくれますか？-----

だれとはなしをすることができますか？-----

だれがしょくじのじゅんびをしてくれますか？-----

だれがようちえん、がっこうやほいくえんにつれていって
くれますか？

びょうきになったときに、だれがびょういんにつれていって
くれますか？

しゅくだいはだれがてつだってくれますか？

よる、だれがほんをよんでくれますか？-----

ほかになにがありますか？-----

いぬをみつけよう...



3. ストレスのあつかいかた

ストレスってなんですか？

わたしたちはものごとがうまくいかないとき、とても
こちよくないとかんじたり、しんぱいをしたり、
かなしいとかんじたりします。

わたしはつぎのようなときにストレスをかんじます：

わたしのからだは、たくさんのちがうかたちでストレスをかんじます。いくつかはつきにかいています。ほかになにかかんがえつくことはありますか？

めまいがします

ねむれません

あたまがいたくなります

きんにくがよわくなります

さむけをかんじます

たくさんたべるか、またはしょくよくがなくなります

きんにくがきんちょうします

しんぞうがドキドキします

ねっぽくかんじます

おなかがいたくなります

あせをよくかきます

つかれをかんじます

ふるえをかんじます

これらはあなたがストレスになったときの、きもちのリストです。ほかにどんなことをかんじますか？
はこのなかにかいてみましょう。

きんちょうする

いらいらする

おこる

こころぼそくなる

ストレスをかんじたとき、かんがえかたがかわります。
あなたがときどきかんじることにせんをひいてみましょう：

ばかだとかんじる

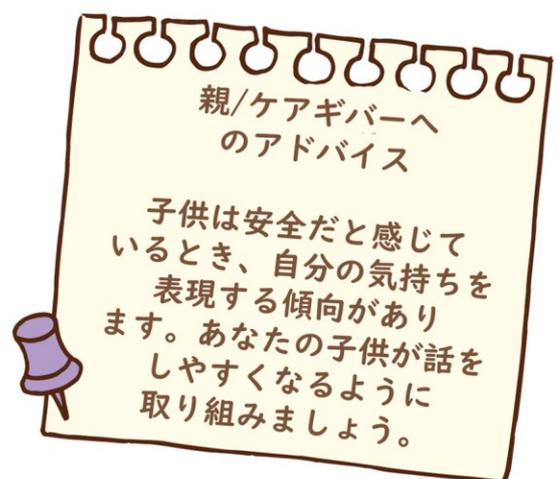
しゅうちゅうできなくなる

きくことがむずかしくなる

はなしたくなくなる

はっきりとかんがえることができなくなる

わすれやすくなる



ストレスがたまっているとき、 なにをしますか？

ストレスがたまっているとき、できることがあります。
ほかになにができますか？

1. シャボンだまをふく

2. うたったり、おどったり
します

3. ボールであそびます

4. おもちゃであそびます

5. ペットといっしょにあそびます

6. けっしてあきらめ
ません

7. はしったり、とんだり
します

8. だれかにはなしを
します

9. スケッチしたり、えをかいた
りします

10. たすけをもとめます



4. いっしょにたのしみましょう

もっとたのしくなるために、できること：

じぶんじしんで：

かぞくと：

ともだちと：



わたしのねがいは...

あなたや、かぞくまたはケアギバーのねがいごとをかいてみましょう。



わたしじしんのねがいごと：

おや、またはケアギバーへのねがいごと：



おにいちゃん/おとうと、または
おねえちゃん/いもうとへのねがいごと：





たっせいしょうめいしょ

アクティビティブックをしゅうりょう
したことをここにしょうめいします

なまえ



いっしょにつよくなったひと

保護者名



ひにち: _____

さいん: _____



わたしとかぞくをたすけてくれるひとはだれですか

サポート

Asian and Ethnic Health Services

www.asianhealthservices.co.nz

0800 88 88 30

Asian Family Services (AFS)

www.asianfamilyservices.nz

0800 862 342

Asian Network Inc. (TANI)

www.asiannetwork.org.nz

09 815 2338

Birthright

www.birthright.org.nz

0800 457 146

Brainwave Trust

www.brainwave.org.nz

(09) 528 3981

Email: info@brainwave.org.nz

CNSST Foundation

www.cnsst.org.nz

(09) 570 1188

Ember

www.ember.org.nz

(09) 443 3700 North

(09) 523 2790 South

Family Action

www.familyaction.org.nz

0800 326 327

Family Works

www.familyworks.org.nz

Auckland Central-

09 639 2016

Lower North Island & South-

0800 337 100

Great Potentials Foundation

www.greatpotentials.org.nz

(09) 377 5384

Kāhui Tū Kaha

www.kahuitukaha.co.nz

(09) 531 4040

Kiwi Families

www.kiwifamilies.co.nz

Lifeline

www.lifeline.org.nz

0800 543 354

Text: HELP (4357)

Mainly Music

www.mainlymusic.org.nz

0800 003 223

Parent Help

www.parenthelp.org.nz

0800 568 856

Problem Gambling Foundation

www.pgf.nz

0800 664 262

Te Puna Hauora o Te Raki Paewhenua

www.tepuna.org.nz

(09) 489 3049

Youthline

www.youthline.co.nz

0800 376 633

Free text: 234

カウンセリング/セラピー

Albany Psychology Clinic – Massey University

Email: massey.clinic.albany@massey.ac.nz

(09) 213 6095

Diversity Counselling New Zealand

www.diversitycounselling.org.nz

0800 143 269

Family Court

www.justice.govt.nz

Grief Centre

www.griefcentre.org.nz

Hearts & Minds

www.heartsandminds.org.nz

0800 468 288

Strengthening Families

www.strengtheningfamilies.govt.nz

Wingspan

www.wingspan.org.nz

(09) 630 8961

Self-help resources

www.getselfhelp.co.uk

www.copmi.net.au

www.blackdoginstitute.org.au

Skylight Trust

www.skylight.org.nz

0800 299 100

Vision West Counselling

www.visionwest.org.nz

(09) 818 0700

メンタルヘルス

After hours Mental Health Service North

Shore: (09) 486 8900

West Auckland: (09) 839 0000

Anxiety NZ Trust

www.anxiety.org.nz

0800 269 438

Asian Mental Health Service: Waitematā

www.asianhealthservices.co.nz

(09) 487 1321

(09) 486 8920 ext. 47321

CADS Auckland Community Alcohol and Drug Services

www.cads.org.nz

0800 845 1818

CARE Waitakere Trust

www.carewaitakere.org.nz

(09) 834 6480

Depression.org.nz

www.depression.org.nz

0800 111 757

Marinoto Child and Youth Mental Health Services

(09) 489 0555

Mental Health Foundation

www.mentalhealth.org.nz

Māori Mental Health & Addiction Service (Waitematā)

(09) 822 8557

バイオレンス

Are You OK | Family Violence

www.areyouok.org.nz

0800 456 450

Man Alive

www.manalive.nz

(09) 835 0509

Oranga Tamariki : Ministry for Children

www.mvcot.govt.nz

0508 326 459

お父さん向けのサービス

Father and Child Trust

www.fatherandchild.org.nz

(09) 525 1690

ウェブサイト

www.getselfhelp.co.uk

www.copmi.net.au

www.blackdoginstitute.org.au

www.panda.org.au

このアクティビティブックの ベストな使い方

両親やケアギバーへの励まし

- 親は特に自分が具合が悪い時に能力が試される気がします。自分に優しくなりましょう。リラックスできるように何か探したり、何か好きなことをやったりするようにしましょう。
- いつも子供のそばにいられないことに罪悪感を感じるのは、それはあなたが子供のことを一番に思っているからです。
- 失望を認めて、一番いい時のためにエネルギーと時間を費やしましょう。
- 気持ちが圧倒されているようなら例えば医療関係者などに助けを求めたり、誰かに話しをしましょう。あなたの感情がコントロールできていたら、子供をサポートしやすくなります。またはアクティビティブックの最後の方に記載されているリストを参考にして下さい。
- もし自分で子供と一緒にこのアクティビティブックが出来ないようであれば、誰かに頼んでみましょう。
- 人々は常に自分の状況を変えることはできませんが、考えることに力を注いだりして、その状況を違うように考えることは出来ます。”病気は喪失感と悲しみを作り出しますが、強さも築きます”次のように考えるよりも、このように考えましょう。”病気は私の人生取りあげ、全てを壊します”
www.getselfhelp.co.ukで、もっと役立つアイデアをチェックしてみましょう。

子供へのサポート

- このアクティビティブックをするように子供に勧めましょう。子どもが疲れた時は、休憩を取ったり、別の日に続きをやりましょう。
- 出来るだけ子供と同じ目線になりましょう。子供の横に座り、あなたの子供への思いを示しましょう。
- 子供に充分な注意を払いましょう。携帯電話やタブレットから離れて、子供を尊重して話しをしましょう。
- 子供に病気のことを話す場合は、事前にどのように話しをするのか決めておきましょう。
- あなたがイライラしていたり、心配事がある時、どのように扱ってほしいか考えてみてください、そうすると子供が何をしてほしいか分かると思います。

子供をやる気にさせる

- 子供の病気への感じ方について、一緒に話しをしましょう。そして年齢に応じた説明をします。
- 「あなたは.....でとてもイライラしているわね」など、子供の気持ちを認めてあげましょう。
- 「他に何か不思議に思っていることはないかしら？」など、子供が質問するように促してみましょう。
- 「どう思う？」や「それは面白いね」や、「それについてもっと教えてくれる？」など、質問をしながら少しずつ深い話しをするようにしてみましょう。

子供にスペースをあげましょう

- 塗り絵の時、子供が何色を使うか子供に決めさせましょう。
- 子供に助けを出す前に、子供にやらせましょう。問題解決を学ぶことで子供の自信を築きます。
- 子供にインフォメーションや解決策を与える前に、子供が何を言っているかよく聞くようにしましょう。
- 子供と同じ立場に立って、その状況を考えましょう。
- 子供が話しをしやすいように、場所を決めたり、作ったりしてあげましょう。



子供の反応や感情を正当化してあげましょう

- 子供の感情を受け入れましょう。子供の自分の感情を管理できるように手助けすることを重視しましょう。
- 誰でも時々心細くなったり、怖がったり、悲しくなったり、怒ったりする事実を認めましょう。
- 感情を我慢させて問題を解決しようと、「怖がることは何もないのよ」などとは言わないことです。「あなたは.....だから悲しいのよね」「あなたがとても傷ついていることは分かるわ」「私でも、きっと腹が立つわ」など、子供の気持ちを確認してあげる方が落ち着きます。
- 子供のアイデアや想像力を励まし、褒めてあげてください。パーフェクトを望んではいけません。

子供の反応に心配なことがある場合はどうすればいいか

- 子供の言っている意味を理解できるように、沢山質問をしましょう。
- あなたの心配事をパートナー、家族や友達と話しましょう。
- 子どもの保育所担当者、学校の先生などと常に効果的なコミュニケーションがとれるように良い関係を築いておきましょう。
- もしその心配事が続くようであれば助けを求めるために、GP、看護婦や他のメンタルヘルスプロフェSSIONALに連絡しましょう。
- アクティビティブックの最後の方に記載されているサポートリストやウェブサイトを自分で確認して参考にして下さい。



proudly supported by **WELL
FOUND
ATION.**

Health New Zealand Waitematā

Asian Mental Health Service & Maternal Mental Health Service

Private Bag 93-503

Takapuna

Auckland

0740

New Zealand

www.info.health.nz

www.asianhealthservices.co.nz

この資料は、任意の媒体やフォーマットで共有するなど、自由にご利用ください。
ただし、変更の際には適切な信用性を重視し、変更した旨を明記して下さい。こ
の資料は商業的目的で使用するものではありません。

