

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



Waitemata
District Health Board

Best Care for Everyone

もくじ

大人の方へ	3
わたしについて	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、あらわすものをまるで 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る のでしょうか？	12
じぶんをしあわせにするためにわたしができること	13
おこる	14
はらがたったとき、体のどこにいきりをかんじますか？	15
おこったときには、、	16
ぬりえのじかん	16
おこったときにできること	17
しんぱいになる	18
こわくなる	19
こわいときには、どうすればきもちがらくになりますか？	20
パズル	21
ちがいをみつけましょう	28
2、びょうきのとき	29
わたしをお世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	32
みつけることができますか	33
いぬをみつけよう	34
3、ストレスをかんじたとき	35
ストレスがたまっているとき、なにをしますか？	38
4、いっしょにたのしみましょう	39
わたしのねがいは	40
たっせいしょうめいしょ	41
わたしとかぞくをたすけてくれるひとはだれですか	43
このアクティビティブックのベストなつかいかた	46



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

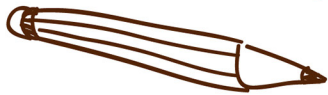
子供たちにとって、親が病気だということはとても大変なことです。殆どの子供たちは病気についてあまり理解していません。病気のことがわからない子供たちは不安、恐れ、ストレスや怒りなどを感じます。このアクティビティブックは親（もしくはケアギバー）と彼らの子供と一緒に利用できるように作られています。

この本は親とその子供への支援を目的としています。

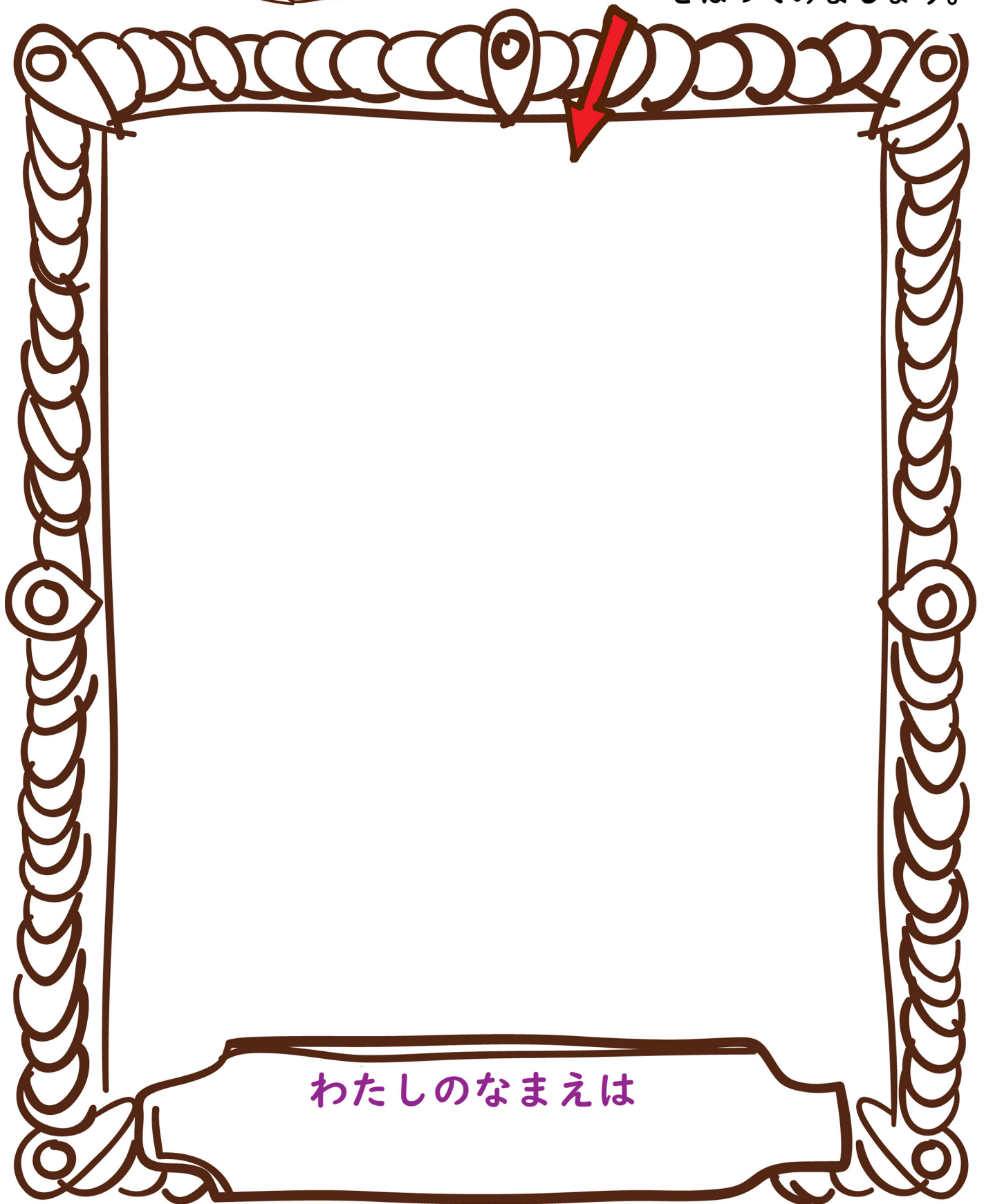
病気であることを話しましょう
感じていることを話しましょう
不快感を軽減する方法を見つけましょう
強い人間関係を築きましょう
一緒に問題を解決していきましょう
希望を強く持ちましょう

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載せています。
この本の最良な利用方法については46と47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

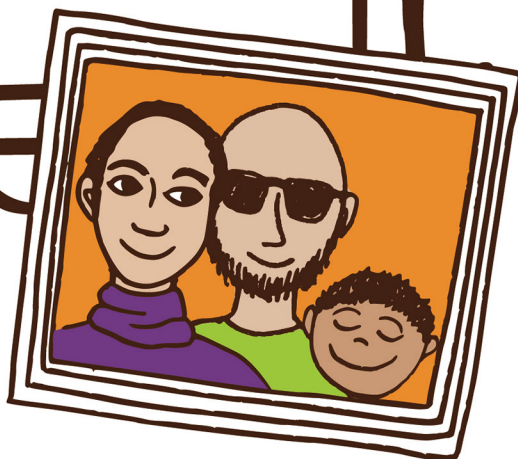
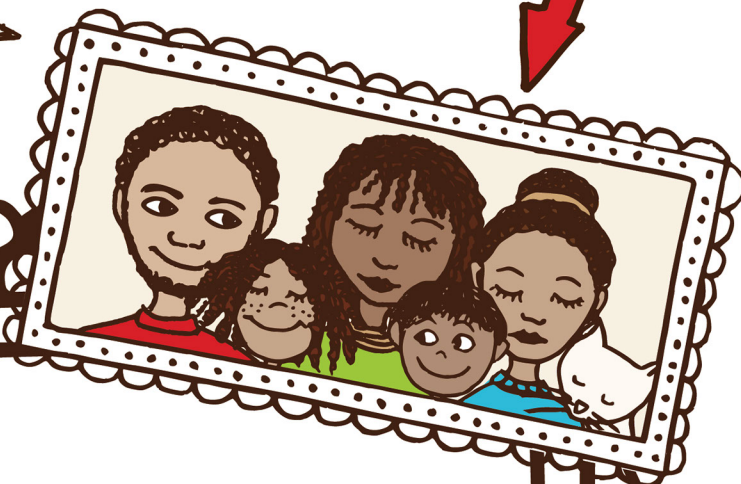
⑤

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。

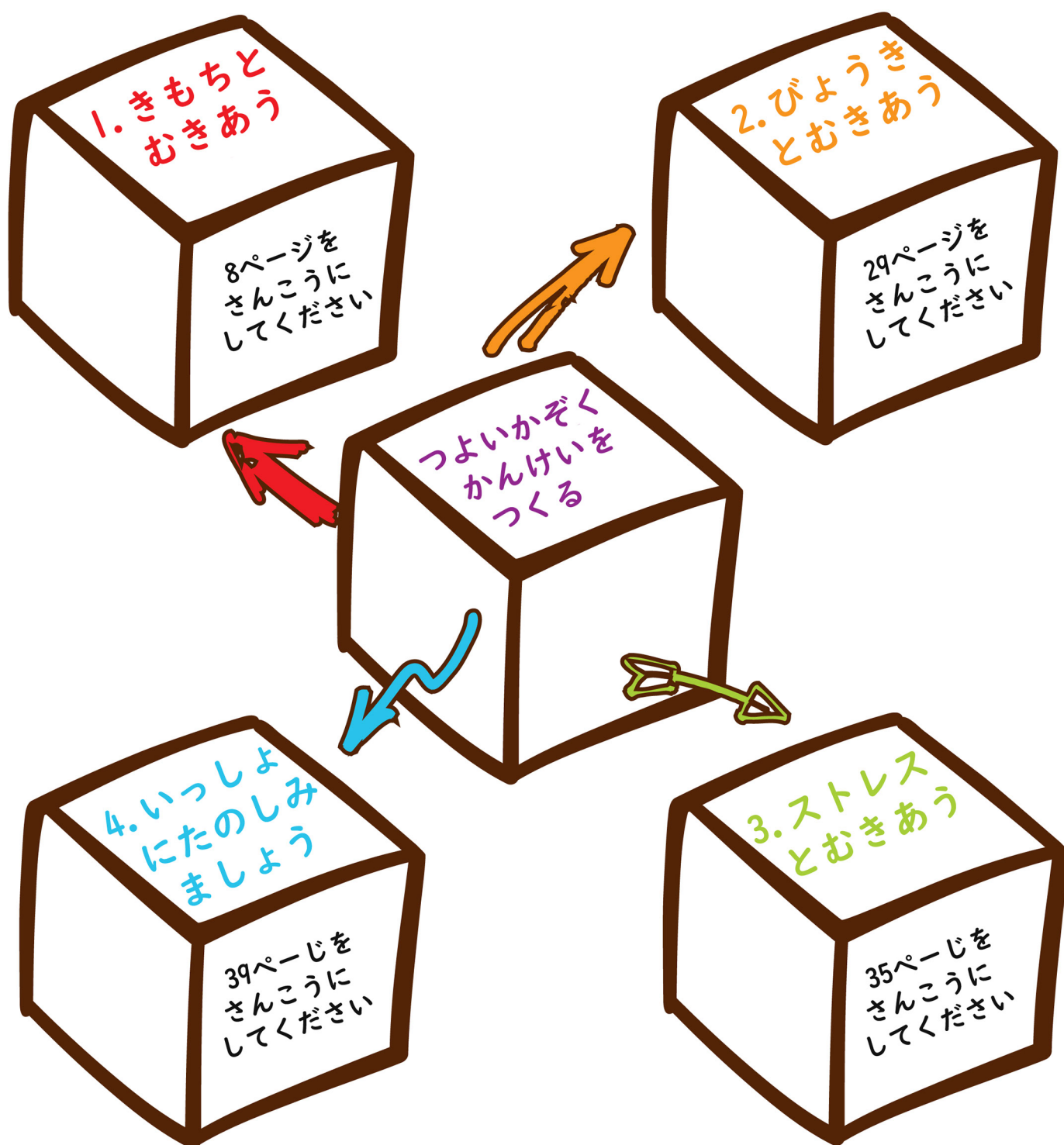
かぞくでたのしんでいるところを
かいてみましょう



6

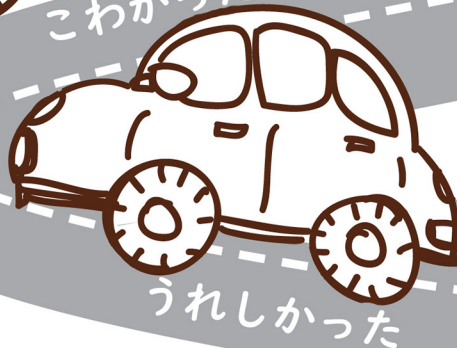
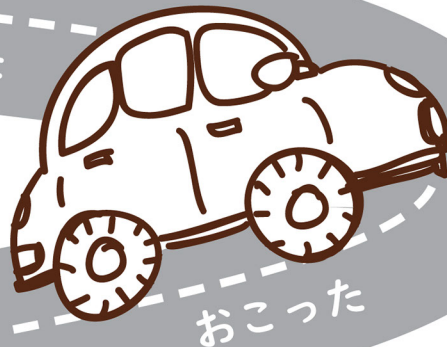
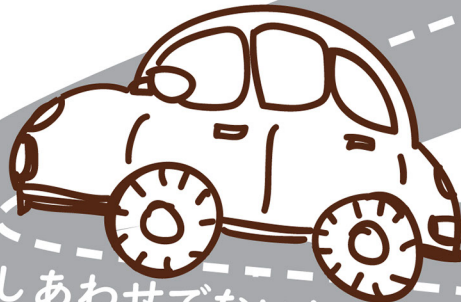
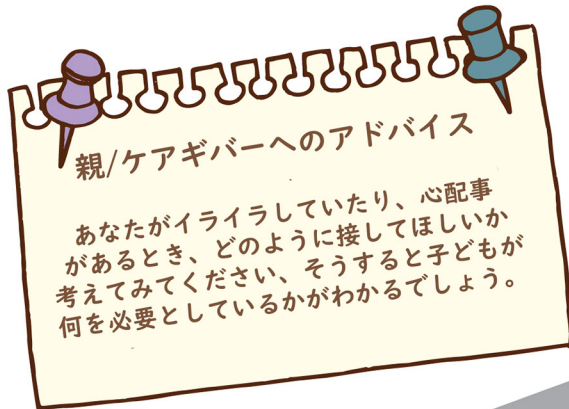
つよいかぞくかんけいをつくる

つよいかぞくかんけいをつくるための
4つのきほん



1. きもちとむきあう

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



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 あいさされている しあわせでない
afraid loved unhappy
おこる きがくるいそう しんぱいした しあわせ
angry mad worried happy
ワクワクする こわい かなしい
excited scared sad

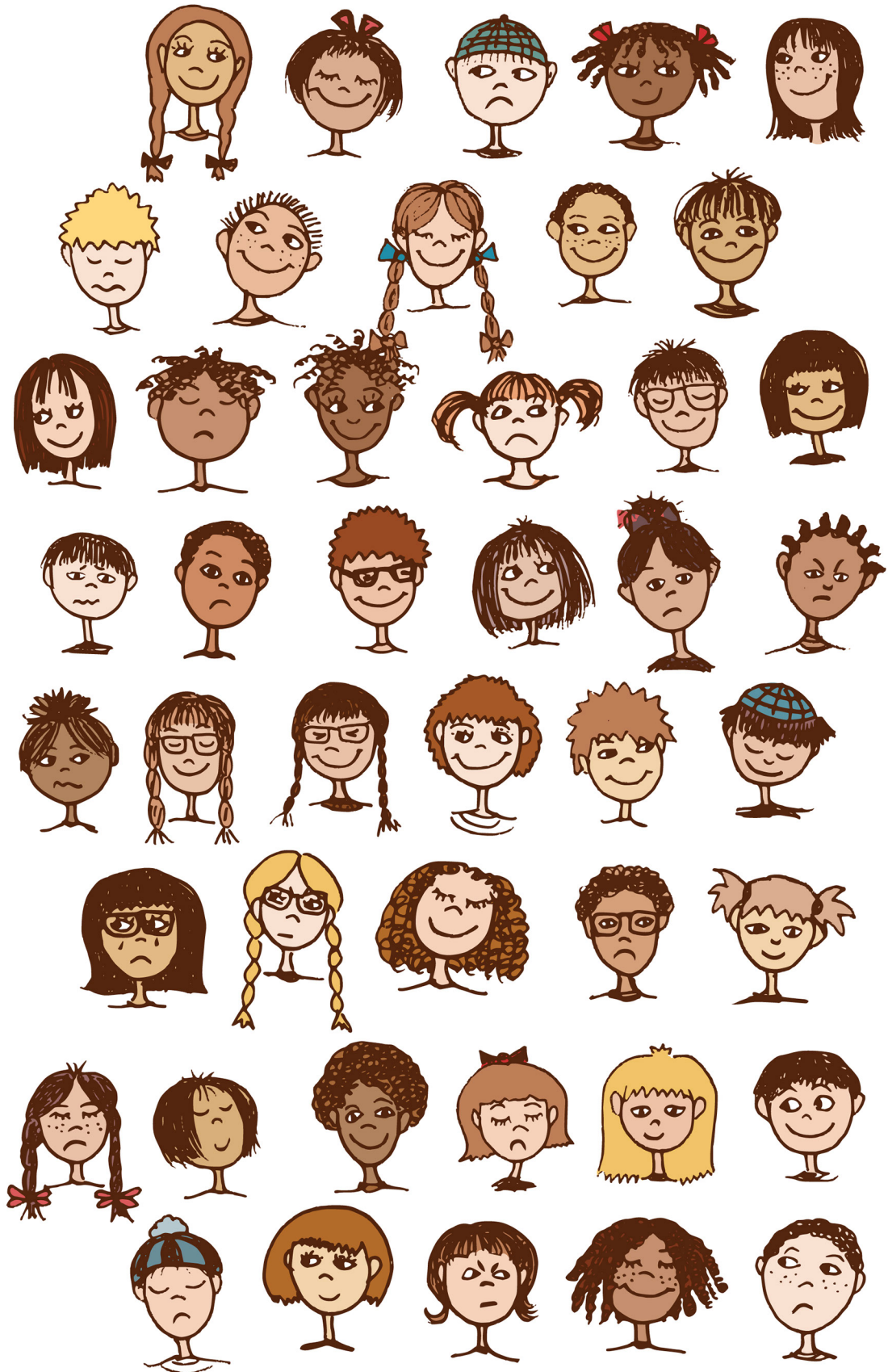
a	s	w	r	f	s	h	a
f	r	o	o	s	c	h	n
r	g	r	i	m	a	d	g
a	u	r	a	w	r	e	r
i	n	i	c	i	e	t	y
d	h	e	l	v	d	i	p
s	a	d	o	x	l	c	p
k	p	o	v	u	s	x	a
a	p	a	e	h	l	e	h
b	y	s	d	v	a	e	d



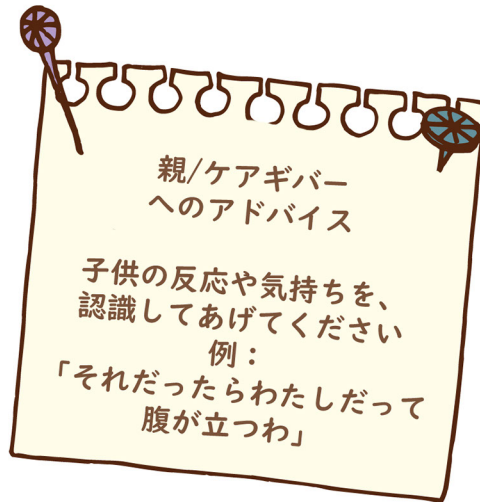
あなたのしあわせなばしょ

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？



こどもたちはなきます

こどもたちはえがおになりません

こころのなかで「ひどい！」と
かんじます



しあわせでなかったり、かなしくさせることはなんでしょう

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. ぬりえをしているとき

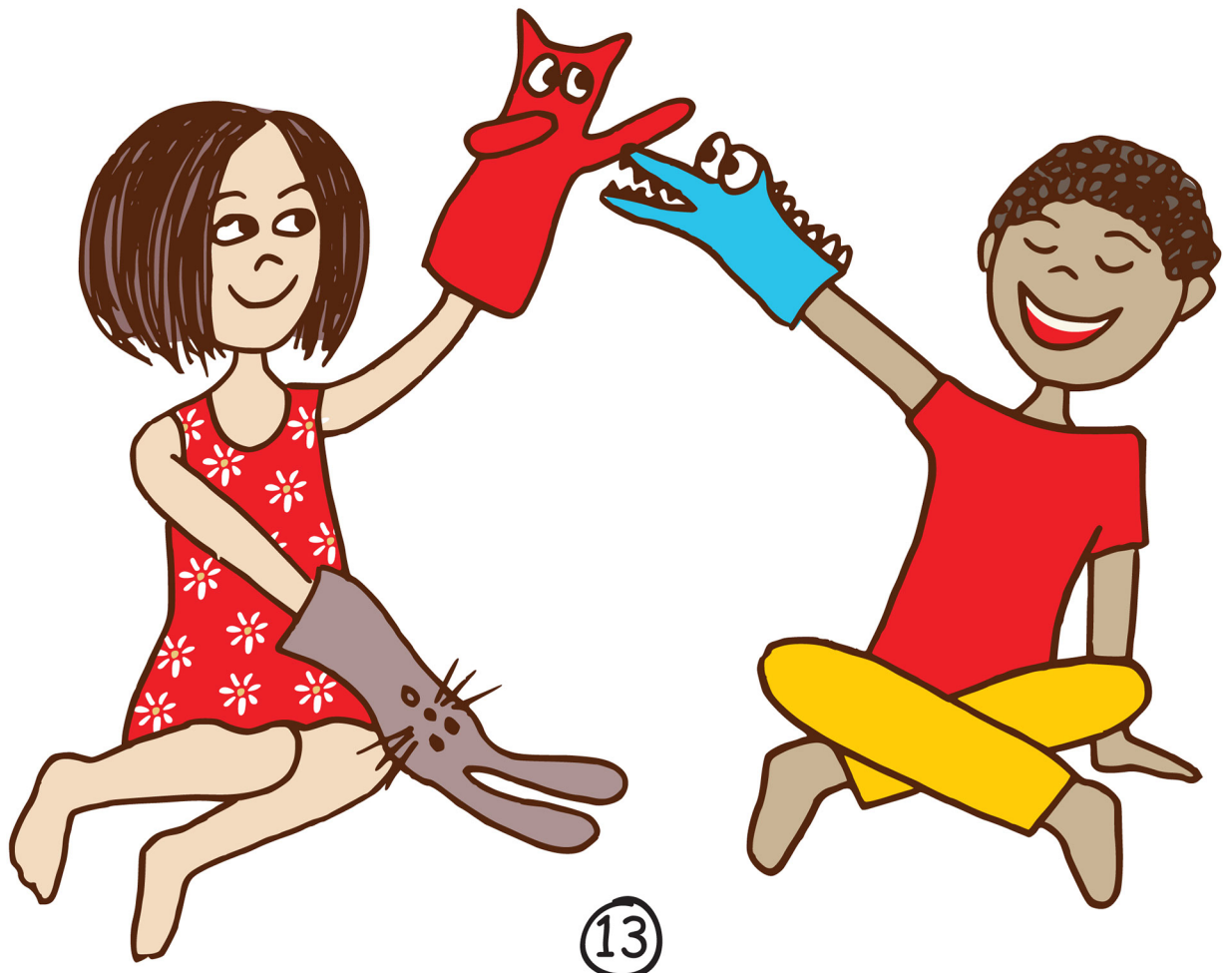
4. はなにみずをあげているとき

5. うたっているとき

6. ほんをよんでいるとき

7. -----

8. -----

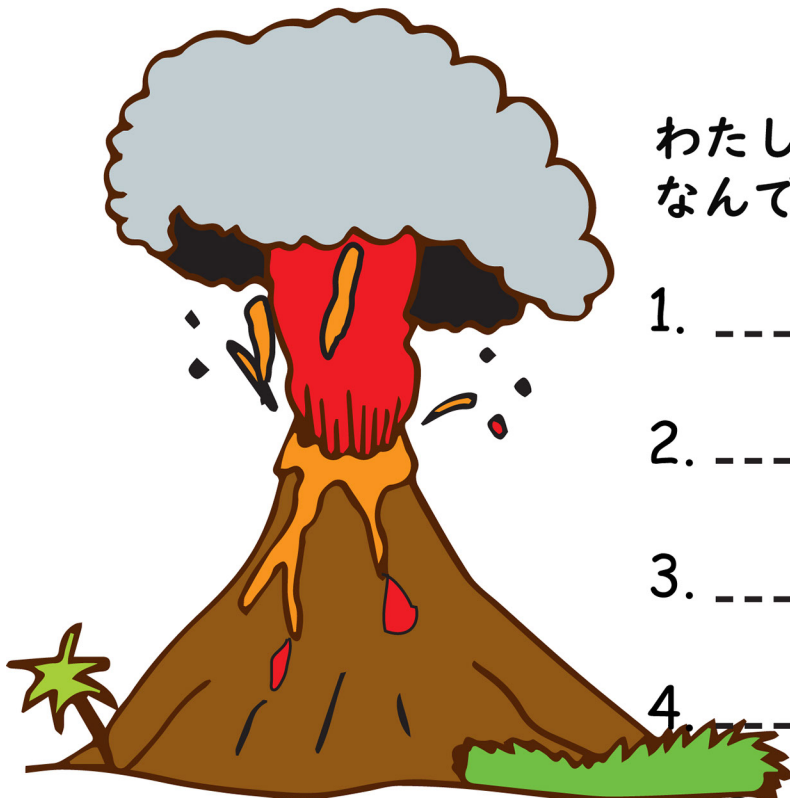


はらがたつ

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て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、かべやひとをたたいたりすることもあります。でもわたしたちは、このいかりのエネルギーをべつのものにかえることができます。



わたしをおこらせることは
为什么呢

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

おこったとき、からだのどこ に感じますか？

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、
おともだちのところに、
今いけないからとても
おこっているのね。」

わたしはおこると

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

おこったときのルール

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、もんだいをかいけつするどりよくをしましょう

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、どんなことができますか？できることにか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：

- ・ そとであそぶ
- ・ ボールであそぶ
- ・ スポーツをする
- ・ ダンスをする
- ・ ジャンプして、とんだりはねたりする



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る
- ・ おこっているきもちを、ことばにあらわしてみる
たとえば、「わたしはテレビをみているのをやめて、
ねなさいといわれると、いかりをかんじます。」
といってみましょう

ほかに行えることをかいてみましょう

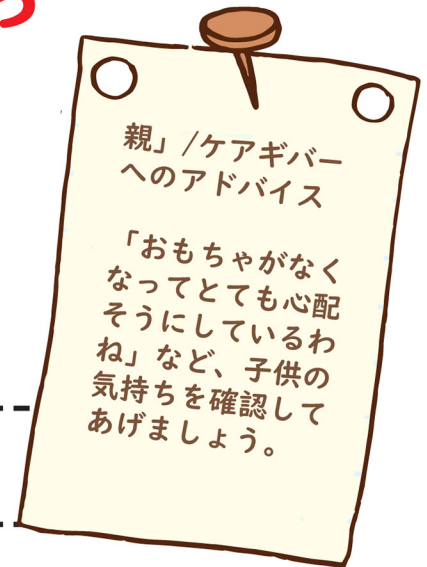
1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

しんぱいなきもち

こどもたちはときどき、しんぱいになります。

わたしがしんぱいなことは：

1. _____
2. _____
3. _____



わたしがしんぱいなとき、わたしは、

1. _____
2. _____
3. _____

わたしがしんぱいになったときにできることは：

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

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：

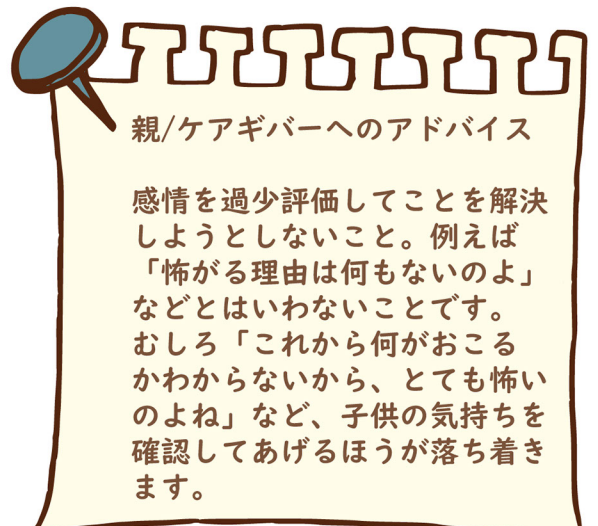
- ・ しんぞうのこどうがおおきく、はやくなります
- ・ からだがみぶるいしたり、ふるえたりします
- ・ あんぜんなばしょにかくれたいとかんじます
- ・ にげだしたくなります

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. かぜがとてもつよくふくと、w _ _ _ y になります。

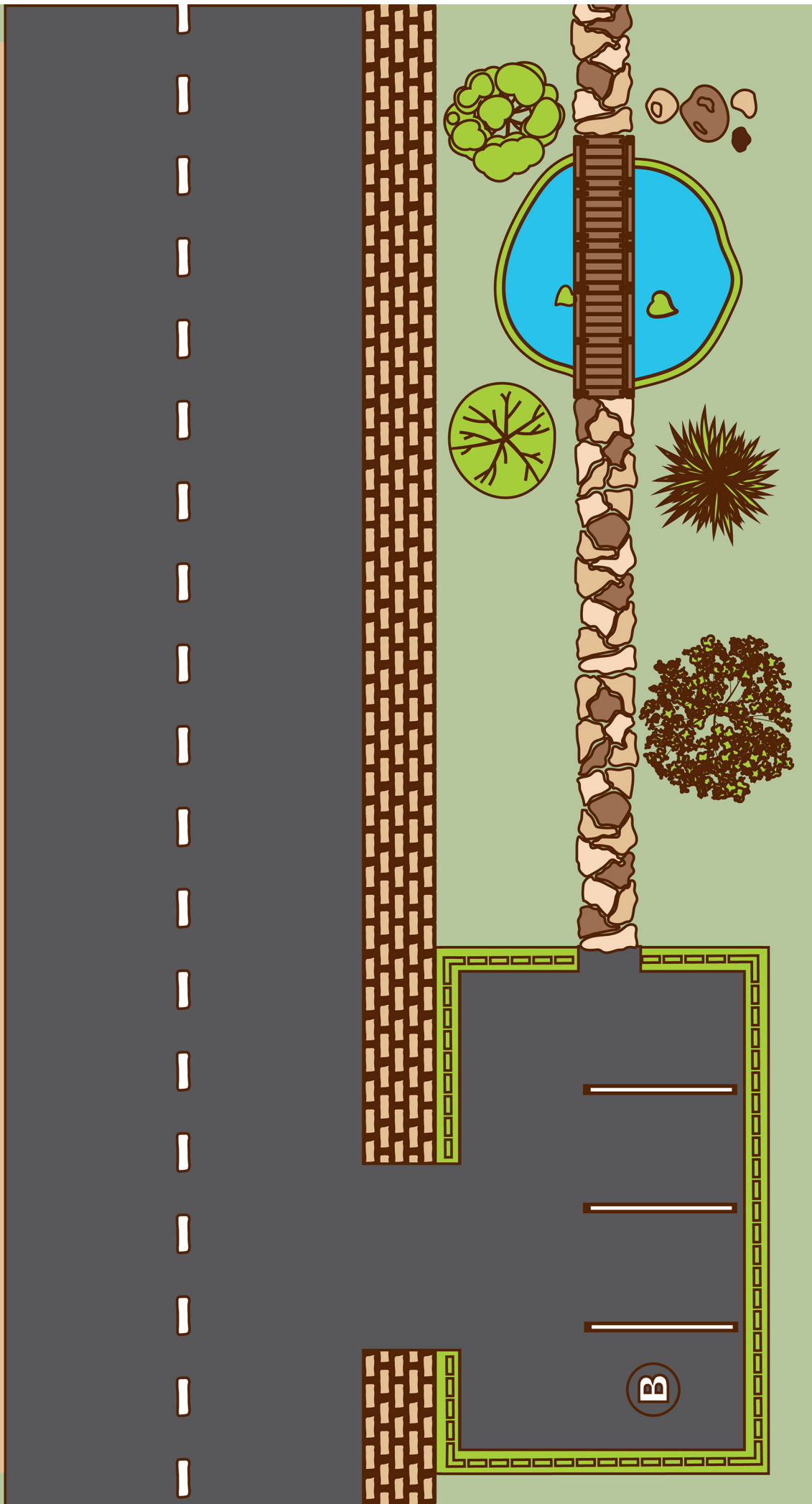
たて：

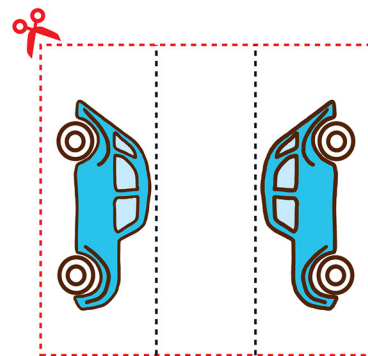
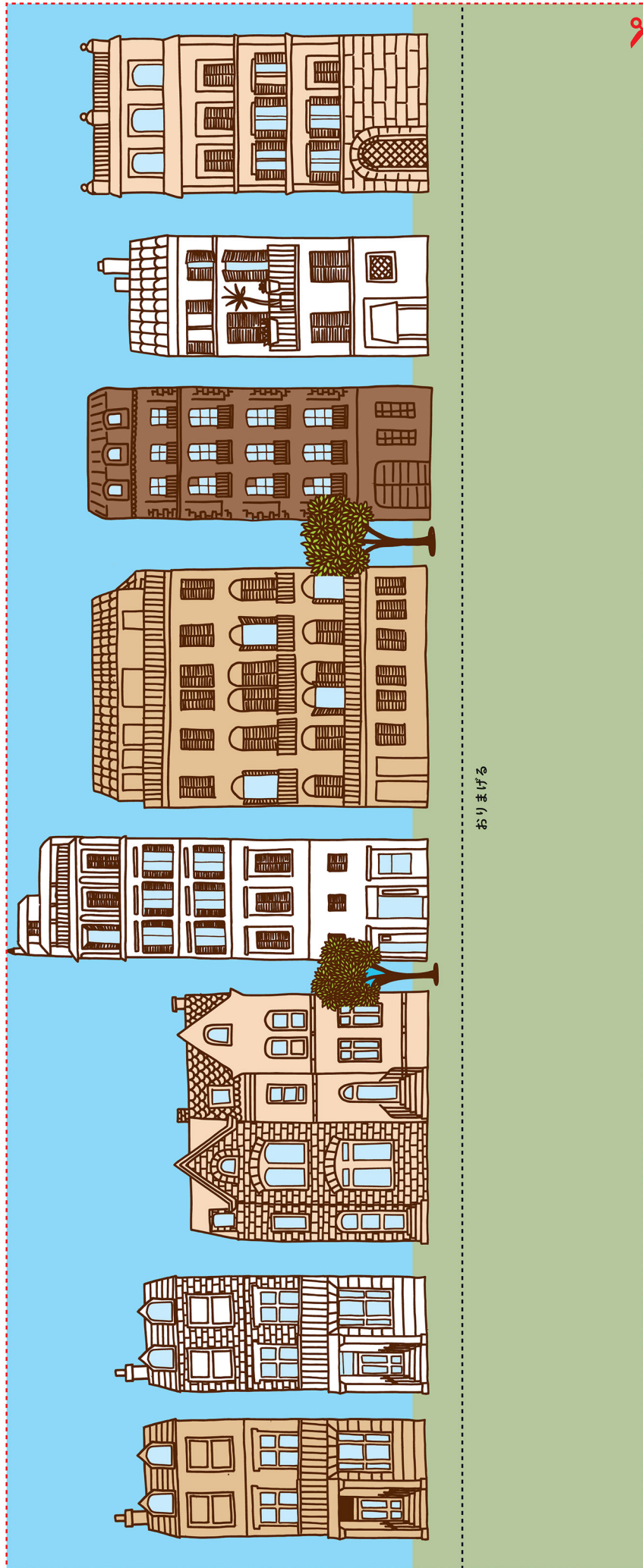
4. つかれているとき、わたしはs _ _ _ _ します。
5. わたしのかぞくががs _ _ _ _ のとき、わたしはかなしく
かんじます。
6. わたしは、h _ _ _ y なときにえがおになります。

		4					
1							5
					6		
				2			
	3						

のりをここに貼ります

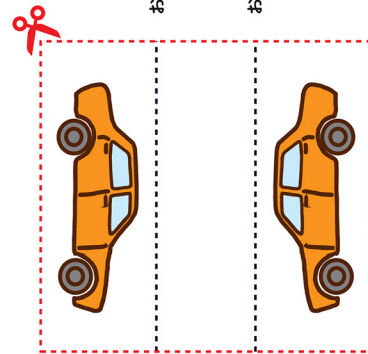
のりをここに貼ります





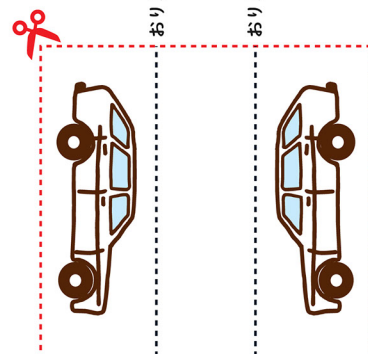
おりまげる

おりまげる



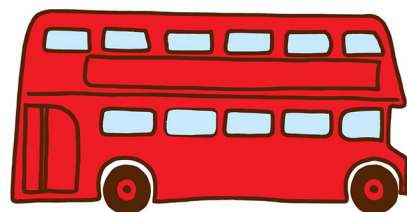
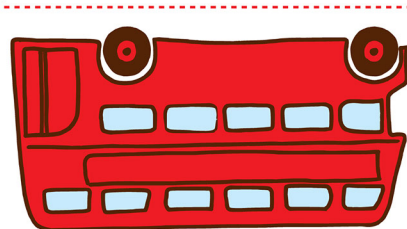
おりまげる

おりまげる



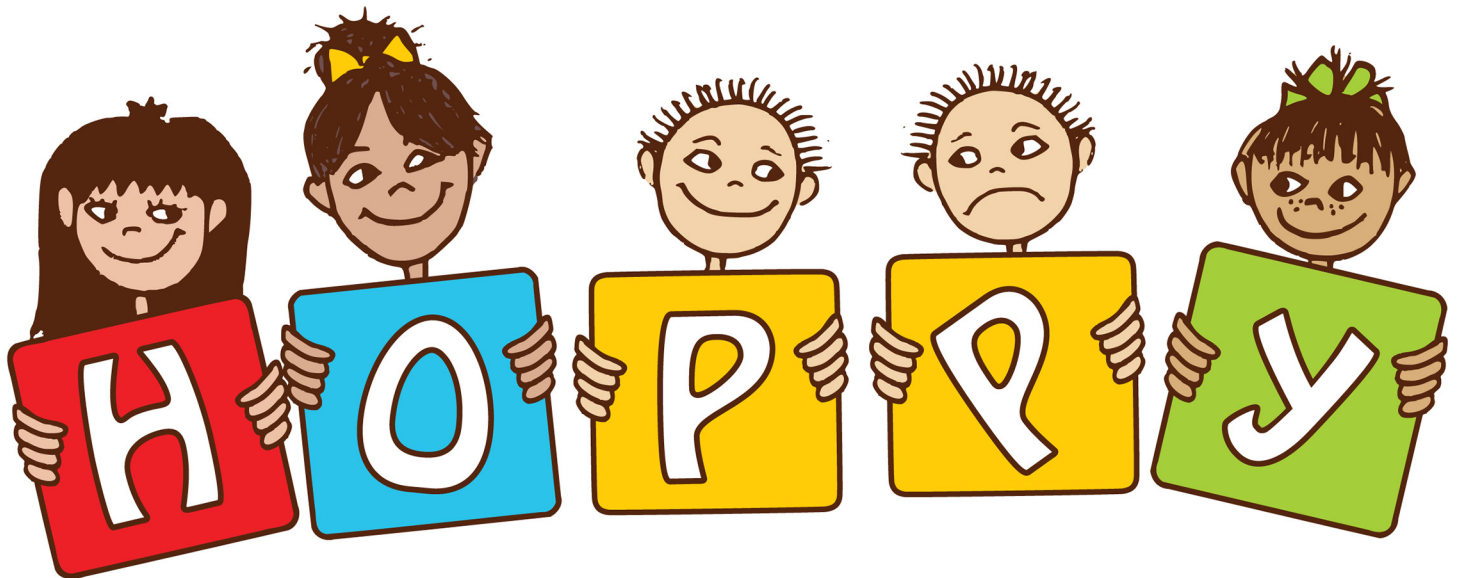
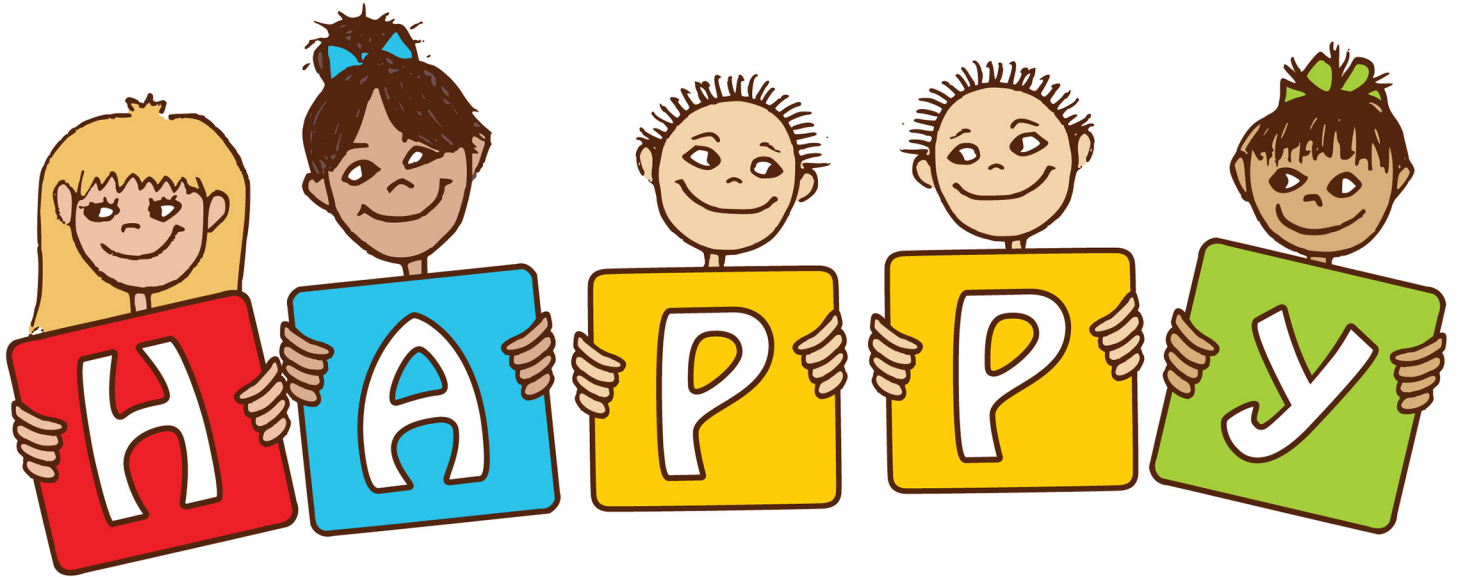
おりまげる

おりまげる



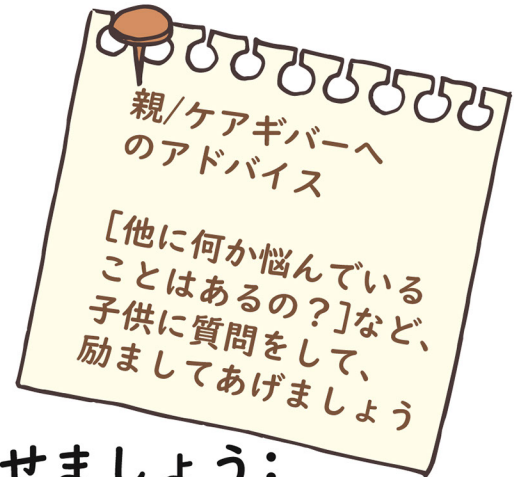
ちがいをみつけましょう

7つのちがいに○をつけましょう



2. びょうきとむきあう

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、またはひとりになりたくなるひともいます。



したのぶんしょうを、かんせいさせましょう：

わたしはびょうきのとき、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、”xx”とよばれる
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：

そのびょうきのためにうけられるちりょうほうほうをかきましょう：

そのほか、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ために、けいかくをたてましょう

だれがわたしをおせわしてくれ-----
ますか？

わたしがはなしをすることができるの -----
はだれですか？

だれがしょくじのじゅんびをしてくれますか？-----

だれがわたしをようちえん、がっこうやほいくえんにつれて
いってくれますか？

わたしがびょうきになったときに、だれがいしゃにつれて
いってくれますか？

わたしのしゅくだいはだれがてつだってくれますか？

よる、だれがわたしにほんをよんでくれますか？-----

ほかになにがありますか：-----

みつけることができますか

- ジョギングをしているおとこのひと
- ベबीカーをおしているおかあさん
- じてんしゃにのっているひと
- いぬといっしょにあるいているおとこのひと
- スケートボードをしているひと
- カサをさしているおんなのひと
- バイオリンをひいているおとこのひと
- しゃしんをとっているひと



いぬをみつけよう...



3. ストレスとむきあう

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。
それがストレスとよばれます。

わたしがストレスをかんじるときは：

わたしのからだは、たくさんちがうかたちでストレス
をかんじます。そのいくつかはつぎにかいています。
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

ねっつぽくかんじます

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？
したのしかく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：

じぶんがばかだとかんじる

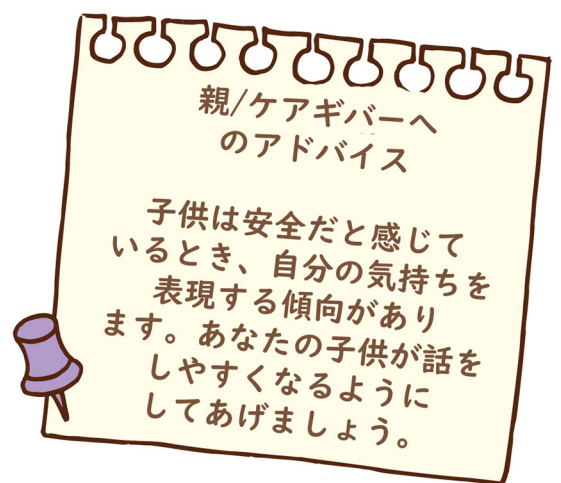
しゅうちゅうできなくなる

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、おどったりする

3. ボールであそぶ

4. おもちゃであそぶ

5. ペットといっしょにあそぶ

6. けっしてあきらめない

7. はしったり、とんだりする

8. だれかにはなす

9. スケッチしたり、えをかいたりする

10. たすけをもとめる



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 Community Service Trust (ACST)

www.cnsst.org.nz

570-9099

Asian Family Services (PGF)

www.asianfamilyservices.nz

0800 862 342

Asian Network Inc. (TANI)

www.asiannetwork.org.nz

815-2338

Auckland Single Parent's Trust

www.meetup.com/Auckland-Single-Parents-Trust

Brainwave Trust

www.brainwave.org.nz

528-3981

021 266 2264

Cherish Trust

pnd.org@xtra.co.nz

www.postnataldistress.org.nz

836-6967

Chinese Lifeline

0800 888 880

Chinese New Settlers Service Trust (CNSST)

www.cnsst.org.nz

570-1188

Family Action

www.familyaction.org.nz

836-1987

Family Services

www.familyservices.govt.nz/directory

Family Works

www.fwn.org.nz

448-2633

Fresh Perspective

www.freshperspective.org.nz

0800 555 300

Home Interaction Program for Parents and Youngsters (HIPPY)

www.greatpotentials.org.nz

Kidsline

www.kidsline.org.nz

0800 543 754

Lifeline

www.lifeline.org.nz

0800 543 345

522-2999

Mainly Music

www.mainlymusic.org.nz

Parent Aid (Waitakere)

<http://www.parentaidnorthwest.org.nz>

0800 222 402

420-7002

Parent Support

North Shore: (09) 486 4666

021 240 8414

Problem Gambling Foundation (PGF)

www.pgf.nz

0800 664 262

Strategies with kids – information for parents (SKIP)

www.skip.org.nz

Te Puna Hauora Health & Social Services

www.tepuna.org.nz

489-3049

Thrive teen parent support

www.thrive.org.nz

551-4367

Toolbox Parenting Groups
www.theparentingplace.com
524-1386

Youthline
www.youthline.co.nz
0800 376 633
Free text: 234

カウンセリング/セラピー

Family Court Counseling & Mediation Services
www.justice.govt.nz/family
(North Shore: 916-5894)
family@justice.govt.nz

Grief Centre
www.griefcentre.org.nz
418-1457

Health and Wellbeing Centre
Auckland University of Technology
921-9998

Home and Family counselling
www.homeandfamily.org.nz
419-9853

Psychology clinic (Massey University)
[Centre for psychology@massey.ac.nz](mailto:Centre_for_psychology@massey.ac.nz)
441-0800 ext 43095

Raeburn House
www.raeburnhouse.org.nz
441-8989

Strengthening Families
www.familyservices.govt.nz
441-8989 ext 702
027 498 7074

メンタルヘルス

After hours Mental Health Service
North Shore: 486-8900
West Auckland: 839-0000

Anxiety NZ Trust
www.anxiety.org.nz
846-9776

Asian Mental Health Service (WDHB)
487-1321
486-8920 Ext.7321
www.amhcs.org.nz

CADS Auckland Community Alcohol and Drug Services
www.cads.org.nz

CARE Waitakere Trust
www.carewaitakere.org.nz

Child and Youth Mental Health (Marinoto)
North Shore: 486- 8983
West Auckland: 837-6624

Mental Health Foundation
www.mentalhealth.org.nz
623-4810

Maori Counselling Service (Takapuna)
822-8557

Mothers Matter
www.mothersmatter.co.nz

Vision West Counselling
www.visionwest.org.nz
818-0760

Skylight Trust
www.skylight.org.nz/children
info@skylight.org.nz
(04) 939 4759

バイオレンス

Family Violence

www.areyouok.org.nz

family@justice.govt.nz

Living Without Violence

www.livingwithoutviolence.org.nz

489-3770

Ministry for Vulnerable Children

Oranga Tamariki

www.mvcot.govt.nz

0508 326 459

お父さんへのサポート

Father and Child Trust

auckland@fatherandchild.org.nz

525-1690

021 163 9223

ウェブサイト

www.mothersmatter.co.nz

www.getselfhelp.co.uk

www.copmi.net.au

www.blackdoginstitute.org.au

www.panda.org.au

www.yourlocaldoctor.co.nz

Waitemata District Health Board

Asian Mental Health Service & Maternal Mental Health Service

Private Bag 93-503

Takapuna

Auckland

0740

New Zealand

www.waitematadhb.govt.nz

www.amhcs.org.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。

このアクティビティブックの 最良な使い方

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。
- がっかりすることがあっても、それを認め、その時々を最高の時間にするために、あなたの時間とエネルギーをつぎこみましょう。
- 誰かに話しましょう。自分にはとても手に負えないと思った時は、医師や専門家に相談するなど、助けを求めることです。
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。
- 人は自分が置かれている状況を常に変えられるわけではありませんが、状況をどのようにとらえるか、考え方をを変えることはできます。例えば、「病気は、喪失や悲しみをもたらすかもしれないが、人間を強くする」と考えたほうが、「病気が私の人生を蝕んで、すべてを破壊してしまった」と考えるより、ずっと私達に力を与えてくれます。www.getselfhelp.co.ukで、沢山の役立つアイデアを得てください。

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、前もって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、どのように他人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。
- 「他に何かわからないことはないかしら？」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。
- 子供に手助けを出す前に、子供自身にやらせましょう。
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。
- 子供が話をしやすいような場所を決めたり、作ってあげたりしましょう。



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。子供が自分の感情を管理できるようなサポートの焦点をあてましょう。
- 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、褒めてあげて下さい。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。
- もし心配事なことが続くようであれば、GP、看護婦、その他メンタルヘルスなどの専門家に相談し助けを求めましょう。
- アクティビティブックの最後に記載されている支援団体のリストやウェブサイトを見て参考にしてください。





Proudly supported by
WELL
FOUNDATION.

 **Waitemata**
District Health Board
Best Care for Everyone