

# アディクション(依存症)のある養育者とその子どもに対する パンフレットを手にとっていただいたみなさまへのご案内



## このパンフレットは、どのような人に向けたものですか？

このパンフレットは、アルコールや薬物などのアディクション(依存症)を抱えながら子育てをされている養育者(親)や、そのパートナー(配偶者)、そして、その子どもに向けたものです。

## このパンフレットはどんなことに役立ちますか？

- 養育者(親)に依存症があると、子どもにはさまざまな影響が生じるといわれています。このパンフレットを読むと、子どもの気持ちや状況を理解しやすくなります。
- 子どもに、養育者の依存症のことを伝える方法がわかります。また、子どもは、依存症という病気や、自分を大切にすることが方法について知ることができます。
- 依存症を抱える養育者と子どもの間に、良い関係を作るコツを知ることができます。

## このパンフレットを使うにあたって、注意することはありますか？

- 依存症の診断がはっきりしていない場合は、パンフレットに書かれていることが、あなたや、お子さんの状況に合わないことがあるかもしれません。
- 自分だけで依存症について子どもに話すことがむずかしいと感じるときは、あなたの主治医やその他の援助者の方に協力していただくのが良いでしょう。
- パンフレットを読んで、いろいろ考えこんで、つらくなってしまふ場合、無理をせずに読むのをやめて、あなたの援助者に相談しましょう。
- その他のことでも、パンフレットの内容や使い方がわからない場合には、援助者に相談しましょう。

全国の精神保健福祉センター



## 依存症について相談・援助を受けるにはどうすればいいですか？

お住まいの地域にある「精神保健福祉センター」が窓口です。  
右のQRコードから全国の精神保健福祉センターの住所と電話番号がわかります。

### 援助者の方へ

このパンフレットの配布・活用法として、①一般的な啓発資料として用いる場合(例えば、待合室に読み物として設置する等)と②臨床事例に用いる場合があると思います。いずれの場合においても、安全に本パンフレットをご活用いただくために、使用に際して注意が必要ながらについて「ご利用の手引き」を作成しました。

筑波大学社会精神保健学分野 Web

**必ず事前に「ご利用の手引き」をお読みになってからご使用ください。**

特に、本パンフレットの配布・活用に注意が必要な状況の例として、養育者が自分の依存症を受け入れていない場合や、養育者と子どもの関係が悪い場合、養育者が依存症のことで子どもに辛い気持ちを与えたことに直面し、自責的になる場合などがあります。



援助者用「パンフレットご利用の手引き」は、  
右の URL または QR コードからアクセスできます。

[https://www.md.tsukuba.ac.jp/community-med/mental\\_health/](https://www.md.tsukuba.ac.jp/community-med/mental_health/)



さけ

やくぶつ

お酒やクスリ(薬物)を

やめられない

とう

かあ

お父さん／お母さんをもつ

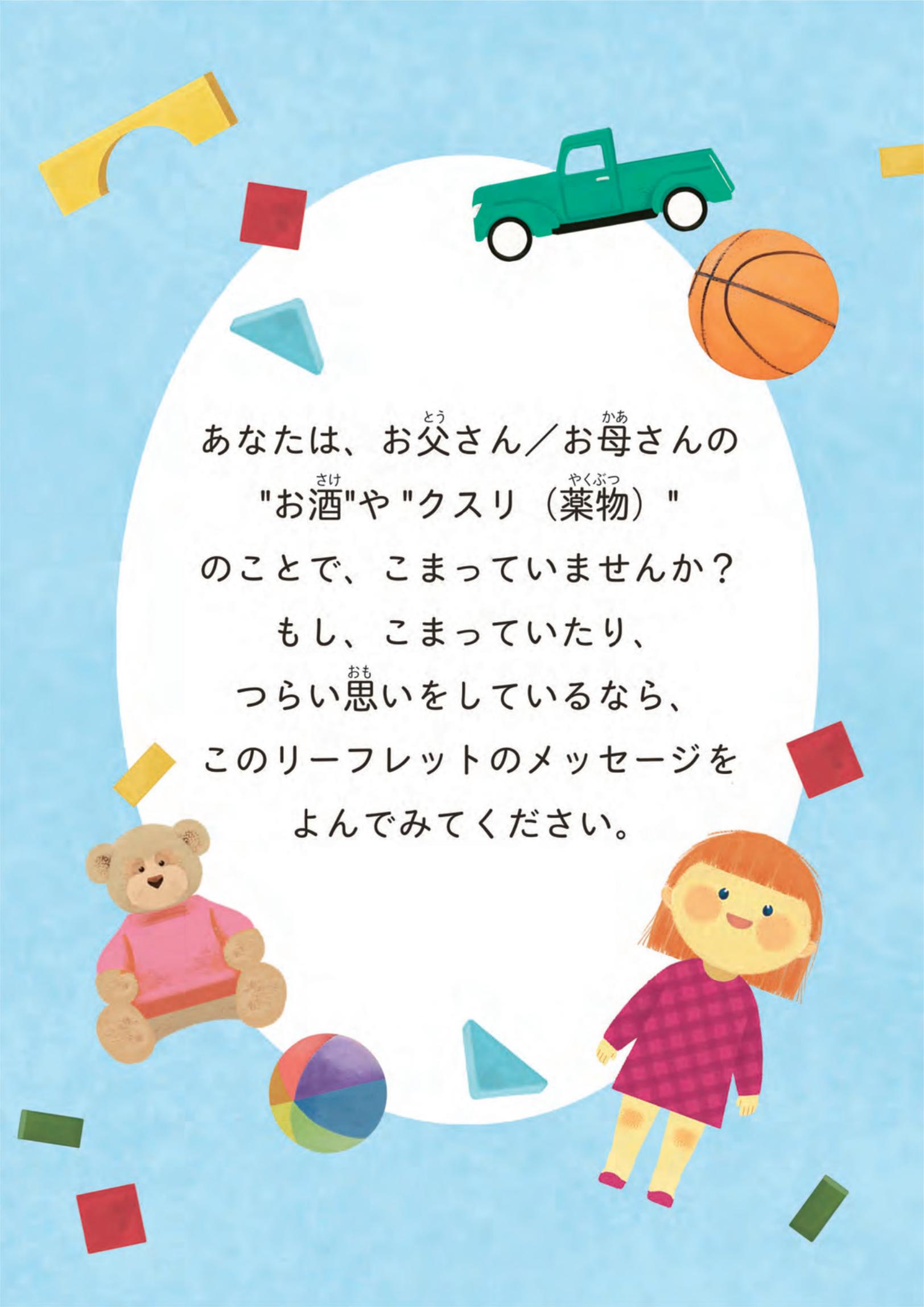
みんなへ

「いぞんしょう」  
って、なあに？



編著：田淵 賀裕, 新田千枝, 村瀬 華子 監修：森田 展彰

絵：カトウヨシミ



あなたは、お父<sup>とう</sup>さん／お母<sup>かあ</sup>さんの  
"お酒<sup>さけ</sup>"や"クスリ<sup>やくぶつ</sup>（薬物）"  
のことで、こまっていますか？  
もし、こまっていたり、  
つらい<sup>おも</sup>思いをしているなら、  
このリーフレットのメッセージを  
よんでみてください。

---

## もくじ

---

- 1 いぞんしょうってなあに？ … 2P
- 2 <sup>こ</sup>子どもたちがうけるつらさとへんか！ … 6P
- 3 <sup>じぶん</sup>自分<sup>たいせつ</sup>じしん<sup>ほうほう</sup>を大切に<sup>ほうほう</sup>する方法 … 10P
- 『た』→たよろう、たすけをもとめよう
- 『い』→いろんな<sup>き</sup>気もち<sup>はな</sup>を話そう
- 『せ』→あなたのせいじゃない
- 『つ』→つらいときには自分にごほうびあげよう
- 4 <sup>こ</sup>子どもたちへのメッセージ … 16P



とうじょうじんぶつ  
登場人物



さくらちゃん

しょうがっこう ねんせい  
小学校1年生のおんなの子。  
なんだか悩んでいるみたい…。



ふくろうじいさん

まち ねんく  
町に1000年暮らしている。  
なんでも知っているよ。



とう  
お父さん

さけ  
お酒をやめられません…。  
どうしてなんだろう？



かあ  
お母さん

やさ  
とっても優しい。  
でも最近さいきんは、お父さんと  
ケンカばかり…。



みどりちゃん

さくらちゃんのなかよし  
のお友だち。よく一緒に  
あそび遊んでいるよ。

# 1

## いぞんしょうってなあに？

さくらちゃんが、今日もお父さんとお母さんのケンカをみて、  
かなしい気持ちになっています。



「今日もお父さんとお母さんがケンカしている。

わたしがわるい子どもだから、いつもケンカしているのかな～」



「さくらちゃん、それはちがうよ」



「えっ、だれ！」



 「この<sup>まち</sup>町に、1000<sup>ねん</sup>年も<sup>まえ</sup>前からすんでいる、ふくろうじいさんだよ。  
かなしい<sup>おも</sup>思いをしている<sup>こ</sup>子どもをほうっておけないんだよ」

 「わたしがかなしい<sup>おも</sup>思いをしているの、<sup>し</sup>知っているの？」

 「な～んでも<sup>し</sup>知っているさ」

 「じゃあ、ふくろうじいさん！ どうして、いつもお<sup>とう</sup>父さんとお<sup>かあ</sup>母さんは  
ケンカをしているの？」

 「そうだね、さくらちゃんのお<sup>とう</sup>父さんとお<sup>かあ</sup>母さんはケンカすることが、  
おおいね～。でもさくらちゃんがわるい<sup>こ</sup>子だからケンカをしているの  
ではないんじゃよ」

 「え～、じゃあどうしてなの？」

 「さくらちゃんのお<sup>とう</sup>父さんは、まいにちまいにちお<sup>さけ</sup>酒をのんで（<sup>やくぶつ</sup>薬物を  
<sup>つか</sup>使って）、いらいらしたり、どなったりするよね。どうやらお<sup>とう</sup>父さん  
は、アルコールいぞんしょう（<sup>やくぶつ</sup>薬物いぞんしょう）っていう、<sup>びょうき</sup>病気に  
なってしまうているようなんじゃ」



「<sup>びょうき</sup>病気？アルコールいぞんしょう（<sup>やくぶつ</sup>薬物いぞんしょう）？アルコール  
って、ビールとか、<sup>さけ</sup>お酒のこと（<sup>やくぶつ</sup>薬物って、おくすりのこと）？  
いぞんしょうっていう<sup>びょうき</sup>病気があるの？」



「そう、アルコールっていうのは、ビールとか、<sup>さけ</sup>お酒にふくまれている  
<sup>せいぶん</sup>成分のことじゃよ。アルコールをのむのをやめられなくなってしまう  
<sup>ひと</sup>人がいて、そのせいでいつもの<sup>じぶん</sup>自分じゃなくなってしまうことがある  
んじゃ。ほんとうはアルコール（<sup>やくぶつ</sup>薬物）をのむのをやめたいと思っ  
ても、<sup>じぶん</sup>自分ではやめられなくなる。それが、いぞんしょうっていう  
<sup>びょうき</sup>病気なんじゃよ」



「<sup>じぶん</sup>自分がやめたいなら、やめればいいのに…」



「それが、<sup>じぶん</sup>自分ではやめられないから、たいへんなんじゃな～」



「え～っ、それじゃ～お父さんは一生<sup>とう</sup>お酒（<sup>いっしょう</sup>薬物）<sup>さけ</sup>をやめられなくて、  
お父さんとお母さんの<sup>かあ</sup>ケンカは、これからも、ず～っとつづくの～？  
かなしいな～」

 「だいじょうぶ。いぞんしょうは、かぜをひいたときに“ちりょう”  
がひつようなのと同じで、ちゃんとなおす方法があるんじゃ」

 「<sup>おし</sup>教えて、ちりょうのしかた、さくらもがんばるから」

 「ちりょうの方法は、<sup>ほうほう</sup>1. おいしゃさんにかようこと、<sup>おな</sup> 2. おくすりを  
のむこと、<sup>びょうき</sup> 3. 同じ病気のなかまとおはなしあいをすること、などがあるんじゃ」

 「わかった、じゃあ、わたし、がんばるよ〜！」

 「ちょっと、まちなさい。<sup>きも</sup>気持ちはわかるが、ちりょうをうけるのは、  
<sup>とう</sup>お父さんじゃよ。さくらちゃんが、がんばってお父さんを<sup>とう</sup>なおそうと  
<sup>おも</sup>思っても、それはむずかしいんじゃ。

でも、しっかりおぼえていてほしいのは、ちゃんとちりょうをすれば  
きちんとよくなる<sup>びょうき</sup>病気だっていうことじゃ」

 「へ〜、ちゃんとちりょうすればよくなるんだ。すごくうれしいな〜」



# 2

## 子どもたちがうけるつらさとへんか！

ある日曜日にちようびの夕方ゆうがた。今日きょうの運動会うんどうかいにお父さんとうが来てきくれず、  
さくらちゃんが、さびしそうにしています。



 「おや、さくらちゃん。元げん気きのない顔かおをして、どうしたんじゃ」

 「あっ、ふくろうじいさん。だってお父さんとう、約束やくそくした運動会うんどうかいに  
来きてくれなかったんだもん。一緒いっしょにたまいれしたかったのに～」

「そうじゃったか～、それはつらかったね～。だいじょうぶかい？」

「だいじょうぶだよ、半分<sup>はんぶん</sup>あきらめていたし…。

でも、クラスのみどりちゃんのお父<sup>とう</sup>さんは優<sup>やさ</sup>しそうで、うらやましいよ…。

なんか、さいきんイライラしちゃって、みどりちゃんにあたりたり、べんきょうの時間<sup>じかん</sup>も、ぼーっとすることがおおいんだ～」

「それは心配<sup>しんぱい</sup>じゃのう～。

ちゃんと、楽しくお友<sup>とも</sup>だちと遊<sup>あそ</sup>んでいるかい？」

「うん、お友<sup>とも</sup>だちとは遊<sup>あそ</sup>んでいるよ。でもなんか心<sup>こころ</sup>がすっきりしなくてイライラしたり、元<sup>げんき</sup>気がでなかったり…。どうしてなんだろう」





「そういえば、お父<sup>とう</sup>さんが、いぞんしょうっていう病<sup>びょう</sup>気<sup>き</sup>になってから、もう3年<sup>ねん</sup>くらいになるんかのう」

「え～、そんなことまで知<sup>し</sup>ってるの？」

「さくらちゃんがイライラするのも、ちゃんとりゆうがあるんじゃ」

「なんだろう？ほしいゲームを、かってもらえないから？しゅくだいがむずかしいから？ドッジボールでいつもすぐあたっちゃうからかな？」

「学校<sup>がっこう</sup>では、しっかりべんきょうして、お友<sup>とも</sup>だちとなかよく遊<sup>あそ</sup>んでいるようじゃが、家<sup>いえ</sup>に帰<sup>かえ</sup>ると、いつきげんのわるいお父<sup>とう</sup>さんが帰<sup>かえ</sup>って来<sup>き</sup>ておこられるんじゃないかって、びくびくしているよね。そういう心<sup>こころ</sup>のストレスを、いつもかかえているからなんじゃ」

「心<sup>こころ</sup>のストレスか～。じゃあ、このもやもやした気<sup>き</sup>持<sup>も</sup>ちは、どうしたらいいの？」

「それは、ひとことでいうと、自分じしんを大切にすることなんじゃよ」

「自分じしんを大切にする～？」

「そうじゃ～、まださくらちゃんは小学生の子どもなんじゃ～、子どもは子どもらしく、自分じしんを大切にすごせばいいんじゃよ～」

「子どもは子どもらしくって言われても、どうしたらいいんだろう？」

「自分じしんを大切にする方法、これから見ていくんじゃよ～。  
ふくろうじいさんは、いつも、さくらちゃんのことを見まもっている  
からのう～」

「あっ、ふくろうじいさ～ん（いつのまにかいなくなっちゃった…）  
でも、ありがとう！」



# 3

## 自分<sup>じぶん</sup>じしんを大切<sup>たいせつ</sup>にする方法<sup>ほうほう</sup>

---

これから、『た』『い』『せ』『つ』というメッセージで  
自分<sup>じぶん</sup>じしんを大切<sup>たいせつ</sup>にする方法<sup>ほうほう</sup>を説明<sup>せつめい</sup>していくよ！

---



☆た☆ → 『た』よろう、『た』すけをもとめよう

☆い☆ → 『い』ろんな<sup>きもち</sup>気持ちを<sup>はな</sup>話そう

☆せ☆ → あなたの『せ』いじゃない

☆つ☆ → 『つ』らいときには自分<sup>じぶん</sup>にごほうびあげよう

# た

## たよろう、たすけをもとめよう

- ①たよれる人、まわりにだれかいるか考えてみよう。  
学校の先生、親・きょうだい、なかのよいお友だち、などです。
- ②でも、たすけをもとめるのは勇気がいるね。  
まず、「おはなししたい」「はなしをきいてほしい」って、言ってみよう。
- ③はなすことからは自由です。  
「つらいできごと」「つらい気持ち」「どうしたらいいかわからない」など、なんでも大じょうぶ。もしも、うまくいかなかったらべつの人をたよってみよう。かならず、たすけてくれる大人が見つかるはず。だから、あきらめないでね。



# い

## いろいろな<sup>きも</sup>気持ちを<sup>はな</sup>話そう

人は、いろいろな<sup>きも</sup>気持ちをもっているね。

たのしい、かなしい、いかり、ふてくされ、<sup>お</sup>落ちこみ、いらいらなど。

<sup>じぶん</sup>自分じしんにどんな<sup>きも</sup>気持ちがあるか、<sup>み</sup>見つけてみよう。



うれしい



かなしい



いかり



こわい



たのしい



こまっている

# せ

## あなたのせいじゃない

お父さんお母さんがふうふゲンカをしたり、お父さん、または、お母さんのきげんがわるいと、多くの子どもたちは、自分のせいでケンカをしたり、きげんがわるいんじゃないかとおもって、自分をせめてしまいます。

でもそれはまちがいです。もしもお父さん、または、お母さんが『いぞんしょう』っていう病気になっているとしたら、お父さんお母さんがふうふゲンカをしたり、お父さん、または、お母さんがきげんがわるいのは、けっしてあなたのせいではありません。だから、自分のことをせめるひつようはまったくないのです。

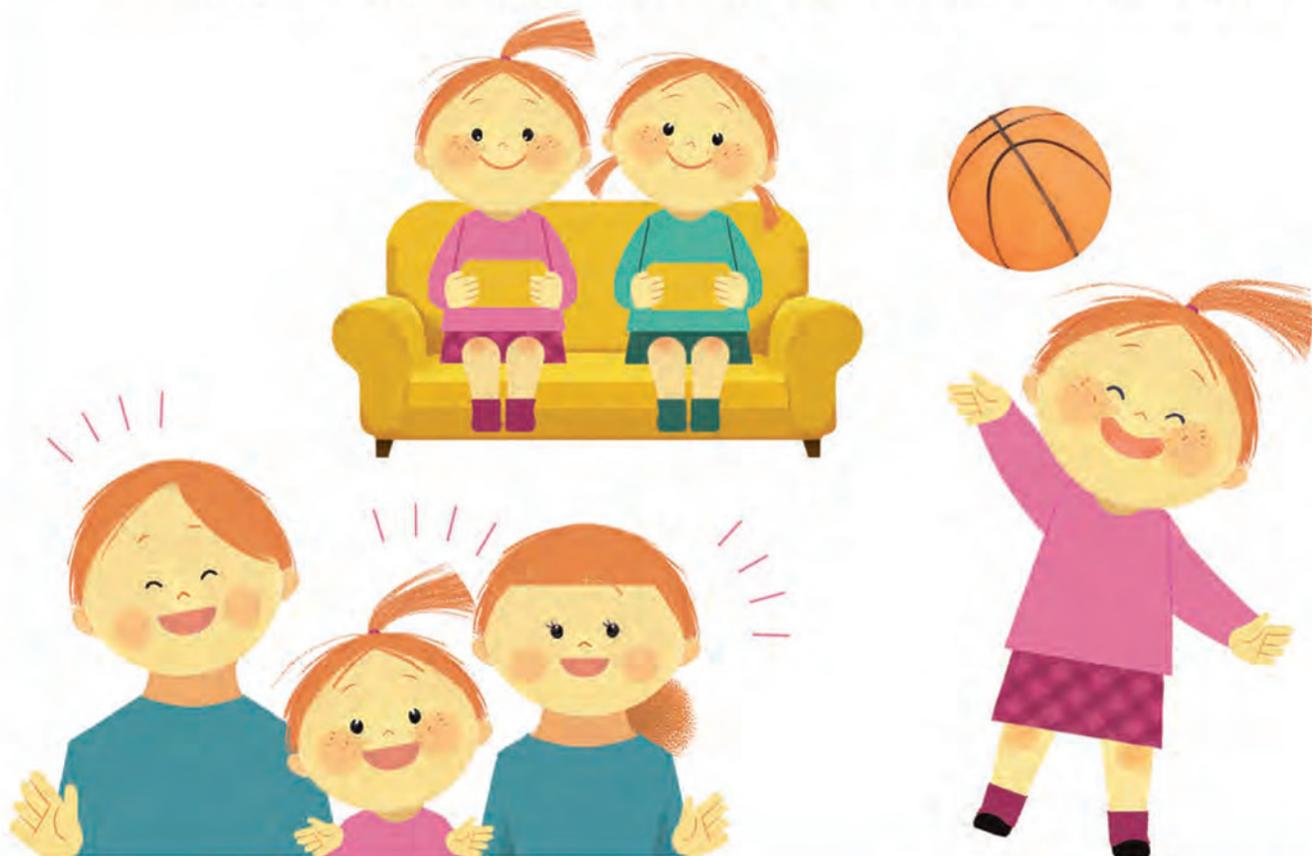


# つ

## つらいときには自分にごほうびあげよう

つらいときにつらいことばかり考えているともっとつらくなってしまいます。つらいときこそ、楽しいことを見つけて。子どもは子どもらしく遊んでいいのです。

- ①おえかき、ボールあそび、お友だちとのおしゃべり、マンガ、テレビゲームなどなど。楽しいことを見つけてみよう。
- ②家、公園、学校、学童など、遊んでいいばしょを見つけよう。
- ③子どものしごとは『遊び』です。遊べる時間をつくって、いっしょけんめい遊んでみよう。気持ちがきっと楽になるよ。



## かいてみよう、見つけてみよう

あなたのちかくにいるたよれる大人おとなはだれかな？見つけてみよう！

- じどうそうだんしょ      ☎：189 (いちはやく)
- 24時間じかん子どもSOSダイヤル      ☎：0120-0-78310 (なやみいおう)
- けいさつ      ☎：110

あなたのちかくにいるたよれる大人おとなのリスト

①

なまえ：  
\_\_\_\_\_

でんわ：

②

なまえ：  
\_\_\_\_\_

でんわ：

③

なまえ：  
\_\_\_\_\_

でんわ：

わたしのSOSカード

↓この四角しかくい枠わくのなかなかに、たよれる大人おとなと話したことはなや、あなたが困ったときこま、  
助けて欲しいたすほいときに、使える言葉つかことばやセリフなどを自由じゆうに書いてみましょう。

お父<sup>とう</sup>さん／お母<sup>かあ</sup>さんが  
『いぞんしょう』という  
病<sup>びょう</sup>気<sup>き</sup>だったら、よくなるためには  
た<sup>ひと</sup>く<sup>ひと</sup>さ<sup>ひと</sup>ん<sup>ひと</sup>の<sup>ひと</sup>人<sup>ひと</sup>の<sup>ひと</sup>き<sup>ひと</sup>ょう<sup>ひと</sup>り<sup>ひと</sup>ょ<sup>ひと</sup>く<sup>ひと</sup>が<sup>ひと</sup>ひ<sup>ひと</sup>つ<sup>ひと</sup>よ<sup>ひと</sup>う<sup>ひと</sup>です。  
一<sup>ひとり</sup>人<sup>ひとり</sup>で<sup>ひとり</sup>悩<sup>なや</sup>ま<sup>なや</sup>ない<sup>なや</sup>で<sup>なや</sup>！

『た』・『い』・『せ』・『つ』  
自<sup>じ</sup>分<sup>ぶん</sup>じ<sup>じ</sup>し<sup>し</sup>ん<sup>ん</sup>を<sup>を</sup>大<sup>たい</sup>切<sup>せつ</sup>に<sup>に</sup>す<sup>す</sup>る<sup>る</sup>方<sup>ほう</sup>法<sup>ほう</sup>を<sup>を</sup>  
あ<sup>あ</sup>な<sup>な</sup>た<sup>た</sup>も<sup>も</sup>、<sup>も</sup>ぜ<sup>ぜ</sup>ひ<sup>ひ</sup>！<sup>ひ</sup>た<sup>た</sup>め<sup>め</sup>し<sup>し</sup>て<sup>て</sup>み<sup>み</sup>て<sup>て</sup>く<sup>く</sup>だ<sup>だ</sup>さ<sup>さ</sup>い<sup>い</sup>ね<sup>ね</sup>。

き<sup>き</sup>つ<sup>つ</sup>と<sup>と</sup>あ<sup>あ</sup>な<sup>な</sup>た<sup>た</sup>の<sup>の</sup>町<sup>まち</sup>に<sup>に</sup>も<sup>も</sup>、  
ふ<sup>ふ</sup>く<sup>く</sup>ろ<sup>ろ</sup>う<sup>う</sup>じ<sup>じ</sup>い<sup>い</sup>さ<sup>さ</sup>ん<sup>ん</sup>の<sup>の</sup>よ<sup>よ</sup>う<sup>う</sup>に<sup>に</sup>、  
あ<sup>あ</sup>な<sup>な</sup>た<sup>た</sup>の<sup>の</sup>こ<sup>こ</sup>と<sup>と</sup>を<sup>を</sup>見<sup>み</sup>ま<sup>ま</sup>も<sup>も</sup>つ<sup>つ</sup>て<sup>て</sup>く<sup>く</sup>れ<sup>れ</sup>る<sup>る</sup>  
大<sup>お</sup>人<sup>と</sup>が<sup>が</sup>い<sup>い</sup>る<sup>る</sup>は<sup>は</sup>ず<sup>ず</sup>だ<sup>だ</sup>よ<sup>よ</sup>。





この冊子は、JSPS科研費 17K04193 「精神障害やアディクションのある養育者とその子どもの支援に関する研究」 および JSPS科研費20K02205 「アディクションのある親とその子どもに対する支援プログラムの開発」の成果をもとに作成されました。

著者の許諾なく本刷子の文章およびイラストを無断転載・引用することを禁じます