

カレン・グリストロップ〔著〕 ピア・オルセン〔絵〕
長沼葉月〔訳〕

そのこと、子どもたちとちゃんと話そう

——こころの病気と家族の気持ち

AB判並製・金剛出版

2026年2月刊

定価2,750円（税込）

評者＝佐藤さやか（国立精神・神経医療研究センター）



「小学校から帰ると、薄暗い部屋の中で母が古い歌謡曲のカセットテープを聞いていた。どきっとして『ああ、また調子が悪くなるんだな』と思ったけれど、父には言えなかった。母は調子が悪くなるといつもその曲を聴いていたが、仕事に行っている父はそれを知らなかった。母の再発に父がいつ気づくかどきどきしながら過ごしていたので、学校でも家の中でもぜんぜん安心できなかった。だからその曲を聴くと今もすぐくつらくなる」

これは精神疾患をもつ母親がいるクライアントから語られたエピソードです。どうして父親に母親の不調を知らせなかったのか聞くと、病院に行くかどうかでけんかが始まるのが嫌だった、また学校の先生には話さなかったのかと聞くと、なんと説明していいかわからなかったといいます。周りの大人の誰にも頼れず不調を抱える母親を見守りながら、息をひそめて過ごしていたクライアントの小学生時代を想うと、胸のつまる気持ちになったことを思い出します。

本書はこころの病気をもつ人の子どもたちと周囲にいる大人が、親の病気や生活の中で起こる困難（＝「そのこと」）について話し合うことをサポートする書籍です。「そのこと」について子どもたちが理解でき、自分の言葉で気持ちや質問が表現できるように促すページと、大人に知っておいてほしい知識を説明するページが見開きで配置されています。また、大人が少し話さずらく感じるような「そのこと」について説明しやすくなるように配慮され、悲しみや怒りを感じ、戸惑っているかもしれない子どもたちから話を引き出しつつ支えられるように表現やツールが工夫されています。

本書は、当事者の子ども世代を対象にした家族支援の本とも言えると思います。評者は親世代の家族会の方からお話を伺った際、支援者には家族が自分を責める気持ちにもっともっと寄り添ってほしい、家族に「あなたのせいではない」と一度ではなく何度も伝え

てほしい、という切実な意見をいただいたことがあります。この経験を踏まえて本書が発信するメッセージをあえて一つ選ぶならば「ぜったいに、こどもたちのせいじゃない！」（pp.14-15）だと思います。このメッセージが伝わるだけでも、子どもたちはその後の長い人生をいくらかは楽にすごせるかもしれません。

日本の成人を対象とした全国調査では、調査時点から過去12カ月間に本書で取り上げられているうつや不安、トラウマ、アルコール依存の診断基準を満たしていた人は37人から91人に1人と報告されています（Ishikawa et al., 2018）。この人数だけ見ると「多くはない」という印象があるかもしれませんが、診断基準を満たす手前の人を含めると、もっと多くの人が精神的不調を抱え、そのまわりには冒頭で紹介したような子どもたちがいると推測されます。こうした子どもたちに、いつ出会っても「あなたのせいじゃないんだよ」と何度も伝えるために、ぜひ手に取ってほしい一冊です。

- 原書：Karen Glistrup/Pia Olsen (Illustrator) (2014) Talk about It...with Every Child : A Guide to Talking with Children about Anxiety, Depression, Stress and Trauma – An Illustrated Tool for Children and Adults about Mental Illness in the Family.

●文献

- Ishikawa H, Tachimori H, Takeshima T et al. (2018) Prevalence, treatment, and the correlates of common mental disorders in the mid 2010's in Japan : The results of the world mental health Japan 2nd survey. Journal of Affective Disorders 241 ; 554-562.