
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

カレン・グリストロップ作

ピア・オルセン絵

長沼葉月訳

金剛出版，AB判64頁，2,750円，2026年2月刊

（総合母子保健センター 愛育クリニック 小児精神保健科）

細金奈奈

本書は，メンタルヘルスの問題を抱える家族とともに暮らす子どもたちが，「自分の状況を語るための言葉を探す手がかりをちりばめた本」（訳者あとがき）である。本来，親は子どもにとっての情緒的

な安全基地であるが、精神疾患を抱える親にその役割を求めることが難しい場合もある。時には、子どもが親の世話をするいわゆる「ヤングケアラー」としての役割を求められ、健全な発達が脅かされるリスクがある。Felittiらが提唱した小児期逆境体験(ACE)の視点からも、親の精神疾患は将来の社会的・情緒的・身体的成長のリスク因子となりうる。一方で、Bethellらが示した小児期の肯定的な体験(PCE)には「家族に自分の気持ちを話せる」「養育者以外の大人が関心を寄せてくれた」などが含まれ、こうした体験が多いほど、逆境下で育った子どもの疾病予防につながる可能性が示唆されている。

本書は、デンマーク保健省の支援を受けて出版されており、巻頭にはデンマーク皇太子妃による序文が掲載されている。親のメンタルヘルスの問題が次世代に及ぼす影響を予防する家族支援が、国家レベルで重要な課題として位置づけられていることが示唆されている。著者であるデンマークの家族療法の臨床家のカレン・グリストロップさんは、こうした課題に対する実践的なツールを提供している。不安症、うつ病、PTSD、物質使用症などの疾患について、子どもが理解しやすい説明がなされている。特筆すべきは、子どもが抱きがちな罪悪感や怒りについて触れ、「気持ちを持つ権利がある」ことを肯定的に伝えていることである。

大人に対する解説では、なぜこの難しい話題を共有することが重要なのか、どのように対話すると良いかを丁寧に提示している。子どもが沈黙していることは、「平気」だからではなく、「話したってしかたない」と思っているかもしれない点について触れており、この本をきっかけに対話が進み、子どもたちのレジリエンスの向上につながることを期待される。

精神科外来の待合室に、本書をぜひ設置していただきたい。イラストや訳者の長沼葉月さんの言葉遣いがとても温かく、手に取った患者や家族は子どもと向き合う勇気を得るはずである。

原書 : Karen Glistrup, Pia Olsen : Snak om det... med alle børn : En bog om angst, depression, stress og traumer

文 献

Bethell C, Jones J, Gombojav N et al (2019)
Positive childhood experiences and adult
mental and relational health in a statewide

sample : Associations across adverse childhood experiences levels. JAMA Pediatr 173(11) ; e193007.

Felitti VJ, Anda RF, Nordenberg D et al (1998)
Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults. The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study. Am J Prev Med 14(4) ; 245-258.