

役立ちツール 1

子ども情報ステーション by ぶるすあるは



ストレスコップ



いろんな気持ち日記



体調ポスター



(English) サイトに 多言語版あり



ハッピーカード



動物さん



メッセージカード



伝えるカード



アルハの伝えるカード



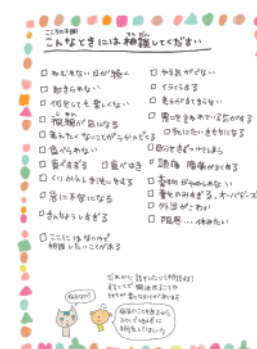
調子を伝えるカード



(スケール付)



相談してください



相談のヒント



相談リスト



わたしの応援団



こまったときカード



役立ちツール 2

子ども情報ステーション

by ふるすあるは



きんきゅうのときカード



リラックス法 ジュン ver.



「今ここは安全」という きもちを強める方法

「いま、ここは安全」という気持ちを確認する方法 

プライベートゾーン



診察日記



100 のやりたいことリスト



家族の対応いろいろ



あなたにおぼえておいて
ほしいこと



あなたへ
(中高生のみなさんへ)

あなたへ



メッセージシート

450



病気のことで ききたいことリスト

の感情のことで聞きたいこと



①子ども編（精神疾患）

①子ども編（精神疾患）



②親編（精神疾患）



③精神科主治医編



④子ども編（病気や障がい）



⑤親編（病気や障がい）



役立ちツール 3

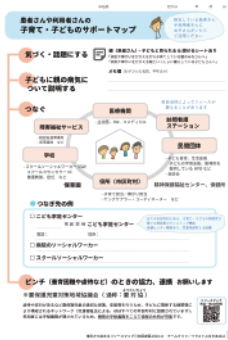
子ども情報ステーション

by ふるすあるは



リソースマップ

⑥支援者編



⑦子ども編

(家族が病気や障がい)



子どもがそう
だん
できるところ



絵本のポイント①

子どもの安心につながる
大人のかかわり

[illegible]

絵本のポイント②

いろいろな工夫

[illegible]

絵本のポイント③

子どもの気持ちと行動の理解と対応

[illegible]

絵本のポイント④

子どもへの病気の伝え方

[illegible]

先生のための保健室

[illegible][illegible]

境界線ってなに？（2枚ワークシート ver）

境界線ってなに？

（こどもも大人も楽しめる「境界線」のイラスト）

「境界線」は、わたしたちと違う生き物やア
ニマルと暮らすときに必要なルール
（お約束）のことです。

境界線の種類いろいろ

おさん	おうちの人	動物・虫類
<p>おさんとおうちの人との境界線</p>	<p>おうちの人とおうちの人との境界線</p>	<p>おさんとおうちの人との境界線</p>
<h4>お</h4> <p>おさんとおうちの人との境界線</p> <p>おさんとおうちの人との境界線</p>	<h4>おうちの人とおうちの人</h4> <p>おうちの人とおうちの人との境界線</p>	<h4>動物・虫類</h4> <p>おさんとおうちの人との境界線</p> <p>おさんとおうちの人との境界線</p>

みんなが楽しく暮らすには、境界線を守ることが大切です。

（イラスト：おさん、おうちの人、動物・虫類）

[illegible]

境界線ってなに？ (3枚 ver)

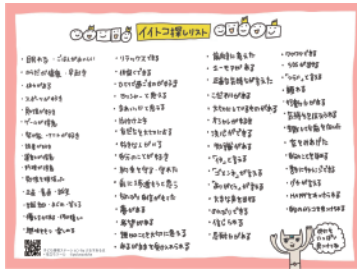
[illegible][illegible][illegible]

役立ちツール 4

子ども情報ステーション by ぶるあるは



イトコ探しリスト



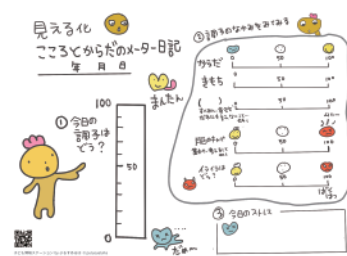
ポジティブワード集



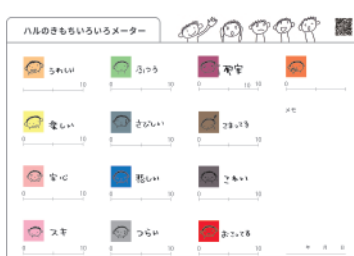
ハッピーリスト



こころとからだのメーター日記



ハルのきもちいろいろメーター



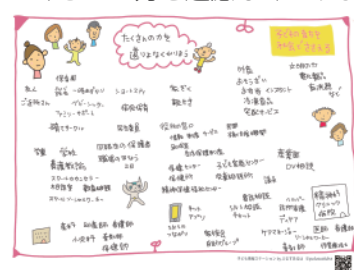
かんたんリラックス ハル ver



かんたんリラククスアルハ ver



たくさんの力を遠慮なくかりよう



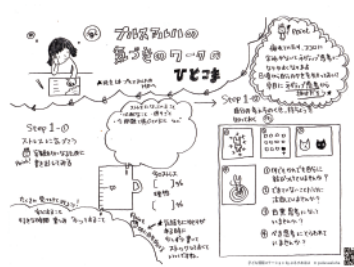
安全地図



みんなの知恵でこころをメンテ



気づきのワーク



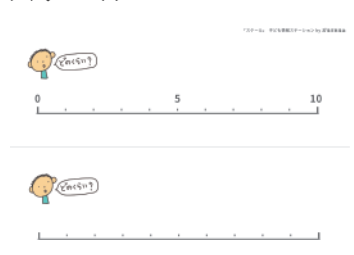
気になっていることリスト



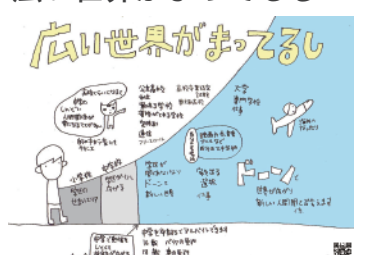
今週の過ごし方



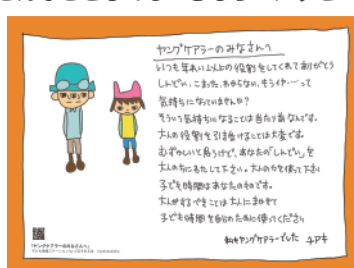
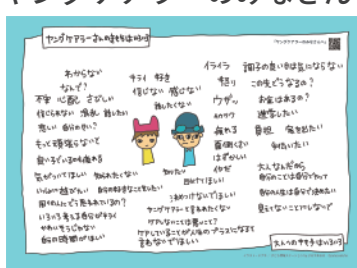
スケール



広い世界がまってるし



ヤングケアラーのみなさんへ (3種：こんなことしてる・きもち・メッセージ)



家族全体を応援



イラストで学ぶ病気や障がい

子ども情報ステーション by ぶるすあは



こころの不調 / 精神疾患

こころの不調 / 精神疾患 1

どんな病気？

どんなことが起きるの？ (症状)

どんなふうになるの？ (経過)

どんなふうになるの？ (治療)

こころの不調 / 精神疾患 2

どんな病気？

どんなことが起きるの？ (症状)

どんなふうになるの？ (経過)

どんなふうになるの？ (治療)

うつ病

うつ病 1

どんな病気？

どんなことが起きるの？ (症状)

どんなふうになるの？ (経過)

どんなふうになるの？ (治療)

うつ病 2

どんな病気？

どんなことが起きるの？ (症状)

どんなふうになるの？ (経過)

どんなふうになるの？ (治療)

双極症

双極症 1

どんな病気？

どんなことが起きるの？ (症状)

どんなふうになるの？ (経過)

どんなふうになるの？ (治療)

双極症 2

どんな病気？

どんなことが起きるの？ (症状)

どんなふうになるの？ (経過)

どんなふうになるの？ (治療)

統合失調症

統合失調症 1

どんな病気？

どんなことが起きるの？ (症状)

どんなふうになるの？ (経過)

どんなふうになるの？ (治療)

統合失調症 2

どんな病気？

どんなことが起きるの？ (症状)

どんなふうになるの？ (経過)

どんなふうになるの？ (治療)

パニック症

パニック症 1

どんな病気？

どんなことが起きるの？ (症状)

どんなふうになるの？ (経過)

どんなふうになるの？ (治療)

パニック症 2

どんな病気？

どんなことが起きるの？ (症状)

どんなふうになるの？ (経過)

どんなふうになるの？ (治療)

強迫性障害 / 強迫症

強迫性障害 / 強迫症 1

どんな病気？

どんなことが起きるの？ (症状)

どんなふうになるの？ (経過)

どんなふうになるの？ (治療)

強迫性障害 / 強迫症 2

どんな病気？

どんなことが起きるの？ (症状)

どんなふうになるの？ (経過)

どんなふうになるの？ (治療)

摂食障害 / 摂食症

摂食障害 / 摂食症 1

どんな病気？

どんなことが起きるの？ (症状)

どんなふうになるの？ (経過)

どんなふうになるの？ (治療)

摂食障害 / 摂食症 2

どんな病気？

どんなことが起きるの？ (症状)

どんなふうになるの？ (経過)

どんなふうになるの？ (治療)

アルコール依存症

アルコール依存症 1

どんな病気？

どんなことが起きるの？ (症状)

どんなふうになるの？ (経過)

どんなふうになるの？ (治療)

アルコール依存症 2

どんな病気？

どんなことが起きるの？ (症状)

どんなふうになるの？ (経過)

どんなふうになるの？ (治療)

薬物依存症

薬物依存症 1

どんな病気？

どんなことが起きるの？ (症状)

どんなふうになるの？ (経過)

どんなふうになるの？ (治療)

薬物依存症 2

どんな病気？

どんなことが起きるの？ (症状)

どんなふうになるの？ (経過)

どんなふうになるの？ (治療)

ギャンブル依存症

ギャンブル依存症 1

どんな病気？

どんなことが起きるの？ (症状)

どんなふうになるの？ (経過)

どんなふうになるの？ (治療)

ギャンブル依存症 2

どんな病気？

どんなことが起きるの？ (症状)

どんなふうになるの？ (経過)

どんなふうになるの？ (治療)

発達障害 / 神経発達症

発達障害 1

どんな病気？

どんなことが起きるの？ (症状)

どんなふうになるの？ (経過)

どんなふうになるの？ (治療)

発達障害 2

どんな病気？

どんなことが起きるの？ (症状)

どんなふうになるの？ (経過)

どんなふうになるの？ (治療)

知的障害

知的障害 1

どんな病気？

どんなことが起きるの？ (症状)

どんなふうになるの？ (経過)

どんなふうになるの？ (治療)

知的障害 2

どんな病気？

どんなことが起きるの？ (症状)

どんなふうになるの？ (経過)

どんなふうになるの？ (治療)

高次脳機能障害

高次脳機能障害 1

どんな病気？

どんなことが起きるの？ (症状)

どんなふうになるの？ (経過)

どんなふうになるの？ (治療)

高次脳機能障害 2

どんな病気？

どんなことが起きるの？ (症状)

どんなふうになるの？ (経過)

どんなふうになるの？ (治療)

認知症

認知症 1

どんな病気？

どんなことが起きるの？ (症状)

どんなふうになるの？ (経過)

どんなふうになるの？ (治療)

認知症 2

どんな病気？

どんなことが起きるの？ (症状)

どんなふうになるの？ (経過)

どんなふうになるの？ (治療)

こころのケガ

こころのケガ (トラウマ) 1

どんな病気？

どんなことが起きるの？ (症状)

どんなふうになるの？ (経過)

どんなふうになるの？ (治療)

こころのケガ (トラウマ) 2

どんな病気？

どんなことが起きるの？ (症状)

どんなふうになるの？ (経過)

どんなふうになるの？ (治療)

ココロとストレスとうつ うつやんズのページ

ココロとストレスとうつ

どんな病気？

どんなことが起きるの？ (症状)

どんなふうになるの？ (経過)

どんなふうになるの？ (治療)

うつやんズのページ

どんな病気？

どんなことが起きるの？ (症状)

どんなふうになるの？ (経過)

どんなふうになるの？ (治療)

ゲーム・ネットがやめられない ねんねんズのページ

ゲーム・ネットがやめられない

どんな病気？

どんなことが起きるの？ (症状)

どんなふうになるの？ (経過)

どんなふうになるの？ (治療)

ねんねんズのページ

どんな病気？

どんなことが起きるの？ (症状)

どんなふうになるの？ (経過)

どんなふうになるの？ (治療)