



楽しもう！

## きょうだい児と家族の応援団 にじいろもびーる

きょうだいさん、  
あなたのこと  
あなたの気持ち  
応援しています



### 活動紹介

#### 楽しもう！《きょうだいさんの広場》

きょうだいさんが主役になって遊ぶイベントです。思いきり遊ぶ中で「仲間がいる」「応援してくれる人がいる」と感じてもらえたたらと思っています。年3回ほど開催しています。

##### 過去のイベント

- ・きょうだいさんのハロウィンパーティー
- ・オンラインきょうだい会 等

#### 知ろう！《にじもびきょうだい支援学習会》

ご家族ときょうだい支援に関心のある方がともに学び交流する場です。

##### これまでの学習会のテーマ

- ・きょうだいと家族のライフステージ
- ・アンガーマネジメント 等

#### つながろう！《啓発活動など》

きょうだいのことをより多くの人に知ってもらうために、地域や関係機関とのつながりづくりや、講演・寄稿などに取り組んでいます。全国のきょうだい支援団体とのコラボ活動も行っています。

HPにきょうだい支援の情報や過去のイベントの報告をまとめてありますので、ぜひご覧ください。

### 活動拠点

東京都杉並区・中野区

(どこにお住まいのきょうだいさんも参加できます)

きょうだい支援に関心のある方、きょうだいさん、  
ご家族の方、どなたでもご連絡ください。  
講演等のご依頼もこちらにどうぞ。



きょうだい児と家族の応援団 にじいろもびーる

<http://rainbowmob.wp.xdomain.jp/>

[nijimobi@gmail.com](mailto:nijimobi@gmail.com)

このリーフレットは、中野区社会福祉協議会を通して歳末たすけあい募金配分金の一部を受けて作成しています。

「きょうだい」とは、病気や障がいのある人の兄弟姉妹のことです。

### 「にじいろもびーる」の思い

「にじいろもびーる」は、きょうだい児（子どものきょうだい）がのびのびと子どもらしく育ち、家族みんなが地域の中で豊かに暮らせることを願って発足しました。

大人のきょうだい、心理・福祉分野の専門職・保護者などが協働し、2020年から活動しています。

代表をつとめる私もきょうだいとして育ちました。妹は大切な存在でしたが、「妹の分も頑張らないと」「自分だけ楽しんでごめんね」という思いや「同じ立場の人に会ってみたい」という願いをもっていました。親が奮闘し続ける姿に「家族それぞれにサポートがあったらいいのに」と感じることもありました。それらの思いが時と様々な出会いを経て、にじいろもびーるの設立につながりました。

小さな任意団体ですが、誰もが生きやすい社会づくりの一端を担い、きょうだいさんとご家族の応援団でありたいと思っています。

代表 公認心理師 有馬桃子

### 「にじいろもびーる」の由来

家族や社会はひとりひとりが独立しつつも互いに影響しあい、バランスをとって成り立っています。まるでそれはモビールのよう。きょうだい・家族・支援者や地域の人がつながりあって、虹のように彩り豊かな生活が送れることを願って「にじいろもびーる」と名づけました。



# なぜ、きょうだい支援をするの？

## きょうだいの思い…いろいろ

きょうだいの経験や気持ちはひとりひとり違います。  
年齢によっても変わっていきます。  
「きょうだいだから」と決めつけることなく、  
目の前のきょうだいに向き合いたいと思います。

きょうだいは、家族の忙しさや大変さを敏感に察して、自分の思いを胸の内に秘めたり、家族の一員として周囲からの期待に応えようと頑張り続けることがあります。大人のきょうだいからは、子ども時代にいろいろな気持ちをひとりで抱えていたという声が聞かれます。子どもが、自尊心をもってその子らしく生きていくためには、安心できる環境で育つことが大切です。社会全体できょうだいとその家族をあたたかく見守り、必要な時にサポートにつながれることが必要だと考えます。



## きょうだいによりそうために～きょうだいの安心を増やすヒント～

- 「いろいろな気持ちがあるよね」とまわりの人を受けとめてもらえる
- 仲間と会える
- 家族で楽しく過ごす
- 必要な情報にアクセスできる
- 親子の心地よい時間がある
- 自分のことをわかってもらっている、ひとりじゃないんだと感じられる
- 好きなことを思いきりできる
- 自分の道を自分で選択できる

## ● きょうだいさんへ

はじめまして、「にじいろもびーる」です。  
わたしたちは、きょうだいさんの応援団です。

みなさんには、いろいろな気持ちがあると思います。  
「楽しい!」「うれしい!」もあるけれど、ひょっとしたら「さびしいけれど、がまんしないと」とか「学校でおうちの話をしにくいな」など感じことがあるかもしれませんね。  
それも自然なあなたの気持ち。どんな気持ちもあってOKなんですよ。「にじいろもびーる」はきょうだいさんのいろいろな気持ちを大切にしたいと思っています。

みなさんがワクワクできて仲間と会えるイベントを行なっているので、遊びに来てくださいね。

## ● 保護者のみなさんへ

保護者のみなさんの毎日は、とても忙しく不安や緊張感もあるのではないでしょうか。時間が限られた中で、きょうだいにゆっくり関われず、やるせなさを感じることもあるかもしれません。  
私たちは、頑張っているみなさんも応援したいと思っています。きょうだいさんが楽しみながらつながりができる場を作るとともに、子育てや親御さん自身の生活のヒントとなる情報もお伝えしていますので、お気軽にアクセスしてくださいね。

