

香害・化学物質過敏症の被害で困っている人がたくさんいます。

健康被害や偏見に苦しむ方々の声を伝え
理解を広めたい…そんな想いから

絵本を作りました

事実を元にした、ほんわかやさしいフィクションストーリー

この絵本は、化学物質過敏症当事者のせきみわこが文を作り、
絵は、賛同して下さるお子さんやママさん、障がいの方、プロの方まで様々な方に
1ページずつ描いてもらって作りました。みんなの個性とやさしい想いが詰まっています。



文：せきみわこ 企画：下久保雅子
絵：当事者と応援するひとたち



この絵本はお子さんやママさん、障害の方、プロの方まで
様々な方に1ページずつ絵を描いてもらって作りました
みんなの個性とやさしい想いが詰まっています

化学物質過敏症の方からの貴重なメッセージは
私たちの体が地球上に生かされているのだということも
思い起こさせてくれます。まず「知る」ことから
理解し、心と体と地球の元気を目標としています。
食学ミナラルアドバイザー 国光美佳先生 推薦

企画：SDGsパートナー まままま下久保雅子(相模原市)
制作：香害を伝える絵本プロジェクト代表せきみわこ(愛川町)

連絡先(代表せきみわこ)
create.our.planet@gmail.com

香害を伝える絵本HP



絵本のタイトル
「香害・化学物質過敏症を考える絵本
いっしょにいたいから」
B5サイズ 36ページ
パンフレットタイプの冊子です

大人に知ってほしい絵本ですが
小学校中学年から読めます。

教室や保健室に絵本を置いたり
読み聞かせなどしていただけたら
とてもとてもありがたいです。



ひとだから

みんなちがって当たり前

ひとだから 不完全で

ひとだから あったかくて

ひとだから きっとわかり合える

ひとだから ひとりひとりが たから



NPO ひとだから ~Notice our human rights~

Notice our human rights We can create our planet

当団体「NPOひとだから~Notice our human rights~」は、
誤解・偏見などで苦しむマイノリティを取り上げ理解し合う優しい社会を目指し
障がいや不登校など様々なテーマで情報発信・絵本制作などをしていきます！
取り上げてほしいテーマなどご意見やリクエストがあればお寄せください。

もっともっと自分には人権があることに気づいて、自分を大切にしてほしい。
そして、みんなの人権に気づいて大切にしよう。
ひとりひとりがもっと尊重される社会を一緒につくっていきましょう。

メール：create.our.planet@gmail.com

こうがい 香害

…って知っていますか？



電車やバスで
人の香水や柔軟剤の強い香りに
頭が痛くなったり
嫌だなんて感じたこと、ありませんか？

良い香りでも、実は深刻な健康被害を生んで
しまっている、それが香害です。

香害は、スメルハラメントとは違い、
柔軟剤などの人工的に作られた化学物質で
不快感や体調不良を感じる被害のことです。

「長く続く香り」が流行している一方で
香害で悩む人が増えています。

教室に入るとみんなの柔軟剤の香りで
体調不良になって勉強に集中できない…
学校に行けない…
将来の希望を失っているお子さんもいます。

校長先生、クラスの先生、保健室の先生、
保護者の皆さんに知ってもらいたいです。

どんなもので症状が出るの？

どんなものに症状が出るかは、個人差が大きいですが
代表的なものは、香りが長く続くタイプの柔軟剤です。



無香料なら大丈夫なの？

無香料の柔軟剤や洗剤でも、
抗菌剤や消臭成分、マイクロカプセルなど
危険性が高いと言われる化学物質を使っているものは
症状が出る人もいます。

無香料・無添加と書かれた商品でも
実際には合成の化学物質を使っているものもあるので
商品の裏の表記をよく調べなくてはなりません。



どんなことに困っているの？

みんなが香り付き製品を使っているので、人がいる場所にいると辛いです。
電車やバス、学校、職場、市役所、スーパー、コンビニ、公園など…
住宅街は干してある洗濯物からの香りで辛いです。

頭痛や吐き気、めまい、酷い倦怠感、咳、鼻水、腹痛、痺れ、眠気など人によって
症状や重症度も様々です。香害を我慢していると化学物質過敏症を発症
することもあり、学校に行けない、仕事を辞めるしかない、外出ができないなど
普通の日常生活ができなくなります。

柔軟剤など香りがずーっと長く続くのを売りにしている商品は、
自分の服やカバンにも香りがあるとずーっと取れないのでとても困っています。
お店やネットで買った物にも香り移っていることがあるし、
カフェやレストランで隣のテーブルに強い香りがあると、楽しめません。

誤解や偏見も多くて困っています。

みんなが普通に使っているもので症状が出るので、変人扱いをされたり、
「神経質なわけのわからない人」と変な目で見られて辛い思いをしています。