

## HSCの我が子と向き合っ…

これは、現在小学三年生の娘が、一年生の夏に突然登校を渋るようになり、担任から指摘され、自分の子が「HSC」だと知ってから、色々考える中で気が付いた大切な事を書き起こしたものです。

### 娘がHSCだと知ったとき

娘は、23項目のチェックリストのうち、20項目ほど該当しました。「育てにくさ」の原因が紐解けた時、霧が晴れた様なスッキリした気持ちは本当に忘れられません。

しかし、不登校と「HSC」の結びつきへの理解には少々時間がかかりました。文献を読む限り、「HSC=不登校」はアルアルなのですが、いざ自分の身にふりかかるとそれは一筋縄ではいきません。当初は、学校に行きたがらない娘を単なる「甘え、わがまま、ズル休み!」等々と責めて叱りとばす日々でした。HSCに対し、とってはならないとされている対応100パーセントで向き合っていました。

今となっては「遠回り、無意味、労力の無駄使い」だったとようやく理解できるようになり、ガミガミ怒ってばかり、逃げ場のない窮屈な子育てをしていた事に気付き、深く反省しています。ですが、そこへ辿り着くまでには、簡単には語れない地獄絵図の様な日々を送っていた事も事実です。

「行きたくないなら学校なんて行かなくていいよ」と言ってしまう事は比較的簡単です。でも、心のどこかでは、「できれば行って欲しい、少しでも学校と繋がってほしい」と思ってしまうのがほとんどの親の本音じゃないでしょうか？

### HSCってなにもの？

これはあくまでも娘の状況ですが、本当に悩ましい状況が多々起こります。たとえば、完全に休んでしまう事もイヤだ、友達とは会いたい、参加したい授業もある、食べたい給食もある。でも、朝から登校して1日過ごす事への見通しの立たなさから来る大きな不安、抵抗のある授業の拒絶感、学校に行くときどき湧き出る困りごと（結果的にどうにかなることが殆ど）、それらの対応を一人で処理する自信がない事から、「母子分離不安」になり、親が一緒でないと登校できない…という思考回路に到達してしまう。といった具合です。

### □ HSC (Highly Sensitive Children) とは

生まれつき人一倍敏感な子どものことで、5人に1人の割合で存在すると言われています。大きな音や強い光、体に触れる生地などの刺激に対して敏感です。また、人の感情・気持ちにも敏感なので、場の空気を読み、人の気持ちを理解し、細かいことに気がつきます。そのため、人との関わりや集団生活が人一倍負担になります。その結果、不登校や行き渋りが見られることがあります。

### 私は何をしてあげられる？

子どもの状態や訴えによって求められる対応は様々なので、「答え」がないと言う事が親としてとてもしんどい時間になると思います。自分の子どもに最適な「方法」を探るのはとても忍耐が必要なので。そこで、私が必要と感じて行ってきた事、又それに伴って気が付いた事を簡潔にまとめてみます。

**HSCを知る**⇒関連本、関連サイトの閲覧で色々知識を深める努力をしました。今は本当に沢山の情報で溢れています。

**子どもへの対応を学ぶ**⇒NPO法人親の育ちサポートかがわのトリプルPやフォローアップセミナーを受講しました。

**学校とのコミュニケーション**⇒とにかく何でも相談、柔軟な対応をお願いします。担任の他、校長や教頭ともよく話します。

**相談機関の利用**⇒スクールカウンセラー、ソーシャルワーカー、ペアレントメンター香川、メンタルフレンドなどを利用しました。

**児童精神科の受診**⇒強い不安や寝つきの悪さなどを相談した他、子どもをより理解する為に知能検査も受けたりできます。

**夫婦間のコミュニケーション**⇒難しい問題ですが、とにかく同じ方向を向いて楽に構えてあげる事が大事かと思います。

## 私が実際に学校側にお願いしていること

さきほどの一覧にまとめた事柄を常にローテーションしながら、決して一人で悩む事をせず、ひとつでも「なるほどね!」と納得できる情報に出会える様に動いてきました。このローテーションから、親である自分が納得してとれる対処法を知り、「何がベストなのか?」を把握する事によって、学校側にも具体的に必要な支援を求める事が可能になりました。

- 担任には、親が付き添う事、遅刻、早退を繰り返す理由をクラスメイトに説明して貰い、その上で普通にクラスの一員でいられる雰囲気作りに協力してもらう事。
- 事前に授業内容の詳細を頂く事で、自分が頑張っ受けられる授業を自ら選択し参加する事。
- ダウンタイムが必要な為、別室を準備してもらってそこに自由に出入りが許される事。
- 参加していない授業の補足やテストは、別日や放課後に対応してもらう事。

これらは、とてもワガママに感じますが、こうでなければ娘は学校に行けないのが事実なのです。そして、上記のような対応をして頂くお陰で、1日に1回は必ず学校に出向く事が出来るのです。

型にはまらなくて困っている子どもがいれば、なるべくその子の型(環境)を見つける事が重要なのかな?と思えるようになりました。そしてそんな型(環境)がなければ、思い切ってその環境を「創る」ことも選択肢の一つだと思います。

私が感じたことの一つですが、こんな時、学校側に丸投げではなかなか難しいと思います。それなりに親も必死に対応している経過や現状を共有してもらう事がまず必要だと思います。毎日付き添い登校で見えていますと、先生という仕事の大変さもしみじみと伝わってきますから…。全てが上手くいくとは限りませんが、親の行動あるのみ!です。エネルギーがいりますけどね。



## トリプルPとの出会い

私も度々心が折れて、どうあがいても気持ちが上向かず、ネガティブ感情に溢れ、拳句に体調を崩すという負のループに陥ったりもします。しかし、自分ができる限りの行動をとってきたことはとても自信に繋がります。

ある時スクールカウンセラーさんから「Dr.ひろみのハッピー子育てひろば」を紹介されたことがありました。その記事のシリーズは、私にとって分かりやすく、「なるほど」の連続でした。

「子育て」について、一度ちゃんと学んでみたい!と言う気持ちが沸き起こり、トリプルP:前向き子育てプログラムを受講してみました。トリプルPを学んだことは、孤独だった私にとって大きな心の支えとなりました。まさに「行動あるのみ!」です。行動してマイナスになることは何もありません。

## おすすめ本をご紹介します☆



### さいごに・・・

困難に直面したからこそ初めて知ること、学ぶこと、沢山出てくると思います。人より少し大変な思いをしながら子どもと向き合っているけれど、自分が変わるチャンス、学ぶチャンスを与えてくれた娘には感謝の気持ちさえ覚えます。

難しい子育てに日々奮闘している方々が、しっかり弱音を吐き、しっかり納得して、その後笑って過ごせる日が増えるようお願いしつつ、自分にできることの一つとして書かせて頂きました。

谷聖子(兵庫県出身。香川へ来て10年。夫、長女(小3)、長男(小1)の4人家族。子どもから教わったYouTuberフィッシャーズにハマリ中)