

# 「頑張れない」のではなく、 「頑張りがすぎている」

講演会へのご参加くださった皆さま、ありがとうございました。

アンケートには、日々の子育ての悩みや、「これってHSCだから？」という戸惑いの声がたくさん寄せられました。今回は、その中から、いくつかご紹介したいと思います。

## Q.習い事が続かない...

「先生が怖い」といいます

HSCの子は、「何を習うか」以上に、「どんな環境で過ごすか」の影響を強く受けることがあります。

例えば、同じ「英会話」でも、大人数の教室では、

- ・たくさんの子がいる
- ・みんな同じペースで進む
- ・発表の場面が多い
- ・周りの視線が気になる

ことで、緊張し続けてしまう子もいます。

一方で、オンラインになると、

- ・自宅という安心感
- ・周りの視線が少ない
- ・イヤホンで音の刺激が減る
- ・自分のペースで参加しやすい

ことで、笑顔で参加できる場合もあります。

また、ピアノでも、「練習できないことを強く注意される」「できる子と比べられる」ことで通えなくなる子もいれば、先生が「今日はここまでできたね」と小さな成長をみってくれる教室では、安心して続けられる子もいます。

HSCの子は、「やる気がない」のではなく、環境から受ける刺激や緊張が強すぎる場合があります。だからこそ、「続けること」より、「安心して通えるか」を大切にしたいのだと思います。

また、「今日は休みたい」「今はしんどい」という気持ちを、「そんな日もあるよ」と受け止めてもらえることで、安心してまた挑戦できる子もいます。

## Q.朝になると

「学校へ行きたくない」

HSCの子は、自分で理由がわからないまま、心や体が「もうつらい」と反応していることがあります。

例えば、前の日は普通に過ごしていても、朝になると急にお腹が痛くなったり、泣き出しだりする子もいます。

でもよく見ていくと、

「これ」と言える大きな理由はなくても、日々の小さな刺激や緊張が積み重なり、心がいっぱいになっていることも少なくありません。

ある子は、「学校へ行かなきゃ」と頑張りがすぎで、玄関から動けなくなっていました。

最初は「とにかく行かせなきゃ」と毎朝強く声をかけていましたが、「今日は玄関まで行ってみる？」「ダメだったら一緒に帰ろう」と小さな段階で関わるようになると、少しずつ表情がやわらいでいったそうです。

また別の子は、教室へ入ることは難しくても、放課後の静かな時間に先生と少し話すことから始めることで、安心につながったそうです。

HSCの子は、「頑張れない」のではなく、「頑張りがすぎている」こともあります。だからこそ、背中を押すことだけではなく、「今日は休むでもいいんだよ」「つかたね」と安心できる言葉をもらうことで、張りつめていた心が少し緩むこともあります。

「学校へ行くこと」だけではなく、「その子の心が安心してきているか」を見ながら関わっていくことが大切なのだと思います。



## 小さなひとこと

「今日は休みたい」

そんな言葉の奥に、

「もう頑張れない」ではなく、

「ずっと頑張ってきた」

が隠れているのかもしれません

ユニセキベース