

第21回「すまいるの会」

2025年6月19日(木)

★「すまいるの会」を立ち上げた理由

子どもが学校に行けなくなってしまった時、どうすればいいのか悩みました。「何故行けないのか」と攻撃してしまったこともありました。でも、いろいろな人と出会いその経験談を聞く中で、

「学校に行けないことを一番つらく思っているのは、本人自身である」ということに気づかされました。

子どもは何も言わないけれど(言えないのです!)

「行けない自分に苦しみ、親を苦しめている自分を恨み、自信を無くし、どんどん自分を嫌いになって、殻の中に引きこもっていく」

親はそれがわからず、パニックになり、どんどん子どもを苦しめる。悪循環でした。

それが、経験者のお話を聞くことで変わりました。

まずは、親が落ち着くこと。そしてゆとりを持つこと。

それから子どもの良いところを見つけてあげること。そこから、一歩がはじまったように思えます。

それを伝えたくて、この会を立ち上げました。

この間にたくさんのことを学びました。

今回は、初めのころに出会った「HSP」を紹介します。

〈児童思春期精神医療を専門とされる明橋大二先生の『ひといちばい敏感な子』から引用しました〉

★不登校に多い HSP

HSP とは、Highly Sensitive Person の頭文字を取った言葉です。

「生まれつき感受性が強く敏感な気質を持った人」のことです。

(**HSC** は、Highly Sensitive Child で「敏感な気質を持った子ども」をあらわします)

この HSP が、不登校の原因となることが多いです

この HSP は病気ではありません。生まれ持った気質や性格の一つです。

不登校に多い HSP の特徴

HSP とは繊細で感受性の強い人のことで、全人口の 15~20% に当てはまるそうです。HSP の子はとても細かいことに気がつくので、日常生活や集団生活の中で大きなストレスを感じてしまいます。

また表情などから、相手の気持ちを敏感に察してしまったり、周囲の物音に過敏だったりするので、とても疲れやすいです。HSP 以外の人から見ると、「気にしすぎ」「怖がりすぎ」と判断されてしまうことが多いようです。

【HSP の特徴】 (HSP は個性なので、当然一人ひとり違います。)

- ・よく気が利く
- ・ものごとを深く考える
- ・体の変化も敏感に感じる
- ・感受性豊か

【不登校に多い HSP の長所と短所】

▶ HSP の長所

- ・気配りが上手
- ・人の気持ちに共感できる
- ・危機管理能力が他の子よりも高い
- ・深く考えるので、周りが気づかない事に気づける

HSP の子は優しい心を持つ子が多く、人の悲しみに気づいてあげられます。それはとても素敵なことです。その繊細さや優しさを、たくさんほめてあげてください。

▶ HSP の短所

- ・疲れやすい
- ・自己否定が強い
- ・過剰な刺激を受けやすい

HSP の子は繊細すぎます。他者の悲しみを感じ取れるので、そういった部分に共感しすぎてしまうのです。

また自分自身も傷つきやすいので、マイナスな考え方になりやすく、精神的な病気にかかりやすい面もあります。

小さな仕草や言動で相手の気持ちを汲み取ることができたり、色々なものに深く感動でき

たりする反面、様々なことを敏感に感じ取り過ぎ、ストレスを抱えてしまいます。

【HSPの子が、不登校なりやすい理由】

▶その1：自分に厳しすぎる

人は誰しも失敗します。その失敗を重ねて成長するのです。

でもHSPの子は、真面目に受け止めすぎてしまい、それを重く受け止め、失敗した自分を厳しく責めてしまいます。

その結果、「次もまた失敗したらどうしよう...?」と考えすぎてしまい、前に進めなくなってしまう。

▶その2：周囲に合わせられない

HSPの子は感情の面だけではなく、音や刺激といった五感にも強く感じやすい傾向があります。つまり集団生活はとても苦手なのです。

なのに周りに合わせられない自分を責め、周りと同じようにしようと無理を重ねてしまいます。そして疲れ切って動けなくなってしまう、不登校になってしまうケースが多いようです。

▶その3：すべてを真正面から受け止める

「○○ちゃん、変なの」「気持ち悪い」などという言葉、HSPの子は真正面から受け止めてしまい、心にどんどん傷を負ってしまいます。簡単にさらっと流してしまえばいいのですが、その心の傷の積み重ねが、不登校となって現れます。

★HSPが原因で不登校になってしまった子への対処法

▶対応その1：受け入れる

まずは、ありのまま受け入れてあげてください。

よく鬱(うつ)の人に励ましの言葉は禁句って聞きます。それと同じで、HSPの子にも励ましの言葉はプレッシャーになります。ですので、「また元気になったら、学校に通えるよ」

「みんな傷つくんだよ」などの言葉は禁句です。

▶対応その2：叱らない

とても真面目で一生懸命なので、叱らないであげてください。きつく叱ったりすると、

- ・一生トラウマとして残る
- ・自分をどんどん責める

ようになります。不登校の場合、まずは元気を取り戻してあげるのが先決です。そのためにも叱らず、その様子を見守ってあげてください。

▶対応その3：ほめてあげて、自己肯定感を高めてあげてください

HSPの子は常にビクビクしているところがあります。その結果「どうせ自分はダメな人間なんだ...」と自己肯定感を高く持てない子が多いです。

自己肯定感が低いのは、不登校の子全員に言えることです。だからこそ、たくさんほめて、自己肯定感を高めてあげてください。

自己肯定感を高め、自信を持てるようになると、『周囲に過敏に反応してしまうけど、自分の心は揺らがない』ようになります。

▶対応その4：何が辛いのか、原因を探っていく

辛いと感じるもの、無理をしていると思われるものを一緒に探すようにしてみましょう。

無理しているものさえわかれば、それを『大丈夫!』に変えていけばいいのです。

とは言え、冷静に自分を分析できるのは、心が元気になってからです。焦らずゆっくり探すようにしましょう。

★★HSPの特徴を理解して、小さな成功体験を積み重ねてあげよう！

HSPの子は、人よりも過敏なので、傷つきやすく、友だちとも付き合いづらい面を持っています。他人の痛みや悲しみがわかるので、誰かを必要以上に激しく攻撃したりすることはありません。それは素晴らしい個性なのですが、残念なことに、現代社会では生きづらい面もあります。

年齢を重ねてくれば、過敏に反応しながらも「自分はこうだから」と自己をしっかり保っていけますが、思春期にはとても難しいことです。

ですので、まずはHSPの子の心を理解してあげ、自己肯定感が高まるよう、できるだけたくさんほめてあげてください。そして小さな成功体験をたくさん積み重ねてあげてください。難しく考えなくても、ゲームをクリアしたら、「ずごーい!!さすがだね!」と声をかけてあげればいいのです。

子どもは毎日、何かしら成功体験を積んで成長しています。ご家族全員で、お互いの成功体験を発見し合えることができれば楽しいですね