

「こもど」は、不登校の子どもたちにとっての、やさしい居場所です

COMODOは、いつも子どもや親御さんの味方です

一人で抱え込まないで、私たちに相談してください

将来ではなく今を大切に

親に求められているのは、子どもを信じてしっかりと腹をくくれるかどうかです。学校へ行かないと進学に影響するし、今のままじゃ大学に行けないかも知れない。ちゃんと就職できなくて、将来困るかも？ この先、社会で上手く生きれないかも？でも・・・これって、全ては大人が勝手に想像してしまう不安なのです。将来のことばかり考えて・・・子どもに「今起きている大切な問題」を見ていない。問題は起きてから悩みませんか？ 子どもは今持っている力で、今を生きるしかないんです。未来に手に入る力で今を生きることはできませんし、「今」という大切な時を見失ったら未来なんて生きられないから、今こそが一番大事な時なのです。子どもが求めているのは何なのか？ 子どもが本当に悩んでいるのは何なのか？それを懸命に察知し、寄り添いながら、子ども自身に判断を任せてみませんか？子どもの力を信じて、子どもが自ら伸びていこうとするのを、決して邪魔しない……。これが、私たち親だからこそできる、最大の手助けでは無いのでしょうか。

お子さんは大丈夫です。たとえアナタだけであっても信じてあげて欲しいと願います。そして、アナタの「大丈夫」という眼差しに包まれたら、子どもは自然に自分の頭や心で考えながら動き始めます。子どもが「大丈夫」を手に入れる前に、大人たちが自分たちの不安だけを押すだけ、子どもをつぶしていく、そんなことはもうやめて、子どもの心に「きっと大丈夫」を手に入れさせてあげてください。苦しんでいる子どもたちが、全身全霊で訴えているのは、こんなことかもしれません。

「学校へ行けない私はダメな人間ですか・・・？ 生きている価値は無いのですか・・・？」
「お父さん・お母さん・・・ボクをワタシをちゃんと見て!!」
この訴えに応えられる言葉は、とてもシンプルなものだと思います。
「生まれてくれて本当にありがとう。あなたが居てくれるだけで、私は幸せだよ♪」
このメッセージを親がしっかりと伝えられたら、子どもはちゃんと自分の人生を生きていけるんです。親も完璧でなくたっていいし、一人で抱えなくていいんです。疲れた時はすべて手放し、全力で休んでいいんです。だから遠慮することはありませんから「誰か助けて!」と、私たちに叫んで下さい。
私たちCOMODOは、いつだって子どもや親御さんたちの味方です。

悩まないで相談を!!

お子さんの心配事や、親御さん自身の困りごとなど、何でもご相談下さい。一緒に解決しましょう!! ホームページからのご相談も受けていますから、まずは連絡下さい。

子どもの居場所「COMODO」出雲市湖陵町三部1192
COMODO運営事務局(NPO法人シニアプロジェクト内)
出雲市湖陵町板津49-2 0853-43-2535



1 こもど 基地

安心して過ごせる場所

皆様のおかげで、少しずつではありますが、整備を整えながら、この冬は子どもたちがコタツを囲み、ワイワイと楽しい時間を過ごすことが出来ました。今後とも、皆様のご支援をよろしくお願い申し上げます。

2 こもど 食堂

子どもの孤食を減らす

幸いなことに、今期は孤食を強いられている子どもたちからのSOSは、私たちCOMODOには届きませんでした。でも・・・きっと何処かで、寂しい思いや辛い状況に耐えている子どもたちが居るはず。一人の子どもも見逃すことのないよう、これからも頑張っていくつもりです。

3 こもど 学習

学習機会を増やす

令和5年度は、小中学校とより積極的な連携を深め、ITを活用した学習にも取り組んでいきたいと考えています。まずは、子どもたちに学習用のタブレットを用意しなければなりませんので、一層資金が必要になっております。どうか、皆様からのご支援いただきたく、心よりお願い致します。

HSC (Highly Sensitive Child) について、理解をしておきましょう！

不登校のお子さんの特徴として「人が大勢いるところではすぐに疲れてしまう」「人が怒っている声が苦手」「ちょっとしたことで傷つく」といったことに思い当たる方もいるのではないのでしょうか。

HSCとは、人よりも刺激に対して敏感な子供のことを指しますが、HSCの子供はその性質から学校に登校することがストレスに感じるものが少なくありません。

そこで今回は、HSCの概要や不登校との関係、HSCの子供との関わり方について考えてみたいと思います

③HSCにとって学校は負担の多い場所

HSCの子供にとって、人が大勢集まる空間自体がストレスを感じやすい環境です。クラスメイトの大声なども負担になります。学校はそういったストレスの多い環境であるということは覚えておかななくてはなりません。

また、共感性が高いため、たとえ本人ではなくクラスメイトが先生に怒られているだけでも苦痛を感じてしまいます。

「担任の先生が代わる」また「クラスが替わる」など、新しい状況に対しても敏感に反応し、不安になってしまう子もいます。

運動会、文化祭、修学旅行などのイベントでは、本人が楽しいと思っていることでも人一倍疲弊してしまいます。

ただ、敏感だからといって必ず不登校になるわけではありませんが、ストレスや不安、疲労を大きく感じやすいので、HSCの子供たちにとっては、「登校すること自体の労力が大きい」ということは覚えておく必要がありそうです。

④ HSCの子供とどう接すればいいのか？

HSCの子供は、そうでない子供が簡単にできるようなことでもストレスを感じたり、深く考え込んでしまったり、「ほかの子供と同じようにできない」と悩むのではなく、HSCの子供のペースに寄り添ってあげることが大切です。

もし「自分の子供がHSCかもしれない」という時は、保護者自身がHSCについて知ることが大切です。ただし、むやみに情報を集めたり、誰かれ構わず相談したりするのではなく、HSCの専門家が発信している正確な情報を探しましょう。

HSCに理解のない人は、何気なくアドバイスのつもりで、HSCの子供や親を追い詰める言葉を投げかけてくることがあります。

HSCを扱っているクリニックなどにアクセスする手段があれば、そちらに相談するという方法もあります。

お子さんが不登校になったら、無理に登校させるのではなく、まずは休ませてあげることが大切です。中学生以降で復学の意思があれば、通信制高校など、お子さんのペースで学べる学校も、選択肢に入れてあげると良いかもしれません。

①刺激に敏感なHSCの4つの特徴

HSCとは、アメリカの心理学者であるエレイン・N・アーロン氏が提唱した言葉で、「人一倍敏感な子供」という意味です。

アーロン氏はHSCを「感覚や人の気持ちに敏感で傷つきやすい子供」と定義しました。最近良く聞くようになったHSPの子供版と言い換えればピンとくる方もいらっしゃるかもしれません。

HSCには、「DOES」と呼ばれる以下のような特徴があります。これはHSCの殆どすべての人が持っている側面で、個人の育ってきた環境などに左右されるものではありません。

A. (プロセスの処理が深い)

少しの情報から多くのことを察したり、周囲の空気を敏感に察知する能力のことです。先々のことまで考えを巡らせてしまうため、間違えることを恐れ慎重になりやすい傾向があります。

B. (刺激を多く受けやすい)

受ける刺激が通常の子供より強い傾向にあります。暑さや寒さといった環境の変化に弱く、痛みも感じやすく、音や臭い、肌触りなどにも敏感で、チクチクした肌触りの服などが苦手であり、刺激が多いところではすぐに疲れてしまいます。

C. (感情的な反応が強い)

ポジティブな感情、ネガティブな感情の両方に強く反応します。HSCの子供は、怒られているのが自分でなかったとしても、他の子が怒られているのを見ているだけで、自分も怒られているように感じてしまいます。

D. (微妙な刺激に対する共感や敏感さを持つ)

他人の感情の変化を敏感に察することができます。また、他人の言葉や行動はもちろん、ちょっとした周りの環境の変化などにも大変敏感です。



②HSCは生まれ持った性質です

HSCは医学的な概念ではなく、生まれつき持っている性質を表した言葉です。病気や障害ではありませんし、診断名でもないので、医療機関でHSCと診断されることはありません。

人種や性別に全く関係なく、5人に1人はHSCともいわれており、実は世の中の多くの人が持つ性質ですから、親の育て方が原因でHSCになるというものではありません。

保護者の方は「自分の育て方のせいでHSCになってしまったのかもしれない」と自分を責めないようにしましょう。

HSCはあくまで性質にすぎませんので、「ネガティブなものではない」ということを理解することが大切です。

活動支援のお願い

ホームページをご覧の上、皆様ができる範囲で構いませんので、ご支援いただければ幸いです。



※ご支援いただいた場合、法人名やご氏名を、HPやCOMODO通信にてご紹介させていただきます。

(非公開をご希望の方は匿名に致しますので、あらかじめお申し出下さいませようお願いいたします。)