

じばんメンテナンス



ふかざわ ほのか

ぼくのなまえは ペン

おともだちで きになるこがいるんだ



そのこのなまえは ぽん

ぽんは とてもせんさいな おとこのこ。
ぽんは ほんをよむのが だーいすき。

あたまのうえにのせて いつでもよめるように
しているよ。



でもときどき ほんでかおをかくして

すこしくるしんでいるみたい。

「うう……」

「なにがあったの？ だいじょうぶ？」

ぼんは いいました。

「だいじょうぶだよ。」

しんぱいしてくれてありがとう。」

つぎのひも ぼんは ほんでかおをかくしています。

しんぱいになった ぺんは、また ぼんにたずねました。

「なにがあったの？」

「だいじょうぶ？」

しかし、かえってくることは

きのうとおなじものでした。

なにかをかくしているような

きがしたぺんは ゆうきをだして

きいてみることにしました。





「ほんとにだいじょうぶなの？ うそついてない？
ともだちなんだから なんでもそうだししてくれていいんだよ？」
「ほんとう？」
ぺんは やさしくうなづきます。
うれしくおもった ぽんはほんとうのおもいをつたえます。
「じつはぼく、あたまがいたくてからだもつらいんだ。でも、こんなこといったら
めいわくになっちゃうとおもってなかなかいえなかったんだ。ごめんね。」

「そうなんだ。ぼくたちともだちなんだから いつでもそうだししてよね。」

「そんなふうにいってくれてうれしい ありがとう。」

ぺんは やさしくうなづき、ぽんをほけんしつにつれていきました。



そんなあるひ ぽんが そうだんしてきました。

ぽんは ともだちでもいろいろなことをかんがえると、ほんとうの

ことを いえなくなってしまうことをはなしはじめました。



たいちょうがわるいとき、
きづかってくれたことが やろうとしていたことを
じゃましてないかと しんぱいになること



しんぱいのことばは、ほんとう
におもって いてくれているか
ふあんになり ほんとうのおもい
をいえなくなってしまうこと

「でも、ほんとに ぼくのためにおもってくれているならぼくも そのきもちに
こたえたいんだ。どうしたらいいかな？」

「そんなふうにかんがえてたんだね。」

ぽんくんはひとのことをおもいやることができてすごいね。そういうところとても
いいところだとおもうよ。でも、ふあんになってるところをみると せんさいなの
かもしれないね。」

「そうなのかな？」

「もしかしたら、HSC なのかも。」



「HSC？ それってなに？」

「HSC はね。 ひといちばいびんかなこどもの

ことをさす ことばだよ。」

「へえ～」

ぺんは している HSC のはなしを ぽんにして

あげました



5人に1人



HSC のこには ^だ ^ず DOES という 4 つのせいしつがあること

Dは ふかくしよりをする

いろんなかのうせいを かんがえすぎてはんだん
できないことがある。



Oは かじょうにしげきをうけやすい

おおきなおとが にがて。かみなりのおとだっ
たり、きゅうにおおきなこえを だされたりすると
しんぞうのバクバクが しばらくとまらなくなる。



Eは かんじょうはんのうがつよく、
きょうかんりよくがつよい

ひとのつらいおはなしに きょうかんしてなみだが
でたりする。



Sは ささいなしげきをさっちする

ちいさなおとやかすかなにおいなどのこまかい
ことにきづいたりする。



これが、^だ ^ず DOES

「ぼくに あてはまってるものばかりだ。たしかにぼくは HSC のなのかも。」

「このせいしつがつよいと ふとうこうになってしまったり たいちょうをくずし

やすくなっちゃったり することがあるんだ。」

「なんでぽんくんは そんなに HSC にくわしいの？」

「ぼくのいもうとも HSC でたいちょうをくずしやすいからだよ。」



いやなにおいでたいちょうを
くずすケース

ひとごみが にがてで それにつかれて
たいちょうをくずすケース

「とにかく、いやなことや にがてなことにつかれてたいちょうをくずすことが おおいんだ。」

「そういえば、このあいだのたいちょうをくずしたとき。

あさ、せんせいがようくんをしかってるのをみたんだ。」



「ようくんがよくちこくしてきたり しゅくだいをわすれてくるのを しかってみたい。
そのしかってときの こえがこわかったんだ…。
あとね、ようくんがちこくやしゅくだいをわすれるのを やめようとがんばってるって
いうのをきいたからかわいそうで そのことについて1にちじゅう かんがえてたんだ。」
「なるほど。それで知らないあいだにつかれちゃってたいちょうをくずしちゃったんだね。」

「そうかもしれない。HSC なおしたいな…。」

「うーん…。なおすことはできないけど、たいさくをすることはできるかも。」

「おしえて おしえて」



「OK!じゃあ、そとからのたいさくとこころのケアのしかたをおしえるね。」

スチャ

「それでは、そとのたいさくからはなしていきます。」

「さいしょに そとからのたいさくというのは まわりからのおとや においのたいさくのことです」

おとたいさく1

ひとのすくないじかんをえらぶ

とうこうするときは あさすこしはやくでてすいているでんしゃにのったり おおどりじゃなくて
ほかのみちをえらぼう!



おとたいさく2

おといがいにしゅうちゅうする

いまできてないなと おもったられんしゅうを
してみるのも いいとおもうよ。



おとたいさく3

おとがきにならないグッズをつかう

みみせんをつかったり、いえだったら
ぼうおんシートも おすすめ。



においのたいさく
マスクをする

マスクはかぜウイルスだけじゃなく
においも ふせげていいよね。

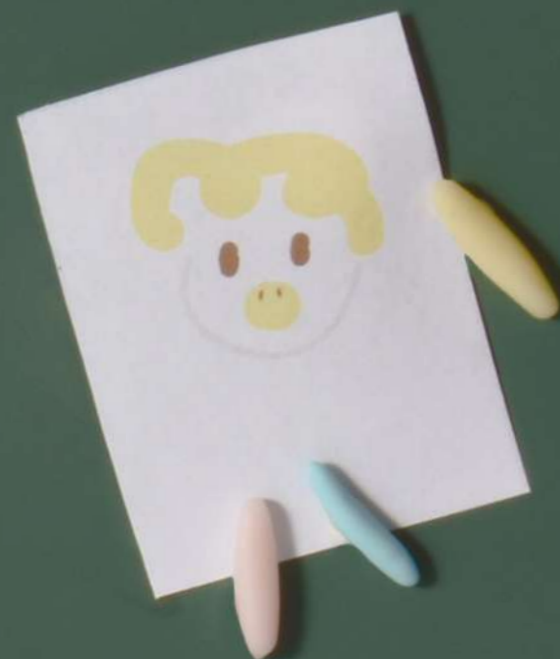
さいごは、おととにおい、りょうほうのたいさくだ





こころのケアは

えを かく



おんがくを きく

につきをつけたら、そのことを
かんがえるのは やめる



それは
かぞくやまわりのひとにつたえること

おとやにおいて じぶんよりまわりからうま
れることがおいからね。これがいちばん
たいせつなことかも。

ほかにもじぶんのすきなことやリラックス

できるものを見つけていこうね



ありがとう

ぺんくん

これからたいちょうがわるくなったりしたときは

いまのことを おもいだしてみるよ。

きょうみたいになにかあったら ぼんくんのたいへんさを

まわりにもしっかりと そうだんしてね。

かぞくやゆうじんに しっかりそうだんできるかんきょうをつくる

これだけは おぼえていてね。



そうすれば HSC をもっているひとぼくたちも

おたがいをおもいやれるすてきなせいかつがいっしょにおくれるさ



「メンテナンスには じぶんをまもる といういみがあるんだよ」

