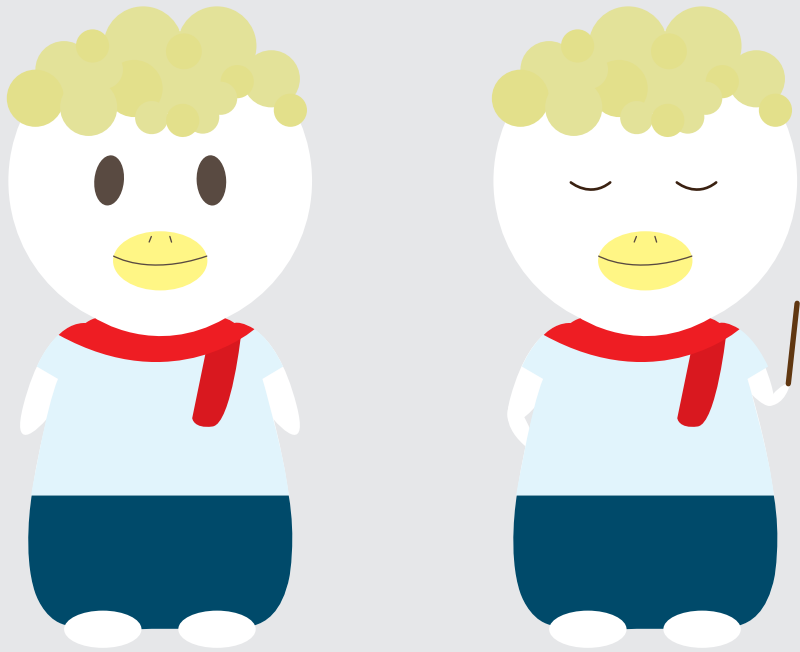


キャラクター紹介

主人公 (HSC 当事者の妹がいる)

ぺんくん



友達 (HSC 当事者)

ぽんくん

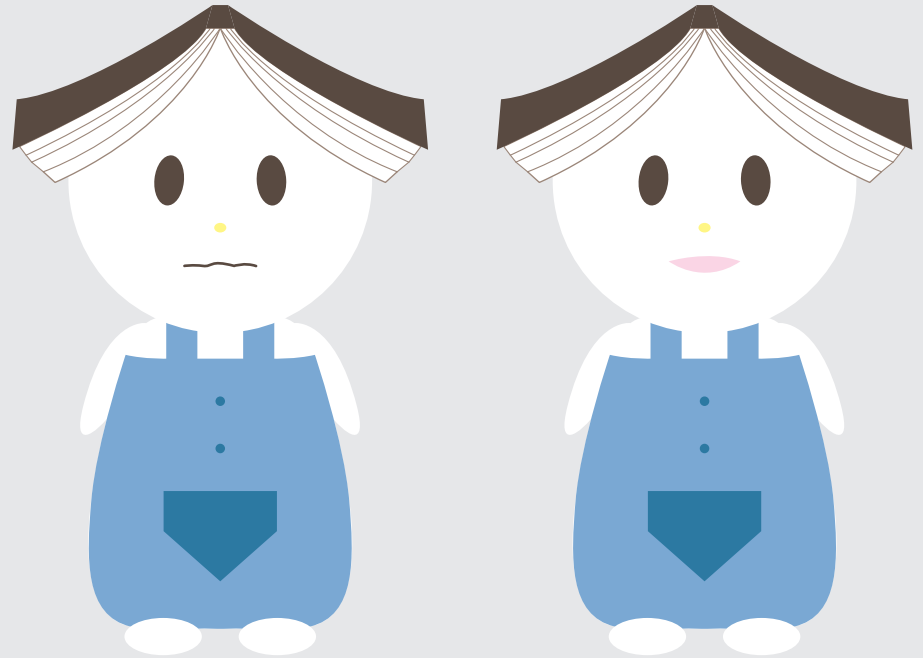


表4

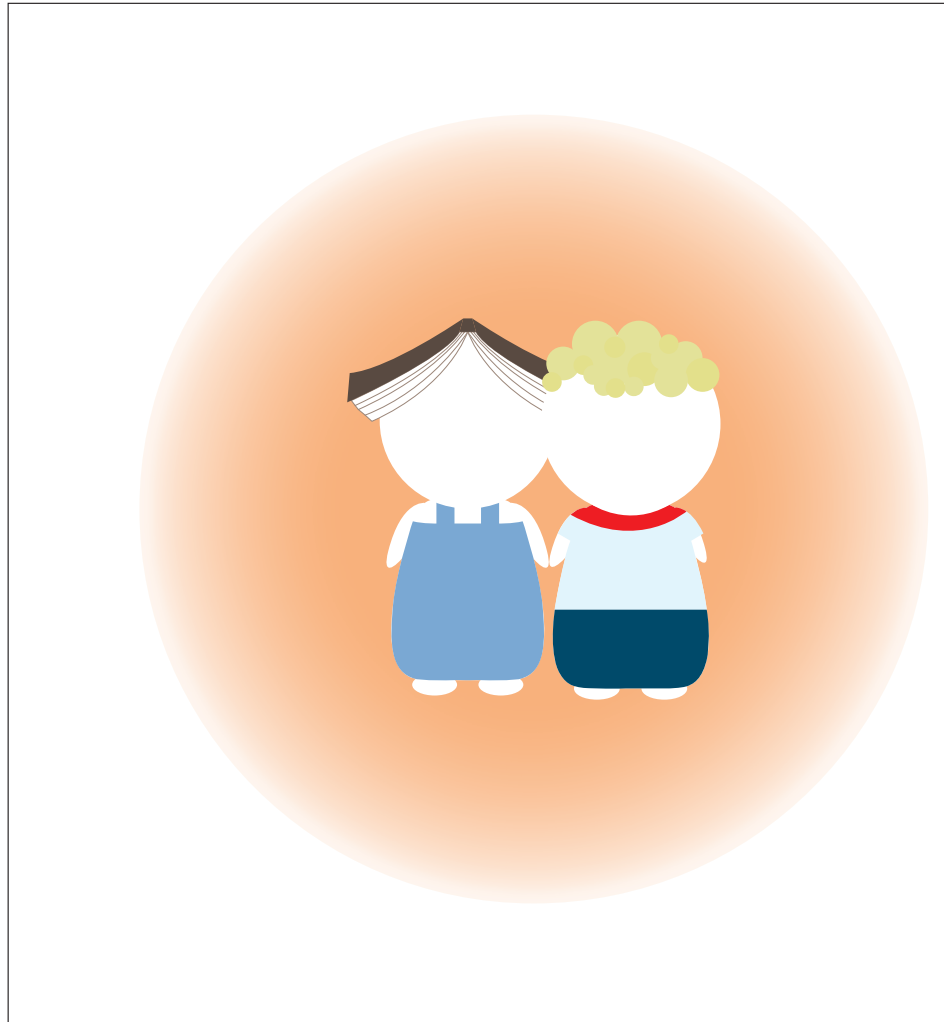
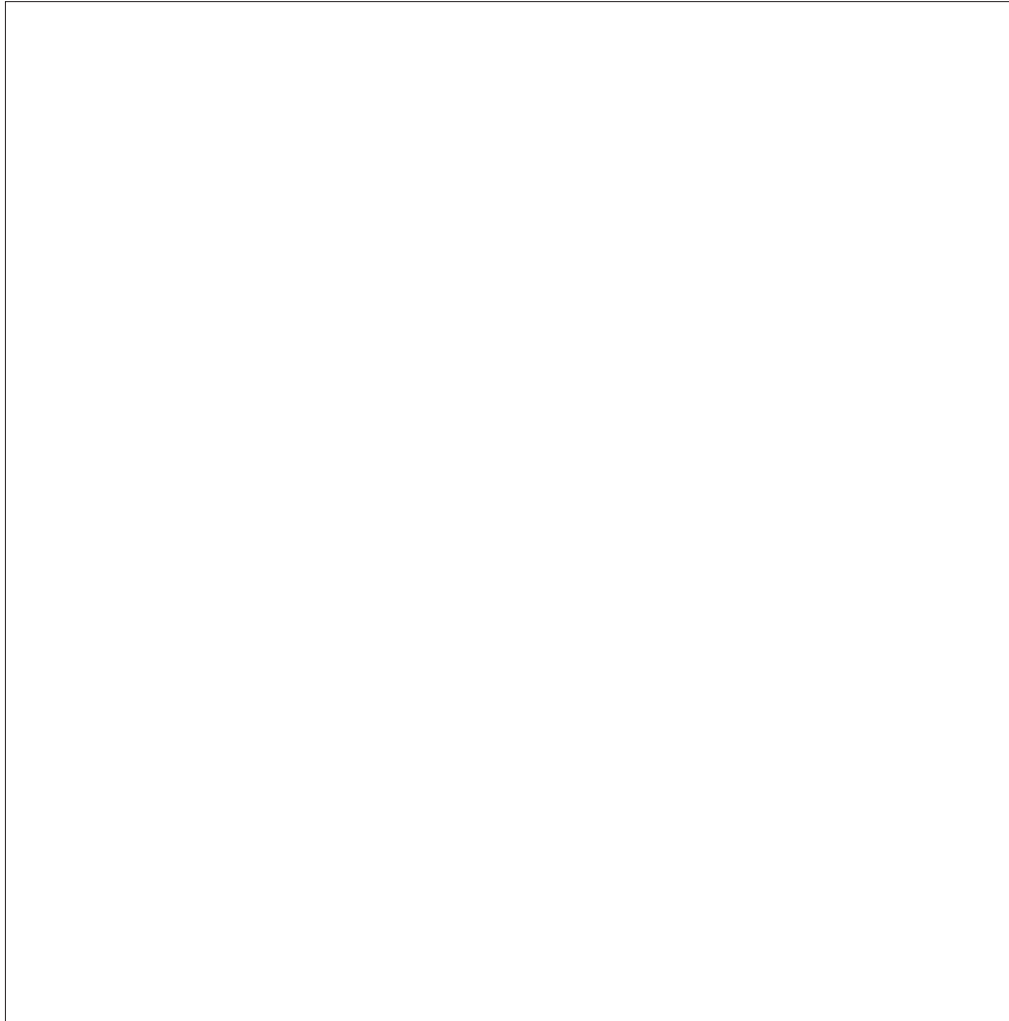
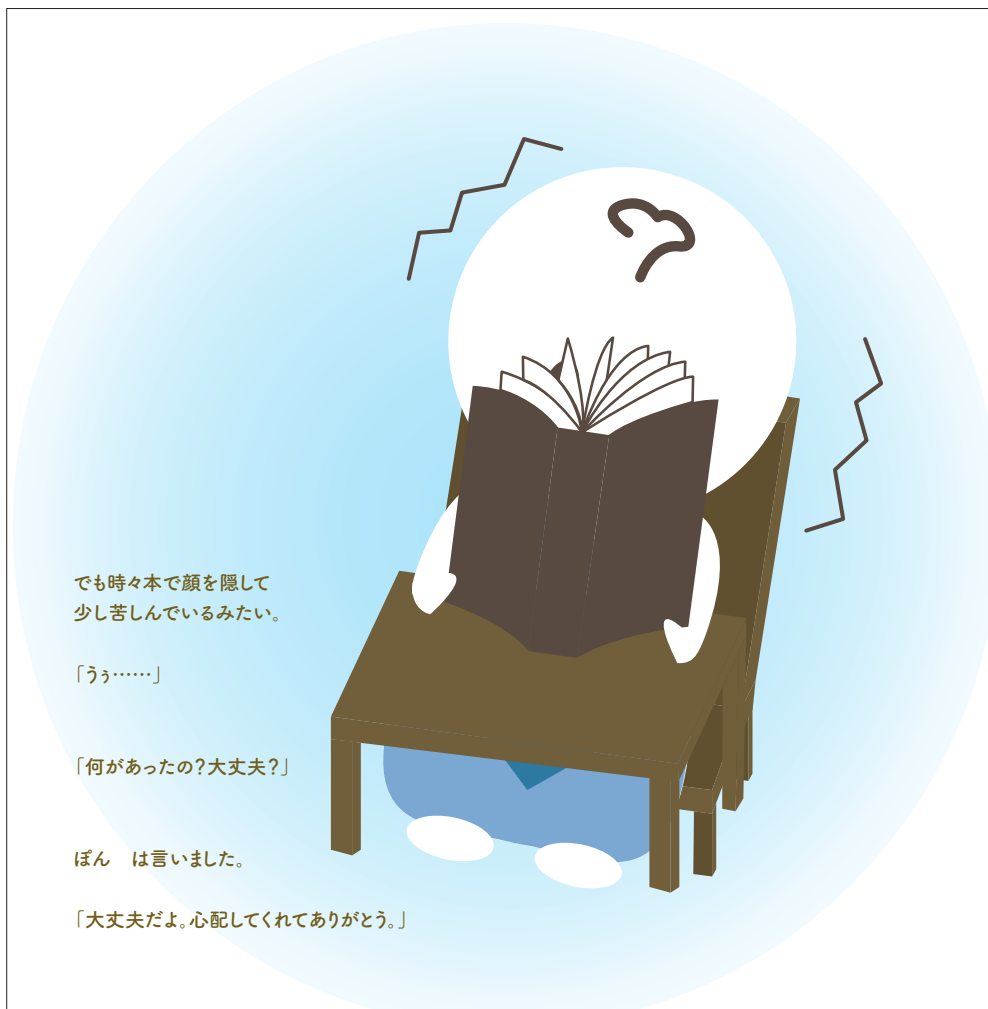


表1







でも時々本で顔を隠して
少し苦しんでいるみたい。

「うう……」

「何があったの?大丈夫?」

ぼん は言いました。

「大丈夫だよ。心配してくれてありがとう。」

次の日

今日も ぼん は本で顔を隠しています。

心配になった ペンは、また ぼんに尋ねました。

「何があったの?大丈夫?」

ぼんは答えます。

「大丈夫だよ。心配してくれてありがとう。」

今日もぼんは同じ答えをしました。

何かを隠しているような気がしたペンは
勇気をだして聞いてみることにしました。





「ほんとに大丈夫なの？嘘ついてない？
友達なんだから何でも相談してくれていいんだよ？」

「本当？」

「ほんとだよ。」
ぺんは優しく言いました。

嬉しく思ったぼんは本当の思いを伝えます。
「実はぼく、頭が痛くて体が辛いんだ。
でも、こんなこと言ったら迷惑になっちゃうと
思ってなかなか言えなかったんだ。ごめんね。」



「そうなんだ。ぼくたち
友達なんだからいつでも相談してよね。」

「そんなふうになってくれて嬉しいありがとう。」

ぺんは優しくなずき、ぼんを保健室に連れて行きました。



「でも、ほんとに僕のためにって思ってくれているなら僕もその気持ちに応えたいんだ。だけど、その一歩がうまく踏み出せなくて…。どうしたらいいかな？」

「そういうふうを考えてたんだね。ぼんくんは人のことを思いやることができすぎていいね。そういうところでもいいところだと思うよ。あと、繊細なのかもね。本当にそう思ってるのかな？って不安になってたりするから。」

ぼん：「そうなのかな？」

ぺん：「もしかしたら、HSCなのかも。」



ぼん:「HSC?それって何?」

べん:「HSCはね。人一倍敏感な子供のことを指す言葉で。」

ぼん:「へえ〜」

べんは知っているHSCの話をべんにしてあげました



H S C ?



HSCの人にはDOES(ダズ)という4つの性質があること

Dは深く処理をする。

いろんな可能性を考えすぎて
判断できないことがある



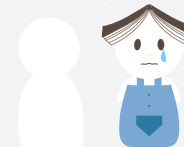
Oは過剰に刺激を受けやすい。

大きな音が苦手だったり、雷の音だったり、
急に大きな声を出されたりすると心臓がバクバク
してそれがしばらく止まらなくなる



Eは感情反応が強く、共感性が強い。

人のつらいお話に共感して涙が出たりする



Sはささいな刺激を察知する。

小さな音やかすかな匂いなどの
細かいことに気付いたりする



これが、DOES。

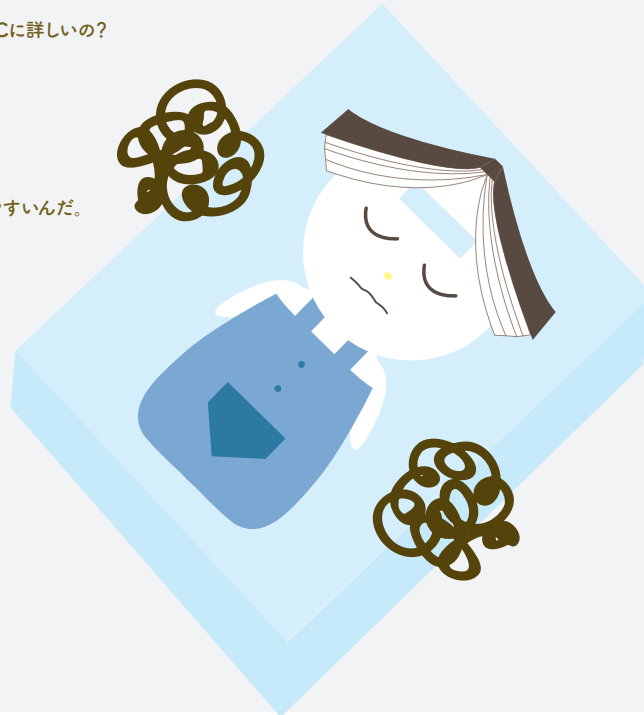
p10

「僕に当てはまってるものばかりだ。
確かに僕はHSCの性質を持ってるのかも。」

「この性質が強いと不登校になってしまったり体調を崩しやすくなっちゃたりすることがあるんだ。」

「なんでぼんくんはそんなにHSCに詳しいの？」

「僕の妹もHSCで体調を崩しやすいんだ。」



p11



嫌なにおいで体調を崩すケース

人混みが苦手ですそれに疲れて体調を崩すケース

とにかく、嫌なことや苦手なことに疲れて体調を崩すことが多いんだ。」

ぼん：「そういえば、この間の体調を崩した時。
朝先生がようくんを叱ってるのを見たんだ。」



ようくんがよく遅刻してきたり宿題を忘れてくるのを叱ってみたい。
その叱ってる時の声が怖かったんだ…。

あとね、ようくんが遅刻や宿題を忘れるのをやめようと頑張ってるっていうのを
聞いたからかわいそうでそのことについて1日中考えてたんだ。」

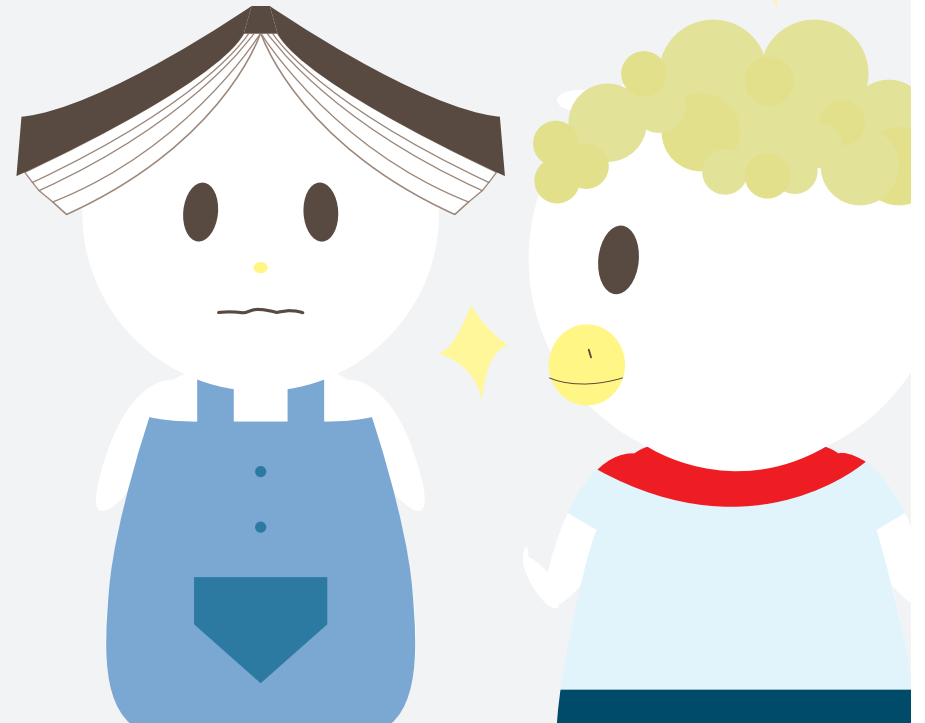
ぺん:「なるほど。それで知らない間に疲れちゃって体調を崩しちゃったんだね」



ぼん:「そうかもしれない。HSCの性質直したいな…。」

ぺん:「うーん…。直すことはできないけど、対策をすることはできるかも。」

教えて教えて



「OK!じゃあ、外からの対策と心のケアの仕方を教えるね。

スチャ(メガネをかける)

「それでは、外の対策から話していきます。」



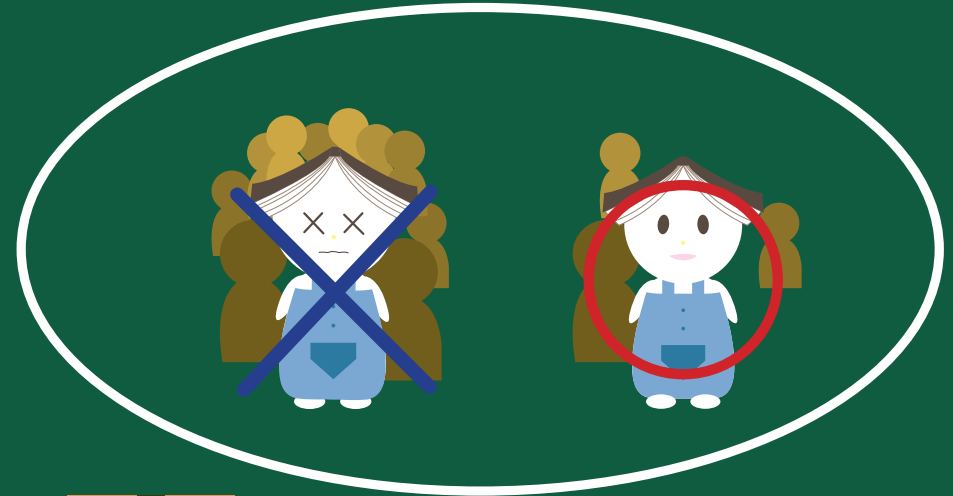
最初に外からの対策っていうのは周囲からの音や匂いの対策が大事なんだよ

音対策1

人の少ない時間を選ぼう。

登校するときは朝少し早く出て空いている

電車に乗ったり大通りじゃなくて他の道を選ぶ



音対策2

音以外に集中する。

「今できてないと思うなら練習を取り入れてみるのもいいと思うよ。」

音対策3

音が気にならないグッズを使う。

耳栓を使ったり、家だったら防音シートもおすすめ



匂いの対策はマスクをする。

マスクで防ぐのは風邪ウイルスだけじゃないからね。

最後は、音と匂い、両方の対策だ

これは
家族や周りの人に伝えることが大事だよ

音や匂いって自分より周りから生まれることが多いからね、一番大切なことかもね。



心のケアは

絵を描く

音楽を聴く

日記をつけたら、そのことを考えるのはやめるといいんだ





そうすればHSCの性質を持っている人も僕達も
お互いを思いやれる素敵な生活と一緒に送れるさ



ポスター (A1) ラフ

HSC 向け絵本

自分メンテナンス

悩みがある、あなたを救いたい。

「メンテナンス」にはね、守る、維持、管理って
いう意味があるんだって。

自分は変とか、落ち込みやすいの嫌だとか何か
悩みはない？

この絵本では、僕がぼんくんや君が過ごしやす
なれるように手助けするよ。



自分メンテナンス

