

特典①

# 行き渋り NGリスト

この一言が、子どもの心をさらに苦しめる



れお  
HSC育児  
専門家

行き渋りは「わがまま」でも「甘え」でもありません。

HSCの子は、不安や緊張を感じると、脳が「危険！」と反応しやすい特徴があります。

この状態でのNGの声かけは、不安をさらに大きくして、翌日以降の行き渋りを深刻にします。



## 段階A

### グズグズしている



まだ言葉が出る・話を聞ける状態

## 段階B

### 泣き始めた



気持ちがとっても、説明は頭に入りにくい

## 段階C

### 固まった・パニック



不安で体が動けない状態。そばにいてだけで安心につながる

## 1 朝、布団から出ない



### 心の状態

「起きる=戦場」に行くようなこわさを感じている。

### × NG例

- ・早く起きなさい！
- ・また？いい加減にして

### ✓ 代わりにできること

布団の横に座る。急かさず5分待つ。

## 2 朝ごはんを食べられない



### 心の状態

不安や緊張で、体が「食べたくない」と感じている。

### × NG例

- ・食べないと力が出ないよ！
- ・残したらダメでしょ

### ✓ 代わりにできること

好きなものを小皿に出す。一緒に座るだけでいい。

## 3 「お腹が痛い」「頭が痛い」と言う



### 心の状態

不安で体にサインが出ている。うそではない。

### × NG例

- ・また仮病！昨日も同じ！
- ・熱がないから行けるよ

### ✓ 代わりにできること

10～15分様子を見る。「どうする？」を聞く。

## 4 制服・靴下でぐずる



### 心の状態

服のチクチクや締めつけが不快でつらい。

### × NG例

- ・なんでそんなことで！
- ・そのくらい我慢できないの？

### ✓ 代わりにできること

前日の夜に一緒に選ぶ。タグは切っておく。

## 5 玄関で固まる・動けない



### 心の状態

「行かなきゃ」とわかっていても、体が動かない。

### × NG例

- ・もう！なんで動かないの！
- ・みんな待ってるよ、早く！

### ✓ 代わりにできること

隣に座る・横に並ぶ。一緒に深呼吸（鼻から4秒・口から8秒）。

## 6 「行きたくない」と言葉で伝えてくる



### 心の状態

「助けてほしい」「聞いてほしい」サイン。

### × NG例

- ・なんで？理由を言いなさい
- ・学校は行かないといけない

### ✓ 代わりにできること

すぐ解決しようとしなさい。行けたとき・行けないときの両方の選択肢を用意する。

## 7 学校の門の前で固まる



### 心の状態

ここまで来られたのは大きな一歩。中が見えた瞬間、こわさが一気に大きくなることも。

### × NG例

- ・ここまで来たんだから！もう入りなさい！
- ・先生が見てるよ、恥ずかしいよ

### ✓ 代わりにできること

先生と事前に相談しておく。「〇分だけいて帰ってもいい」逃げ道を作っておく。

## 8 帰宅後、学校のことを聞いたら泣き崩れた



### 心の状態

学校ですべてがんばって、家で安心した瞬間に気持ちがあふれる。

### × NG例

- ・何があったの？話して！
- ・どうせ大したことないでしょ

### ✓ 代わりにできること

帰宅後30分は「回復タイム」。好きなことをさせる。おやつを用意して、隣に座る。

## NGを言ってしまったときのために



- ★ NGの声かけをしてしまっても終わりじゃない。「さっきはきつく言ってごめんね」の一言で大丈夫。
- ★ 不安でつらいときは、話や説明より「そばにいてこと」が何よりの安心になります。
- ★ 「なんで？」より「しんどいんだね」の共感が先です。
- ★ 昨日と比べないでOK！今日の子供を、まるごと受けとめてあげましょう。
- ★ お母さんが自分を責めないこと。知っているだけで、声かけは少しずつ変わっていきます。

