

先生への伝え方テンプレート | HSCの子 ver.

～【 】だけ変えれば、そのまま使えます～

使い方

- ① 場面を選ぶ ② 連絡帳用か口頭用を選ぶ
③ 【 】だけわが子に合わせて変える



シーン① 登校を急かさないでほしいとき

連絡帳用:

いつもありがとうございます。本人なりに少しずつ前を向いている途中ですので、登校については本人のペースを見守っていただけると助かります。ご配慮よろしくお願いします

口頭用:

家では少しずつ元気が戻ってきています。ただ、急かされると逆に足が止まってしまうタイプなので、学校でも見守っていただけるとありがたいです



なぜ:

繊細な子は「待ってるよ」の一言も“圧”として深く受け取ることがあるため

シーン② 音や声など、苦手な刺激を伝えたいとき

連絡帳用:

うちの子は【大きな声・ざわざわした音】が苦手で、疲れやすいところがあります。しんどそうな時は【少し離れた席・廊下で深呼吸】など、逃げ場をいただけると助かります

口頭用:

感覚が敏感なタイプで、【 】の場面で消耗しやすいんです。無理そうな時に休める場所があると、すごく助かります



なぜ:

刺激の逃げ場が1つあるだけで、教室にいられる時間が変わるため

シーン③ 別室・保健室登校を相談したいとき

連絡帳用:

本人と話す中で『【保健室・別室】なら行けそう』という言葉が出てきました。まずはそこからのスタートをご相談できないでしょうか

口頭用:

教室はまだハードルが高いようなのですが、【 】なら行けそうと本人が言っています。段階を踏む形でお願いできますか



なぜ:

0か100かにしない「間の選択肢」が、繊細な子の一歩目を作るため

先生への伝え方テンプレート | HSCの子ver.

～【 】だけ変えれば、そのまま使えます～



シーン④ 行けたり行けなかったりが続くことを伝えたいとき

連絡帳用:	行ける日と行けない日があり、ご迷惑をおかけしています。波があるのは回復の途中とこのことですので、行けた日も行けない日も、変わらず接していただけるとありがたいです
口頭用:	行けたり行けなかったりが続くと思いますが、本人なりに前に進んでいる途中です。行けた日に「昨日は来られたのだね」と言われると崩れやすいので、さっと迎えていただけると助かります
 なぜ:	良い日と比べられると「昨日の自分に戻れない」という自己否定が深まるため

シーン⑤ 宿題の量を相談したいとき

連絡帳用:	宿題についてご相談です。今は全部に取り組むことが難しい状態のため、【できたものだけ提出】する形にさせていただけないでしょうか。本人への直接の確認は控えていただけると助かります
口頭用:	宿題が本人の大きなプレッシャーになっていて、、今は【漢字だけ・できる分だけ】など、量を調整させてもらえますか。回復してきたら少しずつ増やしていきます
 なぜ:	宿題を「全部かゼロか」にすると、繊細な子は完璧主義から「ゼロ」を選んでしまうため

シーン⑥ 友達トラブルへの配慮をお願いしたいとき

連絡帳用:	お友達との【 】の件で、本人がまだ気にしている様子です。無理に仲直りの場を作らず、しばらく席や班で距離をとっていただけると助かります
口頭用:	うちの子は嫌なことがあった場面を、あとから何度も思い出してしまうタイプなんです。【 】くんとのは、そっと見守っていただけますか
 なぜ:	繊細な子は嫌な場面を鮮明に再体験するため、無理な仲直りが逆効果になることがあるため

先生は、ママの敵じゃなく味方。伝え方ひとつで、心強いチームになれます