

育てにくいのはパパのせい？ママのせい？

## 「HSC=生まれつき敏感な子」を知っていますか？

上尾市を中心に活動している非営利市民活動団体の「HSC親の会“きらり”」堀江ゆかさん取材しました。堀江さんは「うちの子は、何か違うと感じている」・「なんでうちの子の育ててってこんなに大変なの？」と辛い気持ちになっている親子と向き合い、HSCの特性を受け入れ、暮らしやすくするお手伝いをしています。

**OHSC=Highly Sensitive Child**とは、国や人種、性別関係なく5人に1人の割合で見られる、生まれつき非常に感受性が強く敏感な気質な子どもの事です。

OHSCとは生まれつきの特性であり、神経系の特徴であって治すべき疾病ではありません。障がいでも育て方であるものでもありません。



HSCはとても敏感・繊細なので、傷つきやすいように見え、苦手な事が多くて子育てが大変だと感じることも多いかもしれません。HSCの第一人者とされるエレイン・N・アーロン博士によると、敏感な神経を持つHSCは人口の15~20%と少数派なので、HSCでない子どもにとって苦も無く出来る事がHSCの子どものために負担になることもあります。

しかし、HSCの高敏感、高感受性はきちんと理解されれば個性や才能にもなるのです。HSCが個性や才能を發揮するには、まずHSCの特性を正しく知り、その子をそのまま受け入れ、この子はこ

の子なんだと周囲に対して境界線を引くことです。人生が好転するきっかけは「ありのままの自分でいいんだ!」と繊細で高感受性なHSCの特性を受け入れることです。そして特性を理解した事で自己肯定感が育まれ、苦しさから解放すると同時にもっと早く特性を知っていたらこんなに苦しなくて済んだのにと心から感じるはずですよ。

堀江ゆかさんは HSCと、HSCを育てている保護者のみなさんの居場所をつくりました。HSC親の会“きらり”では上尾市内で月に2回HSC交流会と勉強会を開催しています。同じ境遇の方々とつながることで楽しく心穏やかな子育てになることを願います。

団体名:HSC親の会“きらり”  
メール:hspukahorie@gmail.com

## 相談を行っています

男女共同参画推進センター（市役所第3別館1階）では、自分の生き方や家族との関係、離婚問題、DV（暴力を振るわれる、暴言を吐かれる）など、さまざまな悩みを抱えている女性のために相談室を開設しています。いずれも女性のカウンセラー・弁護士・相談員が対応します。

**☎048-778-5110**

受付時間 月～金曜日（祝日・年末年始を除く）  
午前8時30分～午後5時

秘密厳守

相談無料

※上尾市男女共同参画推進センターでは配偶者暴力相談支援センター業務を行っています。

### 女性のための相談 女性カウンセラーによる相談

日時 毎週水曜日（祝日・年末年始を除く）  
午前10時～正午・午後1時～4時  
相談時間 50分間 ※面接・電話相談可  
対象 市内在住の女性  
【予約制：相談月の前月1日から受付】

### 女性のための法律相談 女性弁護士による相談

日時 毎月第3火曜日 午後1時～4時（祝日を除く）  
相談時間 30分間 ※面接相談のみ  
対象 市内在住の女性  
【予約制：相談月の前月1日から受付】

### DV電話相談（性別不問）女性相談員による相談

日時 毎週月～金曜日（祝日・年末年始を除く）  
午前10時～正午・午後1時～4時  
【予約不要】

改めて男女共同参画について学ぶことができました。この経験を活かして活動をしていきたいと思います。(U) 夫婦育休にチャレンジされるご夫婦が増えたらうれしいです！(O) コロナ禍でもデュエットが完成したことは とても嬉しいです。(N) より多くの方が地域の団体の取り組みに興味を持ってくれたら嬉しいです。(T)

■本紙へのご意見・ご感想をお待ちしています  
(住所、氏名、電話番号、性別、年代をご記入ください)。

人権男女共同参画課  
https://www.city.ageo.lg.jp/soshiki/s209500/



みとめ合い 思いやり ともに輝く!

男女共同参画情報紙



# デュエット Duet

Vol.44 2023.3

「デュエット」には、性別に関わりなく、デュエット（二重奏）により互いに協力して未来へ向かうという意味が込められています。

## みんなの居場所づくり

# 『楓みん(ふうみん)』

## プロジェクト

### \*目次\*

- みんなの居場所『楓みん』……………1
- 子どもの居場所……………2
- 夫婦で育休とってみたい……………3
- 「HSC」を知っていますか……………4

交流ぶらすかいは、男女共同参画に基づき、誰もが『自分らしく暮らしていく場』の提供活動をしています。団体設立時、「自分たちがそれぞれの思う形で老後を過ごすことが出来るようにしたい。」と思い、カフェや市民活動センター、公民館などでいろいろな立場の人たちと交流や生涯学習活動などを通して『自分らしく暮らしていく場』というものを提供してきました。そんな中、もっと地域に根付くような活動をしたいと思い、始めたのが『楓みん』です。



『楓みん』全景



草刈り



畳替え



壁修繕

当初、『楓みん』は空家だったため、修繕する必要がありました。一階は少し手を加えれば使えましたが、二階は畳にカビが生え、湿気でボロボロ、壁は砂壁で剥がれてしまいうような状況でした。また、敷地内の草は背の高さまで生い茂り、一階部分が見えないほどでした。素人ではありますが、試行錯誤しながら畳を替え、砂壁はベニヤを打ち付け、壁紙を貼り、草も刈りました。

皆の手で作り上げた『楓みん』で、令和4年(2022)5月に最初のライブイベントとマルシェを同時開催しました。これからも性別や年齢を問わず、地域の方たちにとって居心地のよい、憩いの場として認知されるように、この活動を続けていきたいと思っています。



ライブの様子



団体名:交流ぶらすかいは  
所在地:上尾市本町4-11-1 302  
電話:090-6782-3644 または 080-1142-0902



公式ライン



# 〈こどもとおとなのあそびとたいわ〉

ってどんなところ？

## どんなことをしてるの？

### こどもの居場所 アートアソビの部屋

絵の具や粘土、木材などいろんな画材や素材が自由に使えます。漫画や絵本、ボードゲームなどもあり、のんびりしてもいいし夢中で作ったりしてもいい。一緒に散歩に行ってもいいね。



### 不登校居場所 街の止まり木

描いたり作ったり本や漫画読んだり話したり、お昼も一緒に作れます！無理に仲良くならなくてもいい。学校以外の選択肢の一つとして主に小学生が来ています。家から出たくないお子さんの保護者さんだけ来てお茶を飲んだりゆっくりお話するのも歓迎です。



### 対話事業

哲学対話、子どもてつがくたいわ、小学校での土曜チャレンジスクールで対話のファシリテートをしています。



### 不登校親の会・父親カフェ

概ね月一回開催、主に土日のどちらか。隔月で交互に開催。

### アートワークショップ

アリオ上尾店様他出張・幼稚園・民間学童課外クラス、子ども食堂、公園イベントなどいろいろ

### check!! 「夢見る小学校」上映会&トークセッション 文部科学省選定、オオタヴィン監督の映画の上映会をしました!!

教育指導要領が「アクティブラーニング」に舵を切って2年。体験型学習を取り入れている3つの学校が登場する映画を見て、「教育とは？子どもが育つとは？・学校以外の選択肢の必要性が求められてもいる社会において一体私たちは何が出来るのだろう？未来の為に、幸せのために…」そんなことを一緒に考えるイベント活動もしています!



団体名：一般社団法人こどもとおとなのあそびとたいわ  
所在地：上尾市富士見1-6-32  
電話：090-9975-2974  
URL：<https://www.atelier-cort.info/>



HP



公式ライン



シンカブル

## 共働き夫婦の 体験談



妻・子(R4. 2月生)・夫

### 夫婦で育休7ヶ月とってみた

## ～夫婦育休のメリットとうまくいくコツ～

私たち夫婦は、令和4年2月～9月まで、夫婦一緒に育児休暇を取得しました。令和4年4月より育児・介護休業法が段階的に改正されたことを受け、これから夫婦で育休をとる人も多くなるのではと思います。そんな中、「一緒にいる時間が増えて衝突が増えるのでは」「二人で育休とると何がいいの？」等色々な質問を受けました。今回は、そんな声に応えて、夫婦育休のメリットとうまくいくためのコツをみなさんにお伝えします!!

### 夫婦育休の3つのメリット

#### ①体が楽

夫婦で育休をとる最大のメリットは、交代で育児をすることにより、夫婦ともに睡眠時間や体力を大きく削ることなく育児ができることです。睡眠不足は、体を疲弊させると同時に正常な判断や感情コントロールも奪います。

朝が強い私が早朝シフト、夜が強い夫が夜シフト、という形で時間を分けてお互いまとめて眠れるようにしていました。

#### ②心が楽

交代で育児できる人がいるということ、何か困ったときにすぐに相談できる人が側にいることは精神の負担を楽にします。



「楽しく育児をするためにも、お互いに自分の時間をもつ」ことを大事にしており、それぞれ自分の趣味に没頭する時間や、外出する機会を作っていました。

#### ③仕事復帰後の予行演習になる

シフトを組んで交代で育児をしたり、片方が育児、片方が趣味や外出、という生活を経験しておくことで、お互いにできない育児がなく、仕事復帰後も仕事の状況に応じて育児を任せられます。



遠慮せず、支え合える関係ができていたので、仕事復帰後もスムーズでした。



### うまくいくためのコツ

我が家では、育休中「朝乳」と「夕乳」を行っていました。それぞれの育児時間中に起こったことの報告、育児の他に家事もやったのであれおその内容、やってくれたことへの感謝、を伝え合います。一緒に過ごしていると、いつのまにか「やってもらって当たり前」「自分の方がやっている」といった気持ちが出てきてしまい、それが関係悪化の原因となります。毎日「なにをやってくれたのか」をお互いに認識をして、感謝をしよう。これがうまくいくためのコツです。

いかがでしたでしょうか？上手に過ごせば、夫婦での育休は最高に幸せな時間になります。どうか、たくさんのご夫婦に夫婦での育休にチャレンジしていただきたいです。