



令和3年9月17日(金)

ご存じですか・・・？

人一倍敏感な子ども「HSC」

HSP (Highly Sensitive Person) / HSC (Highly Sensitive Child) とは、アメリカの心理学者であるエレン・N・アーロン博士が提唱した言葉で、「人一倍敏感な人(子ども)」という意味です。アーロン博士はHSCのことを「感覚や人の気持ちに敏感で傷つきやすい子ども」と定義しました。

HSCは5人に1人の割合でいるとされ、「人が大勢いるところではすぐに疲れてしまう」「人が怒っている声が苦手」「ちょっとしたことで傷付く」など、通常の学校生活であってもストレスを感じてしまう子どもが多いと考えられます。

HSCには「DOES」と呼ばれる4つの特徴があるといえます。これはHSCの全ての子どもが持っているもので、親の育て方などに左右されるものではありません。

HSCの子どもに全て当てはまる4つの特徴 **DOES**

D(物事や情報を深く受け取って考えます)

少しの情報から多くのことを察する能力があります。物事を細分化して処理することができるので、大人が驚くような物事の本質について質問することもあります。先々のことまで考えを巡らせてしまうため、間違うことを恐れ、慎重になりやすい傾向があります。

O(自分のまわりで起こっている全てのことに気がつきます)

受ける刺激がHSCでない人より強いです。刺激に対するアンテナの数が極端に多いと想像してみてください。暑さや寒さといった環境の変化に弱く、痛みも感じやすいです。音や臭い、肌触りなどにも敏感で、チクチクした肌触りの服などが苦手です。そのため刺激が多いところではすぐに疲れてしまいます。

E(自分の感情にも他者の感情にも敏感で共感力が高いです)

HSCは、人の様子を観察し、その人が何を求めているのかを察する力があります。ポジティブな感情、ネガティブな感情の両方に強く反応します。そのため、怒られているのが自分でなかったとしても、他の子が怒られているのを見て自分も怒られているように感じてしまいます。

S(些細な刺激を察知できます)

他人の機嫌の機微を察することができます。また、他人の髪型や周囲のちょっとした環境の変化などにも気が付きます。小さな物音や、かすかなにおい、わずかな味の違いなど、些細な刺激や変化によく気が付きます。

※HSCのセルフテストもあります。アーロン博士のHPでチェックしてみてください。

<http://hspjk.life.coocan.jp/Self-Test.html>

もしかしたら、自分が、あるいは子どもがHSPやHSCかも・・・と思われたかもしれません。今回、HSP／HSCをご紹介したのは、手稲区の養護教員対象の研修で学ぶ機会があり、学校で困っている子どもたちの中にもHSCの子どもがたくさんいるのでは、と考えたからです。

非HSP／HSCの人々にとっては何事もない日常だったとしても、HSCの子どもにとっては刺激をたくさん受けて疲弊してしまう毎日なのかもしれません。後でご紹介する本「子どもの敏感さに困ったら読む本」の著者である長沼先生は、「私は、敏感な人がたくさん刺激を受けてしまうさまを、魚を獲る地引網になぞらえて説明しています。網の目が大きければ、小さな魚はすり抜けてしまいます。しかし、敏感な人というのは、網目が非常に細かいのです。小さな魚ばかりか、必要のないものまでいろいろ拾ってしまうため、網がとても重たくなってしまいます。引き上げるのにも疲れます。それが過剰に刺激を受けやすいという状態なのです。肉体的にも精神的にも負荷がかかり、人より早く疲労を感じてしまいます。」と説明されています。

そんなHSCの子どもたちにとって必要なのは、ダウンタイム（休息）の保証です。ダウンタイムとは、神経を休めて音のない世界にいる、少し薄暗い刺激の少ない部屋にいる、気心の知れた人のそばにいるなど、一人で、または落ち着ける人と一緒に過ごすなどして、刺激から解放し、心を休めてあげることです。中には、ロングスリーパーと言って、長く睡眠時間を確保してあげた方が良い場合もあります。

そして何より大切なことは、HSCの子どもたちの訴えを信じてあげる、ということです。「気のせいじゃない?」とか「気にしすぎだよ、大丈夫」と言われることは、とてもつらいことなのです。HSCの子どもたちのSOSをしっかりと受け止めてあげることが、救う手立てとなります。

コロナ禍の今、子どもたちはたくさんの制限の中、生活しています。HSCの子どもにとっても、非HSCの子どもにとってもストレスのたまる毎日だと思います。子どもたちが心と体のSOSを伝えてきた時は、ゆったりと受け入れ、ダウンタイムを保証してあげたいですね。

※手稲ブロック研修会講師のHSP／HSC子育てコーチ佐藤さんから、HSCに関する資料（HSCのサポートについて）をいただいています。読んでみたいな、と思われたときは、養護教諭 宮崎までお声掛けください。チラシをお渡しします。



<HSCについてのオススメの本をご紹介します>



HSP／HSC子育てコーチ佐藤さんにご紹介いただいた本から4冊抜粋しています。