

# ★ きんひが通信

令和2年1月23日  
＜第38号＞  
校長 平塚智康

## HSC（人一倍敏感な子）への理解を深める（1）

先日、錦城東小学校の教え子3人が、私を訪ねて学校に来てくれました。今年大学を卒業する子、看護師として働いている子、先日子どもを出産して赤ちゃんを抱っこした子・・・3人の教え子たちと小学校時代の思い出話に花が咲きました。そして、2月に、同窓会をしようということになりました。みんな、どんな風に成長しているのか、再会がとても楽しみです。

さて、私の教師生活30年をふり返ってみると、実に様々な子どもたちとの出会いがありました。しかし、そんな出会いの中で、私はその子どもたちのことをちゃんと理解してやれていたのだろうか、教師らしいことを何かしてやれたのだろうか、そう思うととても自分の非力さを感じざるを得ません。

特に、私が教師になった頃は、「発達障害（LD、ADHD等）」についても一般的にあまり認知されておらず、特性を持った子どもたちへの理解や支援は全く不十分でした。私は担任として、その子どもたちに寄り添うことのできる教師ではなかったなあと、後悔や反省ばかりです。

そして、最近、「発達障害」とも少し違う特性を持った子どもたちと出会うことが多くなりました。それは、「HSC（ハイリー・センシティブ・チャイルド）＝人一倍敏感な子」たちです。4月に、きんひがに赴任してからも、この特性を持った子どもたちと出会っています。先日も、あるお母さんから、「うちの子、他の子が忘れ物をして、担任の先生からしかられているのを見ていて、こわい・つらいって言うんです。」という相談を受けました。このお子さんは、HSC（人一倍敏感な子）の特性を持ったお子さんだと思われます。

教師や親など、周囲にいる大人が、子どもたちの特性や個性を理解した上で、指導やしつけを行うのと、そうでないのでは、子どもたちの「生きやすさ」や「成長」に大きな差異が生じます。校内でも、職員で「子ども理解」についての研修を行っています。保護者の皆さんにとっても、子ども理解の一助になればと思い、「HSC」の特集を数回に分けて行います。

（掲載資料は、「子育てハッピーアドバイス」等の著書で知られる、心療内科医の明橋大二先生の講演会に参加した時に頂いたものです。）



＜5年生：家庭科「ミシンの実習」～保護者によるサポート先生のおかげで、みんな上手にミシンをかけられました～＞



＜1年生：生活科「昔あそびの学習」～おじいちゃん・おばあちゃんから、昔のあそびを教えてくださいました～＞



Highly Sensitive Child

# HSCって何?

HSC=ひといちばい敏感な子

よく泣く    すぐにびっくりする    刺激に敏感    変化が苦手



## 敏感さは、すてきな自分らしさ

- HSCとは、「ひといちばい敏感」という特性です。  
(5人に1人の割合)
- 障がいや、病気とは異なります。
- 生まれつき、よく気がつき、深く考えてから行動します。
- 体の内外のことに敏感です。
- よく気づく得意分野は、人それぞれです。  
(雰囲気や表情、におい、ユーモア、  
動物とのコミュニケーションなど)
- 悲しみや喜びを、他の子よりも強く感じています。
- 感受性が強く、豊かな想像力があります。



非売品

## HSCかどうかを知るための、23のチェックリスト

次の質問に、感じたままを答えてください。子どもについて、どちらかといえば当てはまる場合、あるいは、過去に多く当てはまっていた場合には、「はい」。全く当てはまらないか、ほぼ当てはまらない場合には、「いいえ」と答えてください。

- |    |  |    |     |
|----|--|----|-----|
| 1  | すぐにびっくりする                                | はい | いいえ |
| 2  | 服の布地がチクチクしたり、靴下の縫い目や腰のラベルが肌に当たったりするのを嫌がる | はい | いいえ |
| 3  | 驚かされるのが苦手である                             | はい | いいえ |
| 4  | しつけは、強い罰よりも、優しい注意のほうが効果がある               | はい | いいえ |
| 5  | 親の心を読む                                   | はい | いいえ |
| 6  | 年齢の割りに難しい言葉を使う                           | はい | いいえ |
| 7  | いつもと違うにおいに気づく                            | はい | いいえ |
| 8  | ユーモアのセンスがある                              | はい | いいえ |
| 9  | 直感力に優れている                                | はい | いいえ |
| 10 | 興奮したあとはなかなか寝つけない                         | はい | いいえ |
| 11 | 大きな変化にうまく適応できない                          | はい | いいえ |
| 12 | たくさんのことを質問する                             | はい | いいえ |
| 13 | 服がぬれたり、砂がついたりすると、着替えたがる                  | はい | いいえ |
| 14 | 完璧主義である                                  | はい | いいえ |
| 15 | 誰かがつらい思いをしていることに気づく                      | はい | いいえ |
| 16 | 静かに遊ぶのを好む                                | はい | いいえ |
| 17 | 考えさせられる深い質問をする                           | はい | いいえ |
| 18 | 痛みに敏感である                                 | はい | いいえ |
| 19 | うるさい場所を嫌がる                               | はい | いいえ |
| 20 | 細かいこと(物の移動、人の外見の変化など)に気づく                | はい | いいえ |
| 21 | 石橋をたたいて渡る                                | はい | いいえ |
| 22 | 人前で発表するときには、知っている人だけのほうがうまくいく            | はい | いいえ |
| 23 | 物事を深く考える                                 | はい | いいえ |

2

得点評価▶13個以上に「はい」なら、お子さんはおそらくHSCでしょう。しかし、心理テストよりも、子どもを観察する親の感覚のほうが正確です。たとえ「はい」が1つか2つでも、その度合いが極端に強ければ、お子さんはHSCの可能性ががあります。

## HSCのあるあるエピソード

### ●体が刺激に敏感



### ●痛いのが苦手



### ●まぶしい光、騒音、臭いにおいては簡単にノックアウト



### ●弱者には優しい



### ●2つ以上のことを同時に抱えるとパニックになる



Highly Sensitive Child

Highly Sensitive Child

Highly Sensitive Child