加賀市立錦城東小学校　学校便り

きんひが通信

令和２年１月２４日
＜第３９号＞
校長　平塚智康

HSC（人一倍敏感な子）への理解を深める（２）

●ささいな変化によく気がつく

●平和主義

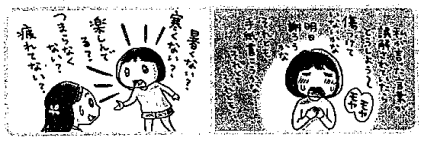
●悲しいニュースを聞くだけでも暗くなる

●よく気がつく

●豊かで複雑な内面世界を持っている

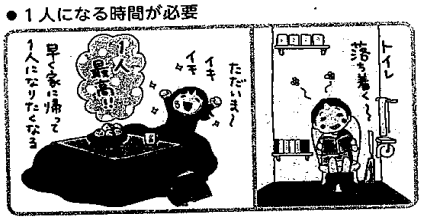
●芸術や自然に深く感動する

●ものすごく人に気を遣う

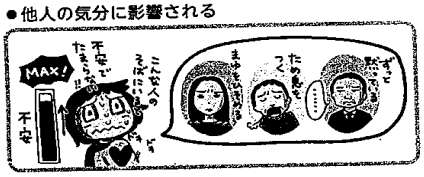


●すぐ驚く

●１人になる時間が必要

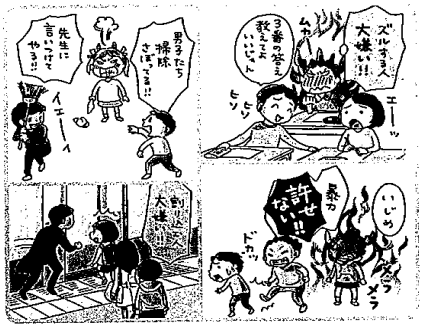


●他人の気分に影響される

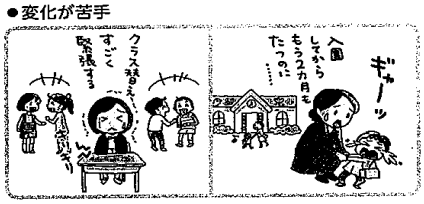


Highly Sensitive Child　Highly Sensitive Child　Highly Sensitive Child

●正義感が強い

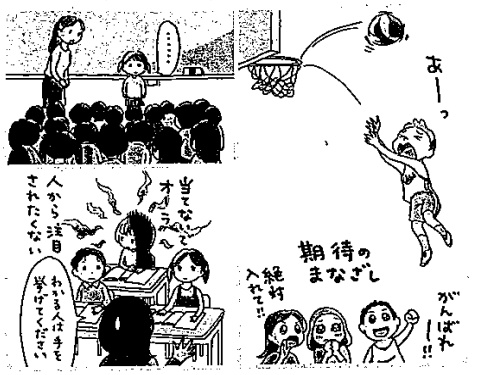


●変化が苦手



●空腹になったり、眠くなったりするとたいへん

●人に見られていると緊張してうまくいかない



●空気が悪いのが苦手

同じHSCでも、その個性はさまざま

同じＨＳＣといっても、さまざまなタイプがありますし、ある項目はとても当てはまるが、別の項目はそうでもない、ということもあります。

しかしこのような具体例を聞くと、「自分も確かにあるある」とか、周囲の人でも「あの人の行動パターンそのものだ」と感じることがあると思います。「敏感さ」というと抽象的ですが、このような具体例を知ると、やはりそうでない人とは、明らかに異なる受け取り方、感覚、ライフスタイルを持っていることがわかっていただけると思います。

敏感さは、すてきな自分らしさ

敏感な子は傷つきやすく、すぐ不安になるように見えるかもしれませんが、敏感さのマイナス面ばかりに注目するのは、間違っています。敏感な子は、悪い環境だけでなく、よい環境にも、ひといちばい影響を受けます。

敏感な子の子育ては、そうでない子の子育てと、違うことがたくさんあります。他の子と違うことに、とまどったり、複雑な気持ちになったりすることも多いでしょう。一般的なやり方や、ママ友のアドバイスは、敏感な子にとっては、刺激が強いものばかりです。

ＨＳＣの知識を得て、スキルを身につけ、ぜひ、子育てを楽しんでいただきたいと思います。

「自分らしさ」に気がつくことで、その個性を活かせるようになることが、何より大切なのだと思います。

『HSCの子育てハッピーアドバイス』の誕生

私は、病院で精神科医として勤務しながら、スクールカウンセラー、児童相談所の嘱託医として、たくさんの子どもたちに出会ってきました。

すると子どもたちの中に、感覚的にも、人の気持ちにも、とても敏感な子どもたちがいることに気づくようになりました。

そういう子どもたちは、とても豊かな感性を持ち、人の気持ちを思いやる、

優しいところを持つ一方、ささいな刺激に大きな影響を受け、集団の中で、すぐ疲れてしまいます。

子どもたちが、どうしてそのような行動をするのか、理解しようとするときには、この、「敏感さ」という、持って生まれた性質を知り、理解する必要があると、しだいに確信するようになりました。

そんなとき、エレイン・アーロン氏のＨＳＣという言葉に出合い、まさに今まで私が感じてきたこと、そのものだと直感したのです。

私はぜひ、こういう子どもたちがいることを、多くの人に知ってほしい、そして理解してもらいたいと思い、『The Highly Sensitive Child』という、アーロンさんの本を邦訳し、『ひといちばい敏感な子』というタイトルで平成27年に出版しました。

すると全国から、「まさにうちの子です！」「今まで、どこかこの子は他の子と違う、と思ってきましたが、この本を読んで、すべてが腑に落ちました」という感想が続々届くようになったのです。ネットやブログでも口コミで広がり、やがて、テレビや新聞でも取り上げられるようになり、近年、一気にその認知が広がりつつあると感じます。

アーロンさんは、かつてＨＳＣであった、ひといちばい敏感な人から、「自分の親にもこのことを知っていてほしかった」という声をたくさん聞いたといいます。そこから、『ひといちばい敏感な子』という、ＨＳＣの子育ての本が生まれました。

この日本でも、多くの人がＨＳＣのことを知り、子どもも親も幸せになれる、そんな社会になることを願ってやみません。

（明橋大二著『HSCの子育てハッピーアドバイス』より抜粋）

エレイン・N・アーロン

ヨーク大学（カナダ・トロント）で臨床心理学の修士号、アメリカ・パシフィカ大学院大学で臨床深層心理学の博士号を取得。サンフランシスコのユング研究所でインターンとして勤務しながら、臨床にも携わる。

明橋 大二（あけはし だいじ）

心療内科医。専門は精神病理学、児童思春期精神医療。
昭和34年、大阪府生まれ。京都大学医学部を卒業し、現在、真生会富山病院心療内科部長。児童相談所嘱託医、NPO法人子どもの権利支援センターぱれっと理事長、富山県虐待防止アドバイザー、富山県いじめ問題対策連絡会議委員として、子どもの問題に関わる。
著書『なぜ生きる』（共著）、『子育てハッピーアドバイス』シリーズ、『みんな輝ける子に』『見逃さないで！ 子どもの心のSOS　思春期に がんばってる子』など。
訳書『ひといちばい敏感な子』など。

LINE@も、好評配信中！

友だち登録はこちらから♪

明橋先生は、こうした特性を持った子どもが、5 人に 1 人いると言われています。30 人のクラスなら、5～6 人いることになります。

その子たちは、先生や親から、自分の特性を理解してもらえず、つらい気持ちでいたり、いらいらしたりしているかもしれません。

また、私たちが、その子たちにとって、よかれと思ってやっていることが、実は、その子たちをなお生きづらくしているかもしれません。

次の号では、北國新聞に掲載された、高賢一先生（金沢学院大学特任教授）の HSC への関わり方を特集したコラムをご紹介します。