

★ きんひが通信

令和2年1月28日

<第40号>

校長 平塚智康

HSC (人一倍敏感な子) への理解を深める (3)

高賢一の
実践
親子塾



たか・けんいち＝
金沢学院大文学部
特任教授、スクー
ルカウンセラー、
白山市

人一倍敏感な子とも

親子の会話です。トイレから出てきたお母さんは、パンツの中にスカートの一部を入れたままです。これを見た中学生の男の子は何と言ったでしょうか？ 笑い飛ばす子や「母ちゃん、スカート！」という子、「タサイ母ちゃんやなあ」と怒る子の声に対し、「ありがとう」「あなたもパンツ見える時あるがいな」などのお母さんの声が聞こえてきます。

怖いお母さんなのか、優しいお母さんかによっても違うかと思いますが、お母さんのプライドや性格などを諷刺すまで、黙って言わない子もいます。せつなく本人なりに十分配慮したのに、「なんで

教えてくれんがや！ 母ちゃんを笑いにするんか！」などと逆ギレする困ったお母さんにもいます。

「これまでは、人一倍敏感な子とも(HSC)については、「神経質な子」「変わった子」などと受け止められることが多かったのですが、こうした子どもへの研究が進んできました。

大人びた発言

HSCには、大きく四つの特徴があります。①目は、普通の子どもなら考えないことまで深く考えてしまうことです。初めて深かった人や場所での行動を起すのに時



イラスト・ムライツヨシ

不登校、ひきこもりにも

間がかり、大人がするような深い質問をしたり、年齢の割に大人びたことを言ったりします。

②目は、過剰に刺激を受けやすいことです。大きな音が苦手、熱や寒さ、自分に合わない靴、ぬれた服やチクチクする服に文句を言い、実際に痛がります。楽しいはずのイベントでも、すぐに疲れてくったりしたり、興奮するようになったことがあると、目がさえて眠れなくなったりもします。

細かな刺激を察知

③目は、共感力が高く、感情の反応が強いことです。完璧主義などこころがあり、ささいな間違いなどにも強く反応します。物事の①②③を深く感じ取り、涙もろく、人の心や空気を読むことに優れています。学校の友達や家族初めて会った人でも、①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿をしている人の気持ちがよく分かれます。

④目は、細かな刺激を察知することです。遠くの鳥の声や飛行機のエンジン音が聞こえたり、変わった臭いがすると近づいたり、変わった臭いがあったり、置かれてあった物がなくなったりすることのほか、人が自分を笑ったことや逆にちよっと励ましたことにも気がきます。

私がHSCに強い関心を持った理由は、これまで長年取り組んできた不登校やひきこもりの子どもたちの中には、こうしたHSCに該当する子どもたちがいたのではないかと思ったからです。次回はその肯定感を持ちたいHSCの具体的な対応について考えてみます。

12月12日(木) 北國新聞朝刊より

高賢一の

実践 親子塾



たか・けんいち＝
金沢学院大文学部
特任教授、スクー
ルカウンセラー、
白山市

人一倍敏感な子ども

2学期が終わりました。お子さんがどのように成長したか、一緒に振り返ってはごどうでしょうか。前回は、人一倍敏感な子ども(HSC)の特徴を紹介しました。HSCは病気でなくてもありませんが、その特性から自己肯定感が低くなりやすい傾向があります。今回は、HSCへの関わり方を考えてみたいと思います。

思いやりで才能開花

普通の子でもと違う感性を持っていることが多いので、そのぶん配慮が必要になることもあります。少しの思いやりで、HSCは見違えるほど生き生きし、その才能を開花させることができると言われています。

精神科医の明橋大二先生によると、学校のクラスには、5人に1人はいると指摘されています。最初は、この割合に疑問を感じましたが、それだけHSCの割合が高いということになります。自閉症でも、感覚的な刺激を求めて敏感な子どもはありますが、人の気持ちに関して、気がつく傾向が空

具体的に関わり方としては、次のことが挙げられます。まず、子どもを信じてあげます。本人が気付いていないことがあります。感じたいことや気付いたことに対して否



イラスト・ムライツヨシ

長所を認め自信育てる

定され続けると、周りに対する不
信感が募るばかりです。

次に、共感することです。子どもが、「服がチクチクする」など、と不快な思いをしているとしたら、その気持ちを否定せず、共感してみます。自分の気持ちを分かってくれただけで、安心することが出来ます。さらに、気持ちを言葉にして返すことです。強い感情に圧倒されて、暴れたり、攻撃的になったりするところもあります。「断られて嫌だったんだね」などと、気持ちを言葉にして返してあげます。気持ちを言葉にできるようになると、かんしゃや暴れることは減っていきます。

個性を大切に

大切なことは、その子のペースを尊重することです。足並みをそろえようとする学校では、なかなか容易ではないことかも知れません。HSCは、言葉を出すのに時間がかかったり、深く考えるために行動を遅くする人がより遅れたりする場合があります。

そこで、長所を認めて自信を育てることです。動物や植物の状態にもよく気がつき、本を読んでも登場人物の気持ちをよく理解するので、大人顔負けの感想を述べる場合があります。そんな長所を大いに認め、伸ばしてあげてほしいです。他人と比べられると、精神的圧力がかなり、うまくいかないことがあります。他人との競争に勝つよりも、自分の目標を設定し、それを目標に向かって努力することを促してあげてください。

今年の冬を来年に生かしていきましょウ。昔は、まじまじとこお年をとおぼせ、つたごまませ。

◇次回は1月16日です。

12月26日(木) 北國新聞朝刊より

私の経験から、学校への登校渋りの見られる子、特定の友達とのトラブルが尾を引いてしまう子の中に、HSCの子が多いように感じます。こうした状況から、親がまず考えるのは、「うちの子は、いじめにあっているのではないか?」「先生の指導が厳しすぎるのではないか?」ということなので、相談を受けることもあります。

友達や先生や親の、悪気のない言動でも、HSCの子にとっては、自己肯定感をくじかれ、つらくなったり、むかついたりすることがあります。「信じる」「共感する」「その子のペースに合わせる」「長所を見つけ認める」「他と比べない」・・・HSCに限らず、子育てする上で、どの子にとっても大切なことですが、特に、敏感な特性を持った子どもたちには、こうした関わり方を大切にしていきたいものです。

これからも、保護者の皆さんとともに、子ども理解を深めていきたいと思っています。今後とも、ご協力・ご支援をよろしくお願いいたします。