



# にし はし 虹のかけ橋

## ★HSCの特徴とは？

HSCとは、とても敏感で、繊細で、かつ感受性の強さ・豊かさを生まれ持つ子どものことをいいます。HSCは、アメリカの心理学者、エイレン・N・アーロン博士によって提唱された概念で、4年前に翻訳本「ひといちばい敏感な子」によって日本で紹介されてから、徐々に関心が広がり、約5人に1人が当てはまるといわれています。

HSCには、次のような特徴があります。あなたのお子さんは、いくつ当てはまりますか？

- すぐびっくりする。
- チクチクするような服、くつ下の縫い目、肌に触れる襟元のタグなどをいやがる。
- サプライズしてあげてもほとんど喜ばない。
- 厳しい罰を与えるよりも、優しく間違いを正す方が言うことをわかってくれる。
- わたしの気持ちをよく察するように感じる。
- 年齢の割には難しい言葉をつかう。
- ほんのかすかな匂いにも気がつく。
- 優れたユーモアのセンスをもっている。
- 直感力が優れているように思える。
- 興奮したことがあった日はなかなか眠れない。
- 大きな変化にはうまく対応できない。
- 服が濡れたり砂で汚れた時は着替えたがる。
- 質問を山のようにぶつけてくる。
- 完璧主義なところがある。
- 他人の苦しみによく気がつく。
- 静かな遊びが好き。
- 深い示唆に富む質問をしてくる。
- 痛みにとっても敏感。
- うるさい場所を苦にする。
- 微妙なことによく気がつく（何かものを移動させた時や、人の外見の変化などについて）。
- 高い場所に上る前に、安全かどうかじっくり考える。
- 知らない人がいると、一番良い時の実力を発揮できない。
- ものごとを深く感じとる。



全23項目のうち、13個以上の項目に当てはまるようなら、HSCの可能性は高いです。しかし、もし当てはまる項目が1つか2つであっても、ものすごく当てはまると感じるようであれば、HSCの可能性も考えられます。

## ★まずは知ること～生まれ持つ気質を生き生きと伸ばせるように～

HSCは、敏感さゆえに否定されることやささいな叱責に深く傷ついたり、物事の処理に時間がかかってしまうことがあります。

また、感受性が豊かで共感性が高く人の気持ちや物事の変化によく気がつくのです。どの子にももって生まれた気質や特性といった種があるとすれば、HSCは環境や人の影響を受けやすいといえます。

気質や感じやすい感覚が理解されないまま合わない環境に置かれたり、敏感さを否定されたりすることで本来の力を出せなかったり、警戒心が強くなって過剰に敏感になるなど生きづらさや自己否定感を抱えることになってしまいます。

大人になってHSCの概念を知った人から、「もっと早く知っていたら…」という声を聴きます。HSCの健康で真っ直ぐな芽をそのまま伸ばしていけるように、その子の気質に合った環境を選ぶことが大切です。

例えば、干渉・押しつけ・否定的な評価のない環境。ありのままの感情や反応が否定されずに、共感的・肯定的に気持ちや意思が受け止められ、尊重してもらえることで、安心して過ごせる環境です。ですからまずは、親だけでなく、HSCの育ちに関わる大人の人たちが、HSCの気質に関する知識や適切な接し方について「知る」こと。そして、その気質を「その子らしさ」として肯定的に受け止めてあげることがとても大切なのです。

## ★HSCに合った接し方や対応のポイント

では、実際にHSCの子と接する時には、どのように対応することが好ましいのでしょうか？

### ①干渉しない

・指示や口出しをせずに、できるだけ見守る。

・パターンリズム的な干渉を控える。

(パターンリズム=強い立場にある者が、弱い立場にある者に対して、あなたのためになると言っていて、本人の意志に関係なく受け入れさせていく干渉的関わりのこと)

### ②無理強いをしない

・急かさない。圧力を加えない。叱らない。HSCは話して聞かせるだけで十分である。

### ③その子のやり方やペースを尊重する

・ほかの子に合わせたり、ほかの子ができているからということを目安にするのではなく、その子が好むものを“選ぶ”、その子がやり出すまで“待つ”という姿勢を意識する。

・初めてのことで、まだ不安や恐怖心が存在している時に無理強いすると、子どもにトラウマを抱えさせてしまうことがあるため、好奇心が恐怖心を上回り、その子の自発的な意志でやり出すまでじっと待つことを心がける。

### ④ほかの子と比べたりしない

・周りの子やきょうだいなどと比べない。否定的な言葉を使わないようにする。

### ⑤避難場所をつくっておく

・保育園や幼稚園、学校、そのほかにも子どもが苦手とするような場所では、いざという時にその場から離れて落ち着ける「避難場所」を確保できると安心。

### ⑥早めに休ませる

・刺激を受けすぎて疲れやすく、ストレスに対する反応が出やすいため、疲労が溜まらないうちに早めに休憩を取る。

### ⑦共感し、子どもの気持ちを代わりに言葉にして語りかける

・悔しかったこと、嫌だったこと、怖かったことなどに対して感じた、その時の気持ちを受け止める。うまく言葉にできないうちは、泣くことで解放できるようにすることも大事。

・その時も泣き叫んでいる子に「うまくできなくて悔しかったんだね」「こういうところが嫌だったんだね」「こんなことされたから怖かったんだね」と語りかけ、その子の気持ちを代弁するなど、焦らず見守ってあげると、徐々に落ち着いてきて元気になることが多い。

・実際、子どもは自分の気持ちにぴったりと合う言葉がけをしてもらえると、不思議なくらいに興奮がおさまったりする。

### ⑧苦手なものから距離を置けるよう工夫する

・苦手な場所・苦手なこと・苦手な人を子どもとともに確認して、苦手なものから距離を置けるよう工夫する。あらかじめ苦手であろうことには近づかないか、後回しにするなど、事前に打合せをしておく。

HSCは病気や障がいなどではなく、その子の持ち合わせている「特性」です。育て方が悪かったとかいうことでもありませんので、いかに理解して受け止めてあげられるかが大切だと思います。学校としても、このことを念頭に置いて支援に当たってまいります。