

H S C (ひといちばい敏感な子) の理解と支援

R 4 . 1 1 . 1 2 .

東京六稜倶楽部
真生会富山病院心療内科
明橋大二

- H S C : Highly Sensitive Child
(ひといちばい敏感な子)
- H S P : Highly Sensitive Person
(ひといちばい敏感な人)

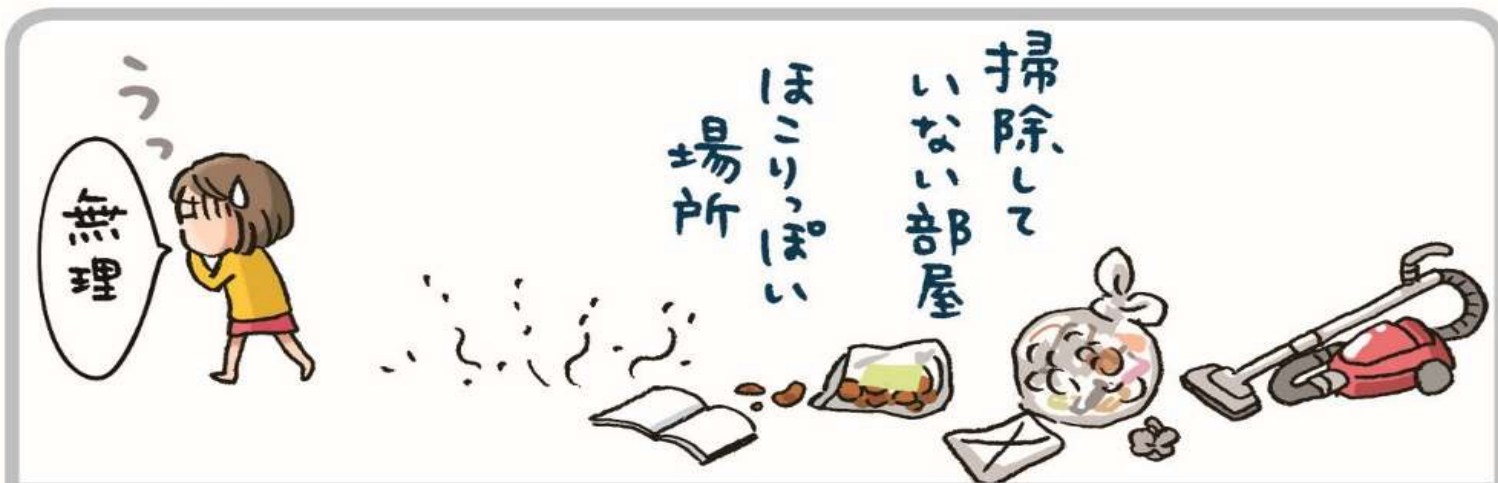
● ささいな変化によく気がつく



● まぶしい光、騒音、臭いにおいては簡単にノックアウト



● 空気が悪いのが苦手



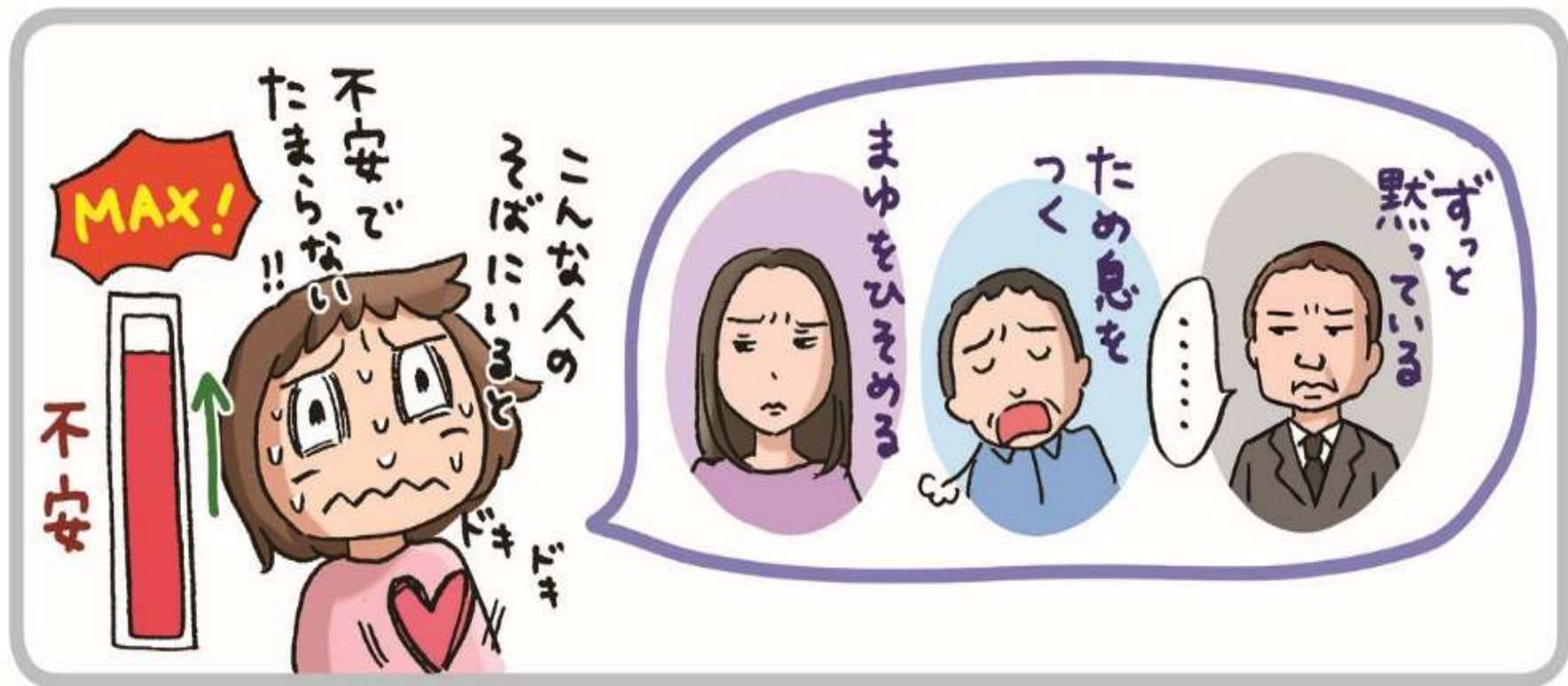
● 痛いのが苦手



● すぐ驚く



● 他人の気分に影響される



●ものすごく人に気を遣う



● よく気がつく



● 弱い者には優しい



● 豊かで複雑な内面世界を持っている



● 変化が苦手



HSCについて

1. 育て方でなるものではありません。
持って生まれた性格です。



H S C について

2. 病気や障がいではありません。
持って生まれた性格です。
ですから、「治す」ものではありません。
その子らしさを生かし、伸ばして
いくのが、
H S C の子育てです。



HSCについて

3. HSCの割合は、
15%~20%
5人に1人の割合です。
人種で差はなく、
男女の比率も同じです。



どの人種にも、一定の割合（15~20%）でHSCは存在しています

男女の比率も
同じです



H S C について

4. H S C は発達障がい（自閉スペクトラム症）とは違います。
感覚的に敏感なところは似ていますが、人の気持ちを汲むことが得意か苦手か、が異なります。

HSCの四つの特徴 (D O E S)

D 深く考える



HSCの脳は情報を深く処理する部位が活発です



1を聞いて、10を知ります



行動するのに時間がかかることがあります



大人びたことを言うことがあります



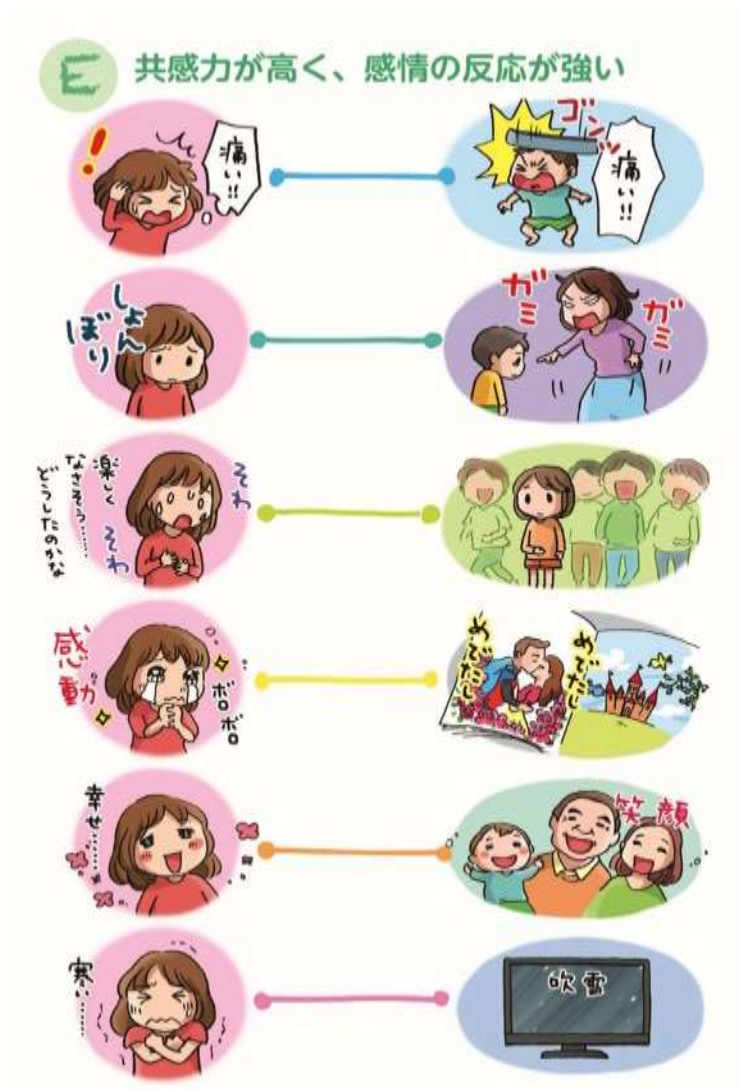
人の気持ちや空気を読む能力があります

HSCの四つの特徴 (D O E S)

0 過剰に刺激を受けやすい



HSCの四つの特徴 (D O E S)



H S Cには刺激を求める タイプの子もいる

H S S : High-Sensation Seeking
(刺激探求型)

- ・ 持って生まれた性格
- ・ H S Cとは独立した、別の特性

HSCとHSS



H S Cには育てにくいタイプの子もいます

- 感情反応の強い子、H S Sの子
- ちょっとしたことで傷つき、おおげさに騒ぐ。被害妄想が強い。かんしゃくが強い。文句が多い。落ち込みが激しい。
- 「実は傷ついているのかも」と考えてみる。



この子は実は傷ついている
のかもしれない

★育てにくい子は長い目で見れば、心配のない子です。

ニューロダイバーシティについて

- 「神経多様性」という。
- 「生物多様性」と同じように、神経の発達にも多様性がある。多様な種が存在することに意味がある。
- 自閉スペクトラム症、ADHD、HSC、あるいは定型発達、さまざまな違いがあるが、それぞれに役割があり、そこには、病気であるとかないとか障がいであるとかないとかの区別はない。単なる「違い」「多様性」である。

H S Cの育て方

1. 「甘やかすから、わがままになる」
のではありません。

親の関わり方は、子どもの状態の
「原因」ではなく「結果」かも知れない。

★それを「親の関わり方が原因だ」と誤解しない
ようにしましょう。

H S Cの育て方

2. 自己肯定感を育てる

勉強 (6歳~)

しつけ (3~6歳)

自己肯定感 (0~3歳)

私は存在価値がある

必要な存在

大切な人間

生きてていいんだ

私は私でいいんだ

自分なんて存在価値ない

いらぬ人間

いない方がマシ

H S Cの育て方

- ・ H S Cが自己肯定感を持ちにくい4つの理由

1) しつけの影響を受けやすい
→フォローの言葉も必ず添えて



H S Cの育て方

- ・ H S Cが自己肯定感を持ちにくい4つの理由

2) 自分に厳しい

→いいところをみつけて
ほめる



H S Cの育て方

- ・ H S Cが自己肯定感を持ちにくい4つの理由

3) 手のかからない、
いい子になりやすい

→感情を出してきた時
こそしっかり傾聴。



H S Cの育て方

- ・ H S Cが自己肯定感を持ちにくい4つの理由

4) 集団生活が苦手

→人と同じことを無理強いしない。

H S Cの自己肯定感を育てる6つの方法

1. 子どもを信じる



H S Cの自己肯定感を育てる6つの方法

3. スモールステップを設定する



H S Cの自己肯定感を育てる6つの方法

4. 心の安全基地 を作っておく



H S Cの自己肯定感を育てる6つの方法

5. その子のペース を尊重する



H S Cの自己肯定感を育てる6つの方法

6. 少し背中を押してみる

親の自己肯定感も大事

1. 境界線を引く



親の自己肯定感も大事

2. 自分のことをほめてくれる人を、一人は持つ。

