

## 繊細すぎる子ども… どうしたらいいの？



傷つきやすい、疲れやすい、怖がり  
味・匂い・音・痛みに敏感  
勘が鋭い、優しい  
人の気持ちがよくわかる…

そのような繊細な感性を持つ子は  
5人に1人の割合でいます。

繊細がゆえに  
環境の影響を受け過ぎて  
生きづらさとなっている場合があります。

ひといちばい敏感な子を  
『HSC=Highly Sensitive Child』  
といいます。



HSCについての正しい知識と、正しい理解が、子ども一人一人を理解するヒントに繋がります！

ご相談は  
こちら

小中学校の特別支援教育に関するご相談

水戸市総合教育研究所 支援相談係  
☎ 029-244-1331

発達に関して・福祉サービスのご相談

水戸市子ども発達支援センター「すくすく・みと」  
☎ 029-253-3650

## HSCの親の会@みと

HSC親の会@みとは、ひといちばい敏感な子の保護者の情報交換をするための会です。

学校でのお困りごと、不登校など、お悩みのことはありませんか？

対象：水戸市内の小中学生の保護者

活動内容：年2回程度の情報交換会

◎HSC親の会@みとは、水戸市総合教育研究所、水戸市子ども発達支援センターと連携し、活動しています。

親の会への参加をご希望の方は、事務局へご連絡ください。

HSC親の会@みと事務局 じゃあまいいかねっと jyamaiika@gmail.com



## ? HSC って?

HSC は、Highly Sensitive Child(ハイリー・センシティブ・チャイルド)の頭文字を取ったもので、「ひといちばい敏感な子」という意味です。アメリカの心理学者エレン・N・アーロン氏が提唱した言葉です。敏感な気質は、大人になってもあまり変わらず、大人は、H S P (Highly Sensitive Person) といいます。

## ? どのくらいの子どもがH S Cなの?

人種や男女に関係なく、5人に1人の割合でいるといわれています。

## ? どんな特性なの?

匂い、音、肌触りなど感覚的なことや、人の気持ち、環境の変化などに敏感です。また、アレルギーが出やすい、薬に反応しやすい場合もあります。

生まれつき、よく気がつき、深く考えてから行動します。悲しみや喜びを、他の子よりも強く感じ、感受性が強く、豊かな想像力があります。

H S Cは、内向的と思われがちですが、3割の子は、外交的です。

何に対して敏感か、よく気がつく得意分野は、人それぞれ違います。

## ? どうしたらいいの?

HSC は、病気や障がいではなく、もって生まれた気質です。「治す」ものではありません。

「その子らしさ」と捉えて、その子のペースを尊重するのが、HSC の子育てです。

H S Cの子育てハッピーアドバイス(明橋大二)参照

## こんなことはありませんか?お子さんもHSCかもしれません!



- ✓ すぐにびっくりする
- ✓ 服の布地がチクチクしたり、靴下の縫い目や服のラベルが肌に当たったりするのを嫌がる
- ✓ 痛みに敏感である
- ✓ しつけは、強い罰よりも、優しい注意の方が効果がある。
- ✓ 誰かがつらい思いをしていることに気づく
- ✓ うるさい場所を嫌がる
- ✓ 細かいこと(物の移動、人の外見の変化)などに気づく
- ✓ 大きな変化にうまく適応できない
- ✓ 物事を深く考える
- ✓ 完璧主義である
- ✓ たくさんの事を質問する



H S Cの子育てハッピーアドバイス(明橋大二)より