



Highly Sensitive Child HSCって何？

HSC=ひといちばい敏感な子

よく泣く



すぐにビックリする



刺激に敏感



変化が苦手



敏感さは、すてきな自分らしさ

- HSCとは、「ひといちばい^{びんかん}敏感」という特性です。
(5人に1人の割合)
- 障がいや、病気とは異なります。
- 生まれつき、よく気がつき、深く考えてから行動します。
- 体の内外のことに^{びんかん}敏感です。
- よく気づく得意分野は、人それぞれです。
(^{ぶんい}雰囲気や表情、におい、ユーモア、)
(動物とのコミュニケーションなど)
- 悲しみや喜びを、他の子よりも強く感じています。
- 感受性が強く、豊かな想像力があります。



HSCかどうかを知るための、23のチェックリスト

次の質問に、感じたままを答えてください。子どもについて、どちらかといえば当てはまる場合、あるいは、過去に多く当てはまっていた場合には、「はい」。全く当てはまらないか、ほぼ当てはまらない場合には、「いいえ」と答えてください。

- | | | | |
|----|--|----|-----|
| 1 | すぐにびっくりする | はい | いいえ |
| 2 | 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 | はい | いいえ |
| 3 | 驚かされるのが苦手である | はい | いいえ |
| 4 | しつけは、強い罰よりも、優しい注意のほうが効果がある | はい | いいえ |
| 5 | 親の心を読む | はい | いいえ |
| 6 | 年齢の割りに難しい言葉を使う | はい | いいえ |
| 7 | いつもと違うにおいに気づく | はい | いいえ |
| 8 | ユーモアのセンスがある | はい | いいえ |
| 9 | 直感力に優れている | はい | いいえ |
| 10 | 興奮したあとはなかなか寝つけない | はい | いいえ |
| 11 | 大きな変化にうまく適応できない | はい | いいえ |
| 12 | たくさんのかたを質問する | はい | いいえ |
| 13 | 服がぬれたり、砂がついたりすると、着替えたがる | はい | いいえ |
| 14 | 完璧主義である | はい | いいえ |
| 15 | 誰かがつらい思いをしていることに気づく | はい | いいえ |
| 16 | 静かに遊ぶのを好む | はい | いいえ |
| 17 | 考えさせられる深い質問をする | はい | いいえ |
| 18 | 痛み ^{ひんかん} に敏感である | はい | いいえ |
| 19 | うるさい場所 ^{いや} を嫌がる | はい | いいえ |
| 20 | 細かいこと（物の移動、人の外見の変化など）に気づく | はい | いいえ |
| 21 | 石橋をたたいて渡る | はい | いいえ |
| 22 | 人前で発表するときには、知っている人だけのほうがうまくいく | はい | いいえ |
| 23 | 物事を深く考える | はい | いいえ |

得点評価▶13個以上に「はい」なら、お子さんはおそらくHSCでしょう。しかし、心理テストよりも、子どもを観察する親の感覚のほうが正確です。たとえ「はい」が1つか2つでも、その度合いが極端に強ければ、お子さんはHSCの可能性あります。

HSCのあるあるエピソード

●体が刺激に敏感



●痛いのが苦手



● まぶしい光、騒音、臭いにおいては簡単にノックアウト



● 弱い者には優しい



● 2つ以上のことを同時に抱えるとパニックになる



● 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



● 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



● 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



● 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



● 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だと思います。

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、たくさんのお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、とても敏感なお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、エリン・アロン氏のHSCという言葉に出会い、まさに今まで私が感じてきたこと、そのものだと思感したのでした。

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、多くの人々が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)

エリン・N・アロン

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ばれっと理事長、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♪



HSCを育てるのは大きな喜びです

マンガでわかる



HSCの子育て ハッピーアドバイス

HSC=ひといちばい敏感な子

明橋 大二 著 イラスト 太田知子

HSCは「治す」ものではありません。「自分らしさ」を伸ばしていくために大切なことを、マンガとイラストで、わかりやすくアドバイスします。

主な内容 「甘やかすからわがままになる」というのは間違いです／無理強ひせず、その子のペースを尊重しましょう／「この子はこの子でいいんだ」境界線を引くと、子どもは、伸び伸びと成長します／育てにくい子は、長い目で見れば、心配のない子です ほか

本体 1,200円+税 四六判 232ページ
オールカラー ISBN978-4-86626-034-1

5人に1人がHSC (ひといちばい敏感な子)



ひといちばい敏感な子

子どもたちは、パレットに並んだ絵の具のように、さまざまな個性を持っている

エレイン・N・アーロン 著
明橋 大二 訳

日本初の
HSC解説本

HSC研究の第一人者が、「敏感さ」の特性と適切な対応を詳しく解説。HSCの成長を後押しし、母親を応援するメッセージにあふれた1冊です。HSC解説本を、明橋大二先生が、日本で初めて翻訳しました。

主な内容 HSCの6つの特徴を知っておくと安心です／親が刺激から守る必要があります／初めての人や場に溶け込むための、3つのステップ ほか

本体 1,800円+税 四六判 448ページ
ISBN978-4-925253-84-0