

HSC=ひといちばい敏感な子



すぐにビックリする



変化が苦手











敏感さは、すてきな 自分らしさ

- ●HSCとは、「ひといちばい敬蔵」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。
- ●体の内外のことに敬感です。
- よく気づく得意分野は、人それぞれです。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=ひといちばい敏感な子の4つの性質

HSCの根っこには、次の4つの性質がある、といわれてます。

- D = 深く考える
- = 過剰に刺激を受けやすい
- E = 共感力が高く、感情の反応が強い
- 5 = ささいな刺激を察知する

ひといちばい敏感な人には、この4つの面が必ず存在します。 4つのうち、1つでも当てはまらないなら、その人は、おそらくHSCではありません。では、一つ一つ見ていきましょう。

- D= 深く考える(Depth)
 - □1を聞いて、10を知る
 - □行動するのに時間がかかる
 - □大人びたことを言うことがある
 - □人の気持ちや空気を読む能力がある
- ◎= 過剰に刺激を受けやすい (Over arousability / Over stimulation)
 - □大きな音が苦手
 - □チクチクする素材などを着ると落ち着かない
 - □楽しいはずのイベントで、すぐ疲れてしまう
 - □人に見られると、普段の力を発揮できない
- Ĕ= 共感力が高く、感情の反応が強い

(Emotional intensity / Emotionally responsive / Empathy)

- □人が怒られていることを自分のことのように感じる
- □完璧主義で、ささいな間違いにも強く反応する
- □痛みやつらさが分かりすぎて、よく人を助ける

⑤= ささいな刺激を察知する (Sensitive to subtle stimuli)

- □小さな音、かすかなにおい、細かいことに気づく
- □人の髪型や服装、場所の小さな変化に気づく
- □薬が効きやすく、少しの刺激で何か悪い病気ではないかと不安になる

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、臭いにおいに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、ある頃首はとても当てはまるが、別の頃首はそうでもない、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ると思います。

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、 敬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。敬感な子は、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、そうでない子の子育てと、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、エレイン・アーロン氏のHSCという言葉に出合い、まさに今まで私が感じてきたこと、 そのものだと直感したのです。

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、アー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ロコミで広がり、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。

アーロンさんは、かつてHSCであった、ひといちばい敬念な人から、「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、『ひといちばい敬念な子』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)

エレイン・N・アーロン

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、一般社団法人HAT代表理事長、一般社団法人HAT代表理事長、一般社団法以出限に関助を設定して、子どもの問題は関わる。

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公式アカウントも、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



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

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/無理強いせずに、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

The Highly Sensitive Child (教えて、明橋先生) 何かほかの子と違う? HSCの育で方 (② & A) *##でかりつとつ 明神神を 明神神を 明神神を 明神神を のといちばい 敏感な子が輝く とっておきの アドバイス

本体 1,300円+税 四六判 224ページ ISBN978-4-86626-039-6

5人に1人がHSC(ひといちばい敏感な子)

教えて、明橋先生!

何かほかの子と違う? HSCの育て方 Q&A

明橋大二著

ひといちばい敏感な子(HSC)を 育てるママにとっておきのアドバイス! 質問形式で、わかりやすいと大好評。

主な内容 敏感な子だからと親が守っていると、弱い子になりませんか/幼稚園は早く通わせたほうがいい?/学校でのしんどさをフォローするには/HSCと発達障がいとは、違うものなのでしょうか/不登校が長期戦になったら ほか