

## ひといちばい 敏感な子とは



些細なことで驚いたり、気になったり、とても感受性が高い子どもがいます。5人に1人が、生まれつき「ひといちばい敏感な子」だといわれているそうです。

ひといちばい敏感な子ども (HSC = Highly Sensitive Child) は、アメリカの心理学者であるエレイン・N・アーロンが提唱した概念です。この考え方が示されたことで、「今まで何が原因なのかと悩んでいたけれど、理由がわかってほっとした」という方も多くいらつしやいます。アメリカでは少しずつ知られるようになってきましたが、日本ではまだこの概念が浸透していません。そのために生きづらさを感じている子どもや大人も多いでしょう。

乳幼児期のひといちばい敏感な子は、すぐよく泣く、こだわりが強い、人見知りが激しい、肌触りに敏感(タグが肌に触れるとぐずる、素材による差を感じて泣く)、ちょっととした音ですぐに目を覚ます、相手の気持ちを強く感じるなどの反応をします。また、子どもによって、敏感に感じるものが違います。

時として、発達障がい疑うような反応をすることもありますが、発達障がいとHSCは異なります。発達障がいがある人は、コミュニケーションや対人関係をつくるのが苦手です。

ひといちばい敏感な子は、病気や障がいではありません。ある特定の物事に対して、敏感な感覚を強く持っているという、持って生まれた個性なのですが、時として子ども自身がとても生きずらさを感じ、苦しんでいることがあります。

敏感な子は、素直に自分の気持ちを表現することが難しかったり、自分の気持ちを表現するのに時間がかかります。ひといちばい敏感な子は、困った子ではなく、困っている子なのです。

そして、ひといちばい敏感な子を育てているママやパパは、「しつけがなっていない」「子どもを甘やかしすぎ」とみられてしまうことがあります。子どもの特徴を知って、丁寧に対応しているのに、周囲からそんな風にもみられるととてもつらいもの。そして周囲からそのような子どもへの対応が子どもの敏感さを助長しているのではないかと、子育ての仕方に自信がなくなってしまう方も少なくありません。

敏感な子どもの行動は、子育ての方法が原因ということではないのです。子育ての仕方はいくらでも結果。親が「子どもに接する↓ほかの子どもと違う反応や行動をする↓子どもの気持ちに寄り添いながら対応する」という経過を経て、結果、現在のような子育ての仕方になっているのに、その親の育て方が「原因だ」と考えられて、「甘やかしている」から「臆病なんだ」ととらえられてしまうことがあります。その上、親が周囲の言葉に左右されて「もっと厳しくしつけなければ」と思ってしまうと、敏感な子は余計に戸惑い、混乱してしまいます。パパママは、周囲のアドバイスに振り回されないことも大切です。ひといちばい敏感なこと



お泊り会で花火

は、いけないことではありません。人の気持ちに寄り添うことが上手だったり、違いを敏感に感じることで危険を察知することもあります。親としては、その都度対応したり、気持ちを汲み取ることにパワーがかかりますが、敏感さも素晴らしい個性です。ポジティブワードに置き換えて、子どもを伸ばしていきたいでしょう。明橋大二先生 真生会富山病院心療内科部長

### ひといちばい敏感な子に接する3つのポイント

- ① 子どもの言うことを信じる  
普通そんな風には感じないと否定せず、子どもはその様に感じたを受け止めましょう。
- ② 子どものペースを尊重  
慎重に考えすぎて、時間がかかったり、行動が遅れることがあります。急かしたり否定せず、可能な範囲で子どものペースに付き合います。
- ③ 大丈夫ならそっと背中を押す  
必要以上に心配をして一歩が踏み出せない子もいますが、親が見て大丈夫そうなら、そっと背中を押すことも大切です。

### 寄付や支援をいただいた方々 3月 順不同

- 支援金 ふくしまスタディーツアー参加者の皆様
- 江川美穂子様 神尾康彦様
  - わらべ歌の会 浅井典子様
  - 加藤隆一様 水野かをり様
  - 富山政孝様 土田英順様 中村光一様
  - ひとととひプロジェクト様
  - 廣福寺 小島一成様

絵本

たくさんのご支援を  
ありがとうございました！

