サポセンが、あるよ。
青森市の子育てを応援してます
サポセン通信
vol.36
2025.3.発行

講師：ゆずりやあやこさん

きらきら塾　10/10 開催

HSC（ひといちばい敏感な子）ってどんな子？

HSC とは「Highly Sensitive Child(ハイリー・センシティブ・チャイルド)」の頭文字をとったもので、「ひといちばい敏感な子」という意味です。HSC について理解を深めるために、HSP 未来ラボ代表のゆずりやあやこさんを講師に迎え、講座を開催しました。

HSP「Highly Sensitive Person(ハイリー・センシティブ・パーソン)」「ひといちばい敏感な人」や HSC「ひといちばい敏感な子」の定義は、以下のすべての特徴(DOES＝ダズ)が当てはまる場合です。

D：深く考える⇒考え方が複雑で、深く考えてから行動する。情報を深く処理する。

O：過剰に刺激を受ける⇒音、光、ニオイ、味、痛みなどの刺激に敏感で疲れやすい。

E：共感力が高い⇒人の気持ちに振り回されやすく共感しやすい。感情移入しやすく、些細な間違いに強く反応する。完璧主義。

S：感覚が鋭い⇒些細な刺激を察知する。ものの配置の変化に気づく。相手の声色、視線、表情の変化に気づく。

HSC・HSP は、“生まれ持った気質”で、親の育て方や家庭環境のせいではありません。性別や人種を問わず 15～20%、およそ５人に１人の割合で存在します。敏感さ(観察力が高い)は、種が生存していくための動物の「生き残り戦力」として存在するということです。

ゆずりやさんは、「私の育て方のせいで敏感で繊細になったのかな…と思い悩んでいる方もいるかもしれませんが、育て方とは全く関係がない。」とお話されました。

育てにくいと思われがちな HSC の子どもですが、強みがあります。①物事を深く考え、探求するという洞察力　②思いやりがある優しい共感力　③人の視線や場の雰囲気に気づく察知力です。これら３つの強みを発揮できるように、家庭や学校では、その子のやり方やペースを尊重すること、子どもの気持ちに寄り添うこと、周りの子どもと比較することなく、焦らず励まし続けること、また多くの刺激により疲れやすいので、安心して休める環境をつくることなど、保護者やよき理解者の存在が大切とのことでした。

講座後に、参加者からは、「HSC の子を持つ親として、子どもへの関わり方を色々な方向からアプローチできそう。」「HSC はマイナス面しかないと思っていたが、喜びも強く感じるというプラス面を知れて良かった。」という感想などがありました。

青森市子育てサポートセンター

青森市子育てサポートセンターでは、家庭教育に関する学習機会の提供、青森市内の小中学校で行われている家庭教育学級の運営サポート、子育て講座《きらきら塾》や発達に心配のあるお子さんに関する講座《うとう塾》の企画運営、情報収集、発信、また子育ての相談の対応等を行っています。

【TEL・FAX】017-774-6537（開設時以外は、留守番電話にお願いします。）
【E-mail】aomorishi-saposen@arion.ocn.ne.jp
【住所】〒030-0813　青森市松原１丁目 6-3
サンピア（勤労青少年ホーム）2F
【開設日時】毎週火曜日 10:00～13:00
【ブログ】http://blog.goo.ne.jp/saposenrarara

ブログ QR コード

【プロフィール】
臨床心理士・公認心理士。
小中学校でスクールカウンセラーをしています。
朝ドラに夢中です。

Q. 新学期を迎えるにあたり、クラス替えや新しい学校生活が気になり、こどもに「今日は、どうだった?」と聞くと、「忘れた！」「分からない！」と話してくれません。こどもが、色々話してくれる言葉がけや親の関わり方はあるのでしょうか？

みなさんは「今日どうだった？」と聞かれて「〇〇さんが旅行したんだって。私も行きたいな。」「レジで横入りされて頭にときた。」「懐かしい人△△で会ったの！」など伝えますか。「特に…」「普通」と答える人のほうが多いのではないでしょうか。私の話を聞いて！という熱量があれば聞かれる前に話すし、それほどでもなければ「特に…」ということも少なくないでしょう。

そもそも「どうだった？」は漠然とした聞き方です。何を知りたいのかがわかりにくく、こどもは「わからない」「忘れた」と会話を終了してしまいます。おすすめの方法は２つあります。

まず、みなさんが知りたいことがあるのなら具体的に聞くことです。「誰と一緒のクラスになった？」「給食はおいしかった？」「先生のお話はわかった？」「なんの授業が面白かった（大変だった）？」などです。それらへのこどもの回答に対して質問を重ねていけば、会話が続きます。ただ、新学期はこどもに「友達はできた？」「学校生活は慣れた？」と聞きたくなります。しかし、それらは親がそうであってほしいという願いがにじみ出ている質問です。こどもにそうでないといけないというプレッシャーを与える可能性もあるので、注意が必要です。また学校の話をしたくないこどももいます。

もう１つは楽しかったことや大変だったことといったポイントを絞って、親自身もこどもと一緒に一日を振り返りながらおしゃべりをする時間を過ごすことを日課にすることも有効だと思います。

講師：町田徳子さん

うとう塾講座　8/29開催

親子の関わり方

青森県発達障がい者支援センター「ステップ」所長の町田さんを講師に迎え、発達障がいを持つ子どもとの関わり方に悩む保護者を対象に、「親子の関わり方」を学ぶ講座を開催しました。

「ステップ」では、発達障がいがある方の乳幼児から成人期にいたる各ライフステージにおいて、安心して生活することができるよう、生涯にわたる継続した支援を目指し①相談支援 ②発達支援 ③就労支援 ④普及啓発を行っているとのことです。

子どもとの関わり方について、子どもの現実は、①自己中心的⇒相手を思う心に未熟さがある　②失敗する⇒未来を予測する力に未熟さがある ③言うことを聞かない⇒話を聞く力に未熟さがあるという、その場にふさわしくない行動をしたり、適切な行動が出来ないのは「発達途中である」というお話から始まりました。

子どもの対応に困ること(悩むこと)の相談を受ける時には、子どもの行動には理由があり「実は、子どもも困っている(悩んでいる)」のではないか？という視点が大切ということでした。

子どもの実際に起こった行動に焦点をあてて対応する⇒「子どもの視点に立ち、どうして（なぜ）そのような行動をするのか？」と理由を考えてみると、子どもの行動がユニークに思えたり、まなざしがやわらかく、穏やかになり、怒ること・叱ることが減ったりするのでは？と、話されました。

また、子育てでいちばん大切なのは、自己評価や自己肯定感をしっかり育むことです。「怒る」と「叱る」は違います。具体的な方法として「どうしてほしいのか」「なぜダメなのか」を短くわかりやすく伝えることです。

そして、保護者ができることは①具体的に子どもの行動を褒める ②肯定的なことばがけをする　③気づく、認める ④子どもの言葉を繰り返す ⑤共感する ⑥感謝する、などとのことでした。

発達は飛び級ができず、一つ一つの積み重ねが必要であり、保護者は問題の背景・原因を明らかにして気づき、子どもの抱える「難しさ」を知り、個々にあった具体的な対応策の検討と、家庭や他機関との連携による適切な援助が「子どもへの関わり方」で大切なことと話されました。

■参加者の感想　「『困った子は困っている子かもしれない』という言葉が響いた」　「気になるところもいろいろあるが、障がいがある子もゆっくりと少しずつ少しずつ確かに成長していると感じることができた」といった感想が寄せられました。