

## 教員図書コーナー紹介 「子どもの敏感さに困ったら読む本」

### ☆HSP/HSC って?①☆

HSP「Highly Sensitive Person (ハイリー・センシティブ・パーソン)」

HSC「Highly Sensitive Child (ハイリー・センシティブ・チャイルド)」

どちらもアメリカの心理学者エレイン・N・アーロン博士が1996年に提唱した概念です。

HSPは生まれつきとても敏感な感覚、感受性を持った人たちのことをいいます。SNSなどで「繊細さん」と呼ばれることもあります。HSCは人一倍敏感な子ということです。

15~20%ぐらいの比率でいるといわれています。5人に1人!



### ☆HSP/HSC って?②☆

病名でも診断名でもありません。医学的な概念として認められていません。  
生まれ持った「気質」です。

そもそも障がいという概念は、社会に適応しにくい状況を抱えた人を支える仕組みとしてあるものであって、それがその人を社会から区別するための基準になってはいけないということです。(p201)

ということは、社会に適応しにくい状況(障がいがある)の人もいるし、そうでない人(適応している)もいるということ。適応しにくい状況も様々。

症状：視力が悪い

障がい：文字が読みづらい



### ☆HSCの持てる力を強みにして、社会に適応する☆

人一倍敏感な気質は生まれつきのものですが、それが長所として育まれていくか短所になってしまうかは、環境によって左右されるのです。

読み進める中で、HSCの子どもを取り巻く環境が、HSCに理解があり、子ども自身の持てる力を信じていること、同時に、子ども自身が理解されている、ここなら安心できると感じられる支援(知覚されたソーシャルサポート)をしていく必要があると感じました。

自分もHSPなのかな?敏感な子を接するためのノウハウが知りたい!と思った方、ぜひご一読ください!

全5章で構成されていて、Q&A形式や具体的な事例も書かれていてとても読みやすいです。

HSP/HSCのチェックリストもついています!

児童精神科医が教える  
HSCとの関わり方

長沼睦雄  
児童精神科医

読む本 困ったら  
敏感な子どもの

「敏感すぎる」は「才能」である!

小さいことを気にして、構ったり、構ったり、でも、個性が豊かで、気持ちがやさしい。それは5人に1人が持つ敏感気質(HSP/HSC)のせいかもしれません。