



すまいる



初夏の候、保護者の皆様、いかがお過ごしでしょうか。
さて、今回は、子どもの持つ気質について紹介します！



5人に1人は、敏感な子！？ “ハイリー・センシティブ・チャイルド”

“ハイリー・センシティブ・チャイルド”（HSC）とは、敏感で繊細、感受性が高い子どものことをいいます。これは、生まれ持った気質であり、発達障害ではありません。同様な気質を持った大人の場合は、“ハイリー・センシティブ・パーソン”（HSP）といえます。

この気質の特徴として…

- 音、光、痛み、かゆみ、肌触り、暑さ寒さ、空腹などに敏感に反応する。
- 細かいことに気がつく。
- 人が集まる場所や騒がしいところが苦手である。
- 新しいことに対し、慎重に取り組み、行動を起こすのに時間がかかる。
- 人の気持ちに寄り添って、深く思いやる。
- 創造性、芸術性に優れている。

これらの特徴の出方は、強弱がありますが、5人に1人が当てはまるそうです。HSCは、創造的な仕事に向いているという良い面もあります。反面、自分の気質に合わないとな様々なストレス反応が表れます。



このような気質を持った子どもへの、接し方、対応のポイントです。

ポイント

- ① 子どもの気持ちに共感し、受け止める。
- ② ほかに子どもと、比べない。
- ③ 子どものやり方、ペースを尊重する。
- ④ 急かさない。無理強いをしない。
- ⑤ 早めに休ませる。



敏感といっても、どのようなことに、どの程度なのかは、個々で違います。大人（HSP）にも、上の5つのポイントは役に立つと思います。敏感な気質を理解し、うまく対応することで、その子どもの良さをのばしてあげたいですね。

子どもたちのより良い育ちを、
学校・家庭・地域でサポートしていきましょう。

“みんなちがって みんないい” ※出典「私と小鳥と鈴と」 金子みすゞ