



スクールカウンセラーだより

Vol. 7

朝晩めっきり寒くなってきました。皆さん、心と体の調子はいかがですか。
今月は「**HSC**（ハイリーセンシティブチャイルド：非常に敏感な子ども）」についてお伝えしたいと思います。



① 音・光・におい・痛み・かゆみ・肌ざわり・暑さ寒さ・空腹などに敏感

- ・雷や体育のピストルなどの大きい音にびっくりしやすい
- ・他の人が怒られていても、自分が怒られているように感じる
- ・近くにいる他の人の食べたものが、においで分かる
- ・服のチクチクした肌触りやタグが気になる
- ・細かいことや、ささいな変化にもよく気が付く

② 疲れやすい

- ・大勢の人の中にいると疲れる
- ・楽しいことをしていても疲れる

③ 共感する

- ・人の気持ちに寄り添って深く思いやる力や、人の気持ちを読み取る力など“共感する能力”に秀でている
- ・細かな配慮ができる
- ・親や先生が何を求めているのかがすぐわかり、期待に応えようとする

④ 行動が慎重

- ・目の前の状況をじっくりと観察し、安全かどうか確認してから行動する
そのため、行動を起こすのに時間がかかりやすい
- ・刺激に慣れにくく、新しい刺激や変化を好まない

HSCは持って生まれた性質で、5人に1人はいるそうです。もちろん病気ではありません。相手の気持ちに気づき、本物を見抜く力を持ち、感受性が豊かで芸術面でも優れています。でもその分、集団生活でしんどい思いをすることが多いかもしれません。

自分がHSCかもしれないと思ったら、「人は人、自分は自分」と考えて自分の心を守りましょう。また休憩を多くとって疲れすぎないようにしましょう。心配な時や気になることがあったら、担任の先生や、スクールカウンセラーに相談してくださいね。

保護者の皆様も遠慮なく学校までご連絡ください。お電話なら 53-7705 担当は石田先生