

西 宮

他人の気持ちはや環境の変化を敏感に察知するなどの気質を持つ「HSC（ハイリー・センシティブ・チャイルド）」と呼ばれる子を持つ親たちが特性への理解を広げようと、西宮市内で勉強会を立ち上げた。子どもたちに一人の割合で見られるといい、人付き合いや集中生活に苦しめず、不登校につながるケースもある。メンバーは「HSCへの関わり方を学ぶ機会にしてほしい」と呼び掛ける。

（久保田麻依子）

# 環境に敏感な子 『HSC』知って 親たちが勉強会立ち上げ

怒られるのを見るのが怖い  
食べ物などのにおいが苦手  
周囲の人には使いたいすぎる

HSCへの理解を深める勉強会を始めた「t.o.i.t.o.i」のメンバー＝西宮市上田東町

## 不登校至るケースも「関わり方学ぶ場に」

自分以外の子どもが先生に怒られているのが怖い▽家庭科室や音楽室、給食時においが苦手▽周りの空氣を読みすぎて仲間はずれにされる。▽発起人の一人、さん(50)＝西宮市リによる「HSCにはそんな特性が見られる」という。▽勉強会は、不登校に悩む親と子の集い場として昨年2月に結成された「t.o.i.t.o.i（トイトイ）」が企画。地域のコミュニティ支援を行うNPO法人「なごみ」（西宮市）を母体に週1回、悩みを打ち明けたり、工作などのワークショップを開いたりする中、不登校にはHSCが多いことに親たちが着目したのがきっかけだ。

HSCはアメリカの心理学者エレン・アーロン氏が提唱した。日本では、明橋大二医師（青山会富山病院・心療内科部長）が「ひどいしばい敏感な子」と邦訳し、自著「HSCの子育てハッピーアドバイス」（1万年堂出版）などを出版して広く知られることとなった。明橋医師にHSCの特徴や接し方などを聞いた。

多くの長所に目を向けて

「HSCは、においや音など感覚的に敏感なことで、人の気持ちは敏感なことが挙げられる。例えば『ボルペンの力でかかす音が気になる』とか『給食の味がいつも違つ』など。先生の怒鳴り声や、人の悪口を言う子どもに対しても、生まれ持った気質だ。ただ、相談に来る不登校の子は8割ほどがHSC気質を持っている。ストレス



日本にHSC紹介した明橋医師に聞く

明橋大二医師  
—HSC気質の子育てに悩む保護者への助言は

「一般的な育児書やアドバイスは役に立たないかもしれないが、HSCにはたくさんの長所がある。目の前にいるわが子とじつができる子育てをしてほしい」

か」といった見方も根強い。地域で結成された当事者の会、そして理解のある先生方を頼り、アドバイスを受けることが有効だ

や不安が蓄積し、心身に症状が出るケースも多い

—周囲や学校の理解は

「ここ1~2年ほどで講演する機会が増え、スクールカウンセラーや他の子も少なからず不快に感じているはず。学校現場では児童生徒の相談員からは理解を得ら

れている」と感じる。しかし『甘やかさ

性そのものの認知度は低い。そのため、「気合いで学校に通わせるのが親の役目」親が優しくしている」と誤解されることも多いという。一方で、「HSCには良い面もたくさんある」と本や講座を通じて深めると、こう考えようになつた。

細かいところにも気配りができる子が多い。大切なのは大人が寄り添つて、自分肯定感を高めること」勉強会は4月、オンラインで初開催。特性をチェックリストにして確認したり、子育てで直面した悩み事を共有したりすると、参りができます。大人が寄り添つて、自分肯定感を高めること」勉強会は今後も不定期で開く予定。集い場の関係者は「親が一息できる場として、不登校やHSCの悩みを共有してほしい」としてい

れば、学校現場も不登校に対する柔軟に対応できるようになるのではないか」勉強会は外で過ごすことに抵抗感を抱く人が少なくない。しかし、HSCへの理解が広がることで、反響があり、手応えを感じ共に活動する

さん(42)＝西宮市も社会的变化に期待する。「現状では、不登校の子が学校以外で過ごすことに対する抵抗感を抱く人が少なくない。しかし、HSCへの理解が広がることで、反響があり、手応えを感じ共に活動する

さん(42)＝西宮市も社会的变化に期待する。「現状では、不登校の子が学校以外で過ごすことに対する抵抗感を抱く人が少なくない。しかし、HSCへの理解が広がることで、反響があり、手応えを感じ共に活動する