

スクールカウンセラー

SCだより

5月号

令和7年5月
猪子石小学校

最近、ちまたで「人一倍敏感な子」であるHSC (Highly Sensitive Child) が取りざたされています。今回はHSCとはどのようなものであるか心理士の立場からご紹介できればと思います。

書籍やSNSなどで目にする機会も多い言葉かと思いますが、正しい理解をすることが大切になります。

◆◆◆たくさんの情報があふれるHSP◆◆◆

「人一倍敏感な子」であるHSCは、「人一倍敏感な人」であるHSP (Highly Sensitive Person) の子どもを指す言葉です。最近ではSNSを通して数多くの情報が流れています。

実はSNSの情報は、HSPの研究者からすると根拠に疑問を抱く情報も多いそうです。HSPか否かに関わらず多くの人が当てはまるもの、HSPとは全く関係のないものなど、様々な情報が発信されています。

HSPが広く認知されている今だからこそ、「HSPかもしれない」と思った時に余計な不安を抱かないで済むようにきちんとした理解・適切な心配をすることが大切になります。

◆◆◆HSPとは何か◆◆◆

HSPの重要な特徴だけを挙げるなら「感受性が高い」「ポジティブな環境なら、よい影響を多く受けることができる」「ネガティブな環境なら、悪い影響を多く受けることになる」の3つになります。

この「感受性」と「環境」というのがHSPのキーワードになります。

「感受性」とは「周囲にある情報を処理したり、気づいたりする傾向の高さ」のことです。たとえば「周りにいる人の些細な表情の変化に気づける・気づけない」「隣のクラスの騒ぎ声が気になる・気にならない」といった形で表れます。HSPの人は周囲の細かな情報にも気づきます。この点が、HSPの人の大きな特徴です。



◆◆◆感受性が高いとどうなる？◆◆◆

では、感受性が高いとどういう体験をするのでしょうか？

たとえば、周りの大人が①「笑っているポジティブな環境」と②「怒った顔をしたネガティブな環境」の2つがあるとします。

このとき、感受性が低い人、中程度の人、高い人 (HSP) では、環境から受ける影響が変わってきます。

まず感受性が低い人ですが、周囲からの影響を受けにくい人なので、周りの大人が笑っていても怒っていても、受ける影響にあまり違いはありません。そのため、どういう状況でも自分のペースで物事に取り組むことができます。

次に感受性が中程度の人ですが、環境からの影響を程々に受けるので、笑っていれば程々に安心して作業ができて、怒っていたら程々に不安になり、がんばって取

り組むことができます。その場の状況に合わせて自分の行動を調整できる人たちと言えます。

◇◇◇HSPの体験◇◇◇

最後に感受性が高い人（HSP）です。HSPの人は、周りの環境の刺激によく気がつき、脳の中で深く処理すると言われています。そのため周りから受ける影響も大きくなります。

周りの大人が笑顔ならほっと安心・リラックスして、本来の自分の力を伸び伸びと発揮できるでしょう。

一方で周りの大人が怒っている場合、その『怒り』という刺激をととても強く受け取って、その分だけ不安や心配といった感情も強く感じるようになります。極端な場合は緊張しすぎて体が固まり、うまく動けなくなるということもあるかもしれません。

このようにHSPの人たちというのは、環境から受ける影響が『よくも悪くも』大きい人たちのことを言います。同じ「周りの大人が怒った顔をした環境」でも、感受性の高低によってその人の反応は大きく変わってきます。



◇◇◇HSPは生きづらい？◇◇◇

では、ちまたで言われているようにHSPは生きづらい人たちなのでしょうか？

そうとは言い切れないようです。周りの環境が良くなったとき、感受性が高い人たちほど精神的健康度が高くなったという研究があります。また、ポジティブな映像を見たとき、感受性が高い人ほどポジティブな感情が高まったという研究もあります。

このように、環境が良くなると感受性が高い人たちほどよい影響を受けやすいようです。

もしもHSPの人がいれば、何がその人にとって心地いいのか、周りの人も気にしてあげられると、その人が力を発揮しやすくなるのかもしれません。



◆参考文献

『HSPの心理学：科学的根拠から理解する「繊細さ」と「生きづらさ」』飯村周平（2022）



5月の予定

12日(月)、16日(金)、
26日(月)

お子さんのことで、気になること、心配なことなど、何でもお話しください。例えば、友達との関係、性格、子育てにおける不安、登校渋り、学習、いじめ、家族関係、気になる行動がある……など。おひとり考えていても、なかなかうまくいかないとき、カウンセラーにお話しいただくことで、問題のとらえ方が変わったり、解決策が見えてきたりすることもあります。