

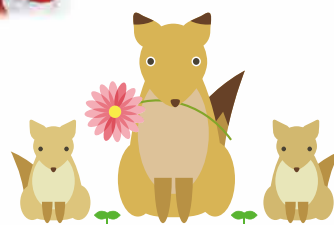
健康教育[®]

— 健康なくして教育はありえない —



◎ 子どもの逆境に負けない力
～レジリエンス～を育てる …… 足立 啓美

◎ 刺激に敏感な子ども(HSC)の伸ばし方
～心豊かな子育てのヒント～ …… 杉本 景子



「健康教育」[®]

——健康なくして教育はありえない——

1911年、河合グループ創業者である薬学博士・河合亀太郎がかかげた企業理念です。



薬学博士・河合亀太郎

こどもたちのすこやかな成長を願い、より一層お役に立てる情報のご提供・ご提案を目指し、発刊致しております。これからも、創業者・河合亀太郎の理念「健康教育」を大切に伝え続けてまいります。今後ともご愛読のほどよろしくお願い致します。

目 次

3	子どもの逆境に負けない力～レジリエンス～を育てる
8	刺激に敏感な子ども(HSC)の伸ばし方 ～心豊かな子育てのヒント～
15	あらまし

子どもの逆境に負けない力 ～レジリエンス～を育てる

一般社団法人日本ポジティブ教育協会
代表理事

足立 啓美



幸せで豊かな人生と レジリエンス

現代では、いじめや不登校、精神疾患の低年齢化が社会問題となり、自然災害やウィルスのパンデミックなどの予期せぬ出来事を経験するなど、子どもは日々ストレスや困難に直面しています。このような時代において、世界的に子ども達の「逆境や困難に負けない力～レジリエンス～」を育てる重要性が高まっています。どんな時代でも、どんな環境でも、困難に負けずにたくましく生き抜く力は、適切な大人からの働きかけと、関係性によって育てることができるということが数多くの研究でわかってきています。今回は、このレジリエンスを育てる関わりについてご紹介しましょう。



レジリエンスとは？

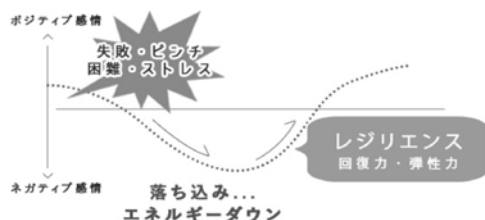
誰もが人生で予期せぬ逆境や困難に直面します。どんな人でも、人生の中でうまくいかないことや、自分の思い通りにならないことなどがあるでしょう。それが自分にとって大きな出来事であればあるほど、心もダメージを受けて、エネルギーがなくなってしまうかもしれません。しかし、私たちは、落ち込んで涙しても、そこから立ち直り、前に進んでいく力も持っています。このような人間の持つ心の回復力を「レジリエンス」といいます。「レジリエンス」は、誰もが持つ心の力で、経験や知識を積み重ねることによって育てることが出来ます。子ども達の中にもすでにレジリエンスの力があり、日々の経験の中で、種から芽が出るように育っているのです。

研究でわかったレジリエンスの3つの側面

- レジリエンスは誰もが持つ心の力
- 個人のレジリエンス要因は多様で、生まれつきの個人差もある
- 経験や知識、スキルによって育つ学習可能な能力
(できれば早い方が良いが、遅すぎることはない)

また、レジリエンスとは、何が起きてもびくともしない強い心というよりは、心が傷ついてヘコんだり、折れたりしても、そこから「立ち直る力」のことを指します。目まぐるしく変化していく時代には、予期せぬことがたくさん起こります。このような時代には、何があってもびくともしない強さより、辛い経験で落ち込んだりしても、気持ちを立て直すことができる「しなやかな心の強さ」を育てていくことが重要なのです。

レジリエンスって何？



©一般社団法人日本ポジティブ教育協会

レジリエンスを育てる要因は？

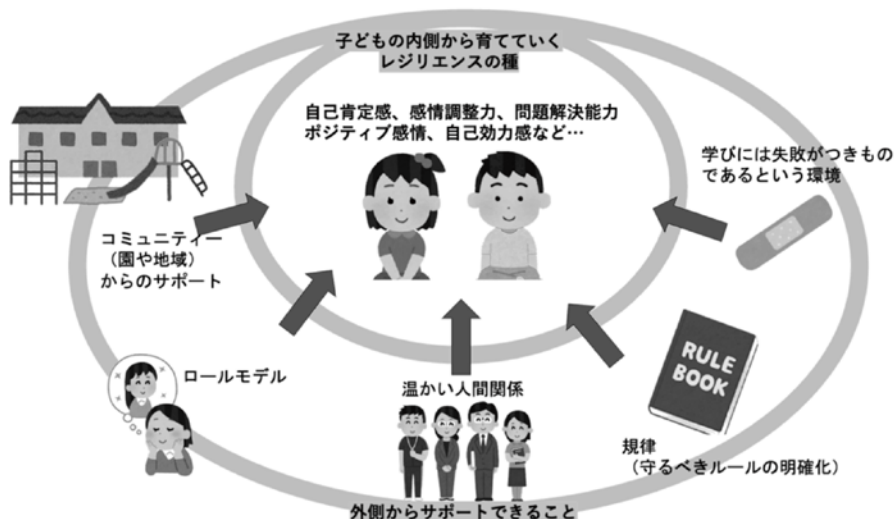
子ども達のレジリエンスは、「個人内要因」と「環境要因」が相互に影響しあって育ちます。個人内要因とは、自己肯定感、感情調整力、問題解決能力など、子ども自身の中に育つ力です。発揮できている力もあれば、これから育つ力もありま

すから、筆者は、これらの力を「レジリエンスの種」と表現しています。一方、環境要因とは、周囲との関係性や助けになってくれる人の存在など外的なリソースのことです。特に幼児期においては、両親や養育者、園の先生方や習い事の先生など信頼できる大人との関わりを通して、子ども達はレジリエンスという力を育てていきます。

大人との安定した関係が鍵

ハーバード大学の子ども発達センターによると、「子どもがレジリエンスを育てるのに最も重要な要素は、親、養育者、または他の大人の中で、少なくとも一人との深く安定した関係」であると伝えています^{※1}。温かく見守ってくれて、子どものニーズに敏感に反応してくれる大人の存在。そして、レジリエンスを発揮する様子を見せてくれるお手本となり、困難を乗り越える方法を教えてくれる大人の存在は、子どもが人生で困難に直面した際、立ち直る力の源となるのです。また、幼児期の子どもの発達に重要であるとされる、安定した愛着、安全基地の提供は、子どものレジリエンス育成にも欠かせない要素となります。

このような信頼でき安心できる大人との良い関係を基本として、逆境に適応して対応する重



©一般社団法人日本ポジティブ教育協会

要な能力を構築していくこと、そしてポジティブな経験を重ねることは、幼児期のレジリエンス育成の基礎となります。

<幼児期のレジリエンスを育てる基礎>

- 信頼できる大人との関係性
- 逆境に適応して対応する力の育成(レジリエンスの種を育てる)
- ポジティブな経験の積み重ね

ネガティブ感情を抱える力の重要性

逆境に対応する力には様々な種類があり、成長や経験に伴って育って行きます。レジリエンスの3つの特徴でご紹介したように、個人のレジリエンス要因は多様で、生まれつきの個人差もあるとわかっています。

その中でも、幼児期において育てていきたいレジリエンスの基礎となる力は、「感情と仲良くなる」ということです。喜びや好奇心などのポジティブな感情とは仲良くしたいと思っても、不安や悲しみなどのネガティブ感情はできるだけ避けたいと思うのは当然ではないでしょうか。ネガティブ感情と上手に付き合うのは、子どもだけではなく、大人にとっても難しいことなのです。また、失敗や困難に直面した時のネガティブ感情を回避したいと考えるがあまりに、大人が子どもの行動を先回りしてしまったり、大人の方が子どものネガティブ感情を感じる姿に耐えられず大慌てしてしまうこともあるでしょう。しかしながら、レジリエンスを育てていくためには、失敗や困難は欠かすことのできない大事な体験となり得ます。ですから、失敗や困難に対する過度な不安や恐怖から、せっかくの学びの機会を逃してしまうことは、子どもの心の育ちの観点からすると、実は非常にもったいないことなのです。うまくいかに辛い気持ちを抱えている子どもの姿を見るのは辛いものです。しかし、心の不快感に耐え、

乗り越えていく経験は子どもの心を強く育てることにつながるのです。

ネガティブ感情を乗り越えていく力を育てるためにも、幼児期の子供達にとって感情との上手な付き合い方を学ぶことはレジリエンスを育てる上でとても大切なことになります。

気持ちを表現する力を育てよう

幼児期の子供達は、自分の感情を言葉で表現することができずに、かんしゃくを起こしたり、相手に気持ちを上手く伝えられずイライラしてしまうこともあります。大人でも、ストレスや困難の中で感じている様々な感情を自覚したり適切に表現したりして、その感情と上手につきあっていくことは難しいものです。自分の感情と仲良くなるための最初の一步は、自分の「気持ち」に気づき、上手に表現する術を学ぶことです。

例えば、お友だちと遊んでいておもちゃを取られてしまい、泣き喚いている子どもがいるとしましょう。ついつい、周りの大人は「そんなの気にしない気にしない!また順番まわってくるよ」などと、子どもを励まそうとしたり、気持ちをすぐに切り替えようとしたりしがちです。しかしながら、子どもの気持ちを立て直すことに必死になるのではなく、まずはその子がどんな気持ちを感じているのかに注目してみましょう。「取られちゃって悔しかったね。悲しかったかな?」などと共感的に声をかけて、子どもが感じた気持ちをそのまま受け止めてあげましょう。このように感情に名前をつける(感情のラベリング)だけで、気持ちが落ち着くこともよくあります。実は、大人も同じですが、『うまくいかなくてくやしいな』『もやもやするな』など、感情を口に出して言うだけで心が落ち着くという研究結果もあります。

また、子どもの感じる感情を擬人化して、「イライラさんがきたのかな?」などと感情について話してみても良いでしょう。

このように信頼できる大人からネガティブ感

情を感じる自分を受け止めてもらい、感情を言葉にする手助けをしてもらうことで、子どもは「どんな気持ちも感じていい」「ネガティブ感情も大切なんだ」ということを学びます。加えて、「理解してもらっている」「自分の感じていることをそのまま受けとめてくれている」という相手への信頼感も生まれます。そして、このような信頼関係は、ストレスや困難な状況に立ち向かう時に大切なソーシャルサポートにもつながっていきます。

問題解決力を育てる

感情を受け止めるとともに、その出来事を解決できる問題解決の力を育てていくことが大切です。感情のラベリングに加えて、深呼吸をしたり、お腹を指先でトントントンと軽く叩いたりするなど、その子にあったネガティブ感情を落ち着かせる方法を持つことがネガティブ感情に対応する力となります。このようにネガティブ感情に飲み込まれずに、「感情を調整する力」はレジリエンスを育てる上でとても大切なスキルとなります。

ネガティブ感情が少し落ち着いたら、問題に対して取り組む準備ができているでしょう。おもちゃの取り合いがあったのだとしたら、「今使っているから、後で貸すね」という風に伝えたり、「次、貸してね」と聞いてみたり、怒って感情を爆発させ、物を投げたりすること以外の解決の方法と一緒に考えられると良いでしょう。その時に重要なのは、一方的に大人が「こうしなさい」と伝えるのではなく、子どもが考えて、選ぶということが大切なのです。「どんなことをしたい?」と頭の中の考えを言語化する支援をしたり、「お母さん(お父

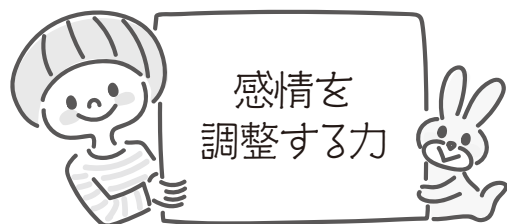
さん)はこんなやり方がいいかなと考えたけど、あなたは どう思う?」などと質問をしたりすることを通して、自分の考えを客観的にみる目を育てることもつながります。自分の考えを客観的に見る力は、「メタ認知」という力で、幼児期から徐々に育っていき、心を育てるためにも、学習に向かう上でも大切な力となります。

また、この一連の関わりは、幼児期の発達課題である「自律性」を育てることもつながります。自律性とは、自分の意思で決めて、自分の行動や感情を自分でコントロールしながら、いきたい方に進んでいく力とも言えます。この力を育てていくためには、子どもが意思決定していく中で、考えたり、やってみたり、試行錯誤する過程を大人がサポートをしていくことが重要であるとされています。また、先にお伝えした感情と上手に付き合う力を育てたり、親が見本となりその姿を見せていくことも役立つと言われています。

ポジティブな経験の積み重ねがエネルギーになる

幼児期のレジリエンスを育てていくためには、ポジティブな経験の積み重ねも重要な鍵を握っています。ついつい、ネガティブな出来事に対しての対応法ばかりに目が行きがちですが、子どもにとってポジティブな経験を積み重ねることは、その子の心のエネルギーとなります。

ポジティブ感情はネガティブ感情を和らげたり、広い視野で物事を見られるようになったり、レジリエンスを育てていくといった効果があるという研究の結果が報告されています。ポジティブ感情には楽しいだけではなく、興味、感謝、畏敬の念、安らぎなど、さまざまな種類があります。親子で楽しめる活動をしたり、集中して成し遂げた達成感についてじっくり味わってみたり、ゴロゴロと横になってリラックスしてみたり、様々なポジティブ感情を感じられる経験を意識してみると子ども心のエネルギーが溜まり、レジリエンスの力は育っていくのです。また、たとえ10分で



も、他事を考えずに子どもとの時間に没頭して一緒に過ごすことも、親子のエネルギーを蓄えることにつながり、おすすめです。

お母さんにとっても、ポジティブ感情を感じる経験は、子育てにおいて長期に渡り、良い影響を与えることが昨今の研究でわかっています。^{※2} ついつい自分のことは後回しになってしまいがちなお母さん、お父さんですが、少しの時間でも自分が満たされる時間を持つことは、「子どものレジリエンスを育てる接し方」を行う力を蓄えることにつながることをお伝えしたいと思います。

最後に

「生きるうえで最も偉大な栄光は、決して転ばないことにあるのではない。転ぶたびに起き上がり続けることにある」ネルソンマンデラ氏の言葉です。転んでも起き上がり続ける力を身に付けることは、まさにレジリエンス教育で行っていることです。この力は、これから変化の大きな時代に強力な強みになります。そのためには、大人との良い関係性がとても重要です。ご両親、養育者様、園の先生方、地域の方々、一丸となって、子ども達が逆境に負けない心「レジリエンス」を育む

ことをサポートし、この困難な時代に生きる全ての子ども達が、幸せで心豊かな人生を歩むことが出来るよう願っています。

<参考文献>

足立啓美(2021)『子どもの心を強くする すごい声かけ』主婦の友社

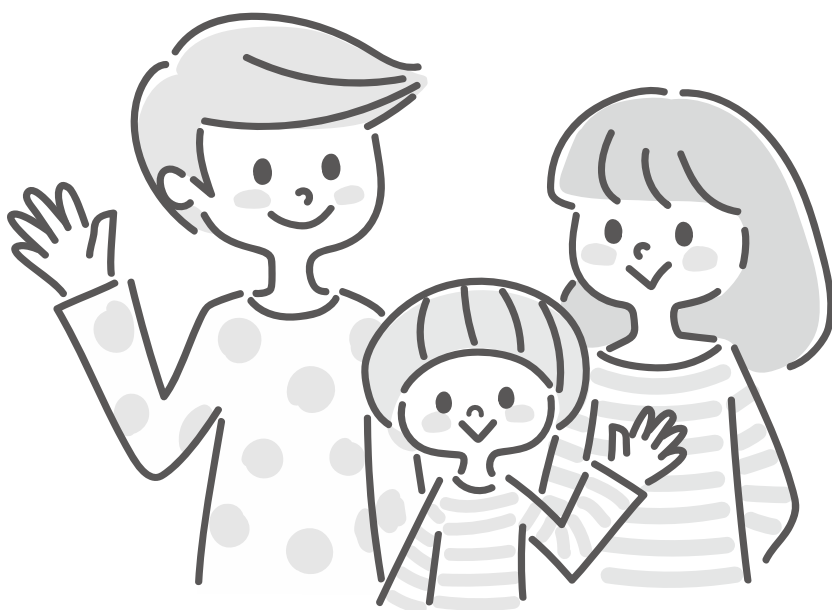
足立啓美・鈴木水季・久世浩司(2014)『子どもの「逆境に負けない心」を育てる本 楽しいワークで身につく「レジリエンス」』法研

平野真理(2015)『レジリエンスは身につけられるか: 個人差に応じた心のサポートのために』東京大学出版会

小塩真司・平野真理・上野雄己(2021)『レジリエンスの心理学』金子書房

※1: Center on the Developing Child
Harvard University
(<https://developingchild.harvard.edu/> 閲覧日2021年11月1日)

※2: Cynthia L. Smith & Alise Stephens
(2018) Maternal Stress and Sensitivity:
Moderating Effect of Positive Affect,
Parenting, 18:1, 1-8,
DOI:0.1080/15295192.2018.1405699



刺激に敏感な子ども(HSC)の伸ばし方 ～心豊かな子育てのヒント～

NPO 法人千葉こども家庭支援センター
理事長

杉本 景子



HSCってなに? ～障害や病気などではありません～

◆1996年にアメリカで生まれた概念です

HSCはHighly Sensitive Childのことで直訳すると、「高度に敏感な子ども」という意味です。これは子どもを指す言葉ですが、大人(人全体)の場合は、Highly Sensitive Person(HSP)といいます。このHSP(HSC)という概念は、アメリカの心理学者エレン・N・アーロン博士が1996年に自著『The Highly Sensitive Person』で提唱したものです。私がHSP(HSC)について端的にご説明する場合は、「思慮深く、人の気持ちや刺激に敏感な気質の人たちのこと」と言います。



◆HSP(HSC)の割合は15～20%です

後天的なものではなく、生まれ持った気質だということが分かっています。生まれ持った気質なので、大人になっても変わることはありません。動物にもHSCのような気質をもつ個体が15～20%ほど存在しています。現在では100種類以上の動物で確認されています。

◆新生児の頃からすでにHSCの特性があらわれます

HSCと非HSCは、赤ちゃんの頃から反応に差が出ることが分かっています。非HSCの赤ちゃんでは平気な刺激でもHSCの赤ちゃんは泣き出したり、目を覚ましたりします。このことからHSCにとって日常や学校生活で受ける刺激や緊張感は克服しようがないものだということがわかります。HSCが苦しむのは、努力不足でも我慢不足でもありません。刺激を受け取る感覚が違うだけなのです。本人を責めるのはまるで的外れ。敏感さは素晴らしい気質です。これを封じようとするのはやめましょう。

HSCの赤ちゃんの
生後数日のイリ



◆お子さんがHSCかどうかチェックしてみましょう

HSCかどうかは、「DOES」という4つの判断軸に当てはまるかどうかで見極めることができます。次の4つの判断軸すべてに当てはまるようならHSCです。どれか一つでも当てはまらないものがあれば、HSCではありません。

● D (Depth of processing)=何事も深く
考えて処理する

(例)



根拠を持って言動する



浅い話には興味がない



他人への影響を気にする



よく調べてから提案する



トラブルを想定する



「まあいいか」と放っておくのが苦手



常に考え事をしている



大人びている



試行錯誤を繰り返す



モラルを内面化している

● O (being easily Overstimulated)=過
剰に刺激を受けやすい(感覚面での不快感が
つのりやすい)

(例)



音、光、におい、味、暑さ、寒さ、空腹、
喉の渇き、痛みなどに敏感



合わない靴、濡れた服、
チクチクする服、サプライズ等が苦手

● E (being both Emotionally reactive
generally and having high Empathy in
particular) =感情の反応が強く特に共感力
が高い

(例)



残酷なこと、不公平なこと、
ささいな間違いに強く反応する



涙もろい



喜んでいる人を見るととてもうれしい



怒られている人を見るのがつらい

● S (being aware of Subtle Stimuli)=
ささいな刺激を察知する(思考や感情のレベル
が高いことによる)

(例)

刺激や変化に敏感で、観察力や洞察力にすぐれています。



ものの配置の変化にすぐ気づく



人の外見、声のトーンの
小さな変化に気づく



励ましや他の人が望むことを察知する

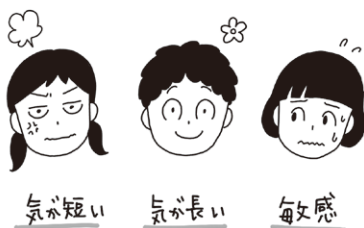


芸術作品に対して観察力が鋭い

◆障害や疾病ではありません

人は、いろいろな気質を備えています。気の
長い人もいれば、短い人もいます。「敏感さ」も
そうした人の気質の一つに過ぎません。もちろ
ん障害でも病気でもありません。ですから、
HSCは医師が診断し治療をするものではない
のです。

敏感さは単なる気質の一つ



◆ADHDと表面上は似ていることもあります が、実は正反対です

HSCの子どもは、注意欠陥多動性障害(ADHD)
の子どもと表面上よく似た行動をとることもあり
ます(そのため両者はよく誤診されていると指摘
する専門家もいます)。しかしながら、両者は同じ
ではありません。むしろその特性は正反対です。

まず、HSCとADHDでは、脳の働き方に大きな
違いがあります。HSCの大半は左脳に比べて右
脳の血流が活発で、「用心することを優先させる
働き」の方が「冒険することを優先させる働き」よ
りも強い状態です。これに対して、ADHDの子ど
もは右脳に比べて左脳の血流が活発です。「冒
険することを優先させる働き」の方が「用心する
ことを優先させる働き」よりも強い状態です。

しかしながら、HSCとADHDの行動は、表面上
は同じように見えることがあります。用心シス
テムが活発なHSCは、ささいな変化によく気が付く
ため、キョロキョロあたりを見渡したり、人や物事
を心配したりして落ち着かないことがあります。
冒険システムが活発なADHDの子どもたちは、
色々なものに関心が移り、そわそわキョロキョ
ロ。教室での姿は似ているのです。もし床に何か
落ちていたら? どちらの子どもも拾いに行くかも
しれませんが、その理由は下の絵のように違いま
す。



◆ASDとも別物です

HSCと自閉スペクトラム症(ASD)も時々混同
されているようです。HSCにもASDにも、ある特
定の音や肌触りなどが苦手という子どもがいま
す。また、ASDは予定にない行動が苦手、例え
ば突然着替えや片付けなどを指示されると固

まってしまうことがあります。HSCも過度な刺激にさらされ続けると、ストレスから普段はできる作業ができなくなることがあります。その両者の「見た目」はよく似ていて、周囲からはともに協調性がないようにも見えるのです。

しかし、両者には大きな違いがあります。

HSCの子どもは脳の共感性に関わる部位や神経細胞の活発な働きにより、他者に極めて高いエンパシーを示し、人の気持ちがよく分かります。一方、ASDの子どもたちは場の空気を察することや相手の立場になって考えて行動するのが苦手です。

◆HSCと非HSCでは、同じ「刺激」でも受け取り方は違います～人は適度な刺激のもとで最高のパフォーマンスを発揮します～

さて、刺激を敏感に感じ取るHSCですが、刺激そのものは善でも悪でもありません。問題はその「強さ」です。「適度な緊張感」という言葉がある通り、人はある程度の刺激(ストレス)があった方が、パフォーマンスを発揮することができます。ただし、その「適度な刺激」には個人差があるのです。

刺激(ストレス)に関する法則で、興味深い実験があるので、ぜひみなさんにも知っていただきたいと思います。アメリカの心理学者のロバート・ヤーキーズと、J・D・ドットソンが行ったものです。「刺激」とパフォーマンスの関係がイメージしやすくなるでしょう。

<ヤーキーズとドットソンの実験>

- ・ネズミを、黒と白が判別できるよう訓練する。
- ・もし、ネズミが間違えたら、電気ショックを流して刺激を与える。
- ・電気ショックは強弱を変えて、正答率がどう変わるかを見る。

この実験では「電気ショック(刺激)」が強くなるほど正答率が高くなるが、最適な強さ(個体によって差がある)以上になると正答率が低くなる」という結果が得られました。

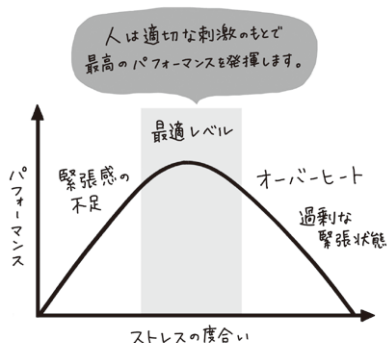
つまり、刺激が適度な強さであれば、ネズミの

学習は強化されますが、刺激の度合いが強すぎたり弱すぎたりすると、学習能力が低下するということが分かったのです。

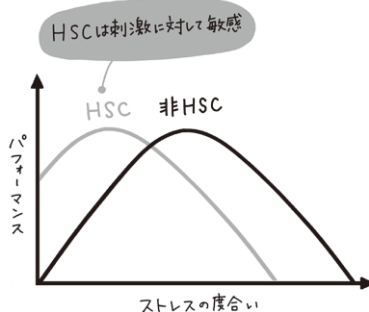
また、何を学習するのかの、学習内容の難易度によって、適切な刺激の度合いに違いが出ることも分かりました。学習内容が難しいときには刺激を弱くしてリラックスした状態で挑む方が効果的で、学習内容が易しいときには刺激を強くして、少し緊張状態にして挑む方が学習効果も高くなるという結果になったのです。

◆わが子が最高のパフォーマンスを発揮する刺激の度合いを探しましょう

刺激(ストレス)とパフォーマンス(力を発揮できる度合い)の高さを、縦軸と横軸にあらわすと、下の図のような関係性が見えてきます。

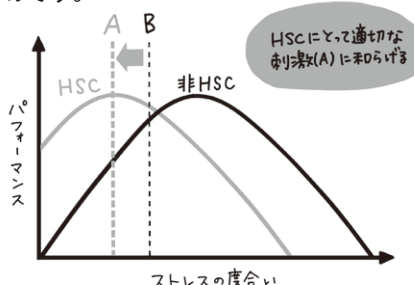


HSCを、この法則に当てはめるとどうなるでしょうか。ストレス(刺激)に対して敏感なので、山の頂点は左寄りになると考えられます(グレーの曲線)。



この図をイメージできるようになると、HSCが日常や学校生活で力を発揮するためのヒントを得やすくなるでしょう。

例えば今、Bの強さの刺激(ストレス)があるとしましょう。山の頂点になる部分(ベストパフォーマンスの状態)にもっていくには、Aの強さまでストレス(刺激)を和らげるよう環境を整えていけばよいのです。



もし、逆にHSCに「うまくやらないとみんなに迷惑が掛かるよ」などと、ストレスを強めるような言葉を掛けるとどうなるでしょうか。右の方に進むので、パフォーマンスは落ちていきます。力を発揮できない方向に働きかけたということです。

一方で、同じ言葉掛けでも、敏感さをもちあわせていない非HSCのグループに対して行くと(=ストレスを加える)、パフォーマンスは上がることもあるのです。

このように、大人や先生がよかれと思った言葉掛け(刺激)でも、HSCと非HSCでは、効果が正反対ということがあるのです。

◆HSCと非HSCでも相性がいい場合があります

集団の中には、HSCと非HSCがいます。しかし、HSCの子どもは人一倍敏感だからといって、非HSCの子どもと一緒に過ごすことができないかと言えば、そんなことはまったくありません。

私はこれまで人の気質について考察してきましたが、むしろ、敏感ではない人たちの中にも、HSPやHSCと非常に相性のよい人たちがいるということに気づきました。その代表は、おおらかなタイプ、正義感が強いタイプ、社会貢献思考タイプの人たちです。

このような人たちは、細やかさという点ではHSPやHSCにはかなわない一方で、HSPやHSCが慎重になって行動に移せないことを、いとも簡単にぱっと実行することができます。それが例え

失敗に終わったとしても、敏感な人たちがまたじっくりと考察することで、よりよい方法を編み出していくこともできます。

つまり、HSCと相性のよい非HSCと一緒に物事に取り組むと「最強」なのです。車の両輪のように、HSCと非HSCのどちらの力も必要なのです。これは、学級でも、家族でも、会社でも同じことでしょう。



◆「敏感さ」はこれからの時代を生き抜くのに役立ちます

HSCのよさはこれからの世の中ですますます求められていくのだと私は確信しています。

例えば、SNSの普及により、いとも簡単に世界に自分の意見を発信できるようになりました。それは素晴らしいことでもあり恐ろしいことでもあります。おそらく多くのHSPやHSCは、このことにいち早く気づいたことでしょう。心を込めて何日も考え調べ物をしてから投稿した自分の一言に対し、わずか数秒で恐ろしいほどのパワーをもつ中傷コメントをつけられることもあります。

物事を深く考えず、人を激しく非難するような投稿を反射的にする人たちもいます。そんなことが日常茶飯事になり、便利なはずのツールが人の命まで奪うようなことも実際に起きています。思慮深く、人の気持ちに敏感でささいな変化に気づき、いち早く危険を察知する人や、慎重な言動でモラルを重んじる人たちが求められる時代が来ています。

集団生活の悩み Q&A

Q1 先生が子どものできないことや失敗を責める

「大縄跳びの飛ぶタイミングがずれている」「合唱で声が出ていない」など、担任の先生が、失敗やできないことを厳しく指摘することがあるようです。うちの子は、家で練習に励んで臨んでいるのに、その努力が認められず悔しいです。親にできることはありますか。

A1 HSCが頑張ることに疲れる前に、先生に直接伝える

何度も続くようなら、努力する子どもの気持ちが折れて、長期間立ち直れなくなってしまう可能性もあります。先生と直接話すことをおすすめします。

HSCは、先生の言葉に反発するのではなく、「自分の頑張りが足りなかったのだ」と素直に受け止め努力しようとします。これが繰り返されると、努力することにも、失敗する自分にも疲れてしまいます。

先生には、まず「子どもは努力している」ことを分かってもらいましょう。伝え方としては、「家でも練習に付き合うなどフォローしていますので、ほかにできることがあれば教えてください」などと話すとういでしょう。先生任せではなく、家庭も協力しているという姿勢を示すと、先生も嫌な気持ちにはならず、真摯に受け止めてくれるはずです。

このケースで先生と話す際に、避けるべきことが一つあります。それは「ご迷惑をおかけして申し訳ありません」などと「何でも謝るこ

と」です。子どもが悪いことをしていないのに、謝って済ませようとするのは間違いです。子どもが悪いわけではないときに親が謝るという行為は、子どもの味方をしていないことになり、子どもにとっては存在を否定されたような気持ちになります。

Q2 作業を急かされると上手くできなくなる

「みんな待ってるから早くしないと」「(トイレなど)早くいってきなさい」など、子どもたちの作業を急かす先生がいます。HSCのうちの子どもは、その声掛けにとっても焦ってしまい、あたふたして物を落としたり、こぼしたり、余計に時間がかかってしまいます。しかし、先生に相談するのも大げさな気がします。

A2 HSCは焦らせてはダメ

このような場面では、HSCには「慌てないでいいよ」という言葉をかけたいものです。HSCは強い緊張感を与えられる状況がとても苦手です。普段から周りに気づかって行動しているため、追いつけをかけるような言葉をかけられると慌ててしまい、かえって進まなくなってしまうのです。

非HSCであれば、「あと何秒」と言うことで張り合いが出たり、頑張れたりする子もいます。しかし、HSCへの声掛けとしてはNGなので、家での会話でも気をつけてほしいと思います。

しかし、今回のケースでは先生に責められたり、本人が学校を嫌がったりなどはしていないようです。ですので、先生には面談などの際に軽く伝える程度でいいでしょう。「家で



は『焦らないでいいよ』と言うとうまくいくんです」などと、家庭での様子を織り交ぜて伝えるのがおすすめです。こうした言い方であれば角も立ちませんし、自然に先生に気づいてもらうことができます。

Q3 「子どもらしくない」と否定的に見られる

HSCのわが子は、自分で何かをするより、見ていることが楽しいタイプ。お昼休みは教室の窓から遊んでいる子どもたちを見たり、好きな本を読んでリフレッシュしたりしたいようです。ところがある日、先生から「みんなと外で遊ばないの？ 友達と嫌なことあった？ 大丈夫？」と心配され、自分はいけないことをしているのではないかと不安になっているようです。どうしたらよいでしょうか。

A3 「見て楽しむ」も素敵な個性

子どもはみんな外で元気に遊ぶのが好きというのは、大人の思い込みです。子どもには、「人それぞれ楽しいことは違う」ということを伝えて、自己肯定感を伸ばすようにしましょう。先生に対しては、特段トラブルもないようなので何かを相談する必要性は感じませんが、もし機会があれば「よく見ていてくださってありがとうございます。でも……」と伝えればよいでしょう。

HSCの中には、みんなが楽しんでいる状況が大好きで、それを見てとても幸せな気持ちになる、心のやさしい子が多く見られます。みんなが遊んでいる輪に入れないのではなく、心から、純粋に見て楽しんでいます。もちろん、外遊びが好きなHSCもあります。いずれにしても、子どもの気持ちを尊重するのが大事です。



HSCの心情を理解するためには、大学で長年研究を続けているような学者の子ども時代を想像すると分かりやすいかと思います。きっと、外でみんなとサッカーをしている姿よりも、図書館で本を読んでいる姿を思い浮かべる人が多いでしょう。HSCには、動植物の観察や読書、お絵かきが好きな子どもが多くいます。いわゆる「元気いっぱいの子どものらしい子ども」ではないので、変わり者になるのではないかと心配する大人もいますが、問題ありません。休み時間にみんなの楽しそうな姿を見て喜ぶ心や観察力で、自らの生きる道を切り拓いていけるはずです。

おわりに

刺激に敏感であることは、決して困ることばかりではないことを忘れないでいただきたいと思います。信頼できる家族、誠実な友人、尊敬できる先生、心満たされる本、美しい音楽、安らげる香り……このような刺激の中に身をおくことができたHSCは、大きな喜びを感じ、のびのびと成長していけることでしょう。

HSCが明日を楽しみに安心して眠りにつき、思いやりにあふれた環境で幸せを感じながら進んでいけるよう、一緒にサポートしていきましょう。



【出典】

杉本景子、『一生幸せなHSCの育て方』、時事通信社、2021、(ISBN978-4-7887-1757-2)

イラスト：はしもとあや(『一生幸せなHSCの育て方』より)



■執筆者紹介

足立 啓美(あだち ひろみ)

一般社団法人日本ポジティブ教育協会代表理事。レジリエンスジャパン推進協議会委員。メルボルン大学大学院ポジティブ教育専門コース修了。サドベリースクール設立等、国内外の教育機関で10年間の学校運営と生徒指導を経て現職。現在は、ポジティブ心理学をベースとした教育プログラム開発、小学校～高校、適応指導教室など様々な教育現場で、レジリエンス教育の講師として活躍。TCK(Third Culture Kids)のレジリエンス育成支援も行なっている。企業においては、ポジティブメンタルヘルスや組織開発に関わる企業研修の経験豊富である。ポジティブ心理学コーチとして管理職向けコーチングも行っている。

[著作]『子どもの心を強くするすごい声かけ』(主婦の友社)

[共著作]『見つけてのぼそう!自分の強み』(小学館)／『子どもの逆境に負けない心を育てる本』(法研)／『イラスト版 子どものためのポジティブ心理学』(合同出版)がある。

杉本 景子(すぎもと けいこ)

1978年生まれ。公認心理師・看護師・保護司。NPO法人千葉こども家庭支援センター理事長。杉本景子公認心理師事務所主宰。千葉市スクールメディカルサポート・コーディネーター。元厚生労働技官。3人の子育てをしつつカウンセラーとして活動する中、育児書通りではうまくいかない子育てに大きな不安や肩身の狭い思いをしている親が多数いることを実感する。相談の多くは学校生活に関することであり子どもたちが安心して力を発揮できる環境づくりが必要だと痛感し、家庭と学校の架け橋となるべくNPO法人を立ち上げ、不登校児童生徒をサポートするフリースクール「ペガサス」を開設。HSCとその保護者へのカウンセリングや教育委員会・学校現場にHSCを広めるための啓発活動を行なっている。NHK「おはよう日本」をはじめ、教育系雑誌や新聞など数多くのメディアに取り上げられている。

■ホームページ <https://pegasasuwing.com>

■協力園

表紙:学校法人森岡学園 認定こども園 住の江幼稚園(大阪府 大阪市)

■「健康教育®」あらまし

こどもたちのすこやかな成長を願って創刊された季刊誌「健康教育®」。

1956年の創刊以来、創業者・河合亀太郎の信念を伝え続けております。

読者対象 / 日本全国の小中学校・幼稚園・保育園の学校長や園長を始めとする先生方・保健主事・養護教諭・給食関係者など。

平素より「健康教育®」をご愛読頂きまして、誠にありがとうございます。

編集部では、皆様のお役に立つよりよい紙面づくりを目指しており、皆さまが実践されている健康教育の参考にして頂ければ幸いです。ご覧になりたい内容やテーマ、また各園・学校紹介(例:当園では、健康教育の一貫として、このようなことを行っています等)、その他ご意見・ご感想がありましたら是非お聞かせください。

なお、お問い合わせは下記の連絡先までお願い致します。

お問い合わせ・ご連絡先

河合薬業株式会社 「健康教育®」編集部

〒164-0001 東京都中野区中野 6丁目3番5号

TEL: 03-3365-1110 (代) FAX: 03-3365-1180

E-mail アドレス: genkikko@kawai-kanyu.co.jp

ホームページアドレス: <https://www.kawai-kanyu.co.jp>

「肝油ドロップ」って、なんだろう。



それは「元気っ子ビタミン」。



カルシウム肝油ドロップ

ビタミン A・D・カルシウムが
入っています。



ビタミンC肝油ドロップ

ビタミン A・D・C が
入っています。

肝油ドロップは「よみきかせ」を応援しています。

カワイ肝油ドロップ presents
よ・み・き・か・せ

Tokyo fm
Life time music 80.0

FM80.0MHz 『山崎怜奈の誰かに話したかったこと。』内 (Mon-Thu 14:30頃～)

FM大阪
LAUGH & MUSIC! 95.1

FM85.1MHz 『シャンプーハット恋さんのFriday Music Show(笑)』内 (Fri 15:35頃～)

