

中文简体字译文

刊前寄语

「健康教育」

-----没有健康的身心就没有健康的教育-----

这是 1911 年、河合集团创业者药学博士・河合龟太郎提倡的企业理念

本刊是为了提供提倡更多的有用的育儿情报，祈愿孩子们的健康成长，而发行的季期刊。我们一直致力于传承创业者・河合龟太郎的「健康教育」的理念。希望您今后也爱读本刊。

目录

- 3. 培养孩子不输给逆境的力量～回复力～
- 9. 提升 对刺激敏感的孩子（HSC）的方法
～ 内心丰富的育儿要点～
- 15. 概况

培养孩子不输给逆境的力量～回复力～

一般社団法人日本积极教育协会

代表理事

足立启美

幸福丰富的人生和回复力

现代，霸凌，不登校，精神疾患的低龄化成为社会问题，经历自然灾害和病毒的扩大等不可预期的事情等，孩子面对每天的压力和困难。这样的时代中，培养世界的孩子们的「不输给逆境和困难的力量」～回复力～的重要性显得更重要了。不论什么时代，什么环境，不输给困难坚强的活下去的力量，很多研究表明回复力在大人的适当的干涉，因着关系性是能够培养的。这次就在这儿介绍关于回复力的培养。

回复力是？

谁都有可能遇到人生中不能预期的逆境和困难。什么样的人都有不顺利的事情，不能像自己想象中进行。对自己来说越大的事情心越受伤害而没有能量。但是就是我们失落流泪，也有从那儿重新站立并前进的力量。这样的人的心的回复力叫做「resilience」。「resilience」是谁都有的心的力量。因着经验和知识的积累而培养出。孩子们中已经有回复力。在日常经验中从种子开始发芽培养。

研究知道的回复力的3个侧面

回复力是谁都有的心的力量

个人的回复力要因是多样的，有天生的个人差异

可以因经验，知识，技能而培养学习的

(可以的话越早越好，没有太迟的)

然后回复力是比起不论发生什么都不惊动的坚强的心，即使受伤受挫心碎都能从那「站立」。眼花的变化的时代有很多不可预期的事情发生。在这样的时代中比起不受惊就是遇到心酸的事而消沉也能重振自己的心情的「坚韧的心的强度」的培养是重要的。

培养回复力的要因是？

孩子的回复力是「个人内要因」和「环境要因」相互影响而培育的。个人内要因是自我肯定感，感情调整力，问题解决能力等，孩子自身中培育的能力。有发挥中的能力也有从现在开始培育的能力。笔者把这些能力表现为「回复力的种子」。一方面，和环境的关系性和帮助的人的存在等外界的资源。特别是幼儿期中，通过和父母和养育者，园的老师 and 课外学习的老师等可信赖的大人的接触，孩子们的回复力得到培养。

和大人的安定的关系是关键

哈佛大学的儿童发育中心发表说「培养孩子回复力的最重要因素是，父母，养育者，或者其他的大人中，最少和一个人有深的安定的关系」。温暖的看顾，敏感地回应孩子需求的大人的存在。然后成为发挥恢复力的榜样。教我们跨越困难的方法的大人的存在是孩子在人生中遇到困难时，重新站立起来的力量源泉。然后，对幼儿期的儿童的发育是重要的。安定的依恋，安全基地的提供是孩子回复力育成中不可欠缺的要素。

这样和大人的可信赖的安心的良好的关系为基本，构筑适应和对应逆境的重要能力，然后重和积极的经验，成为幼儿期中回复能力育成的基础。

< 幼儿期培养回复能力的基础 >

- 和可信赖的大人的关系性
- 适应逆境的对应能力的育成（培养回复能力的种子）
- 积极经验的累积

怀抱消极感情的能力的重要性

对应逆境的能力有各种各样，伴着成长和经验而培养。如所介绍的回复能力的 3 个特折一样，个人的回复能力要因是多样的，知道有天生的个人差异。

其中幼儿期中想培育的回复能力的基础能力是「和感情好好相处」。欢喜和好奇心等的积极感情能处得好，想尽力回避不安和悲伤等的消极感情也是当然的。和消极感情很好的相处不只对于孩子就是对于大人来说也是很难的。然后想回避面对失败和困难的时候的消极感情，大人就会抢先在孩子之前行动，有的时候大人因为不能忍受孩子感受消极感情的样子而大慌。但是，为了培养回复力，失败和困难是少不了的重要体验。所以对失败和困难的过度不安和恐怖会失去特地的学习机会，这从培育孩子内心的观点来看实际上是非常可惜的。做得不好的话看着孩子难受是很难受的。但是，忍受内心的不快感，跨越的经验能够让孩子的内心变强。为了培养跨越负面感情的力量，对幼儿期的孩子来说学习应对感情的方法是培养回复力的非常重要的。

培养表现感情的力量

对于幼儿期的孩子们来说没有办法用自己的语言来表现自己的感情的话会出现吃音，无法向对方传达自己的心情而坐立不安。大人也是感觉到压力和困难的各种各样的感情能自己觉察并确切地表现，和感受好好地相处是很难的。和自己的感受相处好的最初的一步是知道自己的「心情」，学会如何表现。

比如说和朋友一起玩玩具被抢了，比如有孩子哭了。很快周围的大人说「这样的不用在意不用在意！又会轮到你的」等，鼓励孩子，很容易希望孩子马上切换心情。但是，不是拼命的转换孩子的心情，先要注目孩子感受到的心情。「被抢了很后悔吧，很难过吗？」等先共感，接受孩子感受到的心情。只是给这样的感情取名字，很经常心情就能安静。实际上，大

人也是一样。「不能好好的真后悔啊」「很烦闷啊」等，有研究结果表明只是把感情从口里说出来内心就能惊奇性的平静。

还有孩子感受的感情拟人化，「烦躁小朋友又来了啊？」等说说关于感情。

这样从可信赖的大人那儿自己的感情得到接受，得到把感情语言化的帮助，孩子就学习「感受什么样的心情都可以」「负面感情也是重要的」。加上「可以得到理解」「自己的感受能够全部被接受」就能产生对对方的信赖。然后，这样的信赖关系对应对压力和困难的状况时的重要社会支援有正面影响。

培育解决问题的能力

接受感情的同时，培养解决事情的解决问题能力是重要的。加上感情标签，做做深呼吸，用手指在肚子上轻轻的咚咚咚的敲敲等，适合那个孩子的安抚负面情绪的方法能够成为对应负面感情的能力。不把负面感情吞下去，「调整感情的能力」是培养回复力的非常重要的技能。

负面感情安静一点下来，对解决问题的准备也好了吧。就是有抢玩具也这样问问看「现在在用，等下借你哈」，问问看「接下来借我吧」，让生气的感情爆发，一起思考除了扔东西以外的解决方法也很好吧。那时重要的是，不是有一方的大人传达「这样做」，孩子思考，选择是重要的。「想做什么事情呢？」支援孩子把头脑里想的言语化，通过问「妈妈（爸爸）觉得这样做比较好，你觉得呢？」等这样的问题，积极促进培养客观的看待自己想法的眼睛。客观看待自己想法的眼力的「自我认知」的力量。从幼儿期开始慢慢培养，为了培养内心，在面向学习上也是重要的力量。

然后，这一连的关连也促进了幼儿期的发育课题的「自律性」。自律性也可以说是按自己的意思来决定，一边控制自己的行动和感情，朝着想去的方向前进的重要力量。

然后，这一连的关连促进幼儿期的发育课题的「自律性」。自律性是按自己的意思决定的，一边控制自己的行动和感情，向着自己想去的方向前进的方向。为了培养这个力量，孩子在意思决定中，思考，做做看，试验和错误的过程中大人的支援是重要的。然后，先传达想好奥培养和感情相处的能力，父母成为榜样是有帮助的。

累积积极经验成为能量

为了培养幼儿期的回复能力，积极经验的累积是重要的钥匙。非常容易眼睛只向对消极的事情的对应方法上，对孩子来说积极的经验积累成为孩子内心的能量。

有研究报告说积极情感能缓和消极感情，能用宽广的视野来看待事物。能有培养回复能力的效果。积极情感不是只有快乐，兴趣，感谢，敬畏之心，安详等，有各种各样的种类，进行亲子都快乐的活动，好好体会集中而成就的达成感，躺着放松休息。多意识可以感受各种积极情感可以积累孩子内心的能量，培养回复能力。然后，就是 10 分钟也好不想其他的事情和孩子一起忘我地度过也能促进亲子一起积累能量，我很推荐。

古今的研究都表明对于妈妈来说，感受积极情感的经验在育儿中长期都能给与良好的影响。

很容易把自己的事情往后转的妈妈，爸爸，即使很少也要有一点能够使自己得到满足的时间，这可以积极促进「面对培养孩子的回复能力」的能力积蓄是我想要传达的。

最后

納爾遜·曼德拉说过「活着的最大的荣光，绝对不是不摔倒，而是摔了还能持续爬起来」。回复力教育在做的就是摔了也能持续起来的力量。这个力量在现在起变化很大的时代中是强大的强项。为此和大人的良好的关系性是很重要的。父母，养育者，保育园的老师，社区的大家，一起帮助支持培养孩子们不输给逆境的「回复力」，希望在这个困难的年代中生活的所有的孩子们幸福充实的走人生之路。

<参考书>

足立启美（2021）「让孩子们的心更坚强，神奇的搭话」主妇的友社

足立启美、铃木水季，久世浩司（2014 年），「培养孩子“逆境中不屈不服的心”的书 有趣的手工学会“回复力”」法研

平野 真理（2015）「学会回复力：根据个人差异的心理支持」东京大学出版会

小盐真司，平野真理，上野雄己（2021 年），「回复力的心理学」金子书房

※1: Center on the Developing Child

Harvard University

（<https://developingchild.harvard.edu/> 浏览日期 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

伸展对刺激敏感的孩子（HSC）的方法

～ 培养内心丰富的孩子的要点～

NPO 法人千叶儿童家庭支援中心理事长

杉本 景子

HSC 是什么？

～不是障害或病～

◆1996 年诞生于美国的概念

HSC (Highly Sensitive Child) 直译的话是「高度敏感的孩子」的意思。这是指孩子的词语。大人的场合是 Highly Sensitive Person(HSP)。HSP(HSC)的概念是美国心理学者伊莱恩·亚伦博士在 1996 年的自作『The Highly Sensitive Person』中提倡的。我在简单的说明 HSP(HSC)的时候说「思虑深远，对人的心情和刺激敏感气质的人」。

◆HSP(HSC)的比例是 15~20%

知道这不是后天的而是天生的气质。是天生的气质就是成为大人了也不会变化。动物中 HSC 气质的个体也有 15~20%。现在已有 100 种以上的动物被确认了。

◆从新生儿的时候开始就显出 HSC 特性

HSC 和非 HSC 从婴儿的时候就反应出差别来。对非 HSC 的婴儿来说平常的刺激 HSC 婴儿却会哭，醒来。这对 HSC 来说日常和学校生活中受的刺激和紧张是没有办法克服的。HSC 苦痛的不是努力不够和忍耐不够。只是接受刺激的感度不一样。责怪本人是并不正确的。敏感是非常好的气质。不要去封盖住。

◆检查看看孩子是不是 HSC

是不是 HSC 要看清楚是不是对应了「DOES」的 4 个判断轴。下面 4 个判断轴如果都对应的的话就是 HSC，有一个不对应就不是 HSC。

● D (Depth of processing)=什么事都深刻考虑处理

● O (being easily Overstimulated)=过剩的容易被刺激（感觉面是容易有不快感）

● E (being both Emotionally reactive generally and having high Empathy in particular) =感情反应强的时候特别共感力高

● S (being aware of Subtle Stimuli)=察知小小的刺激（因为思考和感情的水平高）

◆不是障碍或疾病

人有各种各样的气质。有人比较耐心，也有人比较急。「敏感」只不过是这样的人的气质。所以，HSC 不是医生诊断治疗的。

◆ADHD 在表面上相似，实际是正相反

HSC 的孩子也有和注意欠缺多动性障碍（ADHD）的孩子表面上相似的行动（为此有专家指出这两者经常被误诊）。但是，两者不是相同的。反而特性是正相反。

首先，HSC 和 ADHD 的大脑的运作上有很大的不同。HSC 的大半是右脑比左脑的血流活跃，「优先用心的工作」比「优先冒险的工作」强的状态。对此，ADHD 的孩子是左脑比右脑的血流活跃。「优先冒险的工作」比「优先用心的工作」强的状态。

但是，HSC 和 ADHD 的行动在表面上看起来是一样。用心系统活泼的 HSC 因为很容易发现小的变化，瞅瞅四周，担心人和事而不安静。冒险系统活泼的 ADHD 的孩子们对各种各样的东西转移关心，在教室里的样子是相似的。如果地上有掉些什么？那边的孩子可能都会去捡，理由如下图的不同。

◆ASD 又是另外一种

HSC 和自闭症（ASD）都是对某些特定的声音和触感很不擅长。然后，ASD 是对没有预定的行动很不擅长。比如说突然被指示换衣服和整理等就凝固住了。HSC 也是一直被持续过度刺激的话，因为压力而平时会做的事情也不会做了。两者「外表」很相似，周围会觉得非常没有协调性。

但是，两者是有很大的不同的。

HSC 的孩子的脑中关联共感性的部位和神经细胞的活跃的运作而对他人显示出极高的共感。很能知道别人的心情。另一方 ASD 的孩子们不善于察知现场的空气和站在对方的立场上思考行动。

◆HSC 和非 HSC 接受一样的「刺激」的方法也不同～人在适度的刺激下发挥最高的状态

刺激（压力）和表现（能够发挥力量的力度）的高度用横轴和纵轴来表现就可以看见下图的关系性。

HSC 对应这个法则吗。因为对压力（刺激）敏感，可以认为山的顶点靠左。（看图中灰色曲线）

这个图可以图像化的话 HSC 就更容易得到日常和学校生活的发挥能力的要点。

比如现在就当 B 存在强度的刺激（压力）。移动到山的顶点部分（最佳状态）需要整合环境缓和压力使强度至 A 就可以了。

如果相反的对 HSC 说「不好好做的话会给大家添麻烦的」等加强压力的话会怎么样呢，往右进的话发挥就没有那么好。往力量发挥不了的方向推动了。

另一方对不敏感的非 HSC 的团队说同样的话（=施加压力）可以提高发挥。

这样大人和老师的认为好的口头对 HSC 和非 HSC 效果是正相反的。

◆HSC 和非 HSC 也有非常相配的情况

集体中有 HSC 和非 HSC。但是，因为 HSC 的孩子加倍敏感，和非 HSC 的孩子不能一起过完全不是这样一回事。

我一直考察人的气质，反而我发现也有不敏感的人中和 HSP 与 HSC 非常合得来。代表是非常开朗的类型，正义感强的类型，社会贡献思考类型的人。

这样的人在细小的地方虽然不及 HSP 和 HSC，HSP 和 HSC 慎重的无法实行到行动的也能简单的快速的实行。就是失败了，敏感的人可以再深度思考寻出更好的方法。

就是和 HSC 相和的非 HSC 一起做事的时候合作是「最强」的。好像车的两个轮子，HSC 和非 HSC 的哪个能力都是必要的。这是在学校中，家庭中，公司中都一样的。

◆「敏感」有利于在以后的时代中生存。

我确信以后的世界越来越需要 HSC 的好。

比如说 SNS 的普及使得可以更简单的发信自己的意见。这是很好的也是很可怕的事情。恐怕很多的 HSP 和 HSC 已经注意到了吧。用心思考查考以后再投稿的一句话可以数秒中迎来非常可怕的能量中伤。

对事物不深刻思考，也有人会反射性地激烈的指责。这成为日常茶饭事，实际上方便的工具却夺了人的生命。思虑深对人的心情敏感的人能察觉小的变化，觉察小的变化，早早察知危险。要求注重道德和慎重的言语的时代已经来到。

集体生活的烦恼 Q&A

Q1 老师对孩子不会的和失败的进行指责

「跳大绳的时间没有对上」「合唱没有出声」等，班主任老师的严格的指责，我家的孩子在家很努力的练习因为努力得不到认可很令人沮丧。有没有父母可以做的呢？

A1 HSC 疲劳前直接和老师说

如果几次都这样的话，在努力的孩子会很受伤，也长期间不能站立的可能性也有。推荐直接和老师说说看。

HSC 不是和老师反论而是诚实的努力去接受「是我的努力不够」。这样反复的话，对于失败的自己也会疲惫。

首先是让老师知道「孩子在努力」。可以和老师说「在家里也帮助孩子一起练习等等，如果有其他可以做的请老师告诉我」，不是完全交托给老师，家庭也以协助的姿态来协助的话老师也不会产生讨厌的情绪，一定能真心的接受。

这个时候和老师说话的时候应该避免一个，那就是「给您添麻烦了真对不起」等「什么都道歉」。孩子并没有做什么错的事情，道歉来了事是不对的。孩子并没有做错事情的时候父母道歉的行为是没有站在孩子这方，没有为着孩子，对于孩子来说会有自己的存在被否定的心情。

Q2 被催促的话会做得不好

「大家都再等要快点」「(卫生间等) 快点去」等等，有的老师会催促孩子快点做。HSC 的孩子会对这样的催促感到焦虑，不小心掉东西，漏东西，更需要多余的时间。但是，和老师相谈又是太夸张了。

A2 不能让 HSC 焦急

这样的场面想对 HSC 的孩子说「别慌」。因为 HSC 很不擅长于强度的紧张感的状况。从平时就对周围注意小心的行动，用追赶的话语的话会慌张，相反前进不了。

非 HSC 的话可以说「还有几秒」让孩子更有劲，更加油。但是对 HSC 是 NG 的。在家里的会话也希望要小心。

但是，这样的情况不是被老师责备，本人也没有讨厌学校的样子。所以，和老师面谈的时候等可以轻轻的传达就好。在家里说「不要急就能做得好」等等，推荐交织在家的情况来传达。这样说的话也不会有棱角，自然可以让老师留意。

Q3 否定的看「不像个孩子」

HSC 的孩子是看比起做更快乐的类型。中午休息从窗户看着在玩耍的小朋友，读喜欢的书来刷新心情。但是有一天，老师担心的说「不和大家一起在外面玩吗？是不是和小朋友有不开心的事了？没事吧？」，好像自己做了什么不应该的事情变得不安。应该怎么做呢？

A3 「看着开心」也是优秀的个性

孩子们大家都喜欢在外面元气地玩耍是大人们想的。和孩子说「每个人都不一样」，使孩子的自我肯定感能得到提升。对于老师来说，没有特别的纠纷不会觉得有相谈的必要性，如果有机会的话可以和老师说「非常感谢您这么照顾，但是.....」。

HSC 里有喜欢大家都非常快乐的状况，看着都非常幸福，可见有很多心地善良的孩子。不是进入到大家在玩的圈子，从内心里纯粹的看着开心。当然也有喜欢到外面玩的 HSC 的孩子。不管哪个尊重孩子的心情是重要的。

为了理解 HSC 的心情，想象一下在大学长年持续研究的学者的儿童时代可以很容易明白。一定是比起在外面和大家一起玩足球更多人联想到在图书馆读书的样子吧。HSC 中喜欢观察植物，喜欢读书，喜欢绘画的孩子有很多。不是所谓「很有元气的孩子」，也有大人担心孩子成为不一样的人，没有问题的。休息时间看着大家都很开心样子的开心的心情和观察力，一定有自己能开拓生活道路的能力。

结尾

请不要忘记对刺激敏感不光只有困惑。可信赖的家庭，诚实的朋友，值得尊敬的老师，充满内心的书本，美好的音乐，使人安心的香味.....置身于这样的刺激中的 HSC 的孩子感受到很大的喜悦，就能很好的成长。

HSC 开心期待明天而安心入睡，在关爱满溢的环境中感受幸福的前进。让我们一起支持他们。

(出典)

杉本景子，【一生幸福的 HSC 的养育方法】，时事通信社，2021，(ISBN978-4-7887-1757-2)

插图 はしもとあや 源于【一生幸福的 HSC 的养育方法】

■执笔者介绍

足立 启美

一般社团法人日本积极教育协会代表理事。Resilience Japan 推进协议会委员。墨尔本大学大学院积极教育专门课程修了。设立 Sudbury school 等，经过在国内外教育机构 10 年的学校运营和指导学生而任现职。现在积极从事于以心理学为基础的教育程序开发，小学～高中，的适应指导教室等各种各样的教育现场中作为回复力教育的讲师积极参与中。也有 TCK(Third Culture Kids)的回复力育成支援。企业中积极精神健康及和组织开发关联的企业研修的经验丰富。也在做面向管理层的积极心理学教练。

(著作)「让孩子的心变强的搭腔法」(小学馆)、「培养孩子在逆境中不服输的心理的书」(法研)，「图画版 为了孩子的积极心理学」(合同出版)

杉本 景子

1978 年出生，公认心理师，护师，保护司。NPO 法人千叶儿童家庭支援中心理事长。杉本景子公认心理师事务所主宰。千叶市学校医疗支援调度员，元厚生劳动技官。一边培养 3 个孩子一边做心理咨询师，确实的感受到有很多不能像育儿书那样如愿的育儿而有很大的不安和难受。很多相谈是和学校生活有关而痛感孩子们可以安心发挥能力的环境是必要的，设立了作为家庭和学校的桥梁的 NPO 法人，开设帮助不登校儿童的自由学校「ペガサス」。HSC 和家长的心理咨询及教育委员会学校现场中开展 HSC 的启发活动。NHK 从「早上好日本」开始，很多的教育系杂志和媒体都有报道。

■协助园

封面：学校法人森岡学園 認定児童園 住之江幼稚園（大阪府 大阪市）

■「健康教育」概要

季刊「健康教育」是祈愿孩子们的健康成长而创刊的。1956 年创刊以来一直传承创业者・河合龟太郎的信念。

读者对象/日本全国中小学校・幼稚园・保育园的学校长，园长和老师，保健主事，医务室老师，学校饮食相关人员等。

真诚感谢平日爱读「健康教育」

编辑部致力于做更好的期刊，如果能对大家的健康教育的实践有所帮助。想看的内容和主题，以及各园各学校的介绍（比如我们园在健康教育上有这方面的实践），以及其他的意见感想请一定告知我们。

咨询请联系下面地址

咨询地址

河合药业株式会社「健康教育」编辑部

〒164 - 0001 東京都中野区中野 6 丁目 3 番 5 号

TEL: 03 - 3365 - 1156（代）

FAX: 03 - 3365 - 1180

E - mail: genkikko@kawai-kanyu.co.jp

网址: <http://www.kawai-kanyu.co.jp>