

「健康教育」

-----沒有健康的身心就沒有健康的教育-----

這是 1911 年、河合集團創業者藥學博士・河合龜太郎提倡的企業理念

本刊是為了提供提倡更多的有用的育兒情報，祈願孩子們的健康成長，而發行的季期刊。我們壹直致力於傳承創業者・河合龜太郎的「健康教育」的理念。希望您今後也愛讀本刊。

目錄

- 3. 孩子不輸給逆境的力量～回複力～的培養
- 9. 提升 對刺激敏感的孩子（HSC）的方法
～ 內心豐富的育兒要點～
- 15. 概況

培養孩子不輸給逆境的力量～回複力～

壹般社團法人日本積極教育協會
代表理事
足立啓美

幸福豐富的人生和回複力

現代，霸凌，不登校，精神疾患的低年齡化成為社會問題，經歷自然災害和病毒的擴大等不可預期的事情等，孩子面對每天的壓力和困難。這樣的時代中，培養世界的孩子們的「不輸給逆境和困難的力量」～回複力～的重要性顯得更重要了。不論什麼時代，什麼環境，不輸給困難堅強的活下去的力量，很多研究表明回複力在大人的適當的干涉，因著關係性是能夠培養的。這次就在這兒介紹關於回複力的培養。

回複力是？

誰都有可能遇到人生中不能預期的逆境和困難。什麼樣的人都有不順利的事情，不能像自己想象中進行。對自己來說越大的事情心越受傷害而沒有能量。但是就是我們失落流淚，也有從那兒重新站立並前進的力量。這樣的人的心的回複力叫做「resilience」。「resilience」是誰都有的心的力量。因著經驗和知識的積累而培養出。孩子們中已經有回複力。在日常經驗中從種子開始發芽培養。

研究知道的回複力的 3 個側面

回複力是誰都有的心的力量

個人的回複力要因是多樣的，有天生的個人差異

可以因經驗，知識，技能而培養學習的

(可以的話越早越好，沒有太遲的)

然後回複力是比起不論發生什麼都不驚動的堅強的心，即使受傷受挫心碎都能從那「站立」。眼花的變化的時代有很多不可預期的事情發生。在這樣的時代中比起不受驚就是遇到心酸的事而消沈也能重振自己的心情的「堅韌的心的強度」的培養是重要的。

培養回複力的要因是？

孩子的回複力是「個人內要因」和「環境要因」相互影響而培育的。個人內要因是自我肯定感，感情調整力，問題解決能力等，孩子自身中培育的能力。有發揮中的能力也有從現在開始培育的能力。筆者把這些能力表現為「回複力的種子」。壹方面，和環境的關係性和幫助的人的存在等外界的資源。特別是幼兒期中，通過和父母和養育者，園的老師和課外學習的老師等可信賴的大人的接觸，孩子們的回複力得到培養。

和大人的安定的關係是關鍵

哈佛大學的兒童發育中心發表說「培養孩子回復力的最重要因素是，父母，養育者，或者其他的大人中，最少和壹個人有深的安定的關係」。溫暖的看顧，敏感的回應孩子需求的大人的存在。然後成爲發揮恢復力的榜樣。教我們跨越困難的方法的大人的存在是孩子在人生中遇到困難時，重新站立起來的力量源泉。然後，對幼兒期的兒童的發育是重要的。安定的依戀，安全基地的提供是孩子回復力育成中不可欠缺的要素。

這樣和大人可信賴的安心的良好的關係爲基本，構築適應和對應逆境的重要能力，然後重和積極的經驗，成爲幼兒期中回復能力育成的基礎。

< 幼兒期培養回復能力的基礎 >

- 和可信賴的大人的關係性
- 適應逆境的對應能力的育成（培養回復能力的種子）
- 積極經驗的累積

懷抱消極感情的能力的重要性

對應逆境的能力有各種各樣，伴著成長和經驗而培養。如所介紹的回復能力的 3 個特征壹樣，個人的回復能力要因是多樣的，知道有天生的個人差異。

其中幼兒期中想培育的回復能力的基礎能力是「和感情好好相處」。歡喜和好奇心等的積極感情能處得好，想盡力回避不安和悲傷等的消極感情也是當然的。和消極感情很好的相處不只對於孩子就是對於大人來說也是很難的。然後想回避面對失敗和困難的時候的消極感情，大人就會搶先在孩子之前行動，有的時候大人因爲不能忍受孩子感受消極感情的樣子而大慌。

但是，爲了培養回復力，失敗和困難是少不了的重要體驗。所以對失敗和困難的過度不安和恐怖會失去特地的學習機會，這從培育孩子內心的觀點來看實際上是非常可惜的。做得不好的話看著孩子難受是很難受的。但是，忍受內心的不快感，跨越的經驗能夠讓孩子的內心變強。爲了培養跨越負面感情的力量，對幼兒期的孩子來說學習應對感情的方法是培養回復力的非常重要的。

培養表現感情的力量

對於幼兒期的孩子們來說沒有辦法用自己的語言來表現自己的感情的話會出現吃音，無法向對方傳達自己的心情而坐立不安。大人也是感覺到壓力和困難的各種各樣的感情能自己覺察並確切地表現，和感受好好地相處是很難的。和自己的感受相處好的最初的壹步是知道自己的「心情」，學會如何表現。

比如說和朋友壹起玩玩具被搶了，比如有孩子哭了。很快周圍的大人說「這樣的不用在意不用在意！又會輪到妳的」等，鼓勵孩子，很容易希望孩子馬上切換心情。但是，不是拼命的轉換孩子的心情，先要注目孩子感受到的心情。「被搶了很後悔吧，很難過嗎？」等先共感，

接受孩子感受到的心情。只是給這樣的感情取名字，很經常心情就能安靜。實際上，大人也是壹樣。「不能好好的真後悔啊」「很煩悶啊」等，有研究結果表明只是把感情從口裏說出來內心就能驚奇性的平靜。

還有把孩子感受的感情擬人化，「煩操小朋友又來了啊？」等說說關於感情。

這樣從可信賴的大人那兒自己的感情得到接受，得到把感情語言化的幫助，孩子就學習「感受什麼樣的心情都可以」「負面感情也是重要的」。加上「可以得到理解」「自己的感受能夠全部被接受」就能產生對對方的信賴。然後，這樣的信賴關係對應對壓力和困難的狀況時的重要社會支援有正面影響。

培育解決問題的能力

接受感情的同時，培養解決事情的解決問題能力是重要的。加上感情標籤，做做深呼吸，用手指在肚子上輕輕的咚咚的敲敲等，適合那個孩子的安撫負面情緒的方法能夠成爲對應負面感情的能力。不把負面感情吞下去，「調整感情的能力」是培養回復力的非常重要的技能。

負面感情安靜壹點下來，對解決問題的準備也好了吧。就是有搶玩具也這樣問問看「現在在用，等下借妳哈」，問問看「接下來借我吧」，讓生氣的感情爆發，壹起思考除了扔東西以外的解決方法也很好吧。那時重要的是，不是有壹方的大人傳達「這樣做」，孩子思考，選擇是重要的。「想做什麼事情呢？」支援孩子把頭腦裏想的言語化，通過問「媽媽（爸爸）覺得這樣做比較好，妳覺得呢？」等這樣的問題，積極促進培養客觀的看待自己想法的眼睛。

客觀看待自己想法的眼力的「自我認知」的力量。從幼兒期開始慢慢培養，爲了培養內心，在面向學習上也是重要的力量。

然後，這壹連的關連也促進了幼兒期的發育課題的「自律性」。自律性也可以說是按自己的意思來決定，壹邊控制自己的行動和感情，朝著想去的方向前進的重要力量。

然後，這壹連的關連促進幼兒期的發育課題的「自律性」。自律性是按自己的意思決定的，壹邊控制自己的行動和感情，向著自己想去的方向前進的方向。爲了培養這個力量，孩子在意思決定中，思考，做做看，試驗和錯誤的過程中大人的支援是重要的。然後，先傳達想好培養和感情相處的能力，父母成爲榜樣是有幫助的。

累積積極經驗成爲能量

爲了培養幼兒期的回復能力，積極經驗的累積是重要的鑰匙。非常容易眼睛只向對消極的事

情的對應方法上，對孩子來說積極的經驗積累成爲孩子內心的能量。

有研究報告說積極情感能緩和消極感情，能用寬廣的視野來看待事物。能有培養回復能力的效果。積極情感不是只有快樂，興趣，感謝，敬畏之心，安詳等，有各種各樣的種類，進行親子都快樂的活動，好好體會集中而成就的達成感，躺著放鬆休息。多意識可以感受各種積極情感可以積累孩子內心的能量，培養回復能力。然後，就是 10 分鐘也好不想其他的事情和孩子壹起忘我地度過也能促進親子壹起積累能量，我很推薦。

古今的研究都表明對於媽媽來說，感受積極情感的經驗在育兒中長期都能給與良好的影響。很容易把自己的事情往後轉的媽媽，爸爸，即使很少也要有壹點能夠使自己得到滿足的時間，這可以積極促進「面對培養孩子的回復能力」的能力積蓄是我想要傳達的。

最後

納爾遜·曼德拉說過「活著的最大的榮光，絕對不是不摔倒，而是摔了還能持續爬起來」。回復力教育在做的就是摔了也能持續起來的力量。這個力量在現在起變化很大的時代中是強大的強項。爲此和大人的良好的關係性是很重要的。父母，養育者，保育園的老師們，社區的大家，壹起幫助支持培養孩子們不輸給逆境的「回復力」，希望在這個困難的時代中生活的所有的孩子們幸福充實的走人生之路。

<參考書>

足立啓美（2021）「讓孩子們的心更堅強，神奇的搭話」主婦的友社

足立啓美、鈴木水季，久世浩司（2014 年），「培養孩子“逆境中不屈不服的心”的書 有趣的手工學會“回復力”」法研

平野 真理（2015）「學會回復力：根據個人差異的心理支持」東京大學出版會

小鹽真司，平野真理，上野雄己（2021 年），「回復力的心理學」金子書房

※1：Center on the Developing Child

Harvard University

(<https://developingchild.harvard.edu/> 瀏覽日期 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

對刺激敏感的孩子（HSC）的伸展方法

～ 培養內心豐富的孩子的要點～

NPO 法人千葉兒童家庭支援中心理事長

杉本 景子

HSC 是什麼？

～ 不是障害或病～

◆ 1996 年誕生於美國的概念

HSC (Highly Sensitive Child) 直譯的話是「高度敏感的孩子」的意思。這是指孩子的詞語。大人的場合は Highly Sensitive Person(HSP)。HSP(HSC)的概念是美國心理學者伊萊恩·亞倫博士在 1996 年的自作『The Highly Sensitive Person』中提倡的。我在簡單的說明 HSP(HSC)的時候說「思慮深遠，對人的心情和刺激敏感氣質的人」。

◆ HSP(HSC)的比例是 15~20%

知道這不是後天的而是天生的氣質。是天生的氣質就是成爲大人了也不會變化。動物中 HSC 氣質的個體也有 15~20%。現在已有 100 種以上的動物被確認了。

◆ 從新生兒的時候開始就顯出 HSC 特性

HSC 和非 HSC 從嬰兒的時候就反應出差別來。對非 HSC 的嬰兒來說平常的刺激 HSC 嬰兒卻會哭，醒來。這對 HSC 來說日常和學校生活中受的刺激和緊張是沒有辦法克服的。HSC 苦痛的不是努力不夠和忍耐不夠。只是接受刺激的感度不壹樣。責怪本人是並不正確的。敏感是非常好的氣質。不要去封蓋住。

◆ 檢查看看孩子是不是 HSC

是不是 HSC 要看清楚是不是對應了「DOES」的 4 個判斷軸。下面 4 個判斷軸如果都對應的話就是 HSC，有壹個不對應就不是 HSC。

- D (Depth of processing)=什麼事都深刻考慮處理
- O (being easily Overstimulated)=過剩的容易被刺激 (感覺面是容易有不快

感)

- E (being both Emotionally reactive generally and having high Empathy in particular) =感情反應強的時候特別共感力高

- S (being aware of Subtle Stimuli)=察知小小的刺激 (因為思考和感情的水平高)

- ◆不是障礙或疾病

人有各種各樣的氣質。有人比較耐心，也有人比較急。「敏感」只不過是這樣的人的氣質。所以，HSC 不是醫生診斷治療的。

- ◆ADHD 在表面上相似，實際是正相反

HSC 的孩子也有和注意欠缺多動性障礙 (ADHD) 的孩子表面上相似的行動 (為此有專家指出這兩者經常被誤診)。但是，兩者不是相同的。反而特性是正相反。

首先，HSC 和 ADHD 的大腦的運作上有很大的不同。HSC 的大半是右腦比左腦的血流活躍，「優先用心的工作」比「優先冒險的工作」強的狀態。對此，ADHD 的孩子是左腦比右腦的血流活躍。「優先冒險的工作」比「優先用心的工作」強的狀態。

但是，HSC 和 ADHD 的行動在表面上看起來是壹樣。用心系統活潑的 HSC 因為很容易發現小的變化，瞅瞅四周，擔心人和事而不安靜。冒險系統活潑的 ADHD 的孩子們對各種各樣的東西轉移關心，在教室裏的樣子是相似的。如果地上有掉些什麼？那邊的孩子可能都會去撿，理由如下圖的不同。

- ◆ASD 又是另外壹種

HSC 和自閉症 (ASD) 都是對某些特定的聲音和觸感很不擅長。然後，ASD 是對沒有預定的行動很不擅長。比如說突然被指示換衣服和整理等就凝固住了。HSC 也是壹直被持續過度刺激的話，因為壓力而平時會做的事情也不會做了。兩者「外表」很相似，周圍會覺得非常沒有協調性。

但是，兩者是有很大的不同的。

HSC 的孩子的腦中關聯共感性的部位和神經細胞的活躍的運作而對他人顯示出極高的共感。很能知道別人的心情。另壹方 ASD 的孩子們不善于察知現場的空氣

和站在對方的立場上思考行動。

◆HSC 和非 HSC 接受壹樣的「刺激」的方法也不同～人在適度的刺激下發揮最高的狀態

刺激（壓力）和表現（能夠發揮力量的力度）的高度用橫軸和縱軸來表現就可以看見下圖的關係性。

HSC 對應這個法則嗎。因為對壓力（刺激）敏感，可以認為山的頂點靠左。（看圖中灰色曲線）

這個圖可以圖像化的話 HSC 就更容易得到日常和學校生活的發揮能力的要點。

比如現在就當 B 存在強度的刺激（壓力）。移動到山的頂點部分（最佳狀態）需要整合環境緩和壓力使強度至 A 就可以了。

如果相反的對 HSC 說「不好好做的話會給大家添麻煩的」等加強壓力的話會怎麼樣呢，往右進的話發揮就沒有那麼好。往力量發揮不了的方向推動了。

另壹方對不敏感的非 HSC 的團隊說同樣的話（=施加壓力）可以提高發揮。

這樣大人和老師的認為好的口頭對 HSC 和非 HSC 效果是正相反的。

◆HSC 和非 HSC 也有非常相配的情況

集體中有 HSC 和非 HSC。但是，因為 HSC 的孩子加倍敏感，和非 HSC 的孩子不能壹起過完全不是這樣壹回事。

我壹直考察人的氣質，反而我發現也有不敏感的人中和 HSP 與 HSC 非常合得來。代表是非常開朗的類型，正義感強的類型，社會貢獻思考類型的人。

這樣的人在細小的地方雖然不及 HSP 和 HSC，HSP 和 HSC 慎重的無法實行到行動的也能簡單的快速的實行。就是失敗了，敏感的人可以再深度思考尋出更好的方法。

就是和 HSC 相和的非 HSC 壹起做事的時候合作是「最強」的。好像車的兩個輪子，HSC 和非 HSC 的哪個能力都是必要的。這是在學校中，家庭中，公司中都壹樣的。

◆「敏感」有利于在以後的時代中生存。

我確信以後的世界越來越需要 HSC 的好。

比如說 SNS 的普及使得可以更簡單的發信自己的意見。這是很好的也是很可怕的事情。恐怕很多的 HSP 和 HSC 已經注意到了吧。用心思考查考以後再投稿的壹句話可以數秒中迎來非常可怕的能量的中傷。

對事物不深刻思考，也有人會反射性地激烈的指責。這成爲日常茶飯事，實際上方便的工具卻奪了人的生命。思慮深對人的心情敏感的人能察覺小的變化，覺察小的變化，早早察知危險。要求注重道德和慎重的言語的時代已經來到。

集體生活的煩惱 Q&A

Q1 老師對孩子不會的和失敗的進行指責

「跳大繩的時間沒有對上」「合唱沒有出聲」等，班主任老師的嚴格的指責，我家的孩子在家很努力的練習因爲努力得不到認可很令人沮喪。有沒有父母可以做的呢？

A1 HSC 疲勞前直接和老師說

如果幾次都這樣的話，在努力的孩子會很受傷，也長期間不能站立的可能性也有。推薦直接和老師說說看。

HSC 不是和老師反論而是誠實的努力去接受「是我的努力不夠」。這樣反複的話，對於失敗的自己也會疲憊。

首先是讓老師知道「孩子在努力」。可以和老師說「在家裏也幫助孩子壹起練習等等，如果有其他可以做的請老師告訴我」，不是完全交托給老師，家庭也以協助的姿態來協助的話老師也不會產生討厭的情緒，壹定能真心的接受。

這個時候和老師說話的時候應該避免壹個，那就是「給您添麻煩了真對不起」等「什麼都道歉」。孩子並沒有做什麼錯的事情，道歉來了事是不對的。孩子並沒有做錯事情的時候父

母道歉的行爲是沒有站在孩子這方，沒有爲著孩子，對於孩子來說會有自己的存在被否定的心情。

Q2 被催促的話會做得不好

「大家都再等要快點」「(衛生間等)快點去」等等，有的老師會催促孩子快點做。

HSC 的孩子會對這樣的催促感到焦慮，不小心掉東西，漏東西，更需要多余的時間。但是，和老師相談又是太誇張了。

A2 不能讓 HSC 焦急

這樣的場面想對 HSC 的孩子說「別慌」。因為 HSC 很不擅長于強度的緊張感的狀況。從平時就對周圍注意小心的行動，用追趕的話語的話會慌張，相反前進不了。

非 HSC 的話可以說「還有幾秒」讓孩子更有勁，更加油。但是對 HSC 是 NG 的。在家裏的會話也希望要小心。

但是，這樣的情況不是被老師責備，本人也沒有討厭學校的樣子。所以，和老師面談的時候等可以輕輕的傳達就好。在家裏說「不要急就能做得好」等等，推薦交織在家的情況來傳達。這樣說的話也不會有棱角，自然可以讓老師留意。

Q3 否定的看「不像個孩子」

HSC 的孩子是看比起做更快樂的類型。中午休息從窗戶看著在玩耍的小朋友，讀喜歡的書來刷新心情。但是有壹天，老師擔心的說「不和大家壹起在外面玩嗎？是不是和小朋友有不開心的事了？沒事吧？」，好像自己做了什麼不應該的事情變得不安。應該怎麼做呢？

A3 「看著開心」也是優秀的個性

孩子們大家都喜歡在外面元氣地玩耍是大人們想的。和孩子說「每個人都不壹樣」，使孩子的自我肯定感能得到提升。對於老師來說，沒有特別的糾紛不會覺得有相談的必要性，如果有機會的話可以和老師說「非常感謝您這麼照顧，但是……」。

HSC 裏有喜歡大家都非常快樂的狀況，看著都非常幸福，可見有很多心地善良的孩子。不是進入到大家在玩的圈子，從內心裏純粹的看著開心。當然也有喜歡到外面玩的 HSC 的孩子。不管哪個尊重孩子的心情是重要的。

爲了理解 HSC 的心情，想象壹下在大學長年持續研究的學者的兒童時代可以很容易明白。壹定是比起在外面和大家壹起玩足球更多人聯想到在圖書館讀書的樣子吧。HSC 中喜歡觀察植物，喜歡讀書，喜歡繪畫的孩子有很多。不是所謂「很有元氣的孩子」，也有大人擔心孩子成爲不壹樣的人，沒有問題的。休息時間看著大家都很開心的樣子的開心的心情和觀察力，壹定有自己能開拓生活道路的能力。

結尾

請不要忘記對刺激敏感不光只有困惑。可信賴的家庭，誠實的朋友，值得尊敬的老師，充滿內心的書本，美好的音樂，使人安心的香味……置身于這樣的刺激中的 HSC 的孩子感受到很大的喜悅，就能很好的成長。

HSC 開心期待明天而安心入睡，在關愛滿溢的環境中感受幸福的前進。讓我們壹起支持他們。

(出典)

杉本景子，【壹生幸福的 HSC 的養育方法】，時事通信社，2021，(ISBN978-4-7887-1757-2)

插圖 はしもあや 源于【壹生幸福的 HSC 的養育方法】

■執筆者介紹

足立 啓美

壹般社團法人日本積極教育協會代表理事。Resilience Japan 推進協議會委員。墨爾本大學大學院積極教育專門課程修了。設立 Sudbury school 等，經過在國內外教育機構 10 年的學校運營和指導學生而任現職。現在積極從事于以心理學爲基礎的教育程序開發，小學～高中，的適應指導教室等各種各樣的教育現場中作爲回複力教育的講師積極參與中。也有 TCK(Third Culture Kids)的回複力育成支援。企業中積極精神健康及和組織開發關聯的企業研修的經驗豐富。也在做面向管理層的積極心理學教練。

(著作)「讓孩子的心變強的搭腔法」(小學館)、「培養孩子在逆境中不服輸的心理的書」(法研)，「圖畫版 爲了孩子的積極心理學」(合同出版)

杉本 景子

1978 年出生，公認心理師，護師，保護司。NPO 法人千葉兒童家庭支援中心理事長。杉本景子公認心理師事務所主宰。千葉市學校醫療支援調度員，元厚生勞動技官。壹邊培養 3 個孩子壹邊做心理諮詢師，確實的感受到有很多不能像育兒書那樣如願的育兒而有很大的不安和難受。很多相談是和學校生活有關而痛感孩子們可以安心發揮能力的環境是必要的，設立了作為家庭和學校的橋梁的 NPO 法人，開設幫助不登校兒童的自由學校「ペガサス」。HSC 和家長的心理諮詢及教育委員會學校現場中開展 HSC 的啓發活動。NHK 從「早上好日本」開始，很多的教育系雜誌和媒體都有報道。

■協助園

封面：學校法人森岡學園 認定兒童園 住之江幼稚園（大阪府 大阪市）

■「健康教育」概要

季期刊「健康教育」是祈願孩子們的健康成長而創刊的。1956 年創刊以來壹直傳承創業者・河合龜太郎的信念。

讀者對象/日本全國中小學校・幼稚園・保育園的學校長，園長和老師，保健主事，醫務室老師，學校飲食相關人員等。

真誠感謝平日愛讀「健康教育」編輯部致力於做更好的期刊，如果能對大家的健康教育的實踐有所幫助。想看的內容和主題，以及各園各學校的介紹（比如我們園在健康教育上有這方面的實踐），以及其他的意見感想請壹定告知我們。諮詢請聯系下面地址

河合藥業株式會社「健康教育」編輯部

〒164 - 0001 東京都中野區中野 6 丁目 3 番 5 號

TEL: 03 - 3365 - 1156 (代)

FAX: 03 - 3365 - 1180

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

網址: <http://www.kawai-kanyu.co.jp>