

こんにちは、相談室です。学習やスポーツに打ち込むのに絶好の季節となりました。2学期が始まって1か月。お子さんに疲れは見られませんか。気がかりな点がありましたら、遠慮なく御相談ください。

～高田カウンセラーより～

2学期も、これまで聞いたことはあるけれど、よくわからなそうな…そんな症状や言葉について記載したいと思います。今回は『HSP(敏感さん)』です。

HSPとは『非常に感受性が強く敏感な気質を持った人』という意味で、生まれもった気質(性質)であるとわかっています。『HSP(ハイリー・センシティブ・パーソン)の略』で、全人口の15%~20%、5万人に1人にあてはまる性質だと言われています。裏を返せば、約8割の人にはこの傾向があてはまらないため、HSPの人は自身の特性に共感を得ることが難しく、周囲に合わせようと無理をして生きづらさを感じたり自己嫌悪に陥ったりしやすいといえます。いくつかの具体的な特徴を挙げると、

- ①相手がどういう気分なのか気になってしまい、左右されやすい。
- ②明るい光や交通音、匂い、肌触り等が気になってしまう。
- ③一度に多くのことを同時にすることは苦手で、イライラすることがある。
- ④生活に変化があると混乱し、落ち着くまでに時間がかかる。
- ⑤美術や音楽が好きで、深く感動する。



等があげられます。ご自身やお子さんもしかしたら…と思われた方もいらっしゃるかもしれません。私自身もうなずく項目がいくつかあります。

五感の感覚的な違いがあったとしても、お互いに受け留め合える関係性(社会)が必要かと思います。例えば、大多数右利きの社会の中で、左利きの方々は不便さを感じながら生活をしています。お互いの理解や心遣いで助かる場面もあります。

HSPタイプのお子さんに対しては、『安心感』を与える関わりが大切です。体をそっと触ってあげたり、気持ちを聴く時間をもったりすることで、安心感と共に、お子さんの生きるエネルギーになっていきます。気持ちにそっと寄り添ってあげられればいいですね。



10月のカウンセラー来校日

たかだみちよ
高田道洋カウンセラー

10月4日(金)、7日(月)、17日(木)、25日(金) 10:30~13:30

みやした ゆり
宮下友里カウンセラー

10月1日(火)、8日(火)、22日(火) 9:30~13:30

15日(火) 10:30~13:30

