

相談室だより



令和5年11月1日

鯖江市進徳小学校

秋も深まり、朝夕冷え込むようになりました。温かな布団からなかなか出られない朝もありますね。さて、2学期も折り返しを過ぎました。お子さんが心身に不調を訴えることがあるかもしれません。ご心配なこと等ありましたら、いつでもご相談ください。

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人に当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・・・と思われた方がいらっしゃるかもしれません。私自身もうなづ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持ったりすることで、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。

《11月カウンセラー来校日》

11月 7日(火) 10:30~14:30

11月13日(月) 10:30~14:30

11月22日(水) 10:30~14:30

11月29日(水) 10:30~14:30

教育相談担当

教務

【TEL】53-1503

