

ひといちばい敏感な子



真生会富山病院心療内科部長

明橋大二

子どもには、それぞれ持って生まれた性格というものがあります。大胆な子、好奇心旺盛な子..。二人以上子どもを持つと分かりますが、生まれた時から、性格の違いってあるなと感じます。

その持って生まれた性格の一つが、「ひといちばい敏感」という気質です。そしてこの気質を持った子どもを、Highly Sensitive Child (HSC) と言い、日本語では「ひといちばい敏感な子」と言います。これは、もともとアメリカの心理学者、エレイン・アーロン氏が提唱したのですが、子育てや教育、人間関係、メンタルヘルスなど、様々なことに関わりが深く、近年、急速に知られるようになってきました。私自身も、HSCを知ることは、特に子どもと関わる先生や支援者にとって、発達障害と同じくらい重要な意味を持っていると考えています。

HSCは、感覚的にも人の気持ちにも敏感な子どものことで、だいたい5人に1人くらいの割合でいると言われています。感覚的に敏感とは、ちょっとした物音も聞きつける、匂いや味に敏感、肌触りにも敏感で、チクチクしたものが苦手、などです。このような感覚的な敏感さだけを見ると、発達障害と誤解されることもありますが、発達障害とHSCは違います。発達障害の子どもは、人の気持ちにはなかなか気付きにくい、空気を読むのが苦手、という特徴がありますが、HSCの子どもは、むしろ人の気持ちの方が分かりすぎるくらい分かります。ですから、親や先生の気持ちも察知して、顔色を見ていたり、幼稚園でも、他の子がつらい思いをしているのを自分のことのように感じて、心を痛めたりします。

ただHSCは、病気でもなければ障害でもありま

せん。持って生まれた特性なので、いいところもたくさんあります。人の気持ちに気付くので、優しい所があったり、感覚的に敏感なので、異変に気付く、危険察知が早かったりする、などです。しかしその一方で、人が気にしないところまで気になってしまうので、特に集団場面で疲れることが多いのです。

だから、不登園、登園しぶりの子で、いじめに遇ったわけでもない、先生との相性も悪くないのに、園に行こうとすると、腹痛、頭痛を訴えるような子は、ほとんどの場合、HSCだと思っています。

特にHSCは、先生の叱り声が苦手です。自分が怒られていなくても、他の子が怒られているのを聞いているだけで、まるで自分が怒られているような気持ちになって、つらくなる、教室が怖くなることがあるのです。

また入園やクラスが変わる、担任が変わるなどの変化に慣れるのにも時間がかかります。4月の入園後、なかなか母親と離れられず、1カ月も2カ月も母親の付き添いを必要とする子がいます。そういう子どもは、かつて「母子分離不安」と言われて、母親の育て方（過保護や関わりが希薄）の問題だと言われていましたが、そうではなく、子どもの持って生まれた気質だ、ということもあるのです。

ただ私は、HSCに必要な配慮は、実はすべての子どもにとって必要な配慮だと思っています。それを敏感な感性でいち早く教えてくれているのがHSCであり、HSCの意見を参考にすることで、すべての子どもが過ごしやすい環境作りにつながるのではないかと思います。