



地域支援部だより

〒781-0010 高知県四万十市古津賀 3091
高知県立中村特別支援学校 地域支援部
Tel0880-34-1511 Fax0880-34-1625



R5. 第2号

ゴールデンウィークも終わり、運動会に向けて準備・練習を行っている学校も多いことではないでしょうか。運動会の始まりは、1874年に海軍兵学寮で行われた「競闘遊戯会」と言われています。「遊」という漢字が使われているように、「豚追い競争」などのユニークな競技も行われていたようです。まだ、暑さに体が慣れていない時期でもありますので、熱中症に気を付けて、運動会を楽しみましょう。



HSP(HSC)って？



日本では4月から新しい環境がスタートするパターンが多く、一生懸命適応しようとする人が多いと思います。その結果、5月の大型連休をはさんで、どっと疲れが出てしまい、気が戻らないという人がいるのではないのでしょうか。中でも、この時期に、より気力、体力ともにすり減らしてしまう人たち、「HSP(HSC)」って知っていますか？ハイリー(H)・センシティブ(S)・パーソン(P)、もしくはチャイルド(C)と言われ、様々なことに人一倍敏感であったり、繊細であったりする人たち(子どもたち)のことです。これは病気や障害ではなく、生まれつきの気質であると言われています。人の感情や雰囲気、気温や痛み、聴覚、嗅覚、触覚などの感覚が敏感過ぎて気疲れしやすく、生きづらさを感じる人が多いようです。

学校生活においては、音や光、人との関わりなど様々な刺激に疲れやストレスを感じ、不登校の原因になることがあるようです。また、敏感さを周囲に理解してもらえずに、甘えやわがままと見られたり、他者と比較してしまい自己肯定感が低下したりすることもあり、支援の必要性が求められています。

「Highly Sensitive Child が学校生活で抱える困難と教員の対応(大河原・古池2022)」の中では、調査の結果から学校現場で把握しやすいHSCの特徴や必要な対応についてまとめられています。



特徴

- ・音や光、痛みなどの刺激に過敏である
- ・場の空気を読むことが上手
- ・他人の顔色をうかがっている
- ・自分の考えより他人の意見を尊重する
- ・多くの頼みごとをすると処理できない

対応

- ・環境の整備
- ・自分の特性を理解し、ストレスを軽減できる行動への指導
- ・周囲の理解 など



特徴においては、感覚の過敏さが自閉スペクトラム症と同様ではありますが、他人の気持ちを察する力が大きく違います。でも、対応に関しては発達障害の子どもたちへの対応と似ていますね。

多様性の視点が大切！！



HSPの気質は5人に1人の割合で存在し、人間だけでなく様々な動物にも当てはまり、種の保存に関わるからこそ淘汰されずにきているという考え方があります。確かに、敏感さは、いろいろな危険を察知して、周囲に知らせることができる能力ですよね。また、発達障害であるADHDやASDにも同じことが言えるのではないのでしょうか。ADHDと言われている坂本龍馬さんは、その大胆な行動力で幕末日本を大きく動かししましたよね。また、発明家のエジソンさんなどもADHDやASDであったと言われていますが、その発明は現在の生活に様々な恩恵をもたらしていますよね。それぞれの優れている面を互いに理解し、それら異なる力を合わせる事が大切で、多様な力が生かされるというのは、全体としてはすごくメリットがあるということが歴史を振り返って見ると感じられます。

