

第1章

HSCってどんな子ども？

1 まずはHSCについて知ろう 12

(1) 約5人に1人存在するHSP (HSC) 12

(2) 病気や障害ではなく「気質」 14

(3) HSCかどうかを判断するには？ 15

2 どのクラスにもいる「敏感な子」 26

(1) 「内向型」と「外向型」 26

(2) 内向型の中にもいる「敏感な子」 28

(3) ADHDやASDと混同されるケース 30

3 敏感さを生かした素晴らしい人生を 34

(1) HSP (HSC) は「心のリーダー」 34

(2) 誰でも発信力を持つ時代だからこそ求められる気質 35

(3) HSCを守り育てることは大人の使命 36

HSCが安心できるクラスとは

- 1 成長のためには、強すぎず弱すぎない適度な刺激が必要 40
 - (1) HSCと非HSCでは、同じ刺激でも受け取り方が違う 40
 - (2) HSCが最高のパフォーマンスを発揮する刺激の度合いとは 41
- 2 刺激にあふれた学校生活 44
 - (1) 学校生活でHSCが受ける刺激とは 44
 - (2) 「みんな仲良く」の呪縛 46
 - (3) 集団の中のHSC 48
- 3 緊張やプレッシャーを乗り越えて 51
 - (1) みんなの前で発表する場面では 51
 - (2) さちんとやらなければというプレッシャー 52
 - (3) 給食の時間にあらわれやすいSOS 55
 - (4) 自分を客観視できるようなサポートを 57
- 4 居心地のよいクラスとは 58
 - (1) 一人一人を見抜く力 58

HSCのために教師ができること

1 この子かもしれないHSCだったらと想像してみる 70

- (1) 子どもたちの気質に目を向ける …… 70
- (2) 落ち着きのない子がいたら …… 71
- (3) 荒っぽい行動をする子がいたら …… 74
- (4) 身体面での感受さを持つ子がいたら …… 75

2 HSCの自己肯定感を育むために 76

- (1) 自己肯定感を持ちにくいHSC …… 76
- (2) タフでないと生きていけない? …… 77
- (3) 気質だけでは決まらない子どもの可能性 …… 80
- (4) 力を発揮できるような環境づくり …… 81

- (2) 思いやりにあふれたクラス …… 60
- (3) 様々な気質の子どもたちが協力し合うクラス …… 62
- (4) 秩序が保たれたクラス …… 64
- (5) HSCは「炭鉱のカナリア」 …… 66



第 4 章

HSCがよりよく学ぶために

3 教師がHSPであっても、非HSPであっても……………84

(1) HSPの先生の強み・陥りやすい考え方……………86

(2) 非HSPの先生にとつてのHSPやHSC……………88

(3) 気質の違いを生かした連携体制……………91

(4) 子どもを強く叱る必要はない……………93

(5) 子どもの理解者になる喜び……………95

1 もし授業に集中できなくなっていたら……………98

(1) 教室の環境が気になって、授業に集中できない場合……………98

(2) 気になることや心配事があるって、授業に集中できない場合……………100

2 内発的動機づけによって学習するHSC……………101

(1) 内発的動機づけと外発的動機づけ……………101

(2) やる気をなくすごほうびがある？……………103



第 5 章

HSCへの個別対応ケーススタディ

- 3 評価すべきは表面的な態度ではない 105
 - (1) たとえ発表しなくても、積極的に参加しているHSC 105
 - (2) 「主体的に学習に取り組む態度」をどう見取るか 107
- 4 「個別最適な学び」と「協働的な学び」 109
 - (1) HSCの気質を生かした学び方 109
 - (2) 多様な子どもが協働する授業 111
- case 01 給食が食べられない、給食の時間が苦手 114
- case 02 学校のトイレに行きづらい 116
- case 03 休み時間は静かに過ごしたいのに 118
- case 04 急かされるのが苦手 120
- case 05 他人の影響を受けやすい 122
- case 06 いい子ぶっていると言われてしまう 124
- case 07 相手を傷つけていないか心配 126

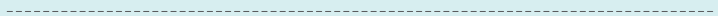


case 08 先生の強い口調や暴言が怖い …………… 128

case 09 頑張っていることが評価されにくい …………… 130

case 10 先生に「困った子」扱いをされてしまう …………… 132

おわりに …………… 134



D (Depth of processing) ≪ 何事も深く考えて処理する

O (being easily Overstimulated) ≪ 過剰に刺激を受けやすい (感覚面での不快感がつのりやす
す)

E (being both Emotionally reactive generally and having high Empathy in particular)

≪ 感情の反応が強く、共感力が高い

S (being aware of Subtle Stimuli) ≪ ちやいな刺激を察知する (観察力や察知力が高い)

これら4つの判断軸すべてに当てはまるようならHSCです。どれか1つでも当てはまらない判断軸があれば、HSCではないでしょう。

次に、各判断軸における具体的な例を挙げますが、これらは一例に過ぎません。また、HSCがこれらの例のすべてに当てはまるわけではありません。

D (Depth of processing) ≪ 何事も深く考えて処理する

HSCは物事を深く考えたり、感じたりします。大人びた言葉づかいや本質に迫る深い質問をして、大人を驚かせることもあるでしょう。

ヤー ज्या・ヤゲロビツチらによる研究では、HSPはそうでない人に比べて、物事の表面ではなく複雑なことや細かいことを認識するときに使う脳が活発に働いているということが分かっています。また、ビアンカ・アセドによる研究では、HSPは非HSPよりも精巧な認知処理をしているだけでなく、脳内の「島」と呼ばれる部位が活発に動いていることが確認されています。

- 思慮深い
- よく調べてから提案する
- よく考えてから取りかかる
- 試行錯誤を繰り返す
- 「まあいいか」とあいまいにしておくのが苦手
- モラルを内面化している
- トラブルを想定する
- 他人への影響を気にする
- 常に考え事をしている
- 根拠をもって行動する

試行錯誤を繰り返す



よく調べてから提案する



「まあいいか」とあいまいに
しておくのが苦手



よく考えてから取りかかる



他人への影響を気にする



モラルを内面化している



常に考え事をしている



トラブルを想定する



0 (being easily overstimulated)

＝ 過剰に刺激を受けやすい（感覚面での不快感がつのりやすい）

HSCは「うるさい」「まぶしい」「くさい」「かゆい」などの不快感がつのりやすいです。また、驚いたり緊張したりする感覚も強いです。

- 音、光、におい、味、暑さ、寒さ、空腹、喉の渴き、痛みなどに敏感
- 例えば、打ち上げ花火などの大きな音、たばこの煙のにおい、残虐で暴力的な映像や音声などが苦手
- 合わない靴、濡れた服、チクチクする服が苦手
- 人前での発表は緊張しやすい

チクチクする服が苦手



音、光、においなどの
五感が敏感



人前での発表は
緊張しやすい



大きな音が苦手



E (being both Emotionally reactive generally and having high Empathy in particular)

|| 感情の反応が強く、特に共感力が高い

HSCは他人の感情の動きに敏感です。特に共感力が高く、感情移入しやすいという特徴があります。

HSPは「ミラーニューロン」と呼ばれる神経細胞が活性化しやすいことが分かっています。この神経細胞は、他の個体の行動を見たときに、まるで自分自身が同じ行動をとっているかのように反応する、つまり「鏡」のように反応することから名付けられました。他人がしていることを見て、我が事のように感じる共感能力（エンパシー）をつかさどっていると考えられています。

- 残酷なこと、不公平なことに強く反応する
- 悲しんでいる人を見ると自分も悲しくなる
- 喜んでいる人を見るととてもうれしい
- 怒られている人を見るのが辛い
- 誰かが困っていないか心配
- 弱い立場の人を思いやる

悲しんでいる人を見ると
自分も悲しくなる



残酷なこと、不公平なことに
強く反応する



怒られている人を見るのが
つらい



喜んでいる人を見ると
とてもうれしい



S (being aware of subtle stimuli) 〓 ややこしい刺激を察知する (観察力や察知力が高い)

HSCはささいな刺激に敏感で、周囲の小さな変化にも気が付きます。観察力や洞察力にすぐれていると言えます。

- 人の外見や声のトーンなどの小さな変化に気が付く
- 人の体調や気持ちの変化に気が付く
- ものの配置の変化にすぐ気が付く
- 芸術作品に対する観察力が鋭い
- 他人が望むことを察知する
- 地震の揺れにいち早く気が付く

芸術作品に対する
観察力が鋭い



人の外見や声のトーンなどの
小さな変化に気が付く



他人が望むことを察知する



ものの配置の変化に
すぐ気が付く



のいかない指導を繰り返すという状況です。そういう状況があまりに長く続くようだと、学校に行きたくなくなってしまう。

(5) HSCは「炭鉱のカナリア」

「炭鉱のカナリア」という表現があります。危険が迫っていることを知らせてくれる存在のことです。カナリアは毒物に反応するので、炭鉱で毒ガスが発生した場合、それを察知してさえずりをやめると言います。昔、炭鉱労働者が危険回避のためにカナリアを連れていったことに由来します。

カナリアは毒ガスに反応する習性があるだけで、怠けているわけでも、わがままを言っているわけでも、我慢が足りないわけでもありません。

この話は、クラスの中でのHSCに置き換えることができます。HSCが今の状態をよくない、つらい、嫌だと思っているのなら、



クラスの雰囲気が悪くなってきたりサインだと言えます。そのサインを早くキャッチするのはクラス全体にとって重要なことです。先生自身を救うことにもなるでしょう。

私はいつも、HSCが無事に育つことは社会全体のためだと言っているのですが、この子たちが自分の気質を生かした方向に進んでいき、力を発揮していけば、社会に貢献する存在になると思っています。

HSCに対して、我慢が足りない、根性がない、気にしすぎだ、というのは、カナリアに毒ガスが発生しても鳴き続けろと言っているようなものです。

HSCの自己肯定感を育むために

(1) 自己肯定感を持ちにくいHSC

昨今、子どもの成長のためには「自己肯定感」を育むことが大切であるという認識が広がってきています。自己肯定感とは、自分の存在を積極的に評価できる感情や、自分の価値や存在意義を肯定できる感情のことです。つまり、「ありのままの自分でいいんだ」と無条件に思えることです。

自己肯定感が高ければ、自分のよい面も悪い面も受け入れた上で、物事に前向きに挑戦し、失敗も乗り越えながら成長していくことができます。



HSCは物事を深く考えたり、他人の感情を気にしたりするために、気苦労が多く、疲弊しやすい傾向にあります。ささいなことに影響され、心が乱れることもあるので、自分の気質を肯定的に捉えることが難しい側面があるでしょう。さらに、強く叱られたり、周囲から否定されたりすると、その影響も受けやすく、ますます自分を肯定できなくなってしまう。そんな幼少期を経て大人になったHSPの中には、「気にしすぎる自分が嫌い」「ありのままでもいいなんて思えない」という気持ちを抱えている方も多いです。

HSCが自分の気質を肯定し、よさとして伸ばせるような環境があるかどうか、その子の将来に多大な影響をもたらすと言っても過言ではありません。そして、その環境づくりには、保護者や先生の役割がとて大きいのです。

(2) タフでない生きていけない？

子どもが、小さなことを気にする様子や周囲に影響されやすい様子を見せたら、大人はどう感じるでしょうか。「気にしすぎ」「そんなにナイーブだと将来が心配」「多少のことではくじけないくらい強い子に育てないと」「活発で朗らかな子になってほしい」など。特に保護者は、我が子の将来を案ずるあまり、敏感な気質を矯正しようと考えてる方もいます。

しかし、その考え方自体が、社会の固定観念にしばられているのではないのでしょうか？
タフであることをよしとするのは、社会の多数派によってつくられた価値観であり、本質的なよしあしとは関係ありません。例えば、小さな変化が気になるところをネガティブに捉えると「気にしすぎる子」となりますが、ポジティブに捉えると「よく気が付く子」となります。

周囲から「気にしすぎ」とか「神経質」、あるいは「そんなことまで気が付くなんて気持ちが悪い」などとと言われると、他人から喜ばれない特徴であると認識し、隠そうとするようになります。できることなら好かれない、人から受け入れられたいと思うのは自然な感情でしょう。ありのままの自分では受け入れられないと思えば、自分らしさを否定しようとするのです。これは、自己肯定感が低い状態と言えるでしょう。

自己肯定感「低」

気にしすぎ
そんなことまで？
神経質



自己肯定感「高」

よく気付いたね！
すごいね
よく見ているね！



逆に、「すごい！よく気付いたね」「よく見ているね」「観察眼が鋭いね」などと言われると、自分のよさだと認識し、誇れるようになります。「○○さんはよく気が付くから、意見を聞いてみよう」などと他人から頼りにされることがあると、自分は役に立つ存在だと認識し、大きな自信を得られるでしょう。これは、自己肯定感が高い状態と言えます。周囲からどう扱われてきたかということが、自己肯定感に大きく影響するのです。先生や保護者からの声掛けは、その子の人生を左右するほどの影響力を持っています。

私は、HSPの社会的役割というのが確実にあると思っています。社会の中で、敏感さや思慮深さ、察知する能力が長けている人たちが貢献する場面はたくさんあります。研究の世界などは、特にそうでしょう。

また、HSPが先に危険を察知するからこそ、社会の秩序は保たれます。逆に、慎重ゆえに危険にさらされる場面もありえるので、大胆な行動ができる非HSPももちろん大切な存在です。要するに、そのバランスが重要なのだらうと思います。HSPが5人に1人の割合で存在することには、意味があるのだと考えています。



給食が食べられない、給食の時間が苦手

HSCの中には、給食に苦手意識を持つ子どもが多く存在します。要因は様々なので、目の前の子どもがどんな困難を感じているかということに目を向ける必要があります。

① 教室が騒がしい

配膳をする時間は動きや音が大きく、それだけで心がざわつく子どもいます。

② 食べ慣れない味付けや見た目

味覚が敏感な子は、家庭とは異なる味付けや見た目に抵抗を感じることもあります。

③ 量が多い

食べきれないのではないかと不安になってしまいう子も多いです。特に、残さず食べようという指導があると、強いプレッシャーを感じます。



④ 準備の速さや残飯の少なさを競う

学校によっては、準備のスピードや残飯の量をクラス対抗で競うこともあるようです。準備の時間がさらに騒がしくなったり、完食指導がエスカレートしたりすることも考えられます。

教師の対応

- 給食当番の子ども以外は席に着くなど、静かな環境をつくる。
- 配膳の際には班ごとに並ばせるなど、落ち着いた行動を促す。
- 「あと何分」などと急がせず、済むよう、ゆとりのある時間配分を設定する。
- その子に合った量を配膳する。
- どうしても食べられないものがあるという子どもに対して、画一的な完食指導をせず、本人や保護者の話を聞く。
- 残してしまっても下膳のときに責めない。

保護者に対して

- 子どもが食べられる量や食材などに不安がないか確認しておく。



休み時間は静かに過ごしたいのに……

気を張っている学校生活の中で、休み時間や昼休みはほっとできる時間であってほしいものです。トイレに行ったり、次の授業の準備をしたりする以外に、外に遊びに行く、読書をする、友達おしゃべりをするなど、各々が好きなことをして過ごします。

ところが、学校やクラスによっては、昼休みは外遊びをすると決められているところもあると聞きます。最近では防犯の問題から、教室や図書室で過ごすことができず、全員外に出なければならぬという学校もあるようです。もちろん外遊びが好きなHSCもいますが、室内で静かに過ごしたい子も多いです。自分では望んでいない遊びを



強要されることは、子どもにとって大きなストレスになります。

また、HSCの中には、特に音に敏感な子どももいます。休み時間の騒がしさが苦手で疲れてしまう子は、図書室などの静かな環境で過ごすことで心が落ち着くのです。

「休み時間の楽しい過ごし方」というのは、子どもにとって様々であるということを、まずは先生が理解する必要があるでしょう。

教師の対応

- 外遊びのほかに、教室や図書室で過ごすなどの選択肢を提示する。
- 全員参加を強要することなく、各々の希望を尊重する。
- 静かな環境を好む子どもにとって、居心地のよい環境が校内にあるかどうかチェックしてみる。

保護者に対して

- 家庭でも、「子どもらしく元気に遊ぶべき」などと決めつけずに、その子の好きなことを尊重するよう伝える。



頑張っていることが評価されにくい

第4章でもふれたように、HSCはたとえ発表をしなくても、実に積極的に授業に参加しています。

授業の課題に対して真剣に考え、先生の間いかけや友達の発表もよく聞いています。授業中に居眠りしたり、ぼーっとしたりすることはめったにないでしょう。

しかし、進んで挙手したり発言したりすることが少ないため、頑張っている姿が伝わりにくいという側面があります。積極的に意見を述べることももちろん素晴らしいですが、それはたくさんある評価ポイントのうちの一つに過ぎません。深く考えていること、自分



の意見をきちんと持つていること、ノートを分かりやすくまとめられていること、友達の見解をよく聞いていることなど、多様な姿を評価できるようにする必要があります。

ワークシートやポートフォリオの記述、タブレット端末の入力、グループ活動の中での発言などを幅広く見取ること、子どもが不公平感を持たないような評価をすることが求められています。

教師の対応

- 挙手や発言の回数などで判断するなど、偏った評価になっていないか見直す。
- 目立つ行動や発言はなくても、真面目に取り組んでいる子どもにきちんと目を向ける。
- ポートフォリオなど、子どもたちの内面を見取ることのできる方法を工夫する。

保護者に対して

- 子どもがきちんと授業に取り組んでいることを伝え、家庭でもほめてもらう。