

『ひといちばい敏感な子（HSC）の特性を理解し、自己肯定感を育むためのプロジェクト』

NPO法人子ども達の環境を考えるひこうせん

【目的】

「ひといちばい敏感な子（HSC）」への理解を深めるとともに、その子どもたちの自己肯定感を育む関わり方を学ぶ機会を作り、地域の子育て力の向上を図る。

【事業内容】

① 講演会の開催

○日時：令和2年1月25日（土）10：00～11：30

○場所：岡山県生涯学習センター2F 大研修室

○テーマ：『ひといちばい敏感な子（HSC）のための

子育てハッピーアドバイス～ほかの子とちがうと悩まないで～』

○講師：明橋大二先生（精神科医、子育てカウンセラー）

○参加人数：132名（岡山県内 111名、県外 21名）



今年度の事業では、自己肯定感を育むための様々な可能性の中から、より対象を絞って「HSC（Highly Sensitive Child、ひといちばい敏感な子：アメリカの心理学者エレイン・アーロン氏が提唱した言葉）」に着目し、これをテーマとした講演会を開催。

全国的にこのテーマを学べる機会はまだまだ少なく、いまは周知の段階である。そこでHSCについて先駆者的な取り組みをされ、国内の第一人者である明橋大二先生の講演会を企画し、その大切さを広めたいと考えた。

★HSC…「ひといちばい敏感な子ども」という持って生まれた気質

育て方であるものではない。障がいや病気とは異なるので、治すものではなく、その性質を自分らしさと捉えて伸ばしていくことが大切。

《講演会のアンケートより》（記述を一部紹介） 112名の方の回答より

■HSCについて、どのくらいご存知でしたか？

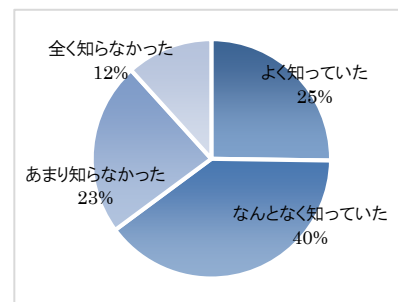
よく知っていた（28名）なんとなく知っていた（44名）
あまり知らなかった（26名）全く知らなかった（13名）

■講演会はいかがでしたか？

- ・HSCの子を知った上で特別扱いをするのではなく、HSCの子も他の子も皆が過ごしやすい環境を作っていくことが大切。
- ・自己肯定感は子どもだけでなく親にも大事だということ。
- ・その子の良いところも悪いところもすべて認めてあげる。ネガティブなところを出した時にしっかり受けとめてあげる。

■今後、取り組んでみたいと思ったこと

- ・HSCの子をより理解すること。
- ・親の自己肯定感を高めて（褒めて）あげる存在でありたい。
- ・ついマイナス思考に陥りやすいのだが、リフレーミングしたりプラス思考ができるよう努力したい。
- ・親である自分の自己肯定感を高めることをしていきながら、子ども達と一緒に成長していきたい。
- ・サロンにて活用し、伝えていきたい。



②HSCへの理解を促進するための資料づくり

【事業を実施して見えてきたこと】

- ・講演会の定員を60名も上回る申し込みがあったことから、現在「HSC」への関心が社会的に高まっていることがわかった。ただHSCに関して関心はあるが、そのことについてしっかりと学べる機会は少ない状況であることも感じた。
- ・支援者の役割として、子どもとともに親の自己肯定感を育むかわりも重要であることが再確認できた。

【今後に向けて】

- ・さらに学びを深めたいと希望される方々も多かったため、今後も様々な形で学ぶ機会を作っていく。
- ・学校現場の先生方がHSCについて研修できる機会も欲しいという声もあったので視野に入れていく。
- ・自己肯定感の大切さを草の根的に広めていく活動とともに、「HSC」への理解と支援が浸透していくようネットワークを構築して周知していきたい。