

# HSC=「ひといちばい敏感な子ども」ってどんな子?

HSCというのは「Highly Sensitive Child (ハイリー・センシティブ・チャイルド)」の頭文字をとったもの。「ひといちばい敏感な子」という意味です。



青森県子ども家庭支援センター主催  
親子・次世代育成すくすくスキンシップ事業  
10月23日(土)開催

「ひといちばい敏感な子(HSC)の子育て支援」というテーマで、子育てカウンセラーで心療内科医の明橋大二さんにお話をいただきました。

## HSCの特徴

- 優れた感性をもつ
- いろいろなことを敏感にキャッチ
- 他人の気分に影響される
- 変化が苦手

そのため

- 人の気にしないところまで気になってしまう
- 気苦労が多い
- 疲れやストレスをためがち

HSCの子どもがいるということを大人が知る(理解する)ことが大切。

## HSCになるのは育て方のせい?

育て方に関係はありません。持って生まれた性格です。



## 発達障がいと違うの?

感覚的に敏感なところは「自閉スペクトラム症」という発達障がいに似ています。「気持ちを含めることが得意か苦手か」が異なります。

## 病院で診断してもらった方がいいの?

HSCは病気や障がいはありません。治すものでもありません。その子らしさを活かし、伸ばしていくことが大切です。

HSCの子に必要な支援は、すべての子に必要な支援です。

あけし だいじ

### 明橋 大二さん

真生会富山病院で心療内科部長として医療に携わりながら、NPO法人子どもの権利支援センターぱれっと理事長、富山県虐待防止アドバイザーを務めるなど、子どもの問題に関わっています。



### ひといちばい敏感な子

エレイン・N・アロン(著)  
明橋 大二(翻訳)  
青春出版社  
2,090円(税込)



### HSCの子育てハッピーアドバイス

HSC=ひといちばい敏感な子  
明橋 大二(著)  
太田 知子(イラスト)  
1万年堂出版  
1,320円(税込)

## 青森県子ども家庭支援センター

子どもや家庭に関する相談をお受けします

- 妊娠・出産に関すること・子育ての心配や不安
- 子どものいじめやトラブルの心配
- 家族関係や家庭の問題
- だれに相談していいかわからない

TEL 017-775-8080



▲総合相談はこちら

当センターHPには、子育てに関する悩みや疑問をQ&Aにまとめて掲載しています。子育てに困ったときや悩んだときの解決策の参考にしてください。



▲子育てQ&Aはこちら

## 総合相談

ひとりで抱え込まずに  
ご相談ください

