

繊細さはマイナスな性格ではなく、むしろ伸ばすことを考えるべきものです。繊細さを治す必要はありません。繊細という言葉には、「きめが細かくて、優美な様子だ」「感情が細かくて、鋭い様子だ」「三省堂「新明解国語辞典」）といった意味もあります。つまり、本来は肯定的なニュアンスをもつ言葉です。

一人の気持ちに気づく

繊細な人は、人の気持ちに人一倍関心があります。そして、人の気持ちに誰よりも気づきます。一言でいうなら、共感力が高い、ということになるでしょう。もちろん、楽しい気持ちも伝わりやすいです。繊細な人は以心伝心が上手なものです。例えば、友達がつらい思いをしていたら、バツとわかります。あるいは、親が不機嫌になっているとすぐに、繊細な子どもがそれを察知することはよくあります。また、繊細な人は、思いやりのある人です。中には、並外れた共感力を持っていて、教師やカウンセラー、医療や福祉関係など、人を支える仕事をしている人もいます。

空想が大好き

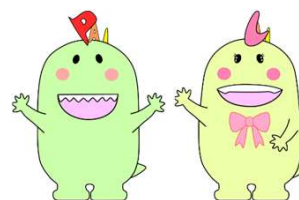
繊細な人は豊かな内面を持っており、空想や想像が上手です。小さなころから空想するのが大好きです。目の前の出来事から離れて、

あれこれ想像の翼を羽ばたかせることで、気持ちが生き生きとします。また、その力で新しいことを想像したりもします。

HSPは治すのではなく伸ばす

私は、繊細さの源を、細かいところまで注意を向け、そこから多くのことを感じ取ることだと思っています。ほら、物事を感じ取りすぎると、しんどくなることもあるし、感じ取りすぎるからこそ、配りもできるでしょう？イメージでいうと、多感さが中心にあつて、外側に広がるにつれて、短所にも長所にもなる感じでしょうか。HSPはいい人やいい環境に出会えると、人一倍成長します。以心伝心で気持ちや伝わるような相手を見つけたら、優しい気持ちや思いやり、自分の気持ちを発揮できる場面が置けるといっていいでしょう。ときには、心置きなく存分に空想や想像に浸れたり、自分や人生について深く考えるひと時を大切にしてください。

串崎先生
ありがとうございました！



Winter 2021

あったか子育てセミナー特集

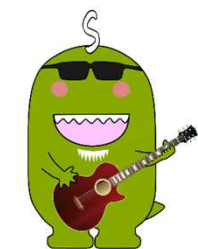
Merry Christmas

このツリーは・・・

シトラスリボンプロジェクトfrom四国中央市さまより寄贈していただきました『多様性の樹』です。
～現在、Palette1階ロビーにて展示中～

Palette Letter
no.33

Jingle bell～♪
jingle bell～♪



串崎真志

くしぎまさし

山口県下関市出身。1993年
愛媛大学/大阪大学大学院卒。

現在は、関西大学文学部総合
人文学科心理学専修教授を務める。

また、大阪市で「NPO法人
寺子屋ひゅっげ」を設立し、
HSP/HSCのカウンセリング、
交流会、ワークショップ
等の活動を行っている。



安川禎亮「イラスト版13歳からのメンタルケア」合同出版
古荘純一「空気を読みすぎる子どもたち」講談社
本将昂「繊細な人の心がすーっと楽になるヒント」宝島社
長沼睦雄「敏感すぎる自分を好きになれる本」青春出版社



串崎先生おすすめ図書

子ども若者発達支援センター会報

パレット・レター

四国中央市子ども若者発達支援センター
TEL0896-28-6029 FAX0896-28-6030
palette@city.shikokuchuo.ehime.jp

Palette又はパレット・レターに関するお問い合わせは上記まで。

カラー版のパレット・レターはこちらで



ご覧いただけます。

最新の情報は公



式フエンメンツ
でなく
にない

「HSP／HSCの理解」



総合人文学科心理学専修教授

串崎 真志 先生

— 中学生のHSP —

HSPをどう理解するか

まずは理解すること

HSPは病気でも障がいでもない

けではありません。また、配慮を求める根拠として、HSPだけを主張することも無理筋のように感じます。したがって、配慮するかどうかは、現場の裁量によるというのが、現実でしょう。

HSPの悩みの特徴を理解することとは、何より大切です。マイノリティな感覚で暮らす人を知ることと、お互いに理解しあい、融通しあえる部分は自然にそうしていくのがよいと、私は考えています。

3 階建ての1階として理解

1 階部分の「私らしさ」を

土台にして家庭や学校などでさまざまな経験を重ねながら2階3階という自分を作っていきます。

2階3階部分に問題があれば、そのケアを第一にします。

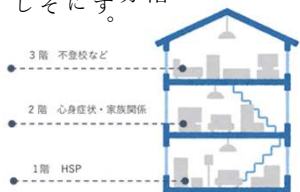
● 3階 不登校

● 2階 心身症

● 1階 HSP

日常生活の工夫を一緒に探す

HSPは、何かを少し変えるだけで結果が大きく違い、その点が発達障害が大きく異なります。「気にしすぎだ」というよりも、日常生活で改善できる工夫と一緒に探すがベターです。さらに、本人がセルフケア（イメージ練習、気持ちの切り替え練習、ダウンタイム、ストレス解消）を練習すると効果的です。



2010年代の日本はKY（空気を読めない）という言葉に表れている

ように、場違いな言動をしないように、他者に気をつかう風潮が強くなっていききました。そのような世相を反映して、昨今はそのような使いすぎて疲れたり、息苦しさを感じたりする人が増えています。HSPはそのような生きづらさを表す言葉として注目され、人々に受け入れられていると思います。ただし、海外の研究によつて「HSP＝生きづらい」ではないことが判明しました。

子どもの感覚を信じる

例えば、中学生の男子は、あるとき「しばらく休みたい」と親に言い、欠席し始めました。私が学校に行けそうかどうか、自分の感覚でわかるの？」と尋ねると、きちんとうなずくのでした。その感覚を信頼することが、まず大切で。そこで私は、「その感覚は間違っていないよ」と伝えました。もちろん、自分の感覚に自信のない子どももいて、不安げな表情もあるのですが、このように言われること自体は、本人は基本的にうれしものです。

ときには、HSPの性格について話合うこともあります。



幼少期のHSP

— 児童期のHSP

児童期の H S P は、周囲に気を遣うことが多くなります。人の顔色を伺いすぎて、言いたいことを言いにくかったり、空気を読みすぎて疲れてしまったりします。い子になろうとして我慢したり、無理をしすぎたりして、調子を崩すこともあります。低学年では、感覚過敏が目立ちます。また、睡眠や偏食の問題、頭痛や腹痛などの、ストレスに弱い体質で、心身の問題が表れやすいところもあります。

毛筆章が、この堂い

発達障害がいつ

B軸（誰かが怒っていると自分も辛くなる、他人のストレスや感

情を自分のことのように感じる。人の気持ちによく気付く、人の顔色を伺う、人に気を遣う、人が強く表れている場合はHSP、逆の場合は発達障がいと考えられます。両方が混じった「併存」の状態もあります。

(裏面につづく)