

# 大人は子どもの困り感を どう掴み、どう寄り添うか

～HSC・愛着障害・トラウマなどの今日的症例を通して～

各務原病院 心理士 井上修一

# 今日のお話

- HSC・HSPについて

- 発達性トラウマについて

HSC・HSPについて

# HSC・HSPとは？

- HSC…Highly Sensitive Child (人一倍敏感な子ども)
- HSP…Highly Sensitive Person (人一倍敏感な人)
- アーロン氏 (アメリカの心理学者) が提唱した言葉

# HSCはどんな子？

- 「ひといちばい敏感」という特性（5人に1人の割合）がある。
- 生まれつき、よく気が付き、深く考えてから行動する。
- 体の内外のことに敏感
- 悲しみや喜びを、他の子よりも強く感じている。
- 感受性が強く、豊かな想像力がある。

# HSCは…

★生まれ持った性質であって、治療が必要な病気ではありません。

ネガティブなものではありません。

その子の持つ大切な個性であると言えます。

※HSCやHSPは、診断名ではありません。

# HSCチェックリスト

(13個当てはまるとHSCの可能性が高い)

1. すぐにびっくりする。
2. 洋服のタグや布地がチクチクする、靴下の縫い目を気にする
3. サプライズ、驚かされるのが苦手。
4. しつけは、強い罰でなく、優しい注意のほうが効果があると感じる
5. 親や先生など大人の心を読む
6. 年齢の割に難しい言葉を使う
7. いつもと違う匂いによく気づく
8. ユーモアのセンスがある。
9. 直感力にすぐれていると思う。
10. 興奮するとなかなか寝付くことができない
11. 大きな変化にうまく対応できないほうだ
12. よく質問をする

13. 服が濡れたり、砂がついたりするといやがりすぐに着替えたい
14. 完璧主義なところがある
15. 他の誰かがつらい思いをしているとすぐに気づく
16. 静かに遊ぶことを好む
17. 考えさせらえる深い質問をする
18. 痛みや空腹に敏感である
19. うるさい場所、大声を出す人などを嫌がる
20. 細かいこと(モノの場所や人の外見が変わる)によく気づいている
21. 石橋をたたいて渡るような慎重なところがある
22. 人前で発表するときには、知っている人だけのほうがうまくいく
23. 物事を深く考えていると思う

# HSCの4つの特性 (DOES)

## D: 深く処理する

何かを選択する際に、さまざまな選択肢を考慮して、慎重に行動する。

小2女子: ものを選ぶのに時間がかかる。

「早く決めなさい！」

→ 「早くしなさい」はなるべく言わない。

話を聞いて、一緒に整理してもらおう。



# HSCの4つの特性 (DOES)

## ○: 過剰に刺激を受けやすい

神経が細やかで、神経の興奮が疲労感につながることが多い。

それがうれしい感情であっても、その子にとって強すぎる刺激が疲労としてあらわれやすい。

小4男子: クラスでは、「いい子」として見られているが、

保健室利用や早退が増えた。

→ 与えられた仕事をさりげなく減らす。

定期的保健室利用をお願いした。

家庭では、なるべく想定外が起こらないように。

# HSCの4つの特性 (DOES)

**E: 全体的に感情の反応が強く、特に共感力が高い。**

こころの境界線がもろいため、自己の感情だけでなく、他者の感情が自然とわかってしまう。

小5男子: 他の子が怒られているのを、そばで感じるだけで苦しくなってしまう。

→ クラスでの叱り方について先生と話し合った。

個別の対応をお願いした。

# HSCの4つの特性 (DOES)

## S: ささいな刺激を察知する。

大多数の人が感知しないような、身の回りに存在する刺激に敏感に反応する。

何もしていないように見えても、多くのエネルギーを消費しているため、疲れやすい。

中1男子: クラスがうるさくて、教室に入れない。

→ 相談室登校を主にしてもらい、

行けそうな教科の授業のみ参加してもらう。

## HSC特性のある子は環境の影響を受けやすい

- ・ちょっとした否定の言葉を強く受け取りやすく、人格全体を否定されたと感じてしまう。周囲はそんなつもりがなくても深くきずつくことがある。
- ・自分に厳しいので、失敗を重く受け取ってしまう。
- ・大人の気持ちを敏感に察知するので、それに応えようと、手の届かないいい子になることもある。
- ・行動に移ることが慎重なので、集団のペースに合わせられないことがある。

# どう掴み、どう寄り添うか。

その子のために…。

- ・大前提ではあるが、「その子のために」の背景は？

行動や症状を原因と考えず、結果と捉える。

- ・どうしてその行動や症状がでているのか。

感情に焦点をあてる。

- ・マイナス感情を否定しない。

その子にとって安心・安全なラインはどこか。

- ・最近接領域を見極め提示していく。

# 発達性トラウマについて

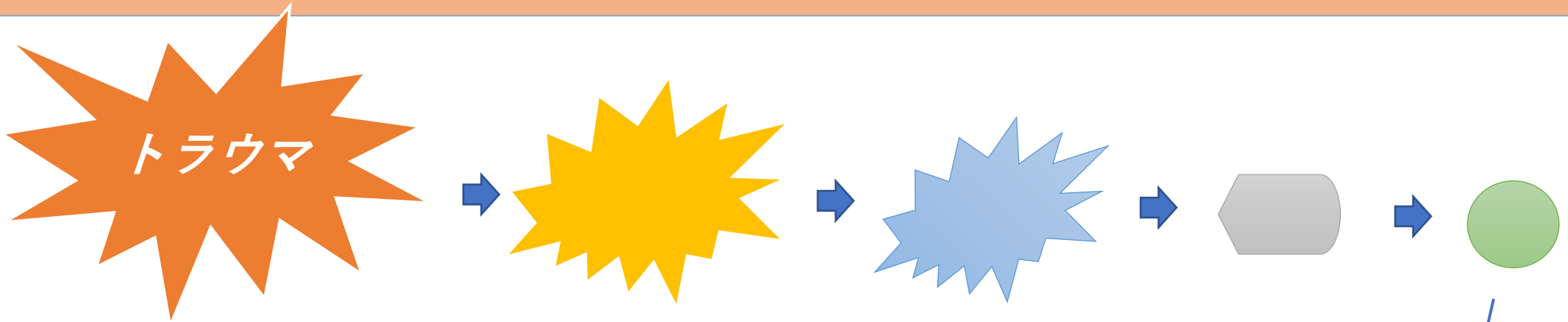
# 発達性トラウマ

幼少期からのトラウマ体験の積み重ねにより、PTSD  
症状（再体験・回避・過覚醒）に加え、自己卑下・感情  
コントロールの困難さなどの症状を呈する。

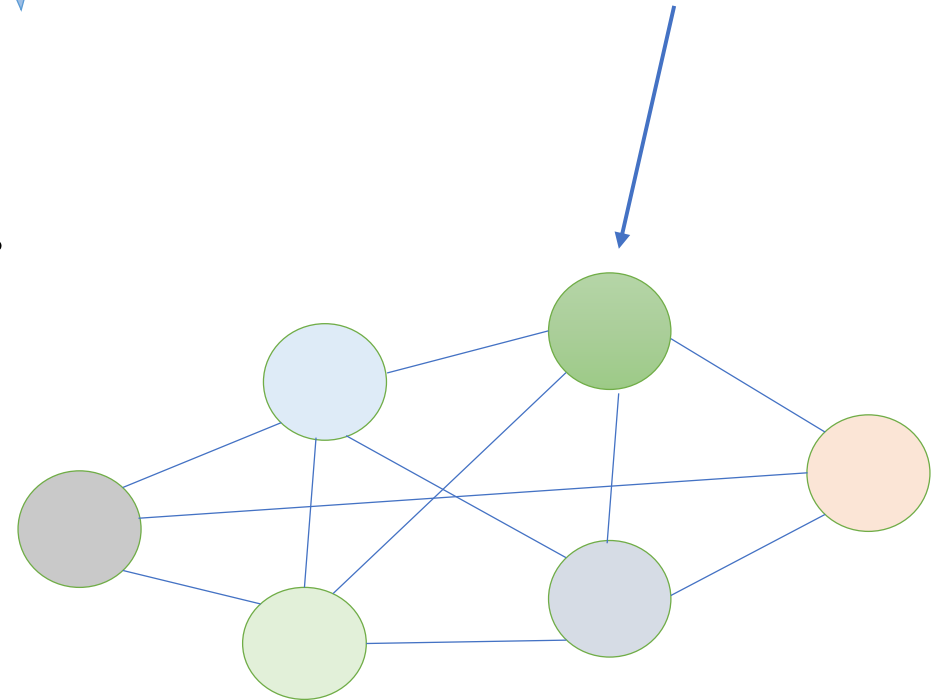
場合によっては、解離を伴うこともある。

HSCや発達障害傾向のある子は、大人からみて「何  
が？」と思うことがトラウマ体験となりうる。

# トラウマ記憶が処理されるとは

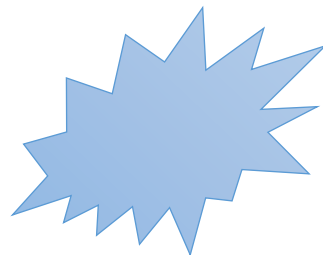
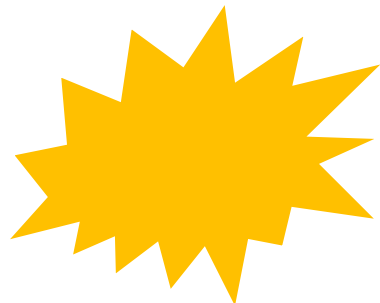


適応的情報処理プロセス

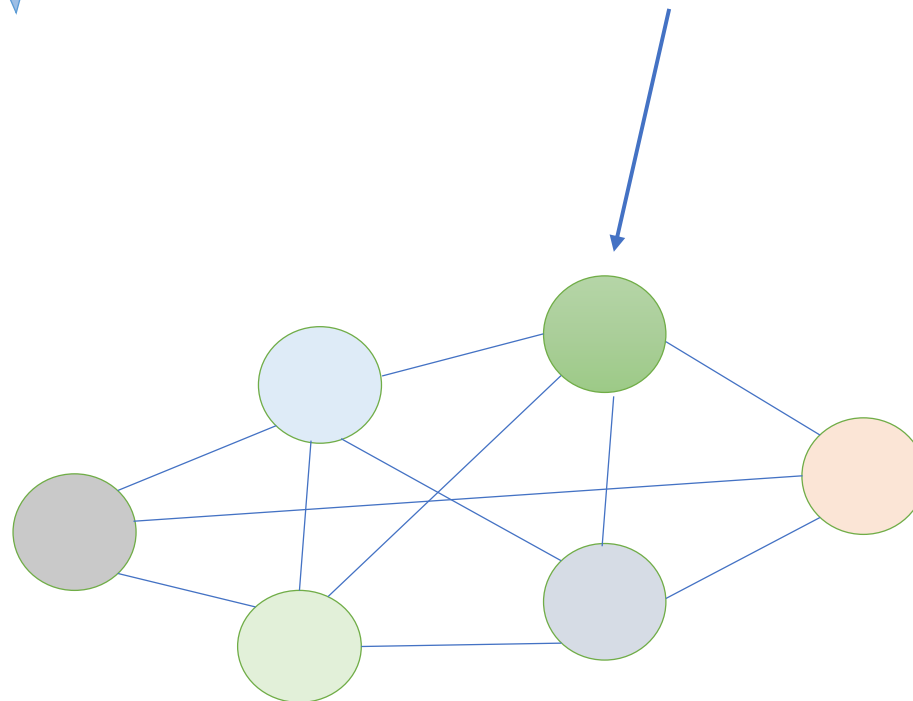




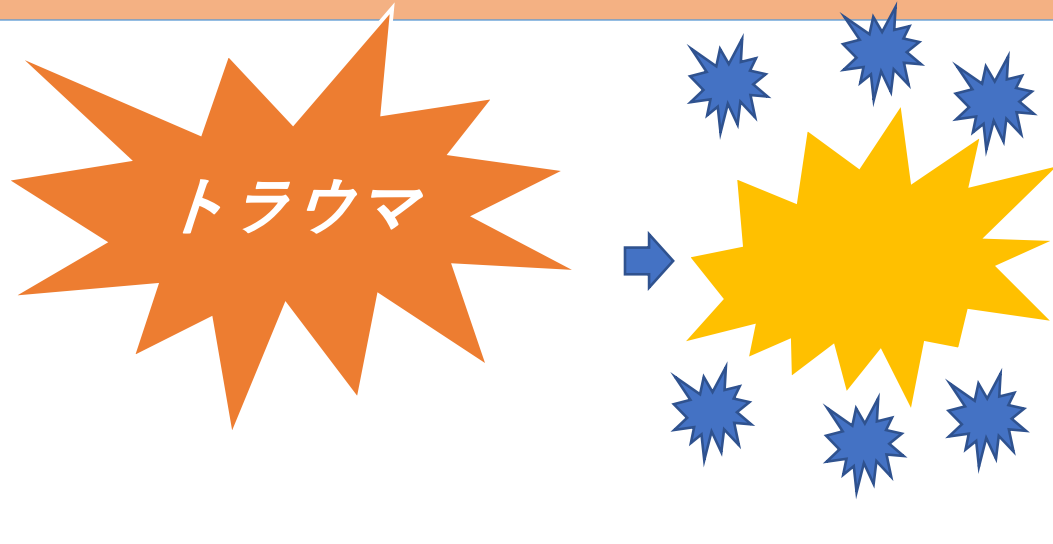
# トラウマ記憶の処理が止まってしまう



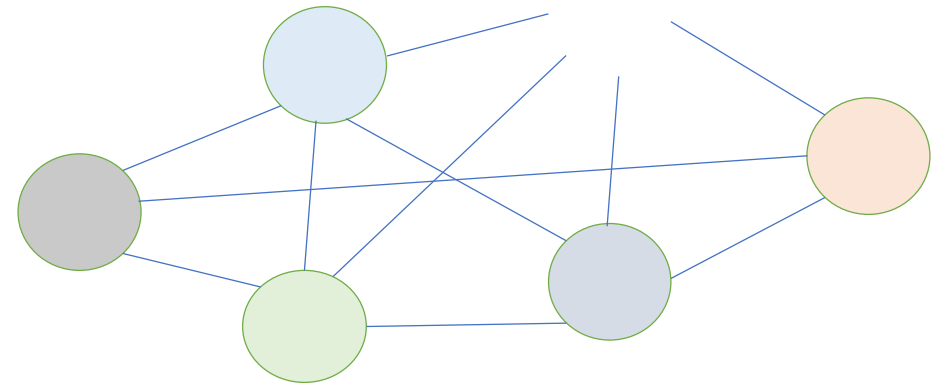
情報処理システムの障害  
→処理が未完了のままになる



# PTSDの状態



記憶が状態特異的な形で活性化される  
(フラッシュバック等)



# 解離を伴う症状がでること

## 解離とは

意識や記憶などに関する感覚が一時的に失われた状態。

- ・離人症

自分が自分であるという感覚があいまいに。

- ・解離性人格障害

自分の中にいくつもの人格が現れる状態。