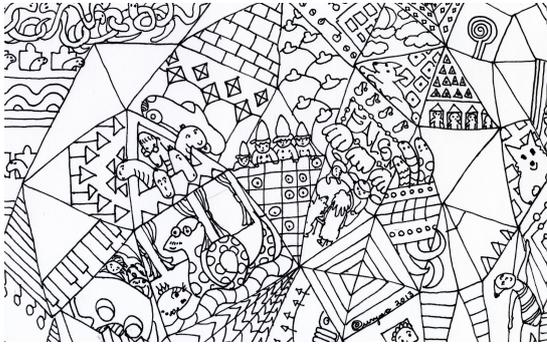


## ひといちばい敏感な子 (The Highly Sensitive Child) 他の子と違う



敏感さの程度はそれぞれの子どもの個性です。

■ 他の子と違って飛び抜けて敏感な子どもが5人に1人います。「ひといちばい敏感な子」と言われる子どもたちです。

■ ちょっとした変化や、相手の気持ちによく気がつく子どもです。

■ ひといちばい敏感でも上手に育てれば臆病になることはありません。

■ ひといちばい敏感な子を育てることは「最高に幸せな挑戦」だと思います。

■ 「ひといちばい敏感な子かな？」と感じたら、裏ページのチェックリストを試してみてください。

## ひといちばい敏感な子 チェックリスト

1. すぐにびっくりする
2. 服の布地がチクチクしたり、靴下の縫い目や服のラベルが肌に当たったりするのを嫌がる
3. 驚かされるのが苦手である
4. しつけは、つよい罰よりも、優しい注意の方が効果的である
5. 親の心を読む
6. 年齢の割に難しい言葉を使う
7. いつもと違う匂いに気づく
8. ユーモアのセンスがある
9. 直感力に優れている
10. 興奮した後はなかなか寝つけない
11. 大きな変化にうまく適応できない
12. たくさんのことを質問する
13. 服がぬれたり砂がついたりすると着替えたがる
14. 完全主義である
15. 誰かがつらい思いをしていることに気づく
16. 静かに遊ぶのを好む
17. 考えさせられる深い質問をする
18. 痛みに敏感である
19. うるさい場所を嫌がる
20. 細かいこと(物の移動、人の外見の変化など)に気づく
21. 石橋をたたいて渡る
22. 人前で発表する時には知っているひとだけの方がうまくいく。
23. 物事を深く考える

■ 13個以上○だと「ひといちばい敏感な子」の可能性ががあります。

■ ご家族の中に同じように敏感な方がいると、子どもの気持ちがわかりやすいと思います。

■ お母さんや、お父さん、兄弟もチェックリストを試してみたいかでしょうか。

■ 「ひといちばい敏感な子」に特に必要なのは「助けてくれる人がいる」という安心感です。その子のありのままを受け入れることが大切です。育てにくい子は長い目で見れば心配のない子です。

## ひといちばい敏感な子の 6つの特徴を知っておくと安心です



「他とは違う子どもの親になるには、他とは違う親になる覚悟が必要です」。きっと他にはない幸せが実現することでしょう

### ① 細かいことに気づく

家族に大切なことを教えてくれる能力です。子どもの話に耳をかたむけ、全てを受け止めて子どもの言葉を信じよう。ただし、子どもに最低限の礼儀として、話を十分に聞いた後は「お話はここまで」という約束をする。

### ② 刺激を受けやすい

些細なことに強く刺激を受けます。普通の子どもにはつまらないことにでも深く打ち込むことができます。良いところを見つけて褒める。

人前での発表などは苦手で、本領発揮できないことがあります。予行演習は本番さながらに行き、失敗しても大丈夫だよと前もって安心させておく。他人と比べず自分のゴールを目指すことが大切なことを教え楽しめる環境を作っておく。

### ③ 強い感情に揺さぶられる

強い感情に揺さぶられて、ひといちばいつらい思いをする機会が多くあります。そのかわり、喜びや満足も人一倍深く感じます。

興奮が治らない時はとにかく休ませる。

落ち着いたら、どんな感情が出てきたのか、言葉にして書き出してみる。

感情をどう処理したらよいか、子どもと一緒に考え、ポジティブな感情をたくさん見つけて共感し、ネガティブな感情は吐き出させて、受け入れることを教える。

母親は育児に関する正しい知識を身につけるために、祖父母や友人や小児科医などに相談したり、育児書を読んだりしてみる。強い感情が何日も続く時は、その原因を考えてみる。

### ④ 他人の気持ちにとっても敏感

人と接する仕事やリーダーに大切な資質です。

子どもが人の悲しみや怒りに気づいた時、「何か出来ることはないか」と一緒に考える。

自分の価値観や人に対する評価を子どもに押し付けないようにして、子ども自身を考えさせる。

### ⑤ 石橋をたたきすぎる

用心深さは子どもを危険から守るための大事な資質で、長所でもあります。

新しいことに不安な時は「安心できる部分」を探してみる。目標のハードルを下げて「スモールステップ」で乗り越えていく。

成功体験は新しい冒険への鍵となります。

### ⑥ よくも悪くも、注目されやすい

「敏感さ」は悪いことではなく、ひといちば優しい子どもである事を長所として伝える。