

すくすく

NO.76 令和元年7月1日発行

敏感ちゃん・繊細ちゃんの子育てのヒント

院長 金原 洋治

私達は、聴覚・視覚・触覚・嗅覚・味覚などの感覚を通して周囲の出来事を感じ、感じたことを道標として生活しています。感覚センサーの感度はとても個人差が大きいのですが、感じ方はその人(子)にしかわかりません。最近、感覚問題の相談が増えているので、今回は、感覚に敏感な子・繊細な子の子育てのお話になります。

感覚が敏感な子の症状や行動

育児相談や発達外来では、寝つくまでに時間がかかる、ちよっとしたことですぐ泣く、痛みにも敏感、タグが肌に当たるのをとても嫌がる、汚れを異常に気にする、偏食がひどい、極端にまぶしがる、音が出る機械を嫌がるなどの相談を受けることがあります。このような子は、感覚刺激に敏感で、苦手な感覚から自分を守るため、嫌がる・怖がる・避ける・逃げるなどの行動をとるのです。

これらの感覚に敏感な子の症状や行動は、自閉症などの発達障害がある子に多くみられることが知られています。実は、幼児期には発達障害がない子にもよく見られます。最近では、発達障害を持たないHSC (Highly Sensitive Child) ひとりは多い敏感な子の存在が注目されています。

HSCとは何か

HSCは診断名ではなく気質 遺伝的に生まれつき備わった性格)であり、子どもの15〜20%は、この気質を持つ



ていると報告されています。①過剰に刺激を受けやすい。②感情反応が強く共感力が高い。③些細な刺激を察知する。④深く処理する。以上の4つを満たす場合にHSCと評価します。

HSCは、感受性が豊かで他人の気持ちによく気がつく一方、敏感で傷つきやすく疲れやすい傾向があります。両親のどちらかが同じような気質を持っていることが多いようです。大人の場合、HSP (Highly Sensitive Person) と呼びます。HSCは、五感 視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚)だけでなく人の心にも敏感で、共感力があり、直感が鋭く、創造性が豊かですが、失敗に対する不安も強いいため慎重に行動します。大きな音には圧倒され、叱られている人がいると、先生の叱り声を怖がる子も多いようです。保育園、幼稚園、学校に行くのを嫌がる子もよく見られます。

発達障害とHSCの違い

自閉症等の発達障害がある子にも感覚過敏がある子が多くいるため、感覚に敏感な子は発達障害だと勘違いされる場合も多いようです。自閉症とHSCの大きな違いは、HSCは人の気持ちへの共感能力が高いことです。感覚過敏は発達障害と勘違いしないようにしましょう。自閉症にもHSCと重なる部分もあり、両方とも併せ持っている子もいます。

HSCの育て方のスタンス

日本にHSCの考え方を導入した明橋大三医師は、著書のなかで、嫌がることを無理にさせると「パーク」になります。安心できる環境を提供して下さい。しかし、必要以上に心配するため、親から見て明らかに大丈夫なときは、優しく背中を押して下さい。「この子

はこの子でいいと線を引くと、のびのび成長できます。音楽や絵など芸術的才能に秀でていることも多く、長所を認めて自己肯定感を育むことが大切です。」と述べています。

HSCの子育て方

- ① 気質の特徴を理解し認めてあげる。
- ② 無理強いしない。
- ③ 指示や干渉をせずできる限り見守る。
- ④ 落ち着ける場所を確保する。
- ⑤ 周りが情報を共有する。
- ⑥ 親の育て方が悪いからと非難しない。以上の6つです。

お子さんがHSCかもと思ったら職員や医師に御相談下さい。

HSCお薦めの本

- ① ひといちばい敏感な子 エレイン・Z・アロン著、明橋大二訳、1万年堂出版)
- ② 子どもの敏感さに困ったら読む本 長沼睦雄、誠文堂新光社)
- ③ 敏感な子どもの守り方絵本 齊藤裕監修kokokak著、アート印刷株式会社)

今年の5月 園で気になる子どもとの理解と関わり方 保育者向け研修講義テキスト「が出版されました 日本保育保健協議会発行)。本書は、院長が発達支援委員会委員長として作成に加わりました。一般の書店では販売しておりませんが、購入ご希望の方は受付にお申し込み下さい。 定価二五〇〇円)



ココロ・ココロ



～こころ と からだ～

疳の虫(かんのむし)って、みなさんお聞きになったことがありますか?赤ん坊の夜泣きやかんしゃくの激しさを表す言い回しです。疳の虫って一体どんな“虫”?日本には他に、「腹の虫がおさまらない」「虫の居所が悪い」など、“虫”を用いた言い回しがたくさんあります。

先日、NHKの「チコちゃんに叱られる!」という番組を見ました。江戸時代の初期ごろから、人の体内には9つの虫がいてそれぞれが、病気を起こしたり、心の中の意識や感情を呼び起こすのだと広く信じられていたと紹介されていました。自分ではコントロールできない困りごとの原因を“虫”に例えて、対処可能なものに変換しようとする知恵のひとつだったのでしよう。

カウンセリング技法にも、虫退治というのがあって、「怒りんぼ虫を退治しよう」などと、心の問題を外側からとらえて(外在化)解決する方法があります。“虫”というのは私たち日本人にとっては馴染みの深い擬人化のようです。「いたいいたい、とんでいけ〜」「〇〇むしは、あっちいけ〜」と子ども自身ではなく、困りごとそのものに焦点を当ててことばをかけてみると、気持ち切り替わって、困りごと(=行動)がなくなるかもしれません。“虫”というおまじないことは、あなたも使ってみませんか?

(ばきら)

病児保育室「ここいえ」通信

4月からの数か月、ここいえでは1歳児のお子さんの利用が多く見られます。病児に初めて預けるお母様は不安そうに入室されることもあります。お子さんも初めは涙がでてしましますが、ママに行ってらっしゃいをする、泣き止み、おもちゃで遊び始めます。年齢に合わせた玩具を用意し、家庭的な環境で、ゆっくり過ごして頂けるように、保育しています。時には保育園のように賑やかな日もあります。初めて会うお友達同士が、お昼寝の時に手を握っていたり、向かい合っておしゃべりしながら遊んでいる姿を見るとこちらもホッと心が癒されます。病気でお困りの時にはここいえを利用して下さいね。

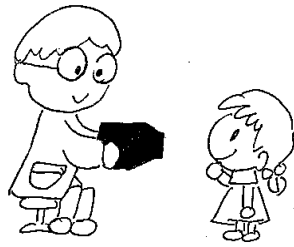


視力のスクリーニング検査ができます!!

当院では「スポットビジョンスクリーナー」を導入し、視力検査ができるようになりました。

生後6ヶ月になれば、カメラによる写真撮影の要領で、数秒間で検査できます。

3歳半健診では皆さんに行いますが、視力や斜視などご心配があればご相談ください。



◇おすすめの絵本◇

『むれ』

作 : ひろた あきら

発行 : 株式会社 KADOWAKI



群れの中で、ちょっとだけ違うもの。目立ってしまうけど、ちょっと素敵。みんながみんな、ちょっとずつ違ったら・・・みんな ♥ス・テ・キ♥

栄養相談日

栄養士が担当します。子どもさんの栄養に関すること何でも相談してください。

時間 14時から16時まで

7月 3日(水) 8月 7日(水) 9月 4日(水)

7月10日(水) 8月21日(水) 9月11日(水)

7月31日(水) 9月24日(火)

休診のお知らせ

7月13日(土) 学会参加のため休診

8月11日(日) ~18日(日)

お盆休みのため休診

院長不在日 学会、講演・会議のため不在です

7月18日(木) 10時より不在

8月 3日(土) 10時30分より不在

9月13日(金) 午後不在

9月14日(土) 終日不在

9月28日(土) 終日不在



編集後記

絵本作家のヨシタケシンスケさんの言葉を2つ

『明日 やるよ。すごく やるよ。』・・・自分を甘やかすための言葉

『今しかないのに もったいないのに 大事にできない やさしくできない なぜかしら』・・・反省と未来を頑張るための言葉

何かとセカセカ過ごす毎日。「明日は、すごく大切に、やさしい気持ちで一日過ごすよ」と思いながら床に就く、私のこころのよりどころ。

幸運のストロベリー

夜間急病診療所のご案内

夜間の急病時には夜間急病診療所をご利用下さい。

場 所 下関市大学町2丁目(市大近く)

診療時間 19時~23時 電話番号 252-3789

発行人 かねはら小児科 金原 洋治

山口県下関市生野町2-28-20

083-252-2112

HPURL <http://www.kanehara-syonika.jp/>