

令和3年11月5日（金）浜松学院大学付属幼稚園  
【心の相談員】中島祐子 【発行】橋本はるみ

♡「ホッとひと息」について、「ホッと安心」したり、「ホット（あたたか）な気分」に包まれますように…。このおたよりは、日々大奮闘の親御さんへの心からのエールを込めて発行しています♡

（これまでのほっと通信は、園ホームページから読むことができます）

こんにちは！楽しい行事が目白押しの秋ですが、様々なお疲れは溜まられていませんか？

私の体調のことで大変ご心配をおかけしてしまいましたが、無事に10月から園カウンセリングを再開でき、心より感謝しております。ほっと通信に3号に渡り赤裸々に綴らせて頂き、こんなカウンセラーも珍しいかと思えます（汗）！ですが私自身、山あり谷ありの人生を送る悩み多きごく普通の人間であることをお伝えしたく、自己開示させて頂いた次第です～♡～

さて、今月はHSPについて書かせて頂きたいと思います。HSPとは、生まれつき「非常に感受性が強く敏感な気質を持った人」という意味で、「Highly Sensitive Person(ハイリー・センシティブ・パーソン)」と呼び頭文字をとって「HSP(子ども～Child～HSC)」と呼ばれています。ここ10年くらいの間に研究が進み注目度が高まっている、人口の約2割いるとされる『性質』で、病気ではなく、あくまで生まれ持った気質・個性と言えるものです。

もちろんHSP気質の中でも程度の差があるのですが、実は私もかなりの敏感繊細気質で、ネットで検索できるHSPのチェックリストでもほぼほぼ当てはまります。この気質は、安心感・安全感を得られると、その持ち味を長所として自然に発揮できるので、私自身はカウンセリングという安心安全の空間を自分で作り出しながら、自己実現をさせて頂いております。というわけで手前味噌ですが、HSPは素晴らしい誇れる気質と捉えています。ただ…この世の仕組みは、多数派向けに作られているゆえに、人よりも疲れやすかったり、生きづらさを感じやすかったりします。右利き優先に作られた世の中で、左利きの方が過ごさざるを得ないようなイメージです。

ですので、HSPのことをより良く正しく理解し、天から頂いた素敵な長所として活かすことができるような工夫がとても大切です。とりわけ子育て中の親御さんが、我が子のこのような持ち味を理解・肯定できると、我が子のことを臆病で怖がりやだから何とか逞しく育てなきゃ！と気負ったり焦ったりしなくてよいことに気づけ、きっと肩の力が緩むと思うのです。また、HSP気質の親御さんにとっても、自己理解・自己肯定に繋がることで、より自分らしさを大切にしたい子育てや人生を考えていく手立てとなり、きっと安心感が得られることでしょう～♡～

♡～HSPの生まれつきの特性～♡（本もたくさん出ています）

#### 1、深く情報を処理する

場や空気を深く読み取る能力に長けているが、情報を読み取り過ぎて人より疲れてしまう。

#### 2、過剰な刺激を受けやすい

五感で受ける刺激や人混みなど人によって様々な刺激に反応しやすく、疲れやすさに繋がる。

#### 3、共感性が高く、感情移入しやすい・心の境界線が薄く、もろい

他者が叱られても我がごとのように辛くなったり、ニュースの影響を強く受けたりする。人の気持ちを過度に感じる為に、相手の気分や考えに影響され、自分の本音がわからなくなってしまう。

#### 4、疲れやすい

普段から無意識に周りの刺激をアンテナのように拾い集めているので、神経を大きく消耗する。子どもの場合、楽しい行事も刺激過多となり、夜泣きやおねしょなどで発散することがある。

#### 5、自己評価・肯定感が下がりやすい

良心的で優しい長所の反面、些細なことでも「自分が悪いのでは」と自分を責めてしまったり、周囲のネガティブなエネルギーを受け取りマイナス思考になってしまう生きづらさがある。



以上、HSP の高い感度のアンテナは、些細なことで相手の気持ちを汲み取り気遣いができたり、色々な場面で深く感動できたりする反面、様々なことを敏感に感じ取り過ぎてストレスの要因にもなる為、人よりも多くの休養や発散の工夫が大切と言えます。一方、高い内省力と物事の本質を深く追求する感性から、カウンセリングは向いているのですよ〜♡  
(心の支援員、中島祐子)

今月は子どものつぶやきを・・・。

①クラス担任がお休みの日のこと・・・

教「今日ね、〇〇先生、頭が痛くてお休みなんだあ」

子「どうして頭が痛いのか？」

教「どうしてだと思ってる？」

子「どこかで頭ぶったたらあ・・・」

②砂場で型抜きで遊んでいた満3歳児のS子。

自分が使っていたプリンカップをTくんが使っていると、「それ、私の！」と、とりあげてしまいました。そこで終わりかと思ったが、その後、何をするのかと思えば、同じようなプリンカップを探してTくんへ「はい。」と渡していました。満3歳児にしては上出来の行動。びっくり！！

子どもの何気ない言葉、行動が癒しを与えてくれます。

(橋本 はるみ)

～今月のほっと一言～

HSP については、ほっと広場でも共有・シェアをしています。決めつけるのではなく、人間理解の為の新たな視点として学んでいくと、より優しいまなざしを持てるのではないのでしょうか。

長所として伸ばしていくべく個別の具体的作戦は、カウンセリングも活用されて下さいね♡

【11月のカウンセリング予定】

カウンセリング時間：1回50分

9時00分～10時00分 / 10時30分～11時30分 / (お休み) / 13時00分～14時00分

♡ 11月：4日(木) 5日(金) 11日(木) 12日(金) 18日(木) 19日(金) 25日(木) 26日(金)

(残りの枠は11日(木) 10:30～、18日(木) 13:00～、19日(金) 13:00～、25日(木) 9:00～、10:30～、26日(金) 9:00～となります。)

◎カウンセリングは守秘義務を厳守します。(保育に関わること等は、保護者のご希望や必要性に応じて園教員と共有させていただく場合があります。その際はカウンセリング時にご意向をお伺いします。)

カウンセリングの対象は附属幼稚園の保護者となります。予約の際は、在園児保護者を優先しますが、空き状況により、未就園児活動に参加している保護者(当園に入園予定の方)と、当園卒園の保護者(卒園から1学期間に限る)を対象に、予約をお受けすることができます。また、未就園園児のお子さんを連れてカウンセリングやほっと広場を利用する場合、託児を依頼することも可能ですのでご相談ください。(1回1,000円の実費)

：ご希望の方は園に電話(472-5193)で空いている枠をご確認の上、ご予約下さい。

：会議室で行います。前の方の面接中は、階段下でお待ち下さい。

：カウンセリングは無料です。