

NewsLetter

報道関係者各位

情報解禁日：2022年6月30日 14：00

一般財団法人日本キッズコーチング協会

HSPの強みを活かす。才能を伸ばす最適な関わり方とは ~キッズコーチング「気質」の観点から解説~

『子どもの才能を見つけて伸ばす』を軸に、子育て中の保護者や教育現場で働く方へ向けてコーチングの講座を開催する一般財団法人日本キッズコーチング協会（本社：東京都中央区銀座、代表：竹内エリカ）は、ニュースレター第2回目として生き辛さを感じるHSP（※1）への関わり方について配信します。

人にはいろいろな性格や個性があり、繊細、まじめ、衝動的など、同じ両親から生まれた子どもでもそれぞれ違った特性を持っているのです。今回は繊細で敏感な気質について理解すべき点、アプローチ方法などをお知らせします。

（※1）HSPとは・・・1996年にアメリカの心理学者であるエリン・N・アーロン博士が提唱した心理学的概念です。非常に敏感な人という意味の『Highly Sensitive Person』の頭文字を取った言葉で、神経が細やかで感受性が強い性質を持った人を指します。エリン博士によると、HSPの割合は全人口の15～20%、5人に1人はHSPの特性を持つとされています。

【キッズコーチングから見るHSPとは】

最近よく聞くHSPとは？特徴など

そもそもHSPは心理学者が定義した気質・特性を表す言葉で、基本的には子どものころの生まれ持った性格で判断されます。生まれながらの性質が関係しており、医学的な診断結果（病名）ではないため、HSPに該当するからといって病院で治療できるものではありません。まずは、HSPを治そうとするのではなく、特性を受け入れうまく付き合う姿勢が重要になります。



キッズコーチングでは、気質心理学に基づいた認知発達理論であるキャラクターコーチングにより、子どもの気質を「エンジェルタイプ」「テキストタイプ」「アクティブタイプ」「デリケートタイプ」「ネガティブタイプ」と、5つのタイプに分類します。5つのタイプでHSPに最も近い特性を持つのはデリケートタイプで、できるだけ刺激が少ない環境に置くというアプローチが有効です。HSPはデリケートタイプへのアプローチ方法と同じであるものの、デリケートタイプの条件よりも狭い特徴を指し、生きづらさを感じる人が多い傾向にあります。特徴だけを見るとネガティブな印象を受けがちですが、デリケートタイプにはネガティブ要素はなく、デリケートタイプと同様にHSPも自分の特性とうまく付き合うことで才能を発揮し、第一線で活躍している人も多くいます。

最近よく聞くHSP。急に増えたのか？

HSPは気質のため、最近になり急激に増えたわけではありません。2020年ごろから広まった「繊細さん」という言葉や著名人の公言などにより、HSPという言葉の認知が広がりました。子どもよりも、実は生きづらい時代を経験した大人からの「HSPかもしれない」という相談が増えているのが現状です。HSPが広く認知される前から生き辛さについての悩みや相談は多くあります。

とはいえ、コロナ感染拡大防止による自粛など環境的要因も関係しており、子どもからの相談は増加傾向にあります。コロナにより外で遊ぶ機会が減ったり、制限されることが増えたりした背景により、デリケートタイプの子でもなくても、引っ込み思案になるなどデリケートタイプの特性が現れることも少なくありません。また、リモート学習やオンラインMTGなど情報社会の変化により、相手の感情を読みにくいことも理由のひとつです。

HSPの特性が当てはまる人は多い

HSPの特性に近いのは、キッズコーチングの5つの気質のうち、デリケートタイプと呼ばれる気質です。規律性や秩序性を重んじ、予測脳が発達しているため深く考えられる分、不安を感じやすくなります。デリケートタイプとテキストタイプは似ている部分も多いですが、その中でも特に感性が強いのがデリケートタイプです。しかし、デリケートタイプだけが繊細な部分を持ち合わせているわけではありません。反応の仕方や感性の度合いは気質ごとに異なりますが、エンジェルタイプ以外はどの気質も繊細な部分があります。

<気質の違いによる感性と反応の違い>

気質	感性	反応
エンジェルタイプ	低い	忘れやすい
デリケートタイプ	高い	心で反応
アクティブタイプ	高い	体で反応

例えば、友だちに嫌なことを言われた場合、デリケートタイプは心が傷ついてしまい、とっさに怒る、言い返すといった反応ができないことがあります。それに対して衝動性の強いアクティブタイプは、怒って叩いたり物を投げたり、言い返すなどの反応になります。物事を深く考えることが苦手なエンジェルタイプは、そもそも嫌なことを言われた

と感じなかったり、嫌だなど思ってもすぐに忘れてしまったりするため、引きずることがありません。敏感性の差により、エンジェルタイプは、HSPに分類されることはほとんどないと言えます。

ただし、複数の気質を兼ね備える子どもも多く、エンジェルタイプでもほかの気質を持っていると、環境や状況次第で繊細さが表面化することもあります。5つのタイプのうち4つに繊細な特性をもつ可能性があるため、HSPかもしれないと思う人が多いのも当然です。

【関わり方の軸は、自分に合う環境を作るかどうか】

子どもとの関わり方が大事。ポイントは？

どの気質であっても、それぞれのペースを見極めることが重要です。新しい生活環境に慣れるまでに時間がかかるなら、新生活の前後は時間に余裕をもって対応する、しばらくは一緒に登校するなどして、慣れるまでに十分な時間を取る必要があります。大勢の人と関わるのが苦手なら、特別仲のいい友だちを探す、少人数制の学校や幼稚園を選ぶといった方法があります。学校や幼稚園は刺激が多く、繊細なタイプの子どもには想像以上に疲れる場所です。子どもの特性を理解し、過ごしやすい環境を整えるよう工夫しましょう。

<カウンセリング事例>

デリケートタイプでHSP気質のある5歳の女の子。公園で楽しく遊んでいる最中に、突然泣き出す。母親が詳しく話を聞きだすと、幼稚園で仲良しの友だちに嫌なことを言われたのを思い出したとのこと。幼稚園の先生に事情を話し、友だちを交えて話をするも、その子は「言っていない、覚えていない」とのことで、話は平行線。その後も公園に行くたびに泣くようになった。

まずはお母さんにヒアリング後、直接子どもへもヒアリングを実施。

<原因>

直接の原因は友だちとのやり取りだが、お母さんが心配しすぎるあまり何度も理由をたずね、フラッシュバックの要因となっていたことで状況が悪化。先生に伝えたことでさらに事情を聞かれ、嫌な記憶を思い出さなければならなかった。その友だちと公園で楽しく遊んだ思い出があったため、公園に行くことが嫌な出来事を思い出すトリガーとなり、たびたびフラッシュバックを起こしていたと考えられる。

<対応策>

トリガーとなる原因を探し、取り除くことが改善の鍵となる。この場合、必要以上に原因を追究しない、公園には行かないなど、嫌だった出来事を思い出させないよう気をつけることでフラッシュバックも収まり、また仲良く遊べるように改善。

子どもに繊細さや引っ込み思案、落ち込みやすいなどの特性があると、親は過保護になりやすくなります。過保護に育てられた子どもは将来自立しにくくなる可能性があるため、幼少期に手をかけすぎず、子どもが生きや

やすい環境を作ることが重要です。この事例のように、トラブルがあったときには何度も理由をたずねる親も多いです。そうすると子どもは嫌だったことを何度も思い出すことになり、それが原因で心のバランスを崩してしまう可能性もあります。HSPやデリケートタイプの子は繊細ですが弱いわけではなく、芯は強いものを持っています。時には子どもを信じて、見守ることも大切です。

敏感だからこそ伸びる才能も

感受性や表現力が高いため、芸術的な才能を持つ人が多いのがHSPやデリケートタイプの特徴です。好きな分野を追求することで、クリエイターとしての才能が開花する人も多いでしょう。また、共感性が高く優しい面も持ち合わせているため、人と関わったりケアしたりする保育や介護、看護といった仕事に向いています。ほかにも、細かいことまでよく気がつくため、動物や自然と関わる仕事もよいでしょう。

HSPやデリケートタイプと聞くと「おとなしくて人見知り」というイメージが強いかもしれませんが、実は明るく社交的なタイプもあります。HSPの特性を持ちつつ刺激を好み、人と積極的に関わろうとするタイプは、HSS（High Sensation Seeking）型HSPと表現されます。積極的に外出や交流をして、後日疲れて寝込んでしまうこともあるのが、HSSの特徴です。どちらのタイプであっても本人が望むように行動させ、敏感だからこそその才能を大事にしていくことで、その子の可能性が広がります。

自分の子どもの気質を知ろう 5つの気質を紹介

人にはいろいろな性格や個性があり、繊細、まじめ、衝動的など、子どもによりそれぞれ違った特性を持っています。当協会では、子どものタイプを5つに分け、タイプ別にその子に寄り添い、才能を見つけて開花するように導くことをベースに指導をしています。



生まれながらに持つ特性（気質）を理解し、それぞれに合わせた育て方により才能を引き出すことがキャラクターコーチングの目的です。子どもの特徴的な問題行動の改善にも役立てることができます。

YouTube【気質について】▼

<https://www.youtube.com/watch?v=LwgKwEGko2k>

【今後の活動について】

子育てについての講演会やセミナーなどを定期的を開催しています。

【キッズコーチング説明会開催】

日時：7月7日 21:00～22:00

参加費：無料

https://jakc-sys.com/koza_pview26?k4=888

【日本キッズコーチング協会とは】

お父さん・お母さんが育児を充実したものにするために、また先生と呼ばれる仕事をしている方、育児支援・運動支援に携わる方のために、乳幼児・児童を対象にした指導法・キッズコーチング資格の監修・認定を行う団体です



【理事長 竹内エリカ プロフィール】

幼児教育者であり2児の母。お茶の水女子大学大学院人文科学研究科修士課程修了。20年にわたり大学機関にて子どもの発達心理や行動科学について研究し、延べ20,000人ももの親子と関わる。スポーツコーチングにも携わり、ダンス指導では生徒を日本一に導いた経験を持つ。育児関連商品・知育玩具などの監修をはじめ、発達支援では多動症・不登校の克服からギフトドと呼ばれる子ども達のケアなど育児・教育の専門家として活動。著書『男の子の一生を決める0～6歳までの育て方』他、出版・監修した書籍は60冊以上。

【協会概要】

一般財団法人日本キッズコーチング協会

本社：〒104-0061 東京都中央区銀座1-3-3 G1ビル7F 246号

電話番号：03-5843-9273

代表：竹内 エリカ

設立：2010年7月

事業内容：（1）子ども育成支援に関する民間資格の創設、同資格付与の実施並びに同資格付与に至るまでの教育事業

（2）前号の資格の付与を受けた者の活動支援

（3）各種講座、セミナーその他イベントの企画、開催及び運営

（4）書籍、雑誌その他の印刷物の企画、編集、制作及び販売

（5）子ども育成支援に関する研究並びに啓蒙活動

（6）その他当法人の目的を達成するために必要な一切の事業

■問い合わせ先■

一般財団法人日本キッズコーチング協会

担当者：谷貝（やがい）

連絡先：03-5843-9273