



R6.9.9 南砺平高校保健室

2学期が始まり、1週間が経ちました。生活リズムは整えられたでしょうか。学校でまだ眠気を感じている人は、寝る時間と起きる時間を毎日同じ時間帯に習慣づけられるとよいですね。2学期も元気で安全に過ごしましょう(▽)!

9月の予定

11日(水) 学校環境衛生検査(10時～)

19日(木) スクールカウンセラー来校(13～16時)



ココロボイス ～^{せんさい}繊細さん(HSC)について知ろう①～

多様化する社会の中で、生徒の皆さんが安心して学校生活を過ごすために、何ができるかを考え、学んだことをほけんだよりを通して紹介したいと思います。このコラムは砺波地区県立学校の養護教諭で作成しました。シリーズで全4回掲載します。読んでみて感じたことや考えたこと、もっと知りたいと思ったことなどがあればいつでも聞かせてくださいね。

日常生活の中で、こんなふう感じたことはありませんか？

人前での発表は緊張する



怒られている人を見るのが辛い

大きな音が苦手



他人の気分に影響されやすい

これらは、どの国でも約5人に1人存在する「繊細さん」の感じ方の一部です。

♡ 繊細さん(HSC)って？

HSP (Highly Sensitive Person) とは、生まれつき敏感な気質をもった人を指します。特に、子どものことを HSC (Highly Sensitive Child) と言います。

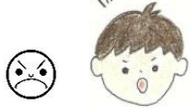
♡ HSC は病気や障害ではなく、生まれ持った気質です

気の長い人・短い人、活発な人・穏やかな人がいるように、人それぞれ気質をもっています。HSC の「敏感さ」もそういった気質のひとつです。

「気質」とは、感情や行動、刺激などに反応する生まれ持った心のパターンのこと。

♡ HSC の4つの特徴(4つの項目に全て当てはまるようならば HSC の可能性が高いです)



<p>① 何事も深く考えて処理する</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> よく調べてから伝える <input type="checkbox"/>トラブルを想定する など 	<p>② 過剰に刺激を受けやすい</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 音、光などの五感が敏感 <input type="checkbox"/> チクチクする服が苦手 など 
<p>③ 感情の反応が強く、共感力が高い</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 悲しんでいる人を見ると自分も悲しくなる <input type="checkbox"/> 事故や事件のニュースが苦手 など 	<p>④ ささいな刺激を察知する</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 他人が望むことを察知する <input type="checkbox"/> 人の外見や声のトーンなど小さな変化に気が付く など 

<引用資料>

- ・HSC があるのままで幸せになれる教室
—教師が知っておきたい「敏感な子」の悩みと個性— 杉本景子
- ・敏感過ぎて生きづらい人の明日からラクになれる本 長沼睦雄