

# Highly Sensitive Child

真生会富山病院心療内科部長

明橋大二

(聞き手 池田志孝)

---

Highly Sensitive Childについてご教示ください。

<東京都勤務医>

---

**池田** 明橋先生、今回は、Highly Sensitive Childという質問です。この概念はいつ頃から提唱されているのでしょうか。

**明橋** 2000年頃からアメリカのサンフランシスコの心理学者のエレイン・N・アーロン氏が提唱した概念で、感覚的にも人の気持ちにも敏感な人のことを言います。HSCというのはHighly Sensitive Child、子どもですが、そういう敏感さを持った人は大人になっても基本的にその敏感さは変わらないので、大人の敏感な人をHSP、Highly Sensitive Personといいます。アーロン氏の研究は実は大人の研究から始まり、そういう人たちの話を聞いているうちに、自分が子ども時代から敏感なところがあって、なかなか周りに理解してもらえずに苦労したというところから、HSCという概念を出したという

経緯があります。

**池田** Highly Sensitive Childというのはどのような特徴があるのでしょうか。

**明橋** 大きく分けて、感覚的に敏感なところと、人の気持ちに敏感なところがあるのですが、感覚的に敏感というのは、例えば、ちょっとした物音も聞きつけるとか、いわゆる地獄耳みたいな感じですね。あるいは、鼻がきいてちょっとしたにおいもかぎ分けるとか、隠し味を全部当ててしまうとか、肌触り、チクチクしたものが苦手、服のタグなども全部切ってしまうとか、そういう感覚的に敏感なところがあるということです。

**池田** 感覚的にまず敏感なのですね。

**明橋** そうですね。こういう感覚的に敏感なところだけだと、発達障害でも知覚過敏があるので、発達障害と誤

解されたりすることがありますが、発達障害との大きな違いはもう一つの、人の心に敏感というところです。人の気持ちを察知するとか、空気を読むのが得意とか、そういうところがあります。

**池田** 人が何気なく言ったことで、その人が言った以上の受け止めをしたりすることなのでしょう。

**明橋** 例えば、お母さんが家に帰ってきて「はあ」とため息をついているのを見ても、子どもはだいたい気づかないと思うのです。しかし敏感な子はそういうお母さんの様子にすぐ気づいて、「お母さん、疲れてるんじゃないの」とか、「大丈夫？」とか声をかけたりする。あるいは学校の教室などでも、例えばほかの子どもが悲しい思いをしているとか、うれしいとか、そういう人の気持ちをダイレクトに感じ取るので、たくさん人がいると、そういう人たちの感情が入ってきて、それだけで疲れてしまうということがあるのです。

**池田** 察知する能力も高いし、共感もしてしまう。そしてその人たちのことを深く考えるのですか。

**明橋** そうですね。

**池田** それは疲れますね。

**明橋** はい。ですから、ほかの人にとってはすごく優しいというか、先生からみても、すごく気のつく子どもなので、とても助かる存在なのですが、本人はけっこう疲れてしまう。ですか

ら、そういう人の中で、別にいじめに遭ったわけではない、先生との相性も悪くないのに、学校に行こうとすると、おなかが痛い、頭が痛いと言い出す子は、ほとんどの場合、このHSCだと私は思っています。

**池田** 自分の心の模様が身体部分に出てくることもあるのですね。

**明橋** そうですね。ですから、いろいろな刺激を受けて心が疲れてしまって、その心の疲れが身体症状に出くるといことです。

**池田** その身体症状の典型的なものはどんな症状なのでしょう。

**明橋** 頭痛、腹痛、過呼吸、蕁麻疹、過敏性腸症候群、下痢を繰り返すなどです。

**池田** おそらく病気ではないので診断基準というものはないのでしょうか、何かHSCをはかるような目安はあるのでしょうか。

**明橋** HSCは持って生まれた特性で、病気とか障害ではないといわれているのですが、一応判定基準がありまして、提唱者のアーロン氏は23項目のチェックリストを挙げ、そのうち13個以上「はい」に○がつくとHSCだろうといっています。これはインターネットなどにも掲載されています。ただ最近よく使われるのはDOESという4つの指標で、この4つの特徴をすべて備えているのがHSC、HSPだといわれています。

**池田** DOESとはどのようなものなのでしょうか。

**明橋** まずDはDepth、処理の深さのDです。物事を深く考える。いわゆる一を聞いて十を知るというか。例えば新しい出来事が起きて、みんな「わーい」といってそこに駆け寄ったりしているときに、一人だけ、危なくないかとか、恥ずかしくないかとか、そういうことを考えてから一步前に踏み出す。友達の家に遊びに行ったときに、リンゴを切り分けて出してもらったとするとみんな、我先にと食べますが、そこで、ここだけで全部食べてしまっているのか、残さなくていいのか、あるいはほかに食べる人がいないかとか、そういうことを考えてしまう。

**池田** 第三者が見ていると、内向的な子だという感じに見えますね。

**明橋** そうですね。ただ、HSP/HSCは、70%内向的なのですが、30%は外向的だと言われています。だから、敏感だけれどもアクティブだという人もいます。

**池田** Oは何でしょうか。

**明橋** OはOverstimulationの頭文字で、過剰な刺激を受けやすいということです。同じ刺激を受けても、10の刺激を受けて、ほかの子だったら1とか2ぐらいしか受け取らないのに、敏感な子は10の刺激で100受け取ってしまう。例えば、教室で先生が叱っている。ほかの子はへらへらして聞き流してい

るのに、敏感な子は先生の叱責を、自分が叱られているように受け止めてしまっていて、すごく怖くなったり、緊張したりする。あるいは、気圧とか気温とか、そういうものでもけっこうダメージを受けやすかったりします。

**池田** 感覚的に敏感ですから、そういう目や耳からの影響もありますよね。Eは何でしょうか。

**明橋** EはEmpathyのEとEmotionのEといわれまして、Empathyというのは共感力、人の気持ちを察知することです。人が辛い思いをしていたら自分まで悲しくなるし、人がにこにこ笑っていたら自分も幸せになる。非常に共感力が高い。あとEmotion、感情の反応が強いというのは、ちょっとした悲しい出来事にぼろぼろ泣いてしまったりする。例えばお正月にいとこ同士で楽しく遊んで、最後に「バイバイ」しますよね。その「さよなら」だけでもうぼろぼろ泣いてしまうとか、そういう感情の反応が強いということです。

**池田** 最後のSは何でしょうか。

**明橋** SはSubtletyのS、微妙な、些細なという言葉の頭文字ですが、些細な変化に気づく。例えば、人の髪型が変わっているとか、部屋に入ったら、物の位置が変わっている、というように瞬時にして気づいてしまう。あとは地震とか、天災の前触れみたいな、大地震の前にネズミが逃げ出したとか時々聞きますよね。何か予兆みたいな

ものがあると思うのです。それがわかって、もうすぐ地震が来るのではないかといったことがわかったりする。そういう些細な変化とか刺激をキャッチする力です。

**池田** それがSなのですね。

**明橋** この4つがそろっているのが基本的にHSC、HSPだといわれています。

**池田** 親御さんも心配で先生のところに相談に来られると思うのですが、先生はそのときにどういうお話をされるのですか。

**明橋** 私の外来では、子どもの不登校とか心身症の相談に乗っていますので、まず主訴としては学校に行きづらいついか、あるいは検査で異常がないのに腹痛とか頭痛を訴えるとか、そういうもので来るのです。そういうときにまずHSCかどうかのチェックリストをやってもらって、HSCだろうとある程度見当をつけたら、その説明を親御さんにも子どもさんにもします。

**池田** あなたはそういう性質の人なのですよ、そういうことですね。

**明橋** そうですね。要するに、親も子どもも、なんでこのようにおなか痛くなったり、頭が痛くなったりするのかわからない。どれだけCTとか検査をしても異常がない。異常がないのに、学校に行こうとすると症状が出てくる。何でなのか。その説明として、もしかしたら人一倍敏感なところがあ

って、学校の生活の中でいろいろストレスを抱えて、ちょっと心が疲れているのかもしれないね。だから、こういう症状が出るのかもしれないね、という説明をしたりします。

**池田** そうすると、子どもさん自身も親御さんも安心されるのですね。

**明橋** そうですね。そういうふうに言うと、そういえばこんなこともありましたとか、親御さんがけっこう思い当たる。小さいときからなかなか夜泣きが止まりませんでしたとか、ちょっとした物音ですぐ目を覚まして、すごい敏感な子だと思っていましたとか、そういうことを言われます。なぜこういう症状が出るのかの理由がわかれば少し安心する。

**池田** 先生がそうおっしゃって気づかせることが、唯一の処方箋なのでしょうか。

**明橋** そうですね。理由がわかるだけで少し安心するということもありますし、例えば心の疲れが容量オーバーになってしまったから、そういう症状が出てくる。それがわかると、学校はなかなかすぐに休めないにしても、例えば昼休みの時間などに、みんなと遊ぶのではなくて、ちょっと保健室に行って、しばらく静かなところでゆっくりするとか、午前中の長休みの時間にずっとみんなと一緒にいるのではなく、少し一人の時間を持つとか。刺激を少なくして休める時間を取ると楽になる

かもしれない、そういう対処法がわかるのです。

**池田** そういう特性があるんだということを知るだけで安心できるのですね。

**明橋** そうですね。ですから、特に薬があるわけでもないですし、特性な

ので、大人になっても変わらないのです。持って生まれた性質は変わらないのですが、自分の特性を知ることによって対処法がわかったり、あるいは自分に合った環境を選ぶことができたりすると生きやすくなると思うのです。

**池田** ありがとうございました。