

スクールカウンセラーだより

令和8年10月9日

調布市立第四中学校
スクールカウンセラー
千早 寿里
小島 裕貴



夏の暑さからやっと解放されて少しずつ秋の深まりを感じる季節になりました。今月は緊張したりワクワクしたり、エネルギーをたくさん使う行事がいろいろと続きますね。一方で朝晩の気温差が大きいために心身のバランスを崩しやすいのもこの季節です。温かい食事や十分な睡眠、そして自分に合った気分転換のやり方で免疫力を高めて、忙しい毎日を乗りきりましょう。

相談室では、随時相談を受け付けています。基本的に1階の相談室で行います。開いているのは、休み時間、昼休み、放課後です。気軽に話をしに来てください。予約方法については、スクールカウンセラーだより4月号（HP>本校の特色>教育相談）か相談室前の掲示をご覧ください。



※詳しいスクールカウンセラーの予定を知りたい時には、保健室や職員室の先生方に聞くか、スクールカウンセラーが来ている日に直接相談室に確認に来てください。

◎2学期の相談室開室予定日（基本的に、小島が火曜日、千早が金曜日来ています。）

	10月	11月	12月
小島（火）	6日 13日 20日 27日	10日 17日 24日	1日 8日 15日 22日
千早（金）	2日 9日 16日 21日（水） 30日	6日 20日 27日	4日 11日 18日

◎ 保護者の皆様へ

スクールカウンセラーは、保護者からのご相談もお受けしております。なお、相談室直通電話は、留守番電話になります。連絡先を残していただければ、次の勤務日に折り返しご連絡します。ただし、勤務日程等の関係で、すぐにご連絡ができないこともありますので、急ぎの場合には学校へご連絡ください。

〔相談室直通電話：03-3308-2531 第四中学校：03-3308-1175〕

メンタルヘルスのミニ知識

「人一倍敏感なひとたち」—繊細さん—について知っておこう！

米国のエレイン・N アーロン博士によって提唱された考え方（学説）で、「感覚や人の気持ちに敏感であるために疲れやすく傷つきやすいひとたち」のことを、HSP（Highly Sensitive Person）という言葉で表しました。

*HSPはあくまで「生まれつきの気質」のようなもので病気や障がいであらわすものではありません。一般に約5人にひとりくらいの割合でこのタイプに当てはまるそうです。

①繊細さんの4つの特徴とは？

- A: ものごとを深く考える（じっくり考えるために慎重になりやすいが、ものごとの本質を突いた発言をする）
- B: 過剰に刺激を受けやすい（大きな声や音、強い光が苦手、痛み・暑さ・寒さに敏感である）
- C: 共感力が高く感情が豊かである（人の痛みを自分のことのように感じる、動植物にやさしい）
- D: 五感が鋭い（小さな音・かすかな匂いに気がつく一方で、少しの刺激で頭痛や腹痛を

起こすことがある)

② 繊細さんのかかえやすい悩みとは？

- ・ 周りの人たちから「気にし過ぎ」「考え過ぎ」と言われてしまう。
 - ・ 他人の目を意識しすぎたり、他人の感情に左右されやすかったりするために人間関係に疲れる。
 - ・ 光や音、衣類の肌触りなど、刺激に敏感で耐えられないことがある。
 - ・ 食べ物の微妙な違いを感じやすいので好き嫌い、食べず嫌いが多くなる。
 - ・ 日常の小さな変化にうまく対応できず、気持ちが動揺してしまうことがある。
 - ・ 他人が叱られたり傷ついたりしていることを、自分のことのように感じてしまうため、その場にいることがつらくなる。
 - ・ 涙もろく感情のコントロールがむずかしいことがある。
- (これら全部があてはまらなくても、この中のひとつが特につらい場合もあります)

③ 繊細さんの強みは？

- ・ 他人への思いやりがあり、気配りがうまい。
 - ・ 人を助けたい、人の役に立ちたいという感情が強い。
 - ・ 感受性・想像力が豊かなのでその方面の仕事に活かせる。
 - ・ 空気をよむ力、相手の思いを察する力が強い。
 - ・ 仕事が丁寧でコツコツこなすことが得意なので周囲に信頼される。
 - ・ リスク管理が得意なので失敗が少ない。
- (人にやさしい素敵な面をもっている人たちですね！)

④ 悩みへの向き合い方

- ・ 自分にとって刺激を受けやすい原因・環境をみつけて、できるだけ刺激そのものから距離をおく。ストレスの原因を減らしましょう。
- ・ 周りのひとの意見や態度に流されないために、自分の感じ方や考え方を大切にする。
「こう感じる、こう考えるのが私なんだ！」というふうに。

◎ つらくて日常生活に影響が大きい場合やどう対応していいか困ったり、不安になったりしたときは、がまんせずに周りのおとなや専門家に相談しましょう。

⑤ 補足：HSPにはほかにもいろいろなタイプがあります。

繊細さんというと、少し控えめなイメージがあるかも知れませんが、実はいろいろなタイプがあるそうです。なかなか奥が深いですね！

* HSE 型 (刺激をもとめない社交的なタイプ)

社交性があり人と関わるのが好き。新しい経験をもとめるが刺激に対しては敏感なので疲れやすい。知らないものに強い興味をもつ。

* HSS 型 HSP (刺激をもとめる内向的タイプ)

未知の経験や刺激が好きでリスクを気にしない。刺激を求めて行動するが人混みは苦手。

* HSS 型 HSE (刺激をもとめる社交的なタイプ)

人と深く関わるのが好き、鋭い洞察力や信念の強さでリーダー的存在にもなれる。

アーロン氏の言葉：子どもたちは、パレットに並んだ絵の具のように様々な個性をもっている

* 興味のある方は、簡単なチェックリストが相談室にあるのでお声かけください！