



相談室だより

令和5年5月1日
三芳町立三芳東中学校
さわやか相談室 No.02



5月の風が心地よい季節になりました。

ゴールデンウィークに入り、3日水曜日からは5連休です。生活リズムを崩さないように過ごせるといいですね。部活動もいそがしい時期ですが、ケガ無く、力を発揮してください。

相談室は、今月も月曜から金曜の毎日開室しています。基本的には9時から14時半ですので、6時間目は学年の先生に相談してもらえるといいです。

毎週木曜日にスクールカウンセラー（SC）の〇〇〇〇先生、また、

5月18日（木）はスクールソーシャルワーカー（SSW）の〇〇〇〇先生もいらっしゃいます。相談したい人は担任の先生にお願いして、予約をしてください。

〇隣の人の気持ちを知ろう①

クラスの友だちは同い年で、小さいときから知り合いという人も多いと思いますが、「知っているようで知らない隣の人の気持ち」というテーマで、お話をしてみようと思います。

今回は、「HSP（ハイリーセンシティブパーソン）」についてです。これは生まれつき「視覚（目）や聴覚（耳）などの感覚が敏感で刺激を受けやすい」という特性を持つ人で、全人口の15～20%、約5人に1人ぐらいいるそうです。神経がこまやかなので、相手の気持ちに気をくばった行動や、ひとつの物事を深く考えられる反面、大きな音などが苦手で、ささいなことでびっくりしたり動揺したりしてストレスをためやすい、というつらさがあります。まわりに気をつかいすぎて自分に自信がなくなってしまう、人とかかわりが苦手になってしまう人も多くいます。HSPの人は、自分からはなかなか言えないので、おおぜいの中にうもれてしまいがちですが、あなたの隣の人がそうかもしれません。あるいはあなた自身かな？

では、どうしたら楽にすごせるのでしょうか。さわがしい環境からはなるべく遠ざかるのが良いですが、集団生活ではそうできないときもたくさんあります。まわりの人は、さわぐのにふさわしくない場面（たとえば室内の授業や清掃など）では、静かに活動できるといいですね。自分たちのためでもあります。

自分がHSPで悩んでいる人は、「刺激に敏感な特性であるだけで、自分が甘えているのでも感覚が特におかしいのでもない」ことを知り、「自分を責める必要はない」ことをまず理解しましょう。そして、相手の気持ちがわかって、それに対して自分がどう行動するかは自由であること、先回りしてやってあげたり、そうしなければいけないとしばられたりする必要はないことも知っておきましょう。過去に大きく傷ついたことがあって今も苦しいなら、カウンセリングなどを受けて治していけたらいいですね。

HSPによって自分が何に困っているかをよく考え、困りごとやつらさを取り除くために行動や環境を工夫し、自分の特性に合わせたやり方で、前向きにすごすための一歩をふみだしてみましょう。

