中 カ 研 だ よ り

第２号　令和４年 10 月　発行　　中学校カウンセリング研究会

突然ですが、みなさんはこんなエピソードに共感できますか？

（おがたちえ@HSP 漫画家-note　より引用）

これは、漫画家のおがたちえさんが、自身の体験を漫画にしたものです。
どれも、「ちょっと気にしすぎでは？」と思えるかも知れませんが、この漫画をおがたさんが Twitter で公開したところ、「俺もこれ！めっちゃ共感する」、「私だけじゃなかったんだ！」、「ホッとした…心が救われました」などと、10,000 リツイートを超える共感の声が続々と寄せられていました。

【おがたちえ@HSP 漫画家-note】
https://note.com/ogatachie/

【おがたちえ@台湾好き HSP 漫画家-Twitter】

○ＨＳＰ（Highly Sensitive Person）

これまで「神経質」で片付けられていた人たちに、いま注目が集まっています。

彼らはＨＳＰ（Highly Sensitive Person）と呼ばれています。その名の通り、“人よりちょっとだけ敏感な人”のことです。例えば、音や光、においなどに反応しやすかったり、共感力が強く、人が怒られているのを、まるで自分が怒られているかのように感じてしまったりするそうです。

なぜそうなるかというと、脳のメカニズムが、痛みや刺激を受けやすいという説もあるそうですが、これはあくまで性質の話で、障害や病気とは違います。そんなＨＳＰの人たちは、５人に１人と言われています。

まずは、どのような人がＨＳＰに当てはまるのでしょうか。

次の質問に、感じたまま答えてください。少しでも当てはまれば□にチェックをつけてください。以下の質問のうち１２個以上に「はい」と答えた方はＨＳＰの傾向が強いようです。

- □　自分をとりまく環境の微妙な変化によく気づくほうだ
- □　他人の気分に左右される
- □　痛みにとても敏感である
- □　忙しい日々が続くと、ベッドや暗い部屋などプライバシーが得られ、刺激から逃れられる場所にひきこもりたくなる
- □　カフェインに敏感に反応する
- □　明るい光や、強い匂い、ざらざらした布地、サイレンの音などに圧倒されやすい
- □　豊かな想像力を持ち、空想にふけりやすい
- □　騒音に悩まされやすい
- □　美術や音楽に深く心動かされる
- □　とても良心的である
- □　すぐにびっくりする
- □　短期間にたくさんのことをしなければならないとき、混乱してしまう
- □　人が何かで不快な思いをしているとき、どうすれば快適になるかすぐに気づく（たとえば電灯の明るさを調節したり、席を替えるなど）
- □　一度にたくさんのことを頼まれるのがイヤだ
- □　ミスをしたり物を忘れたりしないようにいつも気をつける
- □　暴力的な映画やテレビ番組は見ないようにしている
- □　あまりにもたくさんのことが自分のまわりで起こっていると、不快になり神経が高ぶる
- □　空腹になると、集中できないとか気分が悪くなるといった強い反応が起こる
- □　生活に変化があると混乱する
- □　デリケートな香りや味、音、音楽などを好む
- □　動揺するような状況を避けることを、普段の生活で最優先している
- □　仕事をするとき、競争させられたり、観察されていると、緊張し、いつもの実力を発揮できなくなる
- □　子供の頃、親や教師は自分のことを「敏感だ」とか「内気だ」と思っていた

（出典：『ささいなことにもすぐに『動揺』してしまうあなたへ。』エレイン・N・アーロン）

○ 相手の気持ちはどこまでわかる？

ＨＳＰの傾向が強い人は、まわりの人が気にしていないことが、どうしても気になってしまい、特に人間関係で苦労をすることが多いようです。

たとえば、右の４コマ漫画にあるように、機嫌が悪い人がいると、自分が原因ではないかと考えてしまい、勝手に心を疲れさせてしまったりすることがあるようです。

このように被害妄想を肥大化させ、自分で自分を苦しめている傾向の人は、学校現場でも、特に女子生徒に多く見受けられるように感じます。

そうした生徒たちにはどのような関わり方をすれば良いのでしょうか。

ＨＳＰ専門カウンセラーの武田友紀さんは、次のように述べています。

（出典：『「気がつきすぎて疲れる」が驚くほどなくなる　「繊細さん」の本』武田友紀）

「誰かがイライラしていると、すぐわかります」

「相手がどうしてほしいのか、わかります」

など、繊細さんは相手の感情を察することが得意です。

相手の気持ちがわかって苦しくなる、というご相談に対して、私は「**相手の気持ちを察したら、合ってるか言葉で確かめよう！**」とおすすめしています。

といいますのも、察したことが本当に合っているのか？　実は確かめないまま「きっとこうだろう」と思っているケースが非常に多いのです。

「相手の気持ちがわかる」と思うからこそ「**本当にそうなのか確かめる**」ところまで行き着かないのですが、繊細さんたちとお話ししていると、**その「わかる」は、意外と外れている**のです。

（自分が察したことと、相手の感情にズレがあることが分かる）経験を繰り返すと、「人の考えは、案外わからないものだな」「自分の予想は、意外と外れるんだな」と実感できます。

「自分の予想は、案外、外れるものだ」と知ることで、周囲の人の感情に振り回されにくくなります。

（出典：『「気がつきすぎて疲れる」が驚くほどなくなる　「繊細さん」の本』武田友紀）

これを学校現場に状況を置き換えて考えてみると、ＨＳＰ傾向の生徒はそもそも自分で確認することは難しいでしょうから、教師や友達があいだに入って、“答え合わせ”をしてあげるのが良いかもしれません。

その経験が積み重なっていくなかで、「○○さん、機嫌悪いな。私のせいかな・・・」と思っても、「あ。でも、この感じ、意外と外れるよね。○○さんは確かに怒ってるみたいだけど、それは私のせいじゃないかも？」と自分のせいではない可能性に目が向くようになるのではないでしょうか。

中学校カウンセリング研究会では，以下の研究テーマとサブテーマで，活動・研究をしています。

研究テーマ「中学校教育活動における教育相談(カウンセリング)の効果的な活かし方」

サブテーマ 「～子どもや保護者の行動が示す深層に迫るために

カウンセリングに関する専門的な視点を学び,実践力を高める～」

〔研究テーマ・サブテーマ設定理由〕

本研究会では，「中学校教育活動における教育相談(カウンセリング)の効果的な活かし方」を研究テーマの主題に，長年研究してきている。その主題を大切にしながら，今年度はサブテーマを「～子どもや保護者の行動が示す深層に迫るためにカウンセリングに関する専門的な視点を学び，実践力を高める～」と設定した。本研究会では，教育相談(カウンセリング)とは，教師の基本的な在り方（人との関わり方）を示すものとして捉えている。カウンセリングに関する専門的な知識・技能は，人の心を扱っているので，生徒や保護者理解を深めることに役立ち，人と人との関わりの中で活きてくる。つまり，さまざまな教育場面や状況で効果を発揮する。さらに，それらの専門的な知識・技能を学んでいくことで，日頃の実践を自分自身で振り返ることができ，自分の経験や感覚に基づいた実践は，理論的な背景に裏付けされたものになっていく。経験や感覚に理論の名前が付き，働きかけの引き出しが増え，自分の実践に手応えも出てくる。

ここ数年のカウンセリング業界では，心の専門家である「公認心理士」という国家資格が全国的に注目を集めている。各領域で心の健康問題が複雑化かつ多様化しており，それらへの対応が急務になっている。本研究会にも，「公認心理師」資格を取得している役員が在籍しており，日々活動をしている。このような状況の中で，今年度は子どもや保護者とのかかわり方の研究を「カウンセリングに関する専門的な視点」を学ぶことで試みる。また，多面的な視点を研究する過程で，「子どもや保護者の行動が示す深層に迫れる」ことを確かめていく。「子どもや保護者の行動の深層に迫る」ことで，支援や指導の質が向上することを狙いとする。このようなカウンセリングの視点が，現在中学校現場で特に必要であると考える。

子どもや保護者の行動には，必ず意味がある。しかし，その意味に迫れるかどうか，その深さを推し量れるかどうかは，本当に難しい課題である。反社会的行動に現れるもの，非社会的な行動に現れるもの，なにげない言動に現れるもの。さまざまな形となって現れている。昨今の傾向としては，ストレスを言語化できずに，身体化，行動化をしてしまうケースが多くなっているということである。それぞれの子どもに，それぞれの思いがあり，それぞれの状況がある。子どもを支える保護者にも，それぞれの思いがある。それらに迫るための視点，少しでも深層を感じることができる視点の研究を進めていく。そして，それらを追求していく姿勢が，子どもの行動の変容に繋がることを確かめる。

コロナ禍において，私たちの生活する環境は大きく変わりました。生徒・保護者・教職員のそれぞれが，不慣れな生活を余儀なくされています。本来は“からだの距離”をとるためのソーシャルディスタンスも，“心の距離”まで離れてしまっている現状があります。昨今の社会状況を鑑みれば，「心に寄り添うこと」の重要性がさらに高まっています。人と人との関わりが大切にされなければ，パーソナリティと社会性の発達が危機的な状況になります。それ以外のさまざまな場面でも、多くの危機に直面することになります。これからますます，カウンセリングの視点での生徒理解，生徒支援，生徒指導等が必要です。一緒に中学校カウンセリング研究会で，活動しませんか？ご興味を持たれた際には下記までご連絡ください。

※中カ研のホームページ（https://portal.kyotocity.ed.jp/taxonomy/term/79）も随時，公開しています。合わせてご覧いただければと思います。過去の中カ研だよりの閲覧については，学校のパソコンから以下の手順で入っていただければ見ることができます。

［総合教材ポータルサイト→教育研究関連→教育研究団体ＨＰ一覧
→中学校→教育相談・カウンセリング］

※ご意見・ご感想，ご質問，子どもの関わりなどでお困りの点などがありましたら，ご連絡ください。中学校カウンセリング研究会の方でその話題を取り上げて，研究を進めていきたいと思います。必要に応じて，電子メールでもご返信ください。

椎葉　一勲［神川中学校教諭］　まで