

◆HSC チェックリスト

次の質問に、感じたままをお答えください。

お子様について、どちらかといえば当てはまる場合、
あるいは、過去に多く当てはまっていた場合は「はい」、
全く当てはまらないか、ほぼ当てはまらない場合には、
「いいえ」と答えてください。

1. すぐにびっくりする。
2. 洋服のタグや布地がチクチクする、靴下の縫い目を気にする
3. サプライズ、驚かされるのが苦手。
4. しつけは、強い罰でなく、優しい注意のほうが効果があると感じる
5. 親や先生など大人の心を読む
6. 年齢の割に難しい言葉を使う
7. いつもと違う匂いによく気づく
8. ユーモアのセンスがある。
9. 直感力にすぐれていると思う。
10. 興奮するとなかなか寝付くことができない
11. 大きな変化にうまく対応できないほうだ
12. よく質問をする
13. 服が濡れたり、砂がついたりするといやがりすぐに着替えたい
14. 完璧主義なところがある
15. 他の誰かがつらい思いをしているとすぐに気づく
16. 静かに遊ぶことを好む
17. 考えさせらえる深い質問をする
18. 痛みや空腹に敏感である
19. うるさい場所、大声を出す人などを嫌がる
20. 細かいこと（モノの場所や人の外見がかわる）によく気づいている
21. 石橋をたたいて渡るような慎重なところがある
22. 人前で発表するときには、知っている人だけのほうがうまくいく
23. 物事を深く考えていると思う

お子様はいくつチェックが付きましたか？

13個以上に「はい」がついたなら、お子様はおそらく HSC でしょう。

しかし心理テストよりも、子どもを観察する親の感覚のほうが正確です。
たとえ「はい」が1つか2つでもその度合いが極端に高ければ、
お子様は HSC の可能性があります。

～「子どもの敏感さに困ったら読む本」長沼睦雄著 誠文堂新光社より

ひといちばい敏感な子 子どもたちは、パレットに並んだ絵の具のように、さまざまな個性を持っている」

エイレン・N・アロン著 明橋大二訳 1万年堂出版より作成

アロン博士の研究チームの掲載許可済み

お子様が敏感なのは育て方のせいではありません。

子どもが悪いのでも、もちろんありません。

もともと、生まれつきそのような敏感気質なのです。