

## 支え方のヒント

- 失敗して学ばせるより よく準備をして成功させる  
失敗は記憶に残りやすいので成功して自信をつける方法があります
- 緊張感を与えるのではなく緊張を和らげる  
緊張しすぎて力を発揮できないことが多いので緊張を和らげてあげましょう
- 思いやりに溢れた安全な環境で育てる  
モラルを内面化しているので正しい環境の中ではのびやかに活躍します



### 【プロフィール】

杉本景子 Keiko Sugimoto 1978年生まれ

公認心理師・看護師・保護司

NPO法人千葉こども家庭支援センター理事長

杉本景子公認心理師事務所主宰

スクールメディカルアドバイザー（千葉市）

元厚生労働技官

カウンセラーとして活動する中、相談の多くは学校生活に関する事であります。子どもたちが安心して力を発揮できる環境づくりが必要だと痛感し家庭と学校の架け橋となるべく

NPO法人を立ち上げ不登校児童生徒をサポートするフリースクール「ペガサス」を開設。

HSCとその保護者へのカウンセリングや教育委員会・学校現場にHSCを広めるための

講演・研修等を行っている。

2023年2月のイベント 2/19 出版記念イベント（無料）  
先生におすすめ  
千代田区神田（オンライン有）



### 著書



「一生幸せなHSCの育て方」(時事通信社)

HSCの気質や、HSCが日常生活と学校生活で感じること、安心して幸せを感じながら成長するために必要なサポートについてイラストを交えて具体的に紹介しています。(2021年9月出版)



「HSCがありのまま幸せになれる教室

—教師が知っておきたい「敏感な子」の悩みと個性—」(東洋館出版社)

HSCが自信をもって敏感さを生かし「心のリーダー」としての人生を歩んでいけるあたたかく思いやりにあふれた教室づくりのヒントをイラストを交えて実際の学校生活での具体例を紹介しています。(2023年2月出版)

<https://pegasasuwing.com/>



# 5人に1人は HSC

## 敏感力を持つ

## 子どもたち



元気いっぱいチャレンジ精神旺盛な子どもたちがいる一方で、控えめで思慮深い子どもたちがいます。刺激に敏感な子どもたちが消極的とか心配症というレッテルを貼られることなく素晴らしい力を発揮できるような支え方を心得ましょう。彼らの持つ敏感力こそ社会に必要な力なのです。

H S P → The Highly Sensitive Person

H S C → The Highly Sensitive Child

・HSPはアメリカの心理学者エレイン N アーロン博士が

1996年に自著の The Highly Sensitive Person で提唱した概念です

・男女問わず人口の 15 ~ 20% 存在しています

・後天的なものではなく生まれ持った気質と断定されています

・ネズミやイヌ、ネコ、ウマ、サルなどの動物たちの中にも 15 ~ 20% います

・現在では 100 種類以上の動物で確認されています



☎ 043-239-7891

☎ 070-5361-8889

N P O 法人千葉こども家庭支援センター