



## スクールカウンセラーだより

寒くなってきましたね。この冬は、新型コロナウイルスに加え、インフルエンザにも気をつけなければなりませんね。保護者の皆様には、くれぐれも御身御大切にお願いします。最近保護者の方のご相談で、「起立性調節障害」と「HSC (HSP)」が増えています。そこで、この二つの特徴をまとめてみました。

### ① 起立性調節障害

症状：だるさやめまい、頭痛などでなかなか朝起きられない  
立ちくらみがする、疲れやすい、  
長時間立っていられない

原因：自律神経系の異常で、循環器系の調節がうまくいかなくなる

年齢：小学校高学年～中学生、高校生

治療：医師の診断により、生活指導などを受ける

### ② HSC (HSP)

HSC とは The Highly Sensitive Child の略で、「敏感すぎる人」と訳します。

HSP は、Child の C (子ども) が Person の P (大人) に変わっただけで、症状は同じです。アメリカの心理療法家エレン・N・アーロンが提唱しました。

- 特性 ①処理の深さ
- ②刺激の受けやすさ
- ③情緒的な反応と高い共感性
- ④些細な刺激に対する感受性

原因：その人が持つ特性であり、病気ではありません

年齢：大人から子どもまで

改善方法：心理面接など

※起立性調節障害にも HSC (HSP) にも根本的に治すお薬はありません。(対処療法的な薬はあります)

※起立性調節障害、HSC は生きづらさや不登校の要因となることがあります、どちらに対してもカウンセリングの有効性と必要性が認められています。

いずれにしても、心配な方やもっと詳しいことを知りたいと思われる方はぜひ相談室にお越しくださいませ。わかりやすくご説明致します。

その他、どんなお悩みの相談にも対応させて頂きます。

ご相談方法・・・完全予約制です。予約方法は、学校の先生にお尋ねください。

皆様のご来室を、心よりお待ちしております。

スクールカウンセラー 古川秀明