

関西学院大学教育学部 松井学洋研究室

第5回 HSC勉強会

- あらゆる可能性を考えるので不安になりやすい。
- 他の子ども達だと5や8の刺激が、100くらいに感じる。
- ささいなことですぐに泣いてしまう。
- つらい思いをしている人の気持ちがよくわかる。
- 他人が怒られていると自分も怒られているような気持ちになる。
- 小さな物音、微かなにおい、置物の位置など周囲の変化に敏感に気づく。
- 声のトーン、表情、仕草から相手の機嫌や感情を読み取れる。

世の中には人一倍敏感な子どもたちがいます。そのような子ども達はHSCと呼ばれています。この勉強会を開催している私自身もHSC/HSP当事者です。保護者、支援者として、子ども達にどのように関われば良いか、一緒に考えてみませんか。HSC/HSP当事者の方々も是非ご参加いただき、日々の生活や学校での悩みを話し合ひましょう。参加費無料です。お気軽にご参加ください。

<第5回 HSC勉強会>

開催日：2023年2月12日（日）10:00-12:00 ※Zoomによるオンライン開催
（10:00-11:00 講演+質疑応答、11:00-12:00 グループトーク）

対象：HSCを持つ保護者、HSC/HSP当事者、支援者

プログラム内容：1. レジリエンスを高める心のストレッチ

講師：兵庫県こころのケアセンター 主任研究員 中塚志麻先生

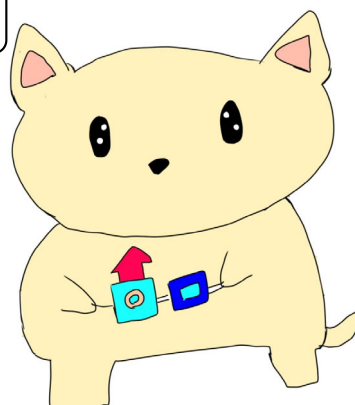
レジリエンスとは、困難に直面しても立ち直れる精神的回復力のことです。自己肯定感が低く、落ち込みやすいHSC、HSPの特性とうまく付き合っていく方法を、レジリエンスの話を通して学びましょう。

2. 参加者同士でグループトーク

※今回は講演後に質疑応答とグループトークに時間を取って、子ども達だけでなく関わる保護者の心のストレッチ法を皆さんと話し合いたいと思います。

申込方法：①氏名、②居住地（都道府県と市まで）、③参加動機を書いて、研究室事務局「kg.gm.lab@gmail.com」にメールで申込み。※締切2月5日（日）17時まで

待ってるよ！



<研究室ホームページ>
教室の様子を載せています。



<お問い合わせ先>

関西学院大学教育学部
松井学洋研究室

「HSC/HSPの家族の会」

事務局☐：kg.gm.lab@gmail.com