

特典② 子どものHSCタイプ チェックシート

れお
HSC育児
専門家



あなたのお子さんはどのタイプ？ 4タイプ診断

HSCといっても、子どもによって「何に敏感か」は違います。

4つのタイプに分けてチェックしてみましょう。

3つ以上あてはまるタイプが、お子さんのメインタイプです。

複数タイプが重なることもあります。



タイプA

感受性タイプ

感情・人の気持ちに敏感



タイプB

慎重タイプ

変化・初めてのことが苦手



タイプC

感覚タイプ

音・光・触感など五感が敏感



タイプD

完璧主義タイプ

失敗・ミスを極端に気にする

タイプA 感受性タイプ

- 映画やアニメで登場人物の気持ちに感情移入してよく泣く
- 友達の表情や雰囲気の変化にすぐ気づく
- 誰かが怒られているのを見るだけでつらくなる
- 「どうして?」「なんで?」と物事を深く考えすぎる
- 他の人が気にしないような一言を何日も引きずる
- 喜びや楽しさも人より大きく感じる

タイプB 慎重タイプ

- 初めての場所・初めての人が苦手でなかなか慣れない
- 予定が急に変わるとパニックになる
- 新しいことを始める前に長い時間準備・確認が必要
- 行事（運動会・発表会）の前から体調を崩しやすい
- 失敗することを極端に恐れて挑戦できないことがある
- 「どうなるの?」と先の見通しをととても気にする

タイプC 感覚タイプ

- 服のタグ・靴下のゴムなど肌触りが気になって大騒ぎ
- 特定の食感・においが苦手で給食が食べられないことがある
- 大きな音・人混み・蛍光灯の光で疲弊する
- ざわざわした場所にいると頭が痛くなる・気分が悪くなる
- 体の感覚が人より繊細で「痛い」「気持ち悪い」が多い
- 家と外で疲労感がまったく違い、帰宅後に崩れる

タイプD 完璧主義タイプ

- 少しでも間違えると最初からやり直したがる
- テストや発表で「完璧じゃないと嫌」と固まる
- 宿題・工作など、納得できるまでやめられない
- ちょっとしたミスを何日も引きずって落ち込む
- 「こうじゃないといけない」という強いこだわりがある
- 自分に対して厳しく、できなかったことを激しく責める

該当数を塗りつぶして
視覚化してみましょう



タイプA

タイプB

タイプC

タイプD

当てはまる
数だけ色を
塗りつぶそう!

結果の見方

- ♥ 3つ以上 → そのタイプがメインの傾向です
- ♥ 複数タイプ → 組み合わさっているタイプです
- ♥ 全体的に多い → 総合的に感受性が高いHSCの可能性が高いです

タイプA 感受性タイプ

「心のアンテナ」が
とてもやわらかい



タイプB 慎重タイプ

「安全確認」を
しっかりするタイプ



タイプC 感覚タイプ

「五感のセンサー」が
とても敏感



タイプD 完璧主義タイプ

「がんばりスイッチ」が
とても強い

