

こころと体の健康のために大切なこと



お申し込みはこちら  
締切:7/27(月)

# 「ふつうって何？」

感覚過敏とストレスについて知ろう

日時

2026 / 8 / 1 (土) 13:30 ~ 15:30  
(受付開始13:00)

場所

教育プラザ 大会議室(富士市八代町1番1号)

講師 高山恵子氏 (NPO法人えじそんくらぶ代表)

臨床心理士・薬剤師。昭和大学薬学部卒業後、約10年間学習塾を運営

1997年アメリカ・トリニティ大学大学院教育学修士課程修了(幼児・児童教育、特殊教育専攻)

専門はADHD等高機能発達障害のある人のカウンセリングと教育を中心に、ストレスマネジメント講座にも力を入れている

対象	どなたでも (小中高生、学生、保護者、サポーター、教育・医療・福祉関係者等)
参加	500円 (※子ども、学生、ふゆるくる年間パスポート購入者は無料!)
定員	60名 (参加の可否は7月27日(月)以降にメールにてご案内いたします)



知ってる? 「感覚過敏 (かんかくかびん)」 のこと

「みんなは平気そうなのに、どうして私はこんなに疲れちゃうんだろう？」

それはわがままではなく、感じ方のボリュームが人よりちょっぴり大きいせいかもしれません

## 音の過敏

教室のざわざわ声や時計の音が頭に響いて集中できない

## 光の過敏

蛍光灯やスマホの画面がまぶしくて、目がすぐに疲れる

## 肌の過敏

服のタグがチクチクして我慢できない  
人がぶつかるのが苦痛

## ニオイの過敏

特定のにおい(洗剤や香水など)で気持ち悪くなってしまう

上記はほんの一例です。感覚過敏は外見からは分かりにくいので、周囲から誤解されやすい特性です。刺激をダイレクトに受け取るからこそ、人一倍ストレスが溜まりやすいものです。まずは知ることが大切。



みんなの保健室

ふじユースクリニック

ふ ゆ くる  
FU-YU-CL



ユースクリニックとは、10代~20代の若者が、こころや体、人間関係の悩みなどを安心して話せる場所です  
相談がなくても利用OK! 保護者の方や、支援者の方の参加も大歓迎です!



展示コーナーも同時開催!

生理グッズ、避妊グッズ、性教育の本・絵本の展示もあるよ! 見るだけでも大歓迎!

【お問い合わせ】

右記QRコードのふゆるくるリンク

▶ ホームページ、問い合わせフォーム、Instagram、LINEなど各SNSはこちら

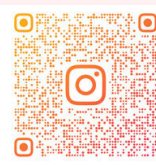
ふゆるくる公式LINEで無料相談を随時受け付け中  
ぜひお友達追加をしてお気軽にご相談ください

ふゆるくる関連リンク  
Instagram、LINE等はこちら

Lit.Link



富士市市民活躍・男女共同参画課  
Instagramはこちら



@FUJI\_GENDEREQUALITY\_OFFICIAL

主催: ふじユースクリニックFU-YU-CL (ふゆるくる) / きらり交流会議 / 富士市市民活躍・男女共同参画課