



美咲会

## こころの相談窓口だより

No16 2022.1

新しい年が始まりました。新型コロナウイルスは全国で第6波を迎えており、オミクロン株の新規感染者が増加しています。今一度感染対策を徹底し、皆で乗り越えていきましょう。さて、今回は『HSP：繊細さん』に関するお話です。HSP=Highly Sensitive Person は、とても感受性が強く繊細な気質を生まれ持った人のことです。芸能人でも田村淳さん、松本人志さんがHSPを公表したことやHSP専門カウンセラー、武田友紀さんの著書『繊細さん』シリーズが大ヒットしたこともあって、日本でも広く知られるようになりました。

### ◆「繊細さん」とは…

「まわりに機嫌が悪い人がいると緊張する」、「細かいところまで気づいてしまい、仕事に時間がかかる」、「疲れやすくてストレスが体調に出やすい」

こういったことはないでしょうか？

周りの人が気づかない小さなことにもよく気づく、繊細な人たちがいます。繊細さんたちの性質は、これまで「神経質」「考えすぎ」などと言われ、「治すべきもの」と認識されてきました。しかし、アメリカの心理学者エレイン・アーロン博士の調査により、**繊細さは性格上の問題ではなく、生まれつきの気質**であり、脳の神経システムに違いがあることがわかってきたのです。アーロン博士によると**性別や国籍に関係なく5人に1人の割合で存在する**そうです。



12月末に少々迷って購入した高級家電「ホットクック」。その名の通り、食材、調味料を入れてスイッチを押して放っておくと、おかずができる優れものです。予約調理もできるので、朝セットして、仕事から帰ってくると夕飯が出来ているのがとっても便利。買ってよかったー。(N)

## 「繊細さん」チェックリスト

自分が「繊細さん」かどうか、本にも「HSP 診断テスト」がありますが、より簡単にチェックできるのが、関西大学の串崎真志教授の監修によるチェックリストです。もしかしたら皆さんも「繊細さん」かも。興味のある方は 11 項目のうち、いくつ当てはまるかぜひチェックしてみてください。

- ① 一度にたくさんのが起こっていると不快になる
- ② 忙しい日々が続くと、ベッドや暗くした部屋などプライバシーが得られ、刺激の少ない場所に逃げ込みたくなる
- ③ 明るい光や強いにおい、ごわごわした布地、近くのサイレンの音などにゾッとしやすい
- ④ 短時間にしなければならぬことが多いとオロオロする
- ⑤ 生活に変化があると混乱する
- ⑥ 大きな音や雑然とした光景のような強い刺激が煩わしい
- ⑦ 他人の気分に左右される
- ⑧ 大きな音で不快になる
- ⑨ 一度にたくさんのごとを頼まれるとイライラする
- ⑩ いろいろなことが自分の周りで起きていると、不快な気分が高まる
- ⑪ 競争場面や見られていると、緊張や動揺のあまりいつもの力を発揮できなくなる

この診断テストでは該当項目が

◆男性は7個以上、◆女性は8個以上なら「HSPの傾向が強い」そうです。

繊細さんは、鈍感になろう、図太くなろうとするよりも**繊細な自分を大切にしたいほうが元気に生きられます。**

**繊細な人も、そうでない人も、そのままの自分でラクに生きられることが大切ですね！**