

yukimichi だより

- 「HSP」を知っていますか -

みなさん、こんにちは。いかがお過ごしですか。

9月に入り、田んぼの稲穂も色づいてきましたね。秋といえば、行事や美味しい食べ物が目白押しですが、寒くなる前の過ごしやすい季節を楽しみたいです。

今回は、HSP（Highly Sensitive Personの略）について紹介したいと思います。最近、少しずつ知られるようになってきているこのHSPとは、とても敏感な人という意味で、さまざまな刺激に過剰に反応してしまう気質を持つ人のことを言います。「敏感さん」、「繊細さん」という名称で呼ばれることもあるようです。

例えば、学校や職場で、まわりからちょっと変わった人と思われたり、環境になじめず、不登校や転職を繰り返してしまったり、よくわからない不調で悩んでいる人などの背景には、このHSPがあるかもしれません。人種や性別に関係なく、人口の15%~20%、5人に1人がHSPだと言われています。

HSPの人に共通する特徴

- 人の影響を受けやすい
- 刺激に敏感
- 疲れやすい
- 自己否定が強い
- 直観力がある



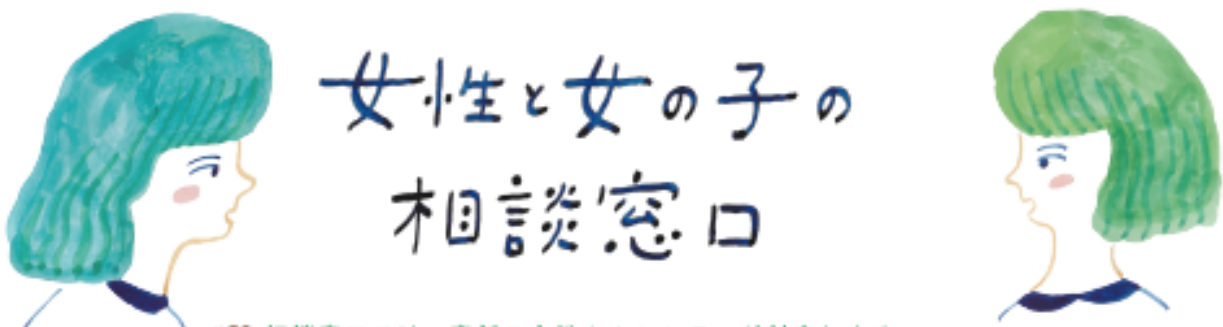
最近、ADHD（注意欠陥、多動症）を自称する人が増えていますね。
HSPは、発達障害ではないかと疑うことがありますが、病気でも障害でもありません。
HSPはその人が生まれ持った気質です。

つまり、「治す」のではなく、うまく付き合っていくことが必要です。

このお便りを読んで、自分がHSPかもしれないと思った人は、HSPの特徴を知って、これまでの自分の行動や発言を当てはめていくと、今まで説明できなかった違和感が理解できるようになるかもしれません。

HSPのセルフチェックは無料でできるオンラインサイトがあるので、
気になる方は「HSPセルフチェック」で検索してみてください。
関連書籍も多数でていますよ。

最後に、自分は違うけれど、HSPを知ることで、まわりにHSPかもしれないと思う方がいるときに、自分とは感覚が違う人もいるんだと理解を示すきっかけになればと思います。



女性と女の子の
相談窓口

相談窓口では、専任の女性カウンセラーが対応します。
あなたの秘密は守られます。相談は無料です。

でんわ 080-9256-0035 (日曜・祝日除く) (13時～18時)

メール相談 soudan@womenseye.net QRコードからも
ご相談できます



◎生理用品の無料配布を行っています
必要な方は電話、又はメールにてお問合せください。