

今回は、

「HSP」

Highly Sensitive Person

のお話です。



皆さま、こんにちは！
5月のゴールデンウィークを過ぎましたが如何お過ごしでしょうか？

本日は「HSP」についてお話をします。

「HSP」(Highly Sensitive Person)という言葉
を聞いたことがありますか？

日常生活の中で、

「自分以外の周りのことが気になりすぎる」「(音や匂いなど)の刺激に疲れてしまう」

といった感覚を常に抱えている状態の人達をこのように表現します。

特別にうるさい環境の中の感覚ではなく、人々の会話も耳から入ってきてしまい、内容や声の強弱、笑い声さえも気になります。

洗濯の洗剤や柔軟剤も自身が「大丈夫」と思えるものの以外の香りは受け付けにくいという状態です。

この **HSP** とはアメリカの心理学者エレイン・N・アーロン博士が提唱した概念で、

「人一倍繊細な気質を持つ人」を

指します。

この HSP は 病気や障害ではありません。

生まれ持った特性であり、人口の約15～20%、つまり5人に1人がHSPに当てはまるとされています。

この HSP は「**DOES(ダズ)**」と呼ばれる4つの基本的な特性があります。

【特徴1】深く処理する(Depth of Processing)

これは物事を深く多角的に考える傾向を示します。
何かを決める時に様々な可能性を考え抜いたり、会話の裏の意図を読み取ろうとしたりします。
決断に時間がかかるのは、優柔不断、決断力がない、というのではなく、ものごとを慎重に情報処理しているとも言えます。

【特徴2】

過剰に刺激を受けやすい(Overstimulation)

これは、五感が鋭いため、人混みや大きな音、強い光などで疲れやすいのが特徴です。

他人が気づかない些細な刺激も敏感に察知し、エネルギーを消耗しやすくなります。

一日の終わりにはぐったりしてしまうことも少なくありません。



【特徴3】

感情的な反応が強く、共感力が高い (Emotional response and Empathy)

これは、他人の感情に深く共感し、まるで自分のことのように感じてしまう傾向があるのが特徴です。芸術に深く感動する、悲しいニュースを見るとひどく落ち込むなど、自分のことのように感じてしまいます。この高い共感力は、時に精神的な負担になることがあります。

【特徴4】

些細な刺激を察知する (Sensitivity to Subtleties)

これは、周囲の人の表情や声のトーン、場の雰囲気の変化によく気付くのが特徴です。他の人が見過ごすような小さなことにも気づくため、

「気が利く」と評価されること

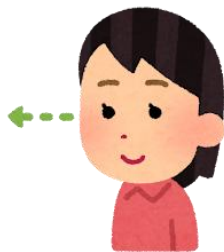
とも多い一方で、常にアンテナを張っているため、気疲れしやすい側面もあります。

ここで、HSP の提唱者アーロン博士のチェックリスト (23 項目) を参考までに添付させていただきます。

各質問に対し、少しでも当てはまると感じたら「はい」と教えてください。

- ① 自分をとりまく環境の微妙な変化によく気づくほうだ
- ② 他人の気分に左右される
- ③ 痛みにとっても敏感である
- ④ 忙しい日々が続くと、ベッドや暗い部屋などプライベートが得られ、刺激から逃れられる場所に引きこもりたくなる
- ⑤ カフェインに敏感に反応する
- ⑥ 明るい光や強い匂い、ざらざらした布地、サイレンの音などに圧倒されやすい
- ⑦ 豊かな想像力を持ち、空想にふけりやすい
- ⑧ 騒音に悩まされやすい
- ⑨ 美術や音楽に深く心を動かされる

- ⑩ とても良心的である
- ⑪ すぐにびっくりする (驚きやすい)
- ⑫ 短期間にたくさんのことをしなければならない時、混乱してしまう
- ⑬ 人が何かで不快な思いをしているとき、どうすれば快適になるかすぐに気づく (椅子の配置を変える、照明を暗くする、など)
- ⑭ 一度にたくさんのことを頼まれるのが嫌だ
- ⑮ ミスをしたり、物を忘れたりしないようにいつも気をつけている
- ⑯ 暴力的な映画やテレビ番組は見ないようにしている
- ⑰ あまりにもたくさんのことが自分の周りで起こっていると、不快になり、神経が高ぶる
- ⑱ 空腹になると、集中できないとか気分が悪くなるといった強い反応が起こる
- ⑲ 生活に変化があると混乱する
- ⑳ デリケートな香りや味、音、音楽などを好む
- ㉑ 動揺するような状況を避けることを、普段の生活で最優先している
- ㉒ 仕事をする時、競争させられたり、観察されたりしていると、緊張し、いつもの実力を発揮できなくなる
- ㉓ 子供のころ、親や教師は自分のことを「敏感だ」とか「内気だ」と思っていた



「はい」が 12 個以上当てはまる場合、HSP の可能性が高いとされています。

この HPS は病名ではありませんが、自己判断はされないでください。

あくまでも”目安“という捉え方でお願いします。ご心配な方はご相談下さい！

次回は何でしょう？
お楽しみに！

