ＨＳＰとは？

人よりも繊細で敏感な人は、その特徴が素晴らしい長所になることがあります。しかしその一方で、疲れやすかったり楽に生きられないなど、苦痛を感じることもあるようです。そのような人一倍敏感な人、繊細な人をあらわす用語として、ＨＳＰ(Highly Sensitive Person)というものがあります。

試してみよう

HSP セルフチェック

□1. 自分を取り巻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. 明るい光や強いにおい、ザラザラした布地、サイレンの音などに圧倒されやすい
□4. 豊かな想像力を持ち、空想にふけりやすい
□5. 騒音に悩まされやすい
□6. 美術や音楽に深く心を動かされる
□7. すぐに驚いてしまう
□8. 人が何か不快な思いをしている時、どうすれば快適になるかすぐに気づく（例えば電灯の明るさを調節したり、席を替えたりするなど）
□9. ミスをしたり、忘れものをしたりしないよう、いつも気をつけている
□10. 生活に変化があると混乱する
□11. 子どもの頃、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

チェックが**６つ**以上ついた場合は、ＨＳＰの可能性が高いです。また、チェックが１つや２つであっても、その度合いが極端に強ければ、あなたはＨＳＰかもしれません。

HSP　４つの特徴

①深く処理する　視覚・聴覚・触覚などの情報を、関連付けながら深く処理するため、物事を深く掘り下げて考えたり、生真面目に受け取る。決断が遅く、様々な可能性を推測しすぎて身動きが取れなくなってしまうこともある。

②過剰に刺激を受けやすい　雑音や部屋の明るさ、匂いなど、ちょっとした刺激に敏感。そのためデリケートな香りや味、音や音楽などを好むことができる。また、大きな音・強い光や香りなどが苦手で、友達と楽しく遊んでいたとしても、賑やかな場所などでは後々疲れてしまう。

③感情反応と高い共感性　他人の感情に反応し、共感しすぎてしまうため、人に対して優しく接することができる反面、巻き込まれやすい性質がある。例えば映画やテレビ番組の暴力シーンが苦手。一方で、美術や音楽に強く惹かれ、深く感動することもできる。

④些細な刺激を察知する　些細なことにすぐ気づく。例えば話し相手の声色や視線などの変化にもよく気づくため、相手の気持ちを察知しやすいことが多い。音や匂いにも敏感なため、他の人よりも音量がうるさく聞こえてしまうこともある。

対応のヒント

「気にしないように」と助言されても、自分の性質を変えることは難しいでしょう。自分の性質に気づいた上で、どのように工夫するかが大切です。

刺激の少ない居場所の確保

人一倍刺激を感じとるため、様々な場面で疲れてしまいがちです。そのため、静かでゆっくりできる場所、横になれる暗い部屋などプライバシーが得られる刺激の少ない環境を確保することが大切です。

ライン（境界線）を引く

人の言動や感情に振り回されてしまうことが多いようです。そのため、「人は人、自分は自分」とラインを引いて区分けすることで、混乱状態や過度な負担にならないようにすることが大切です。

自分を大切に

他の人は気にしないことを、気にしてしまう自分はおかしいのではないかと思い、自尊心が低下してしまう人もいます。しかし、ＨＳＰの特徴は、丁寧な対応が必要な場面や、緻密な作業が求められる場面などで役立つ長所とも捉えられます。

ＨＳＰの人達は全員同じ状態にあるとは言えません。例えば、雑音や騒音に人一倍敏感な人もいますし、音よりも光などの方が敏感な人もいます。対人関係が特に敏感な人もいます。より詳しく自分に合った対策を考えたい時は、ぜひカウンセリングセンターにご相談ください。