

学生相談室だより



東洋学園大学学生支援センター学生相談室 2021 年度夏休み号 2021.7.21 発行

HSP (Highly Sensitive Person 敏感すぎる性質) を知っていますか？

皆さん、こんにちは！学生相談室です。5人に1人いると言われているHSP(敏感すぎる性質)を知っていますか？今ある体調不良(頭痛、腹痛、吐き気、疲れやすさ等)や、心理症状(落ち込み・不安・イライラ等)や、対人関係の困りごとの根本的な原因の1つかもしれません。

提唱したアーロン博士によると、以下の4つが全て当てはまっている人のことを指します。

- ①考え方が複雑で、深く考えてから行動する
- ②刺激に敏感で疲れやすい
- ③人の気持ちに振り回されやすく、共感しやすい
- ④あらゆる感覚がするどい

- 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, 痛みにとっても敏感である
- 4, カフェインに敏感に反応する
- 5, 豊かな想像力を持ち、空想にふけりやすい
- 6, 騒音に悩まされやすい
- 7, 美術や音楽に深く心を動かされる
- 8, 生活に変化があると混乱する
- 9, 一度にたくさんのことを頼まれるのが嫌だ
- 10, 繊細な香りや味、音楽を好む
- 11, 暴力的な映画や、テレビ番組は見ないようにしている
- 12, とても誠実である
- 13, ふだんの生活で、動揺を避けることに重きを置いている
- 14, すぐに驚いてしまう
- 15, 人がなにか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
(たとえば電灯の明るさを調節したり、席を替えたりするなど)
- 16, 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
- 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, 明るい光や強い臭い、ザラザラした布地、サイレンの音などに圧倒されやすい
- 19, 仕事をするとき、競争させられたり、観察されたりしていると、緊張していつも通りの実力を発揮できなくなる
- 20, 忙しい日が続くと、ベッドや暗い部屋などプライバシーが得られ、刺激から逃れられる場所にひきこもりたくなる
- 21, 短時間にたくさんのことをしなければならぬ場合、混乱してしまう
- 22, 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



【引用】HSP!
自分のトリセツ
共感しすぎて日が
暮れて - 高野優

質問のうち12個以上に「はい」と答えた人は、おそらくHSPでしょう。しかし、このチェックリストよりも、実際の生活の中で感じていることのほうが確かでしょう。たとえ「はい」が1つや2つしかなくても、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。

- ★辛く生きにくいことが多いHSPですが、長所もあります。①共感力が高い、②直感が鋭い、③素直、④深い考察力、⑤感受性が豊か、⑥読書、映画鑑賞、お絵描きなど独り時間を豊かに過ごせる
- ★たくさんある解決方法の中から少しだけ。①しっかりと休息・睡眠を取る、②ストレッチ・深呼吸等、ストレスの対処法を習慣づける、③五感の刺激をできるだけ減らす（アイマスク、耳栓等）、④自分の本音・気持ちを大切にする、⑤人と自分の間に境界線を引く「人は人。自分は自分」。

他にも対処法は様々あります。「HSP」で検索すると、多くの本がヒットし、また YouTube でも有益な情報が得られます。気になった人は調べてみて、ぜひ参考にしてください。

◇「気がつきすぎて疲れる」が驚くほどなくなる「繊細さん」の本 - 武田友紀 飛鳥新社
【50万部のベストセラー本。著者自身もHSPで、HSP専門カウンセラー。学生相談室にもある。】

◇10代のための疲れた心がラクになる本:「敏感すぎる」「傷つきやすい」自分を好きになる方法
- 長沼 睦雄 誠文堂新光社 【タイトルは10代となっていますが、大学生にも適しています。】

◇HSP! 自分のトリセツ 共感しすぎて日が暮れて - 高野優 1 万年堂出版 【カラフルな漫画。著者自身がHSS（刺激追及タイプ）型HSP（※注）で、その話が多く出る。HSS型の人にお勧め。】

※注 HSSのないHSPと差異があります。「HSS」で検索すると、同様に多数の情報が出てきます。

いかがでしたか? 「自分は違う」と思っても周りに敏感で繊細な人はいるはずで、皆さんが知っている有名人で、「私はHSPだ」と告白している人もいます。自分とは異なる感覚を持った人と共存できる世の中であると良いですよね?



学生相談室 ご利用案内

開室時間：月曜～金曜 9時～17時

場所：1号館2階 保健室のとなり

《相談方法》

- ①対面で（来室して）相談する 予約優先ですが、空いていればすぐに相談できます。
- ②電話で相談する TEL03-3811-5497 カウンセラーが直接お話をうかがいます。
- ③メールで相談する soudan@of.tyg.jp 学籍番号と名前をお書き添えください。



[学生相談室 Web サイト](#)



[相談予約・申込みフォーム](#)