

HSPの特徴

- ①素直で純粹で人を信じやすく優しい
- ②人を守りたいという気持ちが強い
- ③使命感があり、向上心が強い → 知的な人が多い
- ④真面目で責任感が強い
- ⑤正義感が強く、礼儀正しい
- ⑥色や音、匂いなど、ちょっとした刺激が気になる
→ 医学的にも神経がすり減っていて、疲れやすい

HSPの特徴

- ⑦空気を讀むのが得意
- ⑧ネガティブな感情への共感性が強い
→ 人の相談に乗ると自分のことのように考える
- ⑨周囲の人の気分や感情に左右されやすい
- ⑩いつも相手に合わせて「いい子」でしようとする → 嫌だと言えない
- ⑪感情、言葉、行動を表に出せず抑えてしまう → 孤独や孤立を嫌う
- ⑫ひとりになる時間や空間があると助かる
- ⑬監視、評価、時間制限などが苦手

HSPが嫌うこと

- ①自分が拒絶されること
- ②怒りなどによって攻撃されること
- ③見捨てられること
- ④相手に呑み込まれたり、コントロールを失うこと
- ⑤責任を押し付けられること → 周りの意見を聞きすぎてわからなくなる
- ⑥相手を攻撃すること → 怒りを本能的に隠しているのが少ない（でもいつか爆発する）

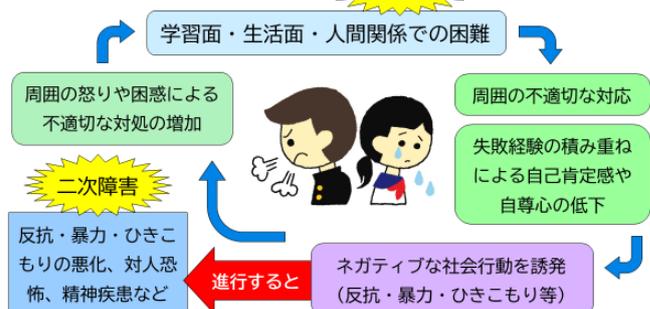
HSPが抱えてしまうもの



HSPが学校で困ること

- ・グループワークで周りに気を使いすぎる
- ・質問されるとドキドキしてしまう
- ・先生が誰かを叱っていると自分も叱られている気になる
- ・「元気がない」と言われて無理をする
- ・集団の中にいるだけで疲れる
- ・体育の授業、発表の時間、（学年）集会、行事などが苦手
- ・「良い」「悪い」などを露骨に人前で言う世界に疲れる

HSPと二次障害



HSPのいいところ

- ①たくさんの幸せや感動を味わえる
- ②特殊な感性や感覚を持っている
- ③細かいところまで気がつける
- ④向上心が高い
- ⑤思考力や直観力に優れている
- ⑥ミラーニューロン（真似しようとする力）が発達
- ⑦子どもでも大人の世界のことが理解できる

HSPは

変わらない自分はダメ

と否定しがち 

しかし

生まれ持った「気質」 = 変えることができないもの

変えられないものを変えようとする努力

→ 時間と労力を無駄にしてしまっただけの源に！

無理に変わろうとせず、まずは自分の特徴を知る

HSPとの付き合い方～自分編～

- ・相談場所や逃げ場所を確保する
- ・良くない環境から離れる
- ・気の合うグループに入る（HSP同士は気が合う）
- ・周りとの違いを優劣としてとらえない
- ・自分の気持ちと相手の気持ちは別々だと認識する
- ・長所に目を向ける
- ・自分を大切に（自分が満たされてはじめて周りも満たせる）
- ・神経がすり減っているので、ビタミンB群を積極的に摂る

HSPとの付き合い方～相手編～

- ・周囲の人がHSPを理解する
- ・意見を否定しない
- ・相手の気持ちを先に言わせる（先回りして意見を言ったり、話をささぎったりしない）
- ・できたことやがんばったことを認める
- ・得意なところで活躍できるように働きかける

【まとめ】自分にあてはまることが多いと感じた人もそうでない人も、身近にHSPの特徴を持った人がいる人も、お互いの考え方や得意不得意を認め合いながら、自分も相手も大切にして生活していけるといいですね。