



橘さん
担当場所
私たちが考えた
HSPとの向き合い方



清水さん
担当場所
私たちが考えた
HSPとの向き合い方



和田さん
担当場所
インタビュー



長倉さん
担当場所
アンケート



寺田さん
担当場所
アンケート



坂本さん
担当場所
HSP診断、アンケート



上田くん
担当場所
HSPってなに？、
アンケート



折本くん
担当場所
アンケート、はじめに

高校生が「HSP」について考える

高校生が
作った
ページ

HSP

HSPってなに？

Highly Sensitive Person 「人一倍繊細な人」を表します。エレーン・アロン博士によってつけられた「人の気質」を表した名称で、これには5人に1人が当てはまるといえます。特徴として、

- 思考を深く巡らすことができる
- 感情豊か
- 細かいことを感じ取りやすい
- 人混みが苦手
- 小さなことでもよく気付く

などが挙げられます。

今回私達は、社会問題をテーマに調査することになりました。話し合いの結果、HSP（ハイリー・センシティブ・パーソン）について調べていくことになりました。HSPはまだ社会的にあまり浸透しておらず、病気ではなくあくまで生まれ持った気質であるため、あまり理解が得られていないのが現状です。この記事をきっかけに少しでも認知度が上がり関心を持って頂けると幸いです。

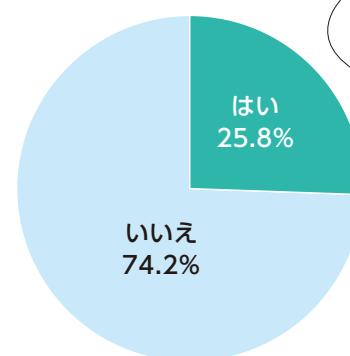
HSP診断テスト

自分に当てはまるのか気になる方は、次の10項目にYesかNoで答えてください。

- 1 落ち込んでいる人がいると、自分も落ち込む
- 2 一人の時間が必要
- 3 笑い声が聞こえると自分のことを笑っているのではないかと思う
- 4 一人で考えることが好き
- 5 周囲が騒がしいと不快に思う
- 6 大きな音などに敏感
- 7 一度にたくさんのことを頼まれると混乱する
- 8 アートや音楽に感動する
- 9 明るい照明・きつい匂い・服の繊維などによる刺激に敏感
- 10 作業中に人に見られていると緊張して上手くできない

Yesが5個以上ある場合、HSPの可能性が高いです。また、Yesの数が少なくても、強くあてはまるものがあれば、HSPの可能性あります。△簡易的な診断です。

HSPって知ってる？



HSPアドバイザーのRyotaさんにインタビュー

Ryotaさんのプロフィール

Q1

学生の頃、HSPだと感じた経験を一つ教えてください。一人の意見を真に受けていたことです。今思えば自分がしたいことより、人がどう思うかを行動の動機にしました。恋愛で言えば、「からかわれるのが嫌で気になる」と会話ができないですね。

Q2

Ryotaさんの思うHSPの一番いいところはどこですか？
長所がありすぎて、1つに絞るのを悩みますが……。「自分の道を自分で切り開く能力を持っていること」です。自分を変えたい意欲があり、悩んで行動しようとしている。これって後押しがあれば、結果を出せる状態なんです。悩むことを悪いことと捉えず、成長へのステップと考えてみましょう。

Q3

高校生に向けて、一言メッセージをお願いします。心の豊かさに目を向けて欲しいなと思います。これから社会について目を向けますが、不安がたくさん出てくるでしょう。その時に「心が温かくなる気持ち」が役立ちます。世の中は〇か×で判断できないことだらけです。正解を追い求めてしまいがちですが、過程の中で心が温かくなる気持ちも生まれます。失敗を怖がらず得られるものに目を向けてどんどん挑戦してくださいね。

Ryotaさんプロフィール

月間100件以上のHSP相談に答える現役HSPアドバイザー
HSP向けサービス『HSPの教科書』・専門チャンネル・専門メディアを運営

私たちが考えたHSPとの向き合い方

自分がHSPだと感じたら

HSPの人が生きにくさを感じる原因の一つに、「他人のマイナスイメージを受け取ってしまう」ということがあります。向き合い方の一つとして、怒りや悲しみを感じた時に、一度その感情が、「誰の」感情かを考える。という方法があると思います。自分からマイナスイメージが湧いたのか、それとも他人からマイナスイメージを受け取ったのかを一度考える。他人からの場合は、その感情を自分と切り離して考える。そうすることで、他人のマイナスイメージと距離を置くことができ、生きやすさにつながるかもしれません。

まわりにHSPの人がいたら

HSPの人が望む対応の一例としては……

- 些細なことで落ち込んだりしてしまったり、落ち込んでいる時はそっと一人にしておくか励ましてほしい。
- 頭の中でどうすればいいか考えている時はあまり話しかけないほしい。
- 長時間一緒にいる時は一人でいい時間を作してほしい。

などがあるそうです。気遣いさえも敏感に感じ取るため、HSPの特徴を理解し見守ることが大切です。

まとめ

今回はHSPについて記事を書きました。アンケートの結果を見て私たちが予想していたよりも、かなり多くて驚きました。また、どこで知ったのかという問いには、インターネットやTVなどが多く挙げられました。HSPの人は5人に1人とも言われており、この繊細な気質を持っている方は、皆さんの周りにもたくさんいます。実は私もその中の一人です。だからこそ、HSPの繊細さで悩んでいる人が少しでも減るように、という思いでインタビューしました。

最後に、HSPだと感じている方へのメッセージです。

HSPの人は周りが気になって集中できなかったり、人間関係に疲れたりすることがあります。そして、その繊細さから、自信がなくなってしまう場面もたくさんあるかもしれません。

しかし、ぜひ長所にも目を向けてみてください。感覚が鋭いからこそ、他の人には感じられない喜びを感じることができ、人の気持ちがよりわかるからこそ、相手に気遣いをすることができます。そんなプラスの面を見るようにするだけで、毎日が少しずつ明るくなると思います。

(高校生編集担当者)