

# こころ

## HSP (The Highly Sensitive Person)

夏休みに、HSP関連書籍を8冊読みました。

自分でも、HSPについての理解が少し進んだと思い、書籍からの情報が多いのですが、紹介したいと思います。

HSPとは、生まれつき「とても感受性が強くて敏感な人」という意味です。

右上の表にあるような性質が特徴的です。この4つは、とてもとても素晴らしい特徴ですよ。ある書籍には、「敏感さは、素敵な自分らしさ」と紹介していました。HSPであることは、治すものではなく、むしろ伸ばすものだともあります。

HSPは、統計的に人口の15%~20%、5人に1人があてはまる「個性の一つ」だとも言われています。敏感であるという個性は、ちょっとしたことで相手の気持ちに気づいたり、ささやかな出来事に感動できたりする素晴らしい面を持っていますが、逆に様々な事象を受け止め過ぎ、ストレスの要因を作り出してしまうことにもなるのです。

とても気になっていることを「そんなこと気にするなよ」などと友だちや親から言われてショックに感じたことはありませんか。私も、つい「気にするな」と言ってしまう。感じ方は、人それぞれだと頭では分かっている、自分の物差しで判断してしまう。

他者と違う「気になる」があるのは、むしろ当たり前だのクラッカー（分かるかなあー）。ある人は「鬼滅の刃」が好き、またある人は、「きんモザ」がお気に入り、私はというと「エヴァンゲリオン」と、一人一人の「気になる」や「推し」も違いがあるのは当然。

さて、何冊か読んだ関連書籍の中で、長沼睦雄著『敏感すぎて生きづらい人の明日からラクになれる本』（永岡書店）がお勧め。この本は、「生きづらさから自分を守る方法」が数多く紹介され、敏感であることを受け入れ、どう生きるかの指南書であると思いました。

例えば、共感性（相手の気持ちや感情に共鳴する）と過剰同調性（相手の感情が勝手に入り込んでしまう）との違いを説明し、後者の背後には人に対する不安や緊張、怯えや恐れがあり、そこから本音の自分を押し込んでしまう生きづらさがあると、それへの対応として、**本音を書き出す**、**自分の中のマイナス感情を否定しない**などのコツが紹介されています。

また、三浦純著『HSPがホッとする7つの道具箱』（まんがびと）には、別の機会に取り上げてみたい「認知行動療法」の新しい方向性ACTの実践にも通じるものやストレスを軽減する方法としてのマインドフルネス、フォーカシングについても記述があり、「なるほど」と納得するだけでなく、「ちょっと試してみようかな」、「これは自分に合っているかも」といった情報が満載です。

カウンセリングルームに、2種類のHSPチェックリストを用意しています。色々気になって悩むとか、人より敏感な方かもという皆さん、リストに回答してみませんか。

### HSPの4つの性質

- |   |                |
|---|----------------|
| 1 | 深く考える          |
| 2 | 過剰に刺激を受けやすい    |
| 3 | 共感性が高く感情の反応が強い |
| 4 | ささいな刺激を察知する    |