

HSP ~Highly Sensitive Person (ハイリーセンシティブパーソン) ~

直訳すると「**高度に繊細な人**」という意味です。感受性が豊かであると同時にちょっとした刺激（明るい光やサイレンの音など）や人の気持ちなどに過敏の反応してしまう特徴があります。

HSPは先天的なものであり、生まれもった性質です。発達障害と勘違いされますが、病気や障害ではありません。

毎日が何となく疲れやすく、生活や仕事をするのが嫌になっていませんか？もしかしたらあなたは HSP かもしれません。

以下の項目をチェックしてみましょう。

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. 忙しい日々が続くと、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
5. カフェインに敏感に反応する
6. 明るい光や強い匂い、ざらざらした布地、サイレンなどの音に圧倒されやすい
7. 豊かな想像力を持ち、空想に耽（ふけ）りやすい
8. 騒音に悩まされやすい
9. 美術や音楽に深く心動かされる
10. とても良心的である
11. すぐにびっくりする（仰天する）
12. 短時間にたくさんのことをしなければならぬ時、混乱してしまう
13. 人が何かで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
14. 一度にたくさんのことを頼まれるのがイヤだ
15. 間違いや物を忘れないようにいつも気をつける
16. 暴力的な映画やテレビ番組は見ないようにしている
17. あまりにもたくさんのことが自分のまわりで起こっていると、不快になり、神経が高ぶる
18. 空腹になると、集中できないとか気分が悪くなるといった強い反応が起こる
19. 生活に変化があると混乱する
20. デリケートな香りや味、音、音楽などを好む
21. 動揺するような状況を避けることを、普段の生活で最優先している
22. 仕事をする時、競争させられたり、観察されていると、緊張し、いつもの実力を発揮できない
23. 子供のころ、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。

12個以上当てはまる方は HSP に該当すると思われます。（※1~2個でも感受性の度合いが極端に強い場合は可能性有）

■ 個性として受け入れましょう

前述したとおり、**HSPは障害や病気ではありません**。したがって病院などを受診して HSP と診断されたとしても、治療法はなく、薬を処方されてかえって悪化する場合があります。

まずきちんと理解してほしいことは **HSPは悪いことではありません**。**あなたの素晴らしい個性である**という事です。

繊細で傷つきやすいからこそ、他人の気持ちを理解し、分かち合える才能があるのです。これまで、自分や周りとうまく付き合っていけばよいかかわらないと悩まれているいませんか？しかし、自身が HSP であると自覚をして素晴らしい個性であると受け入れることができるときっと楽しい毎日が過ごせるはずですよ。

■ 最後に

HSP であろうとなかろうと、人は誰でも生きることが辛いと感じるときがあります。その時にどう頑張るのかは人それぞれです。自己解決できる方もいれば、人を頼る方もいます。HSP の方は特に感受性が強いので、他の人よりも辛さが倍に感じるかもしれませんが、それを長所として生きていくことが大事です。**辛いという気持ちを人の倍感じるということは喜びも倍感じるということ**です。

自分がどのように生きていくかということを前向きに考えてみてください。未来に待つ出来事で人よりも多く感じることでできる喜びを想像すると、生きていくことが楽しくなると思います。HSP をマイナスで捉えずに、神様が与えてくれた素晴らしい才能であるということだと考えるだけで豊かで素晴らしい人生を歩めるはずですよ。

■ 具体的な対処方法

まずは自己否定を無くしましょう。HSP の方は何か**悪いことや嫌なことが起きた時に自分を責める傾向が強い**です。「まあこんなこともあるさ。明日からがんばろう。」と心の中でつぶやいてみましょう。最初はそう思わなくても続けることで心が軽くなっていきます。

対人関係でいうならば、もっと自分を軸に考えて大丈夫です。**他の人はあなたが思っているほどあなたの言動を気にしてはいません**。もちろん他者に対する気遣いは大切ですが、相手を気遣うのは、まずは自分のことをやってからにしましょう。