

健康ステップアップ

最近よく聞く。。。HSP ってなんだろう？

2022年6月74号 北星学園大学医務室

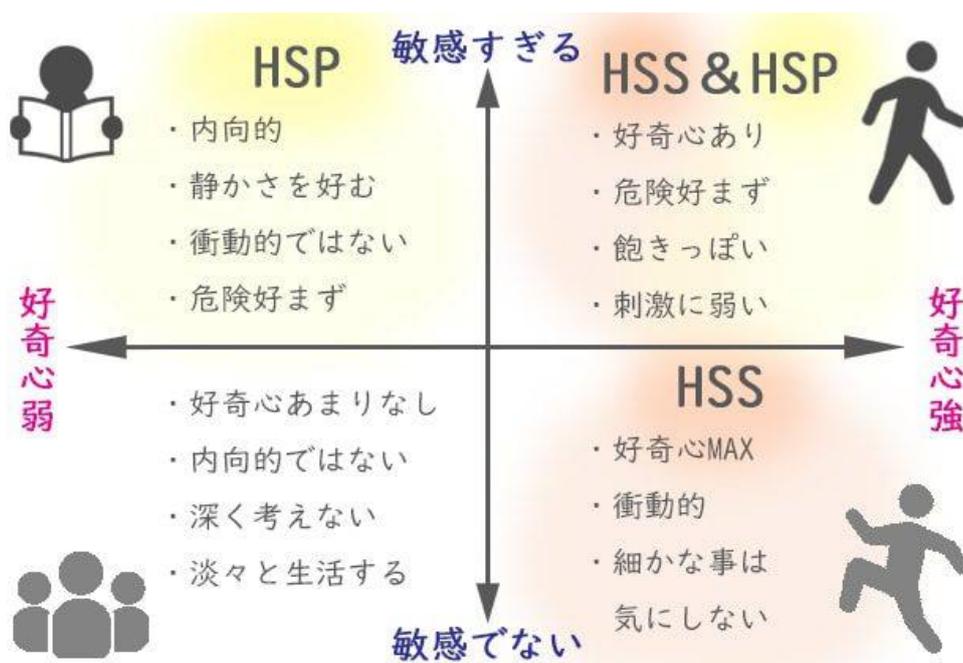
みなさんは「HSP(Highly Sensitive Person)」という言葉を知っていますか？日本語訳では「人一倍繊細な人」と訳されます。これは心理学者のエレン・アーロン博士によって付けられた「人の気質」を表す名称です。

最近では芸能人が「自分はHSPだ」と公表したり、HSPに関する本がたくさん出版されたりなど注目され始めているようです。HSPの割合は全人口の15～20%とされているため、約5人に1人がHSPであると考えられています。

<HSPの特徴とは？>

「DOES」の特徴があるとされています。

- ・Depth of processing(深く考える)
→考え事をする時間が長い、じっくりと悩んでしまう、あらゆる可能性を想定する
- ・Overstimulation(過剰に刺激を受けやすい)
→常に気が張っている状態、小さなことが気になり寝つきにくくなる
- ・Empathy and emotional responsiveness(感情反応の強さ、強い共感力)
→人の気持ちに自分の気持ちも引きずられてしまう、人の機嫌がとても気になる
- ・Sensitivity to subtleties(些細なことを察知する)
→五感などの感覚が鋭く、強い刺激が苦手。人が気づきにくいことに気づく



HSP とはその人に病気や問題があるわけではなく、『気質、特徴』であることがわかっています。しかし、繊細であるがゆえにプレッシャーを感じやすい、疲れやすい傾向にあり、うつ病などの精神疾患を患いやすいといえます。周りに理解してくれる人がおらず、「気にしすぎ」「甘えだ」などと捉えられ生きづらいつとを感じる人もいます。

< 楽な気持ちで過ごすためには？ >

- ・苦手なものは避ける（イヤホンで音をシャットアウトする、気が重くなるニュースや映像などは見ないなど）
- ・考えすぎたり小さなことを辛く感じたりする自分が悪いわけではなく、あくまで「特徴」であることを理解する
- ・一人で落ち着く時間を作る



< HSP は長所！ >

人一倍気にしやすく、それが習慣になっていて自己肯定感が低い傾向にあるそうです。否定するのではなく、いいところに目を向けてみませんか？

- ・優しい
- ・細かいところにまで気を配れる
- ・感性が豊か
- ・共感性が高い
- ・周りの状況を察知する能力が優れている

まずは話してみませんか？

「こんなにいろいろなことが気になるのは自分だけなのかな？」と悩む HSP さんが多いようですが、先述したように約5人に1人は HSP であるということから、意外と身の回りに理解してくれる人がいるかもしれません。

1人で悩まず、信頼できる友人や周囲の大人に話してみることで考えも整理されて気持ちが楽になるかもしれないので、ぜひ話をしてみてください！

医務室や学生相談室でも相談を受け付けています。

【引用、参考文献】

かわいいフリー素材集 いらすとや (irasutoya.com)

まんがでわかる！わたしは繊細さん/監修 武田友紀/飛鳥新社

HSP とうつ 自己肯定感を取り戻す方法/高田明和著 廣済堂出版

HSP と発達障害：空気が読めない人空気を读みすぎる人/高田明和著

廣済堂出版

医務室開室時間 8:45~18:00

日にちによって開室時間が異なります。

詳細はキャンパスガイドウェブ

医務室カレンダーをご覧ください。