



HSP がわかる本

**HSP の解説から仕事対策まで、
この 1 冊ですべてがわかる！**

2022 年 7 月 1 日

HSP 専門家（アーロン博士プログラム日本人初修了者）

HSP 専門カウンセラー・キャリアコンサルタント みさきじゅり

HSP がわかる本へようこそ！

はじめまして。

HSP 専門キャリアコンサルタントの、みさきじゅりです。

私自身が HSP。HSP を知ったのは 20 年ほど前でした。

びっくりしやすく、疲れやすいし、考えを引きずって悩みがち。

そんな私は、「普通の生活」に憧れ、どんどん自分を追い込んでいました。

そんな時に HSP を知ったものの、「普通の人」になる努力をすぐにやめる決心がつかず・・・

HSP らしく生きる前に、**15 年**も人生遠回りしてしまいました！

この冊子を手にくださったあなたには、今すぐ、あなたが居心地よく暮らし、働くヒントを知っていただきたくて、私の知っていることをすべてまとめました。

ぜひご活用いただけたら嬉しいです！そして、あなたの周りにいる HSP（もしくは HSP らしい人）にもぜひ、お渡しいただけたら幸いです。

ご感想や、「こんな場合はどうしたらいいですか？」などのご質問も、ご遠慮なくお寄せください
ね！ぜひお待ちしております。

HSP 専門キャリアコンサルタント みさきじゅり



目次

HSP がわかる本へようこそ！	2
目次	3
HSP セルフチェック	5
刺激追求型 HSP（HSS 型 HSP） セルフチェック	7
HSP とは	9
● 比較的新しい心理学の概念	9
● HSP に共通する 4 つの特徴と環境	10
● 約 5 人に 1 人いると言われています	12
● HSP に男女差は関係ありません	12
● HSP はずっと前から存在していた	13
● 病気や障がいとはべつ	13
● 遺伝性もある	14
● 状況や場面により現れ方に差がある	14
● 特殊能力ではない	14
いろんな HSP	15
HSP あるある TOP 3	17
1 : 疲れやすい	17
2 : 気にしすぎ！と言われる	17
3 : 体調に波がある	18
HSP の相談ごと TOP 3	19

1 : 私は本当に HSP なの？	19
2 : 自分に合う仕事が見つからない.....	20
3 : 自分に自信が持てない	20
HSP に合う仕事	21
HSP らしく過ごせる職業 TOP 3	21
ご相談の多い職業 TOP3	22
HSP に合う仕事を見つける 4 つのポイント	23
1. 環境.....	23
2. 適性.....	25
3. 人間関係.....	26
4. ペース	27
体調の波との付き合い方	28
もっと知りたい・悩みを解決したい方は	30

HSP セルフチェック

本書では、HSP の提唱者であるエレイン・アーロン博士によるセルフチェックをご紹介します。

(以下、<http://hspjk.life.coocan.jp/selftest-hsp.html> より引用)

セルフテストをするにあたって： **すこしでも当てはまったらボックスにチェックを入れ、あまり当てはまらない、あるいはまったく当てはまらない場合はチェックを入れないで下さい。**



感覚に強い刺激を受けると容易に圧倒されてしまう



自分をとりまく環境の微妙な変化によく気づくほうだ



他人の気分に左右される



痛みにとっても敏感である



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



カフェインに敏感に反応する



明るい光や、強い匂い、ざらざらした布地、サイレンの音などに圧倒されやすい



豊かな想像力を持ち、空想に耽りやすい



騒音に悩まされやすい



美術や音楽に深く心動かされる



時々神経が擦り切れたように感じ、一人になりたくなる++

☐ **とても良心的である※1**

☐ **すぐにびっくりする（仰天する）**

☐ **短期間にたくさんのことをしなければならない時、混乱してしまう**

☐ **人が何かで不快な思いをしている時、どうすれば快適になるかすぐに気づく（たとえば電灯の明るさを調節したり、席を替えるなど）**

☐ **一度にたくさんのことを頼まれるのがイヤだ**

☐ **ミスをしたり物を忘れたりしないよういつも気をつけている**

☐ **暴力的な映画やテレビ番組は見ないようにしている**

☐ **あまりにもたくさんのが自分の周りで起こっていると、不快になり神経が高ぶる**

☐ **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**

☐ **生活に変化があると混乱する**

☐ **デリケートな香りや味、音、音楽などを好む**

☐ **同時に自分の中でたくさんのが進行すると気分が悪くなる**

☐ **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**

☐ **大きな音や雑然とした状況など強い刺激に悩まされる**

☐ **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くなる**

☐ **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**

評価：

14 以上の質問に「はい」と答えたあなたは、おそらく HSP です。ただ、どのような心理テストも不正確な所があり、あくまでもあなた自身の生活に基づいて判断した方が良いでしょう。わたしたち心理学者は尺度を作る時、まず最初により良い質問にすることに力を傾け、その後、平均回答に基づいてカットオフ値を決定しています。

もし該当する質問の数がふたつかみつかなかったとしても、それが非常によく当てはまるのであれば、あなたは HSP かもしれません。また、HSP の男女比に違いはありませんが、このテストを受けた場合、女性よりも男性の方が「当てはまる」と答える項目がわずかに少なくなることにどうぞ留意ください。

刺激追求型 HSP（HSS 型 HSP） セルフチェック

同じく、アーロン博士のサイトからの引用を掲載します。（引用元：<http://hspjk.life.coocan.jp/HSS-Test.html>）

各質問にあなたが感じたままに答えてください。すこしでも当てはまったらボックスにチェックを入れ、あまり当てはまらない、あるいはまったく当てはまらない場合はチェックを入れないで下さい。



もし安全なら、未知の新しい体験ができる薬をやってみたい。



会話によってはひどく退屈になる時がある。



行ったことのある好きな場所にもう一度行くよりも、好きにならないかもしれないけれど知らない場所の方へ行ってみたい。



スキーやロッククライミング・サーフィンのようなスリルのあるスポーツをやってみたい。



長い間家にいるとイライラする。



何もせずにじっと待っているのは嫌い。



同じ映画を二度見ることはめったにない。



あまりやったことのないことをするのが楽しい。



もしなにかめずらしいことを目にしたら、わざわざ寄り道をしてでも確かめに行く。



毎日同じ人たちと一緒にいると飽きてしまう。



君のやることは予測がつかないと友人たちに言われる。



知らない場所を探検するのが好き。



日課はもたないようにしている。



強い体験を与えてくれるアートに惹きつけられる。



気分を高揚させてくれる物質が好き。



思いもつかないようなことをする友だちのほうが好きだ。



新しい知らない場所へ行ってみたい。



もし旅行に行くお金があったら外国へ行きたい。



探検家になってみたい。



誰かが性的なジョークを飛ばしたり、性的なことを口にして、みんなが気まずそうに笑うような時でも、自分はそれを楽しんでいる。

刺激追求型セルフテストの採点評価

女性

もし 11 以上の項目にチェックを入れたら、おそらく、あなたは刺激追求型(HSS)です。7 以下であればおそらく HSS ではありません。8～10 の間だったら、たぶんあなたは両者の中間です。

男性

もし、13 以上の項目にチェックを入れたら、おそらく、あなたは刺激追求型(HSS)です。9 以下であればおそらく HSS ではありません。10～12 の間だったら、たぶんあなたは両者の中間です。

そう、あなたは HSP であると同時に高い点数の HSS、ということもあり得るのです。

(引用ここまで)

HSP とは

● 比較的新しい心理学の概念

HSP とは、アメリカ人のエレン・アーロン博士が 1990 年代に発表した、比較的新しい心理学の概念です。一般 Highly Sensitive Person の頭文字をとって「HSP」とよばれています。脳科学などの分野で、世界中の研究者（日本を含む）が HSP の研究をすすめています。

本格的に学びたい方は、アーロン博士のサイト（<http://hspjk.life.coocan.jp/>）や、研究者の論文を学ぶのがおすすめです。（研究名：感覚処理感受性、環境感受性）

●HSP に共通する 4 つの特徴と環境

HSP には、おとなしい人もいれば、活発な人もいます。いろいろな HSP については「[いろんな HSP](#)」でご紹介しますが、どんな HSP にも共通する 4 つの特徴があります。

D 深い処理（取り込んだ情報をじっくりととらえる）

例：納得したい、じっくり観察する、洞察力に富むなど

O 神経の高ぶりやすさ（神経が興奮しやすい。神経過敏とは別）

例：日中受けた軽い指摘を流せず、気になり寝付けないほど

E 感情反応の強さ・強い共感力

（気持ちが強くゆれたり、他人の気持ちに共感しやすい）

例：ペットをやさしくなでているだけで、愛おしさや感謝の気持ちで涙がこみあげる

S ささいなことを察知する

例：流し読みしている原稿のタイプミスを発見する（何に気づくのが得意かは人それぞれです）

周囲の様子に敏感に反応する HSP。近年の研究では、HSP が**環境に大きく影響を受ける**ことが分かってきています。ポジティブな環境ではよりポジティブに、ネガティブな環境ではよりネガティブな影響を受けるとされています。転じて、合わない環境下では、HSP のパフォーマンスは著しく低下し、安心ができて自分の良さを発揮しやすい環境では優れたアウトプットを出せる、と考えてよいでしょう。

●約 5 人に 1 人いると言われています

アーロン博士の研究によると、HSP は、人口の 15%から 20%の人にみられるそうです。近年の研究テーマとして掲げられている「環境感受性」の研究発表によると、環境に対する感受性の高い人（環境から受ける影響の度合いが高い人）は約 30%にのぼるという結果も報告されています。今後の研究で、いろんなことが明らかになっていくのが楽しみですね！

●HSP に男女差は関係ありません

HSP とか、感受性が豊か・繊細な人、というと、女性のほうが多いイメージがあるかもしれませんが、アーロン博士の研究によると、男女差はないとのこと。実際は、男性の HSP は、ご自分の繊細さについて、公にしたくないものではないでしょうか？つまり、男性の HSP は、ご自分の繊細さを、無意識のうちに、表に出さないようにしている可能性が高く、HSP である自覚をもちにくいのかもかもしれません。ちなみに、みさきじゅりのセッションやセミナーにいらっしゃる男性の方は、全体の 2 ～ 3 割です。

● HSP はずっと前から存在していた

HSP ということばを見聞きするようになったのは、ごく最近のことです。一方で、HSP の特性を持った人は、HSP の概念が発表される以前から存在しており、研究によると人間以外の 100 種類以上の生物でも、感受性の高さは見受けられています。HSP の特徴は、生物に備わる危機管理能力として存在していましたが、名前がついていなかったのです。

名前がついていなかったころは、「おとなしい」「神経質」「メンタルが弱い」と表現されていました。実際いまでも、このように言われて違和感を抱く方もいますよね。メンタルが弱い、など、生きづらさを象徴する表現を受けて、自分に自信をなくし、病気や障害なのではないか、と調べるうちに HSP を知った場合が多いのではないのでしょうか。

● 病気や障がいとはべつ

HSP を知ったきっかけは、「生きづらい」「疲れやすい」などの“困りごと”である場合がほとんどではないのでしょうか。HSP の多くは、自分が周りとは違う、と感じる度合いが強いあまり、病気や精神疾患・障がいなのではないか、と不安に思うことがあるようです。

アーロン博士によると、HSP は正常な特性です。ただし、HSP であり、病気や障がいを持つ方もいます。少し難しい話かもしれませんが、まずは、HSP は病気や障がいとは「別」であり、「生まれ持った特徴」だと理解することが HSP らしく生きる第一歩です。

● 遺伝性もある

HSP は、取り込んだ情報を処理するときに、脳神経が激しく反応すると言われています。遺伝子レベルでの関連性も論じられています。加えて、HSP は育った環境にも大きく影響を受けるとされています。育つ環境は代々受け継がれる部分もあり、このことも含めて遺伝、という表現が使われているようです。

● 状況や場面により現れ方に差がある

HSP は、いろんなことに大きく反応します。反応の度合い、周りの人と違ったり、目立つことがあまり好まれない状況や場（文化など）では、HSP の特徴はネガティブにとらえられる傾向が強いかもしれません。だからといって、HSP が常にネガティブということではありません。前向きに、クリエイティブに物事をとらえる側面も多々あります。

● 特殊能力ではない

HSP は、4 つの特徴 DOES を駆使した結果、優れた洞察力を発揮することがあります。先を予見することにたけている HSP も多いのですが、アーロン博士によると、HSP の特徴は、靈感や予知能力とは別のものである、と明言されています。

いろんな HSP

HSP はもって生まれた「気質」です。もって生まれたものを、どう扱うか、は実にひとそれぞれです。周りの様子を察知しやすいのは HSP の特徴のひとつですが、察知しやすいから人と接するのを避ける HSP もいれば、察知した内容をもとに積極的に他人とかかわる HSP もいる、ということです。つまり、同じ HSP にもいろいろな性格・キャラの人がいます。

内向的

HSP の多くが、内向的な性格とされています。ひとりで過ごすなど、インドア的なライフスタイルのほうが性に合っていると感じる方が多いようです。

外向的

アーロン博士の研究によると、HSP の約 3 割が外向的な性格とされています。社交的で団体行動もこなせますが、HSP ではない人と比べて疲れやすく、疲れた時はひきこもって休むなど、人懐っこい側面の裏側に、心のもろさを抱えているようなタイプです。

刺激追及型

刺激追及型は、HSP のような気質のひとつです。HSP としては情報過多に陥りやすく刺激を避けたいのですが、刺激追及の気質を持ち合わせている場合は、疲れるとわかっているにもかかわらず、刺激的なライフスタイルを追い求めます。アクセルとブレーキを同時に踏んでいるような感覚を持つ、と言われます。

*ちなみに、刺激追及型の HSP が HSP の約 3 割という投稿をよくみかけますが、この数値は、正式な論文に基づくものではなく、HSS 型 HSP の研究者・トレシー ケーパー博士の独自の調査によるものだそうです。アーロン博士の研究では、外向的な HSP が HSP の約 3 割という数値がでているようです。

HSP のどのタイプかで悩んでしまう人へ

内向的・外向的、とは、心理学者ユングによるパーソナリティの分類です。この分類方法は、HSP の研究とはまた別のものです。

HSP の中には、内向的な面と外向的な面をもつ人もおり、たとえば、ネットの性格診断テストを受けるタイミングによって、回答がかわってしまうこともあります。実は、私がそのタイプ。自分が HSP かどうか悩んだ時期があったのは、内向・外向の分類がしっかりこなかったからです。

もし、あなたが、自分は HSP のどのタイプに分類されるか悩んでいるとしたら、タイプのことはいったん忘れて、**HSP の 4 つの特徴を、じっくりと自分にひもづけて理解**することをおすすめします。

HSP あるある TOP 3

みさきじゅりがお受けしたご相談から、HSP の方によくある話をピックアップしてみました。

1 : 疲れやすい

五感からの刺激に弱く、「みんな」と比べてすぐ疲れてしまい、やりたいことや仕事が続かない、生活していける自信がもてない

苦手な刺激の例：（HSP の全員がこれらを苦手とは限りません）

- ・コンビニの蛍光灯
- ・梅雨時の電車、バス車内のにおい
- ・紫外線
- ・家電の「ジー」というわずかなノイズ
- ・気圧や月の満ち欠けの変化

2 : 気にしすぎ！と言われる

悪気ない一言に少しでも違和感を感じて、ずっと考えてしまったり、何年も前のできごとをリフレインしたり、周囲の出方を読みすぎて自分の行動を決められずに終わることがある

3：体調に波がある

ささいなきっかけで、体調が突然悪くなったり、へこんで気持ちにケリがついたりする

幼いころ、扱いにくい・育てにくい・めんどくさい子と言われていた

調子がいいときと崩れたときの落差に戸惑ってしまう

その日体調がいいか自信がないので、先の予定を入れる勇気がない

HSP の相談ごと TOP 3

みさきじゅりがお受けしている相談内容 TOP3 をご紹介します。「こんなこと、相談してくる方なんているのでしょうか？」「ほかの方は、どんなことを相談してくるんですか？」とご質問を受けることもあります。相談すること自体、とても不安になる気持ち、とてもよくわかります。**こういう悩みは自分だけじゃないんだ、解決策もあるんだ**、と知っていただくだけでも、気持ちが楽になる方がいるのでは、と思い、共有させていただきますね。

1：私は本当に HSP なの？

テレビやネットの HSP 診断テストをいくつも受けたり、本を何冊か読んだりしても、いまいち自分が本当に HSP なのか確信がもてない状態。HSP かを確定できると、HSP を知る前からかかえていた困りごとへの根本的な解決につながると思い、はっきりさせたい。

・みさきからのアドバイス：

診断テスト、いくつも受けたくりますよね！診断テストの結果よりも大切なのは、HSP の4つの特徴 DOES すべてに該当するかです。DOES は、生理的な反応のようなもので、自分ではことばにしにくいと感じる人もいます。もっと知りたい方は、HSP のメカニズムをおしえてくれる専門家に相談しましょう。

2：自分に合う仕事が見つからない

仕事が続かず転職が多い、やりがいを見つけたと思ったのに、周りの人と話がかみあわない、大きな理由はないのに、仕事へのやる気が続かず転職を繰り返してしまう。新卒で仕事を始めてすぐ、精神的な不調に見舞われ、働くことへの自信が持てない。

・みさきからのアドバイス：

まずは[仕事探しの4つのポイント](#)を明らかにしていきましょう。仕事を探すには、いくつもの条件がからみ、なかなか簡単にはいかないもの。仕事探しの4つのポイントを、具体的にことばにすると、現職でうまくいっていない原因がはっきりします。そのうえで、転職すべきか、現職にとどまって何らかの工夫をするか、決めるとよいでしょう。

ただし、**体調をくずして働くのも辛い場合は、何を差し置いても休んでください。**

3：自分に自信が持てない

小さいころから、漠然と、自分に自信が持てずにいる、間違っているかもしれないから、と心配になるため決断が苦手、誰も理解してくれないから伝える自信がない、伝えてもしかたがない

・みさきからのアドバイス：

HSPの自信のなさ（自己肯定感の低さ）は、HSPらしい感性を、小さいころから「おかしいのかな」「まちがえてるのかな」と否定的にとらえていることが原因である人もいます。家庭環境がさほどひどくなかったとしても、「あなたは変わった子供ね」とのニュアンスをこめた発言や態度を、いつまでも根に持っていることもあります。自分の感性は、他とは違うけれどおかしいことではない、私なりのものだ、と自然に受け入れるほどに、穏やかな自信が育っていきます。

HSP に合う仕事

キャリアコンサルタントとして、1000 名以上のセッションを行ってきた経験から、特に有益な情報を共有させていただきますね。

HSP らしく働くヒントになれば幸いです。

HSP らしく過ごせる職業 TOP 3

Web・動画制作ディレクター
コンサルタント（環境問題・経営課題など専門職）
士業（会計士・税理士・講師業など）

特徴：

専門性があり、キャリアパスを描きやすい

スキルと経験を積んで独立、体調にあわせた働き方を選びやすい

場所を問わず仕事ができる

ご相談の多い職業 TOP3

看護師・リハビリ療法士

システムエンジニア

教員

特徴：

スピード感と正確さを要求される

仕事量が多く、休みを申し出づらい

人のためになる・スキルが身に付くと思って就業したが、人間関係がきつくて続かない

これらの職業でうまくおりあっている人の工夫ポイント：

（看護師）命にかかわるような作業から離れる（異動、転職）

完璧主義をやめる

人間関係が合わない場合は早めに転職

休みやすい職場かどうかしっかり確認

HSP に合う仕事を見つける 4 つのポイント

特に HSP に意識してもらいたい、仕事探しの 4 つのポイントをお伝えしますね。

1. 環境
2. 適性
3. 人間関係
4. ペース

1. 環境

働きやすい環境は、HSP にとってとても重要な条件です。[HSP に共通する 4 つの特徴と環境](#)で触れたとおり、HSP は環境からの影響をとて受けやすいことが、最近の研究で明らかになりはじめています。あまりに合わない環境で仕事を続けようと頑張るのは**はっきりいってムリ**です。

これまであなたが、周りのネガティブな空気感に堪えられない、と感じていても周りには打ち明けられずにいたら、嫌な空気に堪えられないタイプの人もあるんだ、自分だけじゃないんだ、と肩の力をぬいていただければと思います。

ではどうしたらいいのでしょうか？

HSP であれば、**自分が力を発揮できる環境条件**を、具体的に説明できるようにしておきましょう。ご参考までに、多くの HSP に共通するものを挙げておきますね。

- ひとりになれるスペースがある
- 前後左右の席とある程度の距離がある
- 通勤時間は 30 分以内
- 通勤手段は徒歩・自転車・車
- 制服やドレスコードがない
- 勤務時間が選べる
- 休みを取りやすい

えっ？こんな簡単な条件を？と思う方もいるでしょう。**思っている、実際の就活ではっきりエージェントや企業に伝えられていない方が実に多い**ので、あえて書き出しました！

在宅勤務は HSP に向いているの？

意外なようですが、在宅勤務は良し悪しがわかるようです。2020 年のキャリアコンサルティング実績を振り返ると、周りの人との付き合い方に慣れていたり、仕事の流れがわかっている場合は、在宅勤務のメリットを感じる HSP は多いようです。一方で、新卒入社・転職・異動直後にいきなり在宅勤務になった場合は、精神的に追い詰められて休職・退職・転職を選ぶ方が少なくありません。

2. 適性

私たちはほとんどの場合、「どんな職種が向いているか？」という視点で仕事を探します。その向き・不向きを「適性」と呼びます。ネットや就活サイトの適職診断を受けたことがある方も多いでしょう。

適職診断は、自分の興味・得意分野を中心に判定するため、やってみたい・やってもよさそうな職種を知るのに有効です。

適職診断で覚えておいていただきたいのは、**適性のある職業でも、環境・人間関係・ペースとの組み合わせによっては、まったく向かなくなってしまうことがある**、ということです。例えば、お菓子作りが好きでたまらないのに、早朝からの仕込みやシェフからの怒号についていけなくなる、というケースは本当によく伺います。

適職診断は、星の数ほどある職種から、興味をもてるものを絞り込むひとつのツールとして参照する程度にとどめること、職種を絞れず悩んでいる場合は、適職診断の結果について、キャリアコンサルタントとともに整理をすることをおすすめしています。

3. 人間関係

環境と同じくらい重要なのが人間関係。HSP の仕事の悩みの多くは、人間関係がうまくいかないことですが、大きく分けて 2 つあります。

- ① 高圧的な人がいる、など、苦手な人がいる
- ② コミュニケーションが苦手で、居場所を作れない

高圧的な人がいる

残念ながら、どんな場にも高圧的な人はいるものです。高圧的な相手と距離を取れるうちは、なんとか過ごしていけるでしょう。問題なのは、心身の調子を崩すほどの攻撃を受ける場合（ハラスメント）です。嫌だな、と思った気持ちが軽いうちから、十分に距離を取りましょう。**理不尽が続くようなら、転職を視野にいれても構いません。**

コミュニケーションが苦手

「こんなこと言ったら相手に負担なのでは」と、小さな発言をあれこれ検討してから伝える傾向を持つ HSP。傷つきやすさや警戒心の強さが関係して、適切な距離感でのコミュニケーションをとるのが苦手な HSP はたくさんいます。あなたの力を発揮できる環境への理解があり、適性やペースへの配慮をしてくれる人がひとりでもいると、HSP は安心してコミュニケーションを取れるものです。そのような存在を**社内外に確保**しておきましょう。

4. ペース

締め切りを意識すると、何も手につかない。初めての作業では確認したいことがたくさんある、など、特に、仕事面で、作業への慣れや進め方に時間を必要としたり、教えてもらえる環境が必要だったりするのが HSP。いったん慣れると、ほかの人よりも高い成果をだすことも珍しくありません。このような進め方は、周りとのペースの違いとして表面化することがあります。

仕事を探すときにぜひ確認していただきたいのは、**入社後すぐは質問させてもらえる雰囲気**かどうかです。さらにいうと、**慣れてきたら、ある程度ほおっておいてくれる**ほうが気楽ですね。

「ちゃんと仕事をしたいので、確認なのですが」と前置きして、職場のペース感を、**面接で確認**しておきましょう。

体調の波との付き合い方

最後に、私の [YouTube](#) などでも人気の高い話題、「体調」についてお伝えしますね。

体調が悪いのは辛いです。だからこそ、できるだけベストコンディションが続けばいいのに、と願いますよね。

しかし HSP は周りからの影響を受けやすい。普通に過ごしているだけで、たとえばちょっとネットニュースをみてしまった、隣の人がいライラしている、というだけで体調にも影響を受けます。体調の波が不安定になりやすいのです。

では、どう考えたらいいのか、3つお伝えしますね。

1. 不安定なもの、と受け止める
2. こまめに休憩する
3. 自分の感覚に集中する

1. 不安定なもの、と受け止める

安定させよう、ではなく、体調がうつろいやすいつくりだと納得することです。

自分の不安定さは、**見える化**すると動向がみえてきます。目覚めから眠るまで、自分のバイオリズムを書き出してみましょう。疲れやすい時間帯には、極力、エネルギーを浪費しない工夫をしましょう。

朝が苦手な人は朝食の準備をできるだけ仕組み化し、迷う時間を減らすのです。前夜にフライパンをコンロの上においておく、翌日使うふきんはセットしておく、などです。

2. こまめに休憩する

ストレッチ、香りを楽しむ、散歩する。どんなことでもかまいません。それまでやっていたことと違うことをすれば OK です。これなら簡単にできそうですね？

3. 自分の感覚に集中する

HSP は自分の感じていることにもとても敏感。感じていることを否定せず、すなおに感じることは、HSP らしさをそのまま受け入れることでもあります。

たとえばスマホケースをさわって、指先にわずかに引っかかる感触に集中する、で十分です。

体調管理は、気持ちが動揺しているとき、焦っている時ほど、意識してみてくださいね。落ち着きを取り戻しやすくなり、その結果、疲れすぎ防止になります。

もっと知りたい・悩みを解決したい方

日本人初・HSP 提唱者アーロン博士の「HSP に精通した専門家」

H S P のことならなんでも答えます！

300 名以上が受講した講座はこちらをクリック！

↓↓↓

HSP かどうかはっきりしたい

自分にあった HSP 対策を身につける

HSP 流にいきる

本書の内容を引用・転用の際は misaki@hsp-worklife.com までご一報ください。

セミナーや YouTube, SNS 発信での無断利用はかたくお断りしておりますが、HSP 交流会ではぜひご自由にご活用ください。