

# HSP（織細さん）

2023年4月30日

～心の時代の福音～



# HSPチェック！

- ➡ 自分を取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

- ➡ とても良心的である
- ➡ 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とき、混乱してしまう
- ➡ 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(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
- ➡ ミスをしたたり物を忘れたりしないようにいつも気をつける
- ➡ 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

- ➡ 生活に変化があると混乱する
- ➡ デリケートな香りや味、音、音楽を好む
- ➡ 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
- ➡ 仕事をするとき、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
- ➡ 子どもの頃、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(言っていた)

以上の質問のうち12個以上に「はい」と答えた人はおそらくHSP

\*ただし、12個以上でなくても、その度合いが強ければHSPの可能性がある

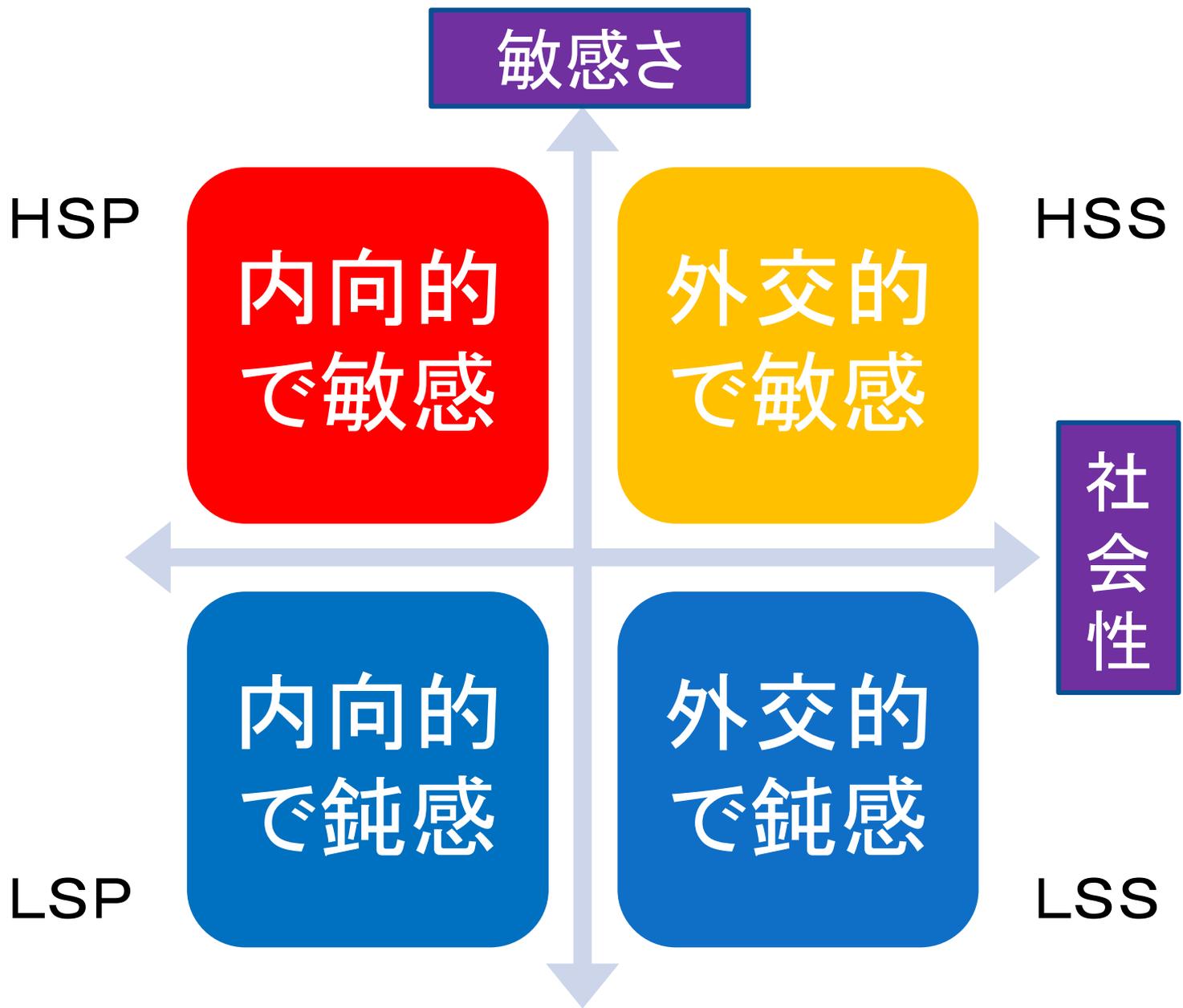
# もう一つのHSP>HSS

## ➡ 敏感なのに刺激を追い求めるタイプHSS

- Highly Sensation Seeking

## ➡ 繊細だけれども外交的

- 好奇心が強く行動的だが飽きるのも早い
- 周りからは明るく活動的とみられることが多い
- 外出は好きだけど、人ごみや騒音などで消耗する
- チャレンジすることが多いが、小さなミスも引きずることが多い
- 初対面の人とはすぐ打ち解けるが、次第に距離ができることがある



# HSPらしさとは(アーロン氏)

## Depth of processing

- 物事を考え過ぎてしまう

## Overstimulated

- 過剰に(簡単に)刺激を受け取る

## Emotional reactivity and high Empathy

- 共感力し過ぎてしまう

## Sensitivity to Subtleties

- 鋭い感覚を持つ

# HSPの特徴と対処法

## ➡ 多くの人といると疲れてしまう

- 感じる力が強すぎ、許容量を超えてしまう
- 一人でいる時間を持つ

## ➡ 考えすぎて動けなくなる

- 様々な状況が想像でき、どれがベストか分からなくなる
- 「とりあえず」を取り入れる

## ➡ 他人の機嫌に左右される

- 自分がどうしたいか考えてみる
- 自分の「こうしたい」を大切にする

## ➡ 自分のことが嫌いでイヤになる

- 自分を変えるのではなく、自分に合うことを探す  
生き方へ
- 環境や生活習慣などを変える

## ➡ 様々な刺激に疲れてしまう

- 刺激を物理的に防ぐ
- どの感覚が強いかは人によって違う
- サングラス・ヘッドホン・マスク…

## ➡ うまく相手に伝えられない

- 考えすぎて何と言ったら良いか分からない
- アサーション・トレーニングを受けましょう！

# HSPとして生きる

## ➡ 仲間を見つける

- 自分だけじゃないことが分かれると楽になる

## ➡ 似ているけれど違いがあることを知る

- 敏感な領域は異なる

## ➡ 自分の中に居場所を作る

- 「一人旅」はダメじゃない！

## ➡ 一つのこと集中する

- 同時に複数のことをやろうとしない

## ➡ 「気づく」と「対応する」を分ける

- 気づいたことをすべてやらなくてもよい

## ➡ 苦手を克服するより得意を生かす

## ➡ 全力で逃げなければならないときがある

# ケース①

- ➡ まわりの音や動きに敏感すぎて、集団生活ができなかったAさん
  - 直接のつまずきの原因は勉強だったが、クラスには入れなかった
- ➡ 少人数の「ふれあい学級」で卒業まで過ごす
  - 5にんぐらいまでなら何の問題もない
- ➡ 通信制高校に進学する
  - 登校するたびに先生や生徒が変わりなじめない
  - 辞めた後、母親を毎晩泣きながらなじる
- ➡ 精神科に入院する
  - 本人にあった精神安定剤に出会い、安定して退院
  - ネットでHSPのことを知り、はじめて自己理解ができる
- ➡ 韓国アイドルを目指して活動する
  - 最近、目標を少し下げることによって気持ちが安定してきたとのこと

## ケース②

- ➡ **最初のカounselingで20分間泣き続けたBさん**
  - ・ 高校2年生の2学期に来談
  - ・ その後、2時間学校生活の辛さを話し続ける
  - ・ 集団が苦手・話し声が気になる・常に一人になりたい…
  - ・ **HSPのこのことを説明し、本を読ませる**
- ➡ **自分だけではないことを知り安心する**
  - ・ 母親にも話し、理解してもらえる
- ➡ **自分の扱い方が分かり、学校生活が楽になる**
  - ・ それでもしばらくは来談するたびに泣いていた
- ➡ **夢だった小学校の先生になるために受験**
  - ・ 何度も面接の練習をするも、最初の試験に落ちる
  - ・ 2度目の試験に合格し、その後、大きな声を出す練習のため(自分で考えた)ラーメン屋でバイトする！

# ケース③(テキストP.249)

## ➡ ひどい対人恐怖症

- 外出する際は必ず親に付き添ってもらう

## ➡ 低い自己肯定感

- 何かあるとすべて自分のせいにする
- 自分は「ダメだ」と嘆く

## ➡ 「認知行動療法」を行う

- 自分のことに気づき、認知の可能性を広げる
- HSPであることが分かって楽になる

## ➡ 聖書の言葉に励まされる

- 神様の目線で自分を見るようになり回復

否定的な認知の記録表

日付	気分が落ち込んだ出来事	そのときに起こった感情 憂うつ・不安・怒り・恥・ 罪悪感・悲しい・困惑・ 興奮・おびえ・いらいら・ 心配・パニック・不満・ うんざり・傷ついた・ 失望・怖い・屈辱感など (強さ0~100)	そのとき心を占めた考え (おそらく否定的な)	それ以外の 可能性のある考え方 (より適応的な)	感情の変化 (強さ0~100)
7/18 (木)	職場の人に話しかけられたけどフリーズしてしまい、結局上手く返せなかった。	恥(90) 困惑(90)	何て返せば良かったんだろう。変に思われただろうな。なんか今日は仕事もちょこちょこミスしてたしダメだなあ。	相手にどう思われたか気にしても意味ないし、関係のないこと。上手く返事できなかった。仕事もちょこミスしたぐらいでダメな人間にはならない。	恥(85) 困惑(80)
7/20 (土)	友達との待ち合わせに15分ほど遅れてしまった。	恥(95) 罪悪感(95) うんざり(95)	準備の時間配分ができてないからこうなるんだ。バカだ。友達に申し訳ない。何で自分こうなんだろう。やっぱり最低だ。自己中なんだ。 ①③④	みんなはそこまでする気にしてないかも。遅刻したぐらいで最低にはならない。人間みんな自己中。完璧なのはイエス様だけ。	恥(90) 罪悪感(95) うんざり(90)
7/28 (日)	仕事の話になって、この歳で就職もできていないアルバイトの自分に落ち込む。	恥(100) 不安(90) 心配(90) 焦り(90)	情けないな。恥ずかしいな。みんなもそう思ってるのかも。仲間はずれ。自分だけすごく子供に感じる。みんながすごく遠くに感じる。 ①②⑥	生きているだけ、アルバイトでも働けているだけ良いと思おう。	恥(90) 不安(80) 心配(80) 焦り(85)
7/29 (月)	自分がすごく幼稚だな子供だなと感じて落ち込む。(これはずっと前から思っていることですが...)	恥(100) 不安(90) 心配(90) 焦り(100) 憂うつ(95)	大学にも行けず、就職もできなかったからかな。情けない。やっぱり周りと比べてしまう。人と会話することが怖いな。 ①②	とりあえずいろいろな本を読んで知識や教養を蓄えていけば良いのでははないか。	恥(95) 不安(80) 心配(80) 焦り(90) 憂うつ(80)

# 「弱さ」

## ➡ 肉体的弱さ

- 「すると主は、『わたしの恵みはあなたに十分である。力は弱さの中でこそ十分に発揮されるのだ』と言われました。」コリニ12:9

## ➡ 信仰的弱さ

- つまづきやすい
- 「信仰の弱い人を受け入れなさい。その考えを批判してはなりません。」ローマ14:1

## ➡ 精神的(メンタル)弱さ

- ダメージを受けやすく、傷つきやすく、病みやすい
- その弱さの原因と、特長を理解する

「弱い人に対しては、弱い人のようになり  
ました。弱い人を得るためです。すべての人  
に対してすべてのものになりました。何とかして  
何人かでも救うためです。」 コリントー9:22

「大祭司は、自分自身も弱さを身にま  
とっているので、無知な人、迷っている人  
を思いやることができるので  
す。」 ヘブライ5:2