

そうだんしつ 相談室だより

9月号

千葉県立浦安南高等学校

しんがつき はじ ことし なつやす とく がいしゅつせいげん じゆう で
新学期が始まりました。今年の夏休みは特に外出制限がかけられず、自由に出かけることが
できましたね。久しぶりの自由な夏休み、自分なりにリフレッシュできたかな？
にがつき いろいろ おも で つく
2学期は色々イベントがありますね。思い出をたくさん作ってくださいね。



HSPを知っていますか？

HSP (Highly Sensitive Person : 「敏感で傷つきやすい人」などと訳される) とは、遺伝的
な特性としての敏感さを持つ人たちのことです。これは生まれ持った正常な特性で、病気ではありま
せん。HSPは人口の15%~20%に見られますが、この特性は人間だけではなく、昆虫から霊長類に
及び100以上の種にも見られるということがわかっています。そしてどの種についても、刺激に対し
て「より敏感に反応するもの」の比率は人と大体同じ(全体の15~20%)とされています。以下
の4つの特徴すべてに当てはまると、HSPの可能性が高いといわれています。

D: 深く考える

情報を深く処理する部分が活発になっているので、人の気持ちや空気を読む能力が高く、慎重でも
あります。色々な場面で先のことを考えすぎ、行動をなかなか起こせなくなってしまう時もあります。

O: 過剰に刺激を受けやすい

物事に対して受ける刺激が他の人よりも強いので、人の感情や雰囲気だけでなく、暑さや寒さの
変化に弱い、痛みや刺激を受けやすいなど、体の刺激に対しても、とても敏感です。

E: 共感性が高く、感情の反応が強い

HSPの人は、他の人の行動や情動場面を見ると、自分が同じ状況にいるように感じてしまいます。
共感性が高く、感情移入しやすく、人の気持ちがわかりすぎるなどの特徴があります。

S: 些細な刺激を察知する

人や環境における小さな変化によく気づきます。また、人が自分のことを笑ったとか、励ましてく
れたなど、細かい意図にも敏感に反応します。少しの刺激でも気になったりします。

NHKでも取り上げているので参考にしてみてください。

(https://www.nhk.or.jp/kenko/atc_1419.html)

HSPの人は生きづらさもありそうですが、繊細さを生かすこともできそうです。
自分も当てはまるかな?と思った人は、「持って生まれた良さ」を生かしていけるといいですね。

カウンセラーには毎週木曜日に相談できます。担任か養護の先生に言って予約を取ってね。