

保健センター

けがや体調不良の時の手当てや休養、健康相談のほかに専門医及びカウンセラーによる精神相談を実施しています。

精神的な不調や不安を感じる時、悩みからなかなか解放されないとき、不眠や食欲不振などの時に相談できる場所です。

☎ 048-854-5356

✉ hoken@gr.saitama-u.ac.jp

多分よく皆さんが見聞きする HSP のこと ②

「HSP」は Highly Sensitive Person の略です。つまり、「とっても感受性が高い人」のこと。

前回、それに当てはまる人がみなつらい、ネガティブな体験をしているわけでもなさそうであることを書きました。



NO.13 で、HSP は、「敏感過ぎて辛い人」を表すのではなく、元来は「環境感受性」が極めて高い人たちを表す言葉だとお伝えしました。続きをすぐにお送りする予定でしたがいろいろあってずいぶん時間がたってしまいました。ごめんなさい。

さて、HSP の方は 20% くらいいるといわれるのですから、少数派ではあるけれど、30 人のクラスだったら 6 人程度はいるわけで、「超レア」というわけでもないようです。病気でもないし、障害でもありません。「体質」とか「特性」に近いものじゃないかと思います。それなのに、あたかも「診断」のように語る人が多いので、少し注意が必要と感じています。

どうしてあたかも診断のように扱われてしまうのかというと、「HSP」と感じる方の多くは、それゆえに困っている、つらい方が多いからのように思います。

- ・光や音に敏感過ぎると眩しい光を避けなきゃいけないでしょうし、音が不快でイヤフォンで守る必要があるでしょう
- ・体の感覚が鋭いと、服の生地や素材が気になって、着る服を選ばざるをえなかったり、タグを切らないといけません。
- ・他人が怒られているのに、自分まですぐ傷ついてしまったり、ちょっとした一言で落ち込んで引きずってしまうことも

イメージとしては、8割の人は、感度1レベルのセンサーを搭載しているのに、感度10のセンサーを搭載しているようなもので、そのセンサーでよりたくさんの情報をより詳細にキャッチします。スルーすることがしにくいわけですね。

この気質で生まれた時からポジティブな環境におかれている方は、刺激も情報もポジティブなもので、感受性の豊かな明るい人柄に育つようです。その意味でも、なるべく良くない刺激は受けないようにし、心地よい環境に身を置いてあげるに越したことはありません。

逆に敏感さは、ひとの気持ちを察する能力にもつながりますし、美的な感性にもつながっているといます。ひとの心や体をケアする仕事や動植物とかかわる仕事など、感性を生かし、向いた仕事もあるようです。

もし、HSP かな、と思う人はそうした能力として、「この気質と一緒にどう歩もうか」と、活かしていく道を探るといいでしょう。一人で探るのは大変という方はカウンセリングを利用されてもいいと思います。