



繊細さん (Highly Sensitive Person) は4人に1人

みなさんは「繊細さん」と呼ばれる特徴をもつ人について知っていますか？アメリカの心理学者エレイン・アーロンさんが指摘した「繊細な人 (Highly Sensitive Person=HSP)」は4人に1人はいるとのこと。病気ではありません。他の人より生きづらさを感じるところもあるけれど、アーロンさんはこう言います。「(HSP の人のもつ特徴は) むしろ伸ばしていく価値がある！」。
どんな特徴があり、もしツラさがあればどう対処すればよいか、よさをどう伸ばしていくかについてお伝えしていきます。

ポイント

- HSP はここがツラいよ
- HSP のよさ
- HSP にとって人生で大切なこと

繊細さんじゃない人も
社会に様々な人がいることを
知ってもらえるとうれしいです

• HSP はここがツラいよ

人混みに出かけるのはきづか
り人気持ちが勝手に入ってくる感じ
(怒りや悲しみだけでなく、喜びや感謝の気持ちなども)。
がんばって人に合わせちゃう。



音、光、匂いなどに敏感 (これらもお出かけが疲れる原因)。
変化に気付きやすく、また変化に慣れにくい (間違い探し得意かも！)。
様々な敏感さをもっているので気持ちが不安定になりやすい。



• HSP のよさ



物事を深く考えることができる。
興味や関心をもつたら追求する。
よい味、よい音楽、よい芸術などに感動しやすい。
創造力・想像力が高い。
共感性が高く、人に優しくできる。
直感的な判断が得意。



裏→

HSP にとって大切なこと

- 自分をしっかり認めてくれる人に会うこと
- 人に助けられても「申し訳ない」と思いすぎず、「恩送り」をする。
受けた恩を別の人にはすればいい、と思ってください。
- 時々、インターネットやゲームなど過度の情報から離れて、のんびりし、自分のペースを取り戻そう。

気付かず大人になる人も多いとか。保護者の方も気になったらご来談ください。

【参考】『精細な心の科学 HSP 入門』 串崎真志著（9月に NHK あさイチ HSP 特集に出演）

【文責：刀祢】

細川 晃子 スクールソーシャルワーカー
(社会福祉士)

【来校日】月曜日～金曜日 8:30～16:30

*時間によっては、不在の場合もあります。



オレンジリボン おとなからでも、ともだちからでも
いやなことをされても、
がまんしていませんか？

直接、相手に言えないことでもだれかにそっと話をし
てくださいね。

高橋中学校には、話を聴いてくれるおとながたくさんいます

刀祢 貞紀子 スクールカウンセラー
(臨床心理士・公認心理師)

【来校日】

月曜日・金曜日・水曜日午後

HSP の中にもいくつか種類があります。HSP についてより詳しく知りたい人（適した職業や HSP の登場する小説など）お話を来てくださいね。HSP に限らず、そろそろストレスがたまってきたぞ！という人もぜひ話を来てください。

相談希望カード

書いたら第2相談室前（保健室隣）のポストへ入れてください

年 組	氏名
相談する内容を書ける人は書きましょう	
相談したい人に○をつけてください	<ul style="list-style-type: none"> スクールカウンセラー スクールソーシャルワーカー その他の先生 () 先生