

生徒の皆さんへ
保護者の皆様へ



そうだんしつ

相談室だより



高橋中学校相談室
令和5年10月

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 はここがツライよ

- ・ 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 はここがツライよ

人混みに出かけるのは気疲れする。

人の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 (間違い探しが得意かも！)。

様々な敏感さをもっている所以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。

興味や関心をもったら追求する。

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。



気付かずに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。

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出会うこと
- ・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送ればいい、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。

【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。



オレンジャー
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 真紀子 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
に来てください。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
ぜひ話に来てください。

.....きりとりせん.....

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	・ 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