

SC 通信



～ えつはしさんの相談室より～ 令和3年1月発行

発行責任者：●●中学校クールカウンセラー 越橋理恵

こんにちは^^今日は、最近、耳にすることが増えた HSP (Highly Sensitive Person) を特集してみます。

不安の回路が強いと、マイナス思考が強くなりやすい

人間の脳には、活発に活動するように指令を出す「冒険システム」と、危険を回避しようとする「用心システム」があります。HSP というのは、この「用心システム」が強く働いているため、マイナス思考が強くなりやすいと言われています。マイナス思考が進みすぎると、激しく自分を責めるようになります。でも、この「用心する」というシステムも働いていないと困ります。大切なのは、冒険と用心のバランスです。そして、自分自身はどちらが強い傾向にあるのかということに気づいていること。気づいていれば、対処法を考えることができますよね。

もしも、「用心する傾向が強いかもしれない・・・」と思っていたら、下のチェックリストを試してみてください。さらに、「用心もするけど、冒険もするんだけど・・・」と思っていたら、「冒険システム」も強い HSS というタイプについても、後段でふれていますので、読んでみてくださいね。

大人のための HSP チェックリスト

次の質問に、感じたまま答えてください。少しでも当てはまるのなら「はい」と答えてください。まったく当てはまらないか、あまり当てはまらない場合に「いいえ」と答えてください。

- | | |
|--|--------|
| 1 自分を取り巻く環境の微妙な変化によく気づくほうだ | はい・いいえ |
| 2 他人の気分に左右される | はい・いいえ |
| 3 痛みにとっても敏感である | はい・いいえ |
| 4 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 | はい・いいえ |
| 5 カフェインに敏感に反応する | はい・いいえ |
| 6 明るい光や強いにおい、ざらざらした布地、サイレンの音などに圧倒されやすい | はい・いいえ |
| 7 豊かな想像力を持ち、空想にふけりやすい | はい・いいえ |
| 8 騒音に悩まされやすい | はい・いいえ |
| 9 美術や音楽に深く心動かされる | はい・いいえ |
| 10 とても良心的である | はい・いいえ |
| 11 すぐにビックリする (仰天する) | はい・いいえ |
| 12 短期間にたくさんの事をしなければならぬ時、混乱してしまう | はい・いいえ |
| 13 人が何かで不快な思いをしている時、どうすれば快適になるかすぐに気づく | はい・いいえ |
| 14 一度にたくさんの事を頼まれるのがイヤだ | はい・いいえ |
| 15 ミスをしたり、物を忘れてしまったりしないようにいつも気をつける | はい・いいえ |
| 16 暴力的な映画やテレビ番組は見ないようにしている | はい・いいえ |
| 17 あまりにもたくさんの事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 | はい・いいえ |
| 18 空腹になると、集中できないとか気分が悪くなるといった強い反応が起こる | はい・いいえ |
| 19 生活に変化があると混乱する | はい・いいえ |
| 20 デリケートな香りや味、音、音楽を好む | はい・いいえ |
| 21 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 | はい・いいえ |
| 22 仕事をする時、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 | はい・いいえ |
| 23 子供の頃、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 | はい・いいえ |

以上の質問のうち 12 個以上に「はい」と答えたあなたは、おそらく HSP でしょう。ただ、たとえば「はい」が 1 つしかなくても、それが非常に強い傾向にあれば、HSP の可能性があります。（『ささいなことにもすぐに「動揺」してしまうあなたへ』エレイン・N・アーロン著 富田香里訳 SB 文庫）

みんながみんな内向的ではない

「用心システム」が強く働いている人というと、

- 内気で引っ込み思案
- 神経質
- 小さなことを気にしすぎ というイメージを持たれやすいのですが

必ずしも、そうとは限りません。

HSS (Highy Sensation Seeking) といって、刺激を追い求めるのが好きなタイプの人もあります。

- 好奇心旺盛で新しもの好き
- 冒険好き、刺激を求める
- 退屈さを嫌う

一見、HSP と HSS は対照的なように見えますが、その両面を併せ持つ人もいます。大人では、外では HSS の面を出し、ひとりになると本来の HSP に戻ります。

子どもでは逆に、外では HSP の面が出て、家では安心して HSS になったりします。この場合は、「家にいると元気なだけけど・・・」と言われることが、あたりすぎるのではないのでしょうか。

敏感すぎ(HSP)と刺激追及(HSS)のタイプ別分類

(出典『子どもの敏感さに困ったら読む本』十勝むつみのクリニック院長 長沼睦雄著)

