

ぽらんだより 夏号

HSP (Highly Sensitive Person) ってなんだろう？

「過度に敏感過ぎる人」ということです。物事を敏感に察知する能力があり、創造性や空想力も高いのですが、それが社会生活で裏目に出ると、**打たれ弱さ**、**引っ込み思案**、**人見知り**、となってしまう、**生きづらさ**を感じてしまいます。

敏感さは、危険を察知する大事なセンサーであり、他者への共感性が高いという良さがあります。HSP は他人の感情や本音にも敏感ですが、同じように自分の感情や本音にも敏感に反応します。自分の嘘に人一倍強く反応し、受け流せない性格なので、心身に大きな傷を受けやすいのが HSP の特徴ともいえます。

例えば、あなたが思ってもいないことを言ったり、無理して周囲にあわせた言動をとったりしていると、嘘と本音の間で心が強く痛みます。心の痛みは、当然体にも悪影響を与えます。自覚していなくても「何だか気分が晴れない」「モヤモヤする」のは、心と体と行動が一致していない証拠。ゲームに没頭しても、お菓子を食べても解消されません。

「**自分の特性を知り、それを理解して生きる**」これが大切です。



※お知らせ※

7月17日(月)~28日(金)の相談時間、今年**18時30分まで延長**します。

自分の空き講と相談室の開室時間が合わなくて…という人は、この機会にご利用ください。また、**夏休みの一部もぽらんは開いています**。詳しい開室時間は大学のHPから「ぽらん」で検索してください。



QR コードを読み取ってメールを送ることができます

★ 心理学トピック ★

是非、皆さんにみてもらいたいHPがあります。「**NHK 発達障害プロジェクト**」を検索してみてください。1年間にわたり、NHK が特集を組み、既にNHK スペシャル (N スペ) で第一回目が放映されました。発達障害の詳しい説明はそのHP をみてほしいのですが、第一回目のN スペでは、感性について触れられていました。発達障害の方、または、上記で紹介されているHSP の方の中には、環境刺激に敏感な方がいます。必要のない刺激を入れ過ぎたり、逆に捉える必要な刺激を落としたりします。例えば、音に関しては、大きな集団の音が苦手 (具合が悪くなる)、3人以上と話す、自分に話しかけているのか、他の人に話しかけているのか分からない、授業で前の方に座らないと先生の言葉が頭に入っていないなど相談室ぽらんでもよく聞きます。

それらについて、どうしたらいいのか。当事者自身が工夫をしていることについて、このHP でまとめられています。さらに、周りの人がどう配慮したらいいのかも紹介されています。

発達障害というと、障害者のイメージですが、発達障害の考え方は健常 (定型) の人との連続性にあります。当然、診断は専門病院を受診する必要がありますが、HP などに紹介されている特性を読みると、「自分にもあてはまる」「A さんに当てはまる」「父にあてはまる」など身近に思い当たることでしょう。**診断名がなくても、これら特性を持っている方は少なくありません**。このように書いている臨床心理士も、もしかしてあなたも、持っているかもしれません。それらの特性を理解し、その特性を持っている自他が、どのようにして暮らしやすくなるか、HAPPY になれるかを検討していきましょう。そのお手伝いを「ぽらん」はします。

是非お気軽にぽらんのドアをノックしてみてください。(秋田)