

学生相談室だより

2022年2月 学生相談室 発行

敏感すぎて生きづらい人たち

「HSP」という言葉を聞いたことがある方も多いのではないのでしょうか。ハイリー・センシティブ・パーソンの略語で、「きわめて敏感で繊細で傷つきやすく、共感力や直感力、想像力に長けた人」と指す言葉でこれは病名ではありません。

- ・ちょっとした仕草や表情、相手の声色から本音がわかってしまう
- ・大きな音やまぶしい光が苦手
- ・他の人が叱られていると、自分が怒られているように感じていたたまれない
- ・気を使いすぎて、帰宅するとどっと疲れる などなど…

思い当たる点がある方は、もしかしたら HSP に当てはまるかもしれません。研究によると5人に1人が当てはまるとも言われており、繊細なのは悪いことばかりではありません。が、毎日傷ついたり気を使いすぎて疲れたり…というのは辛いですね。自身の特性を良く理解したり、ストレスを軽減する方法を見つけるためには、①じっくり自分と向き合う②本などで情報を得てみる③誰かに相談してみるなどが考えられます。

自分は HSP に当てはまると思っていても、似たような特徴がみられる別の症状である場合もあります。迷った場合は医療機関や学生相談室に相談してみてください。

引用文献：敏感繊細すぎて生きづらい人へ，2021，株式会社さくら舎

*カウンセラー

(臨床心理士・公認心理師)

小田切 昌代 (おだぎり まさよ)

安部 久美子 (あべ くみこ)

中里 真由子 (なかさと まゆこ)

*開室時間

平日 9:00~17:00

※水曜 9:30~15:00



予約やお問い合わせは下記まで

受付：PAL 3階 保健センター

または

PAL 3階 学生相談室

電話：011-387-9154

e-mail: gakuso@hokuso-u.ac.jp

予約フォーム

QRコード



*学生相談室の利用は予約されることをお勧めします。空いていれば当日も可。

*月間スケジュールは、学内掲示板及び大学ホームページに掲載されています。