

# 薬科大健康だより 6月号



## テーマ：心身ともに疲れやすいのは「HSP」だからかもしれません。

周囲の人は気にしない些細なことを感じ取り、同じ出来事でも、落ち込みやすかったり、傷付きやすかったり…。周りと比べてしまい、自己嫌悪を感じることや、まわりに合わせようと無理をして生きづらさを感じやすくなる性質をエイチエスピーHSPといいます。

最近では書店にもHSPに関する書籍が多く並び、HSPという言葉を目にしたことがある人も増えて来たかと思います。今回はHSPについて説明していこうと思います。

## HSPとは

HSPとは「非常に感受性が強く敏感な気質もった人」という意味で、

ハイリイHighly (非常に) センシティブSensitive(敏感な) パーソンPerson (人)の頭文字をとって「HSP (エイチ・エス・ピー)」と呼ばれています。

HSPは、アメリカの心理学者、アーロン博士が提唱した概念であり、病気ではありません。

HSPは環境や性格などの後天的なものではなく、先天的な気質、生まれ持った性質であることがわかっています。

気質とは、人が生まれながらに持っている感受性や気持ちの傾向などを指す心の特徴で、

一般的な感情傾向から見た個人の性質です。

統計的には人口の15%~20%。5人に1人がHSPであると言われています。

## HSPの特徴

アーロン博士はHSPの人には4つの特徴があり、4つ全てに該当しなければHSPではないと定義付けています。

4つの特徴は、頭文字をとって「DOES」と呼ばれます。

- D 「深く考えをめぐらせる (Depth of processing)」
- O 「過剰な刺激を受けてしまう (Overstimulation)」
- E 「感情が動きやすく共感もしやすい (Emotional response and empathy)」
- S 「些細なことにも敏感 (Sensitivity to subtleties)」

日常生活では、以下のような例があります。

### D 「深く考えをめぐらせる (Depth of processing)」

- ・ 話す内容による相手の反応を考えてしまい、すぐに返答できない。

### O 「過剰な刺激を受けてしまう (Overstimulation)」

- ・ 人混みや大きな音が苦手
- ・ 友人と会うのは好きだが、家に帰るとクタクタになってしまう。



### E 「感情が動きやすく共感もしやすい (Emotional response and empathy)」

- ・ 他の人が怒られていると自分が怒られているような気持ちになってしまう。
- ・ 相手の話し方や目線、仕草などで相手の機嫌や考えていることがわかる。



### S 「些細なことにも敏感 (Sensitivity to subtleties)」

- ・ クーラーの機械音や時計の音が気になってしまう。

HSPの人はストレスを処理する「扁桃体」が活発で、不安や恐怖を感じ取りやすいです。さらに、激しい感情などが起こったときに分泌される「ノルアドレナリン」やストレスホルモンと呼ばれる「コルチゾール」もHSPではない人に比べて分泌されやすいため、さまざまな外部の刺激に警戒し、敏感に反応してしまいます。

## HSPの人が気をつけたいこと

### ① 自分の気持ちを明確にする。

HSPはたくさんの人の中にいると、刺激を感じ、察知し、共感しすぎて、自分の本当の気持ちがわからなくなってしまうことがあります。また、状況を察して意見を言わず、ストレスをためて自分を責める傾向にあります。ひとりになったときは、「自分はどう感じたか?」「本当はどうしたかったのか?」と、自分自身の気持ちを聞いてあげることが大切です。紙に書いたり、スマートフォンにメモするなど、言語化するといいです。人の意見に合わせた場合、「いまは〇〇さんの考えに従ったほうが得策だろう」と、“自分自身が判断していた”と考えると気持ちが楽になります。



### ② 過剰な刺激を受けないようにする。

HSPの人は、感情が動きやすく共感もしやすいため、悲惨なニュースやアクション映画などでも、ショックを受けたり、傷ついたりします。さらにその感情が数日続きます。テレビはつけっぱなしにせず、必要な情報が得られたら消すなどしてみてください。また、HSPの人は五感も敏感のため、音や光が気になるときは、耳栓やサングラスを使用すると刺激が抑えられます。また、人混みや電車の中ではイヤホンをして音楽を聞いたり、なるべく人のいない道を通ったり、人の少ない時間帯を選んだりするといいでしょう。

### ③ 心を休ませる時間を十分に設ける。

疲労感を感じてきたら、セルフケアを行いましょう。

(例)

- ・ 1人の時間を作る
- ・ 深い呼吸をする
- ・ 瞑想をする
- ・ 音楽を聞く
- ・ ヨガ・ストレッチをする
- ・ 運動をする
- ・ アロマを使う
- ・ お風呂に浸かる



HSPの人は、刺激に敏感で疲れやすい。自分の気持ちより、他の人の気持ちを優先させてしまうなどのマイナスな面もありますが、HSPの人は、他の人が気づかないような優しさや暖かさに気付くことが出来ます。また、人より多く小さな優しさに気付け、日常の些細な幸せを大きな幸せに感じ取ることが出来るプラスな面もあります。繊細さ故に生きにくさを感じ、苦しんでいる人が、この健康たよりを見て、「自分はHSPなのかもしれない。」と少しでも心が楽になることを願っています。

