

悩んでいるなら、相談しよう  
考えるより 行動を！

H S P

Highy Sensitive Person

中高生向け「HSPパンフレット」

## HSPとは

(Highly Sensitive Person) (ハイリーセンシティブパーソン)

生まれつき感受性が  
強い

敏感な所がある！



5人に1人

繊 細

ですが、HSPは発達病や病気ではありません！生まれ持った気質  
(気質とは、個人の性質のこと)

総計的には人口の15%~20%、5人に1人当てはまる性質

## HSP の特徴

- 興味を持ったものに対し深く知ろうとする
- 心が打たれ弱い
- 過剰な刺激を受けやすい
- 共感しやすい
- 疲れやすい
- 自己否定が強い



## HSP が持つ能力

### 共感力

- 相手に起こったことが、自分にも起こったように見える。

### 洞察力

- 目に見えないものを見ることが出来る。

### 危険察知能力

- 情報をすくに確認し、危険を察知する。

### 感動力

- 小さな喜びも、悲しみも敏感に感じる。

### 傾聴力

- 人の話を聞き出すのが得意。

HSP は、

こんな悩みを抱えやすい

1 周りに機嫌が悪い人がいるだけで緊張する

2 相手が気を悪くすると断れない

3 疲れやすく、ストレスが体調に出やすい

4 細かい所まで気が付いてしまい、  
仕事に時間がかかる

# HSPのチェックリスト

チェック

1

他の人よりも、考えることに時間がかかる

2

日々、どんな失敗が起こりうるか予測して対応する

3

新たな可能性に気づくのが得意

4

創造性が豊か

5

心の痛みを感じやすい

6

他の人が繊細なことも思えることも打ちのめされる

7

1人の方が疲れにくい

8

嫌な空気が流れると逃げたくなる

9

音楽や芸術に感動する

10

光や物の音に敏感になりビックリする

当てはまるものを教えてみよう！

結果は次のページ→

計

# 診断結果

## 3つ当てはまった人へ

多少のことは気になりますが、大体のことが気にならないと思います。もし気になったりしたら、紙に書いて、頭を整理したりするといいでしょう。

## 5つ当てはまった人へ

物や光などが気になると思います。些細なことも気になってしまうので、気を取られないように気を付けましょう。

## 7つ当てはまった人へ

人の目線が気になったり、考え事が増えると思います。そんな時は、色々な人に相談してみるといいでしょう（友達や家族、先生など信頼できる人）

# HSPのあなたへ

今悩んでいることは、自分の心のため込まず、家族や先生、周りの友達に相談すると良いでしょう。

意外と同じ悩みを抱えている人がいるかも知れませんよ！

みんなそろって



ピース！

参考文献

マドレクリニック

<http://www.nadoreclinic.jp/pm-top/pm-symptom/pm-symptom-22>

HSPの気質とは？特徴と付き合い方まとめ

<https://studyhacker.net/what-is-hsp>

新宿ストレスクリニック

<https://www.shinjyuku-strees.com/column/psychosomatic/hsp/>