

## カウンセリングルーム



だより

カウンセラーは月曜・金曜におります。  
保護者の方もお気軽にどうぞ。電話相談も  
できますので、まずご連絡ください。



## 「とても敏感な人：HSP」を知っていますか

夏休みも明けました。休み明けで疲れやすくなっている人もいると思います。まずは生活リズムを整えて2学期を過ごしていけるといいですね。

さて、世の中には繊細で敏感な感受性の高い人が5人に1人の割合で存在すると言われていています。敏感にいろいろな情報をキャッチしてしまうために、些細な物音や出来事、人間関係に神経を使って疲れていたり、日々ビクビクして過ごしていたりします。人には「気にしすぎ」「考えすぎ」等言われ、自信を失っていることも少なくありません。

1991年アメリカの心理学者エレン・N・アーロン博士はこうした高感受性（高感受性）の人について研究し、「HSP（Highly Sensitive Person）：とても敏感な人」の概念を提唱しました。日本ではHSPは「ひといちばい敏感な人」と訳されることもあります。また子供の場合は「HSC（Highly Sensitive Child）」とも言います。

**HSPは人口の15～20%にみられ、遺伝的な（生まれ持った）正常な特性であり、病気ではありません。**ただし、自閉性特性との区別が難しい場合やHSPと自閉の両方の特性を持っている場合もあり、十分な観察が必要になります。

自分もHSPに当てはまるかも？と思う人はアーロン博士のウェブサイト『The Highly Sensitive Person』にあるセルフチェックを試してみたいかですか。自分をより詳しく知ることによって生きるための工夫が生まれやすくなります。



※「ドラえもん」より引用

HSPのような「とても敏感：敏感力」は「鈍感力（些細なことを気にせず、物事をポジティブに考える力）」に比べ弱みのように思う人がいるかもしれません。



もちろんHSPの方の苦手なことはあります。ですが、それだけではありません。些細な情報をキャッチする力があることは、時に大きな強みになりえます。例えば音楽や芸術、クリエイティブな領域ではHSP特性が大いに役立つことがあります。また小さなことに気づける力が生かされる仕事もあります。ちょっとした変化にも敏感なので危機回避能力が高いのも強みです。

もし「とても敏感：敏感力」のためにいろいろ気にしすぎて、自分自身の自己評価が下がっている人がいたら、この機会に自分の「強み」を再確認できるといいと思います。困っていることがあれば気軽に相談に来てください。（スクールカウンセラー 岡田）



### 【カウンセリングの申し込み方法】

事前に予約をしてください

1. 担任や養護の先生（関口裕先生・横手先生）、教育相談担当の先生を通して申し込んでください。
2. 月曜と金曜はスクールカウンセラーが1階の相談室にいます。カウンセラーに直接申し込みもできます。気軽に声をかけてください。
3. 予約優先ですが、予約が空いていれば当日でもお受けできます。まずは確認してみてください。
4. 保護者の方は電話で申し込みができます。月・金曜はカウンセラーまで、他の曜日は担任、養護、教育相談担当までご連絡ください。

【連絡先】 TEL：027（352）3460（健大高崎高校）

【開室日時】 月曜日・金曜日 10：15～17：00

【相談場所】 教育相談室（本館1階 保健室前）

