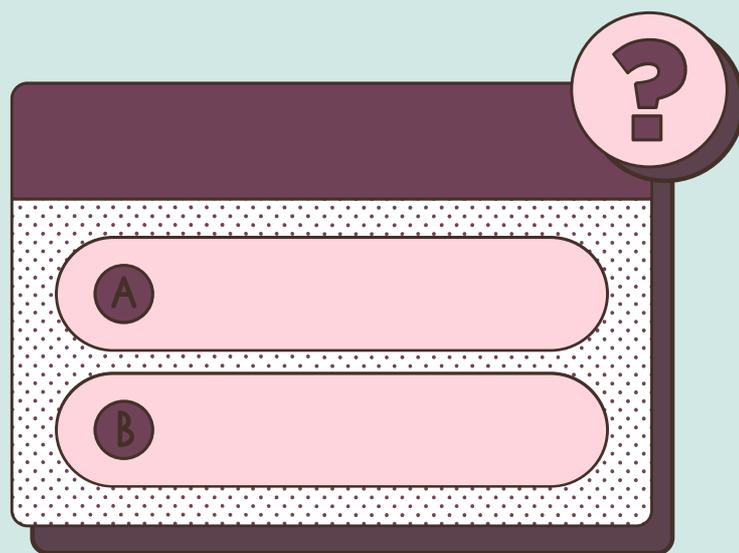




あなたは5人に1人の
＼ Sensitive Lover? ／

あなたと彼はHSP?
＼ 男性も20%はHSP ／

繊細なHSPさんには
陥りやすい恋がある
知ってほしいHSP診断テスト



＼ 3分でできます ／





少しでも当てはまるなら「はい」と教えてください。
全く当てはまらないか、あまり当てはまらない場合は
「いいえ」と教えてください。

1 自分を取りまく環境の微妙な
変化によく気づくほうだ

2 他人の気分に左右される

3 痛みにとっても敏感である

4 忙しい日々が続くと、ベッドや暗い
部屋などプライバシーが得られる
場所にひきこもりたくなる

5 カフェインに敏感に反応する





6 明るい光や強い匂い、ざらざらした
布地、サイレンの音などに圧倒され
やすい

7 豊かな想像力を持ち、空想に
ふけりやすい

8 騒音に悩まされやすい

9 美術や音楽に深く心動かされる

10 良心的な行動をとることが多い
(人が見ていなくても)

11 すぐにびっくりする
(仰天する)





12 短時間にたくさんのことをしなければならぬとき、混乱してしまう

13 人が何かで不快な思いをしているとき、どうすれば快適になるかすぐに気づく
たとえば、電灯の明るさを調節したり、席をかえるなど（行動に移せるかは別）

14 一度にたくさんのことを頼まれるのが嫌だ

15 ミスをしたり、ものを忘れをしたりしないようにいつも気をつける

16 暴力的な映画やテレビ番組は見ないようにしている

17 あまりにもたくさんのことが自分の周りで起こっていると不快になり、神経が高ぶる





18 空腹になると、集中できないとか、
気分が悪くなるといった強い反応が
起きる

19 生活に変化があると混乱する

20 デリケートな香りや味、音、
音楽などを好む

21 動揺するような状況を避けることを
普段の生活の中で最優先している

22 仕事をするとき、競争させられたり、
観察されていると、緊張し、いつもの
実力を発揮できなくなる

23 子どもの頃、親や教師は自分のことを
「敏感」とか「内気」だと思っていた





お疲れさまでした
朝日奈 花です。いかがでしたか？

あなたは、「はい」がいくつありましたか？

**12個以上あてはまる場合、
HSPの気質かもしれません。**

【留意点】

当テストで断定できるものでもありません。
その日の気分によって変わることもあります。
また、該当箇所が多さ少なさで、良い悪いと
ジャッジするものではありません。





カウンセリングで「私はHSPでしょうか？」
と聞かれることが、最近多くなりました。

「HSPと診断され、HSPだから仕方ないと
諦めてしまっていました。」という否定的な
捉え方をされていることも知りました。

「でも、悩みやすい思考癖のパターンのワーク
を1週間行ったら、別世界のようにラクに
なった。」と仰います。このように、
HSPさんには、私がカウンセリングで行っている
認知行動療法の思考の修正が、
大変有効的です。

「思考癖を修正できたので、私は、HSPでは
なかったんだと思いました。」とお聞きした
ことがきっかけで、HSPさんかどうかの診断
ができるように、私は、HSPカウンセラーの
資格を取得することにしました。





そこで知ったことは、実は、私も、
ガッツリとHSPさんだということでした ^^
HSP診断テストでは、私は、13個でした。

特に、共感能力が高く、思慮深い、大切な
誰かのために頑張り続ける他者貢献タイプの
カウンセラー向きでした。

ただし、私には、生きづらさがありません。
人と会ったことがエネルギーになる
外交型HSPです。

思考の人は、内向型が多いです ^^

共感能力が得意分野として活かせる
カウンセラーは、私にとって天職なのですよ ^^
HSPは、あなたの素晴らしい才能なのです。





でも、HSPの誤った情報で、
否定的なレッテルで捉えられがちです。

本来は、肯定的な概念なのです。

誤った知識を持たれて、不安になられている方々に、正しい知識をお伝えしたいと思いました。

HSPさんは、たくさんの情報を脳が処理できる
ハイスpekでもあり、人が気付けない深いところまで
気付けるという、とても良い側面があります。

お金などの物質よりも、心などの精神的な
豊かさを大切にしたり、争いに心を痛め、
世界平和のために他者貢献できることも特徴です。
また、シャーマンであるとも言われていますよ。
恋愛カウンセラー界のマザーテレサを目指している
私には、ぴったりな特徴でした^^

20%のマイノリティーだから、80%側の人に
「気にし過ぎ」と感覚が理解されないことで
生きづらさを抱える人が多いのです。

これから、HSPの正しい知識の発信や、
取組みを行っていきます。





HSP(Highly Sensitive Person)とは

アメリカの心理学者エレイン・N・アーロン博士が
1996年に提唱した新しい概念
高感度な感受性(敏感さ)を持つ性質を持つ人を
肯定的に捉えた言葉です。

HSPの特徴的な4つの性質「DOES(ダズ)」

1. 【Depth of processing】
深く考え、深く処理する=深い処理
 2. 【Overstimulation】
過剰に刺激を受けやすい
=刺激に対する圧倒されやすさ
 3. 【Empathy and emotional
responsiveness】
全体的に感情の反応が強く、
特に共感力が高い=共感力
 4. 【Sensitivity to subtleties】
ささいな刺激を察知する=環境感受性
- 