

# ハロー、繊細さん！

話題の『「繊細さん」の本(武田友紀著)』を読みました。繊細すぎることで日常生活に生きづらさを感じるハイリー・センシティブ・パーソン(HSP)のことが書かれていますので、内容を少し、ご紹介します。

ーさて、最初の文章に、気になる部分はあったでしょうか？  
わざと、文字を大きくしてある箇所が、3か所あります  
最初から見抜いた方は、視覚の繊細さんかもしれませんね  
(A.W)

繊細さんはどんな人？

生まれつき、非常に感受性が強く、敏感で、刺激を受けやすい人

- ・他の人の仕事が見え難い…未来のリスクや、やり直しが発生することを感じとる
- ・周りの機嫌が悪い人が気になる…相手の感情を感じとる
- ・家の外の自動販売機の音が気になる…聴覚からの情報に敏感 など

繊細さんであることは、

気にしすぎ、真面目な性格 ではなく 生まれつきの性質

➡ 刺激を感じないようにすることはできません  
刺激を受けるとき・受けたあとにひと工夫を！

○月  
△日  
◇曜日  
日直



## ～おすすめひと工夫～

### ◆外部からの刺激を物理的に減らす

五感のうち、刺激を感じやすい所から取り組むのがおすすめ

嗅覚

マスク・好きな香り  
(ハンドクリームやアロマ)



視覚

サングラス・縁の太いめがね



聴覚

耳栓・イヤホン



### ◆非繊細さん(繊細ではない人)と自分の感じ方は違うと意識する

自分が感じることを「全く感じない人」がいることを忘れると落とし穴です

### ◆「好き」「心地よい」と感じるものと積極的に触れ合う

繊細さんは好きだと思う直感も人一倍鋭いのです

疲れた五感や心の回復アイテムになりますので、ぜひ見つけてみてください

