

保健だより

メンタル
ヘルス
号

R5 12月18日
上尾市立大石中学校
保健室

HSP (Highly Sensitive Person) ってどんな人??

HSPとは 非常に感受性が強く、敏感な気質を生まれもった人のこと。

人口の15~20% 約5人に1人がHSPといわれています。

クラスに4~7人
いる計算です

HSPの特性

考えすぎてしまう ここは こう言えば... でもそうすると... あのことも 気を付けないと... ええ、どうしよう...	共感する力が高い 誰かが 怒られると 自分に関係なくても ドキドキしちゃう TVにも 感情移入 しちゃう	気疲れしやすい いつも周りに 気を遣ってて疲れちゃう... 楽しいことでも 疲れちゃう
におい、音、光等に敏感 時計のチクタク音とか ドアの閉まる音とか	人の気持ちに敏感 あの子いつもより 元気ないな~ 表情が かたい...	発想力や想像力が高い 芸術に 大きく心を 動かされる

HSP は病気や障害ではありません。

あくまでも **特性** です。左利きみたいなもの。
治療するものではない。

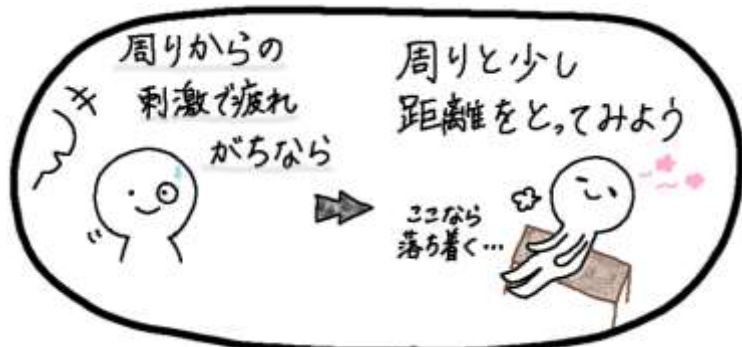
"HSPかも"と思ったら

⇒ まず「自分が何に困っているか」を見つめましょう



でも右利き扱いされたら... うまくできずに
きっと自分に自信をなくしちゃう
HSPの人にも同じことが言えます。

自分の特性に合わせた対処法を考えよう



自然体でいられる
人間関係を大切にしましょう

本や記事を読んで他のHSPがどう対処しているかを知るのめが楽になるかも



HSP自体は病気じゃないけれど、ストレスを受けすぎて病気になることも...

一人で対処できないときはカウンセリングを

HSPは欠点ではありません！長所となる部分もたくさんあります。生まれつきある才能としてとらえ、前向きに付き合ってください。

不安なこと、困っていることはありませんか？

毎日の生活の中で、不安なことや困っていることはありませんか？もし、少しでも不安な気持ちがあったら、遠慮せずにお家の人や先生、お友達などに相談して下さい。

辛いことや不安な気持ちは、ひとりで抱え込まなくて大丈夫です。話を聞いてくれる人、味方になってくれる人が必ずいます。そのことを絶対に忘れないで下さいね。

また、埼玉県ではLINEによる相談窓口を実施しています。時間内であれば、いつでも誰でも、気軽に利用できます。身近な人に相談するのはちょっと...という人は、ぜひ活用してみてください。

埼玉県内に居住・通勤・通学されている方

こころのサポート@埼玉 LINE心理カウンセラー

お申し込みはこちら

日時
日曜日 21時～翌6時
月曜日 21時～翌1時
(受付は終了30分前まで)

- 不安な気持ちになり、我慢つけない
- 友達付き合いが上手くいかない
- 気持ちが落ち着かず、落ち着かない
- 家族のことで心療カウンセラーに相談したい
- 相談してみたいけど電話はちょっと苦手

こころに関する相談内容を何でも受け付けます。悩みがあれば気軽に相談してみてください！

期間：令和5年4月2日（日）～令和5年3月25日（月）