

※最近話題にされている HSP との関連で、発達障害との繋がりを紹介します。

テーマ「大人の発達障害 & H S P を学ぶ」 (概要)

著書:上記図書を参考 著者:結城 操 出版社:ごきげんビジネス出版

発達障害に関する書籍や情報がマスコミや SNS であふれています。最近目にするようになったのが、今回取り上げる HSP(繊細や敏感の意)です。受診しても発達障害と診断されないものの、「生きづらさや困りごと」で悩んでいることに変わりはありません。そこで、結城氏の著作(著者自身も発達障害者)を参考にして、HSP の特性と対応について学びます。自分自身を知ると同時に、周囲の人への説明にもつながればと願います。箇条書きになりますが、特性を記します。

- ① 毎日がサバイバルで、ぎりぎりセーフの毎日を過ごす。
 - ・時間を計画的に過ごすことが苦手で、ギリギリセーフか遅刻になる生活が続いている。予定通りというのが不得意。(対応・時間を逆計算して準備)
- ② 計画や目標がズレてしまう。性格的に緻密な面があり、細かいところはきちんと詰めるのに、計画や段取りが大まかになってしまう。(対応・付箋に書き出す)
 - ・時間感覚がフワツとしていて、目標設定が甘いようだ。最初は余裕があっても、次第に焦るようになり、最後は間に合わず後悔してしまう。
- ③ 一度に幾つかの仕事や用事を並行して進めるのが苦手である。(対応・優先順位とアドヴァイスを受ける)
 - ・世の中では、一度に幾つかの用事を並行して進める必要が出てくる。これが難しい。ひとつずつなら可能だが、あれもこれもは難しいので、たいてい迷惑をかける。モノや情報が多いと混乱するし、さっきまで覚えていたことを忘れる。
- ④ たくさんの情報や物があると、どう整理してよいか分からなくなる。頭の中は、混乱したのち、思考停止になりやすい。
 - ・目の前の物は出来るだけ制限し、所定のところにおいておくこと。片付けることにも時間がかかるため、用意するだけで疲れる。また、聴いたことを忘れやすいため、メモを取ることで、一度にたくさんのことを話されると混乱する。
- ⑤ 忘れ物や失くしものが多いので、自信が持てない。(対応・何でもバッグを用意)
 - ・電車やバスの中に、忘れ物をする。外だけでなく、家の中までも忘れて、どこに置いたかが分からない。だから、箱を用意してそこにとりあえず入れる。
- ⑥ 人の話を集中して聞けない。頭の中がざわついて、大切なことに集中できずに気が散る。(対応・静かな環境を作る、選ぶ)
 - ・本を読んでも、人の話を聞いても、頭の中で気が散ってしまい、別のことを考えてしまう。
- ⑦ 細部にこだわる所があって、変更が苦手な妙に気真面目である。(対応・70%を目指す)
 - ・自分が関心を持ったところはこだわるくせに、興味がわからないところは、大雑把になる。周囲からは、融通の利かない人と思われる。自分なりの決まりがあって、その結果誤解を受ける。
- ⑧ 空気が読めないと言われる面と、空気を読みすぎて結果疲れてしまう面がある。
 - ・結果、いい人になろうとすることが過度になって、自分の考えや思いをうまく伝えられずに、ストレスを抱える。

⑨ HSP とはどんな「しんどい」特性か

- ・第一に、外からの刺激を受けやすく非常に敏感、驚きやすい。(光・音・話・雰囲気・感情の流れ)
- ・第二に、他人の感情が瞬間的に流れ込み、受信処理の膨大さによって、心身ともに疲れやすい。
- ・第三に、他人の感情の些細な変化を察知し、自分の感情を抑えて合わせてしまう。(普通の人を演じようとしてしまう)
- ・第四に、相手の望みを先読みして、相手が喜ぶような言動をとる。過剰な同調性がある。
- ・第五に、自分が我慢してでも、その場の空気を良くすることを優先する。このため、自己形成が不安定となる。
- ・第六に、ネガティブなエネルギーを受け取ったときは、ダメージが大きく、心身に影響が出て、体調や心のバランスを崩す。
- ・第七に、トラブルは自分のせいかもしれないと思い、自分を責めることをしてしまう。
- ・第八に、監視されているような気がして、周りの視線を気にしてしまう。人の評価が必要以上に気になる。
- ・第九に、人の輪にうまく入れない。他人と本音で話せない。一人でいる時間がないと、リセットできない。

⑩ アーロンという学者は、HSP の根底にある 4 つの特徴を挙げる。

- ・深く考え、深く処理する。
- ・過度に刺激を受けやすい。
- ・感情の反応が強く、共感力が高い。
- ・些細な刺激を察知する。

⑪ HSP は、5 人に 1 人(20%)いると言われる。これは、5 人の内 4 人は、普通の人・常識のある人と呼ばれ、彼らの作ったルールで動いている。HSP はその中で、違和感を持ちながら生活している。

⑫ HSP の優れたところを述べる。

- ・物ごとの本質を見抜き、深い視点でとらえることが出来る。
- ・直観力(第六感が鋭い)がある。
- ・あらゆることによく気が付き、きめ細やかなフォローをすることが出来る。
- ・穏やかで優しく良心的である。
- ・相手の気持ちに寄り添える。高い共感力がある。
- ・他人の小さな心遣いに気が付き、感謝や幸せを感じやすい。(周囲の理解が必要)
- ・自然や芸術に深く感動し、精神的に豊かでいられる可能性がある。

⑬ HSP の方へのおすすめ(自分らしい生き方)

- ・誰かを満足させようとする人生を送っていないか・・・と考える。
- ・心がつらくなったら、そこはあなたの居場所ではない。
- ・好きなものには、正直に生きよう。(人の目を気にせず)
- ・自分を愛すること。自分のいいところ探し。
- ・大切な人が大切にしていることを、自分も大切にすること。

「自分も HSP かな？」と思う方があれば、書店には関連する本が何冊もあります。自分を理解するため、また身近な人を理解するために、読んでみてください。

以上