

HSPとは



ハイリー センシティブ パーソン

「Highly Sensitive Person」を直訳すると 「とても敏感な人」

病気や障がいではなく、生まれ持った先天的な気質で生まれつき脳の扁桃体部分が活発だとHSPの性質を抱えやすく、5人に1人がHSPと言われています。

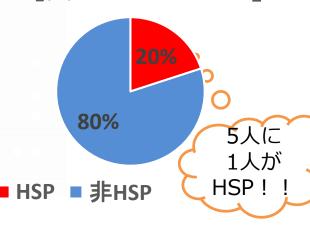
【人の脳】

【人口の20%がHSP】

扁桃体は脳の中で、 感情の形成に関わる 部分で一番重要な 場所です。









HSPの人の特徴は

深く考えすぎる 刺激を受けやすい 人に共感しやすい さまざまな感覚が鋭い



このような特徴を持った人の「自分との付き合い方」は 次回の2023年4月号でお伝えします。