HSP：とても敏感な人

～ラクな生き方してみませんか～

HSPの特徴は、

深く考えすぎる
人に共感しやすい

刺激を受けやすい
さまざまな感覚が鋭い

「自分とうまく付き合う７つの方法」

1．考え方のクセを意識する
（2022年9月号HP参照）

2．考える時間は別のことで集中する
例：読書、塗り絵、ゲーム
掃除（目に見えて綺麗になることは達成感あり）など

3．過去の事は忘れる
過去や先の事を考えない
今できる事を粛々と行う

4．脳の疲れをとるために
何も考えない時間は必要
ただひたすら、
ボーっとしてすごす

5．話を聞いてもらう
「忘れる」「思い出さない」と抑えず、話を聞いてもらう

6．敏感すぎて
寝つきが悪い人も不眠を気にせず（2021年9月号HP参照）
目を閉じて視覚からの情報を入れないことで脳は休まる

7．自分を癒す
言葉を口に出して言うのも、心の安定となる
例：良かった、できる

参考文献：敏感すぎる自分の処方箋　著者：保坂隆

2023年　4月　精神科認定看護師　下田　順子