

敏感すぎて

生きづらい人の

明日から

ラクに

なれる本

ふう…



十勝むつみのクリニック院長・精神科医

長沼睦雄

いつも誰かに
振り回されるのは…

HSP気質
(Highly Sensitive Person)
だから。

「繊細さ」が
「強み」になる
58の
セルフケア



第1章

敏感すぎて生きづらい、
あなたへ

| | |
|------------------|-----|
| はじめに | 002 |
| 気になりすぎて、生きづらい毎日… | 004 |
| 本書の読み方 | 016 |

| | |
|---|-----|
| あらゆることに敏感すぎて、 生きづらさを感じていませんか？ | 018 |
| 敏感すぎるのは性格のせいじゃない？ 生まれつきの気質かもしれませんか！？ | 020 |
| HSPに共通すること | 022 |
| HSPは弱いわけじゃない。 あなたの大切な気質です。 | 024 |
| HSPは克服しなくていい。 あなたの気質に合わせましょう。 | 025 |
| まずはHSPについて知ろう！ | 026 |

第2章

敏感すぎる
自分の対処法

| | |
|---|-----|
| 敏感すぎる自分と、どう向き合う？ | 058 |
| CASE 01 「どうせ私なんてダメな人間…」と、 いつも自分を責めて否定してしまう | 060 |
| CASE 02 「気にしすぎ」「マイナス思考」を 変えることができない | 062 |
| PLUS 1 見えない自分を知る4つの方法 | 064 |
| CASE 03 小さな音が気になって 仕事や勉強に集中できない | 066 |
| CASE 04 頑張ったり無理をしすぎたりして、 疲れやだるさをいつも感じている | 068 |
| PLUS 1 いつもビクビクして、 ちょっとしたことでパニックになってしまう | 070 |
| CASE 05 人の影響を受けやすく、 自分が空っぽだと思う | 074 |
| PLUS 1 アクティブレストで緊張を解く | 072 |

COLUMN

HSPと脳

| | |
|---------------------------------------|-----|
| 生きづらさはどこからくるの？ | 028 |
| HSPは何に対して敏感なの？ | 030 |
| HSPに共通する特徴 | 032 |
| 刺激を積極的に求めてしまう | 032 |
| HSPとは対照的なHSS | 038 |
| HSPがラクに生きるには？ | 040 |
| HSPがラクに生きるための3カ条 | 041 |
| 自分を認め、許し、受け入れて、 HSPとして生きる覚悟を持つとう | 042 |
| 心の境界線を意識するだけで、 生きづらさが少し解消される | 044 |
| 困難に直面して自分がつぶれた時に、 自我はゼロを突き抜け「反転」する | 046 |
| 自分の「影」の部分を認め、 受け入れるとラクに生きられる | 048 |
| HSPセルフチェック | 052 |
| HSPと脳 | 056 |

| | |
|--|-----|
| CASE 07 何かあるとグルグル思考になり、 悩みから抜け出せない | 076 |
| CASE 08 ちょっとしたことでも落ち込み、 心のシャッターを下ろしてしまう | 078 |
| CASE 09 部屋が片付けられない | 080 |
| CASE 10 時間を守ることができず、 いつもギリギリか遅れてしまう | 082 |
| CASE 11 イライラすると、 怒りをコントロールできない | 084 |
| PLUS 1 アンガーマネジメントで 怒りを鎮める方法 | 086 |
| CASE 12 自分で決めることができず、 他人に意思をゆだねてしまう | 088 |
| CASE 13 過去のつらい出来事が フラッシュバックする | 090 |
| CASE 14 誰かに見られている気がする、 悪く言われている気がする | 092 |

CASE 15 幽体離脱？自分である
意識がなくなってしまう「解離」――094

CASE 16 多くの人が「心の目」、
マインズ・アイを持っている――096

COLUMN

人のエネルギーを奪う
エンジューパンパイア――098

第3章
他人の影響を
受けすぎる

他人の影響を受けすぎないためには？――100

CASE 17 他人と本音で話せない・友達が少ない――102

CASE 18 大人数の集まりや飲み会が苦手で、
いつも居心地の悪さを感じてしまう――104

CASE 19 自分から誘えない、
人の誘いを断れない――106

PLUS 1 人に誘われた時の上手な断り方――108

CASE 29 親が憎くてしょうがない
家族に暴力を振るってしまう――128

COLUMN

HSPの恋愛と友情――130

第4章
仕事や職場で
抱えやすい問題

仕事や職場でどう振る舞う？――132

CASE 30 一度に複数の業務を進行できず、
仕事が遅いと怒られる――134

CASE 31 急な予定変更など苦手なことで
パニックになってしまう――136

COLUMN

タイムアウト法で
気持ちを落ち着かせる方法――138

CASE 32 仕事中に突然、名前を呼ばれると
びっくり仰天してしまう――140

CASE 33 上司に攻撃されやすく、
自分だけが怒られていると感じる――142

CASE 20 相手が望むとおりにしようとして、
疲れてしまう――110

CASE 21 どこにいても自分の居場所がなく、
「自分だけ浮いている」と感じる――112

CASE 22 相手の感情に左右されすぎてしまう――114

CASE 23 初対面の人に、
どう振る舞えばいいかわからない――116

CASE 24 人の輪に上手に
入っていくことができない――118

CASE 25 すぐ人を好きになってしまったり、
相手に依存したりしてしまう――120

CASE 26 両親や家族に愛されて育った
記憶や自覚がない――122

CASE 27 親に「支配されている」と感じる――124

CASE 28 親の理想に合わせられなくて、
申しわけないと思っている――126

CASE 34 小さなミスでも
激しく動揺してしまう――144

CASE 35 仕事を頼まれると断れない――146

CASE 36 職場異動や席替えがあると、
環境の変化にうまく対応できない――148

CASE 37 結果を出そうと頑張りすぎてしまう――150

CASE 38 今の仕事に向いていない気がして、
転職をくり返してしまう――152

CASE 39 自分のせいで職場に
迷惑をかけていると悩む――154

CASE 40 怒っている人や
トラブルを見ると落ち込む――156

PLUS 1

境界線や自分軸の作り方――158

CASE 41 同僚とのたわいもない雑談や
表面的な会話が苦手――160

CASE 42 仕事で注意されると、
自分が全否定されたように感じる――162

第5章 健康や食事についての悩み

健康や食事について敏感すぎる 166

CASE 43 食事をしたあと、体がだるくなったり、具合が悪くなる 168

CASE 44 電磁波に敏感で 気になって仕方がない 170

CASE 45 化学物質に敏感で、症状がよく出て困る 172

CASE 46 寝つきが悪く、夜もなかなか眠れない 174

PLUS 1 マインドフルネスで「今、ここ」に集中する 176

CASE 52 仲のよい友人が敏感すぎるので、対応に困ることがある 192

COLUMN 子どもを支配する「やさしい虐待」 194

第7章 身体症状との関係について

CASE 53 HSPと発達障害・神経発達症との違い 196

CASE 54 解離について 198

CASE 55 抑うつ・不安症状について 172

CASE 56 身体症状に表れた場合 202

CASE 57 愛着障害・トラウマとHSPの関係 204

CASE 47 運動をすることが苦手で、思うように体を動かすことができない 178

COLUMN HSPにオススメの食事 180

第6章 家族や身近な人がHSPだったら

家族や身近な人がHSPだったらどう向き合うか 182

CASE 48 子どもがHSPかもしれないけれど、どう接してよいかわからない 184

CASE 49 自分の夫や妻がHSPだったら、どうサポートしてよいかわからない 186

CASE 50 親や先生が非HSPだった場合、HSPの子どもはどうしたらいい？ 188

CASE 51 自分の部下がHSPなので、扱いが難しい 190

COLUMN 「ホ・オポノポノ」という考え方 206

第8章 エピローグ

CASE 58 敏感すぎる自分に合った仕事や生きがいを見つけない 208

HSPならではのメリットと自分らしい生き方とは 210

HSPとして生まれた使命と社会での存在意義 212

HSPに向けたオススメの書籍とカウンセリングを行うクリニック・団体 214

マイナス感情を解消する21日間ダイアリー 216

おわりに 220

HSPに共通すること

心の「境界線」が薄い

私たちは「自分は自分、人は人」と自他を区別するための目には見えないう境界線を持っています。しかしHSPの場合はこの境界線が薄いことにより、他人の考えや気持ち流れ込んで心の中がいつぱいになってしまふことがあります。



疲れやすい

繊細で敏感なHSPは、人の気持ちに共感や同調しやすいので、いつも気を遣い、常に神経を高ぶらせた状態で生活しています。一日中休む暇もなく脳も自律神経もホルモンもフル稼働の状態であるため、どうしても非HSPに比べて疲れやすいのです。



刺激に敏感

HSPは、さまざまな刺激に対して敏感です。人により種類や程度は異なりますが、五感や六感、痛み、イメージ、感情、雰囲気にも敏感なのです。



人の影響を受けやすい

HSPは一緒にいる人の表情や声のトーン、身ぶりなどの小さなことから相手の気持ちを読みとってしまう。また、人の言葉を真に受けて巻き込まれやすいのです。



自己否定が強い

自己肯定感が低いので、いつも「自分の責任かも」と考えてしまう傾向にあります。自分より他人を優先して考えてしまうために、本当の自分がわからなくなっているのです。



直感力がある

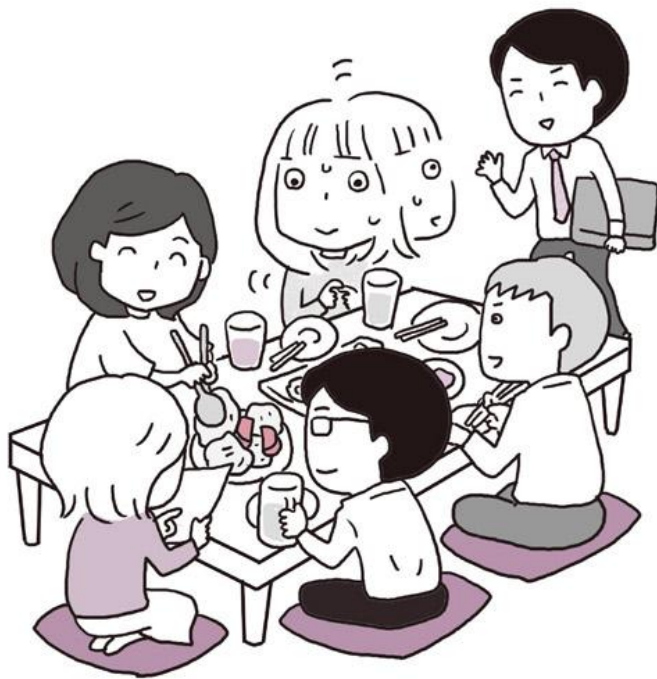
直感や予感が鋭いのも、HSPに共通する特徴です。「今、ここ」の目先よりは、未来や意味などを感じとる能力が高く、思考よりも感情に強く反応します。



18

大人数の集まりや飲み会が苦手で、
いつも居心地の悪さを感じてしまう

HSPが抱きやすい大きな悩みのひとつに、「大人数の集まりや飲み会が苦手」があります。1対1や少人数の集まりではそれほど問題ないのに、人数が多いと自分がどう振る舞ったらいいのかわからなくなってしまいます。



HSPは、大勢の飲み会は何かと居心地が悪く感じます。周囲の騒音や大声、会話が耳について集中できなかつたり、世間話やウワサ話、愚痴などが苦手だったり、相手の表情や言葉に過剰に反応してすぐに疲れてしまいます。そしてうまく振る舞えないと、「私はダメな人間」と自分を責めてしまいます。

でも大人数が苦手なHSPは、**飲み会に参加しているだけで十分に頑張っている状態です。**大勢の人と会話をしたり、周囲の状況に合わせてお酌や注文をしようとしたりすると、自分のペースが乱され神経がすり減ってしまいます。

飲み会に出席しただけで頑張ったと、自分をほめてあげましょう。もし余裕があれば、隣の人とだけ会話をしてみるくらいで十分です。また、知り合いの少ない会合に出席する場合はさらにつらいので、友達や会社の同僚にお願いして、一緒に参加してもらうなど対策を立てると安心です。

HSPにとって、「合わない環境に身を置くこと」はとても過酷でしんどいことです。だから、「嫌われてもいい」「どうしても行かなくてはいけない集まり以外は断る」と決意するのも、敏感な自分を守るひとつの方法になるはずですよ。

大人数の飲み会、出席するだけで120点！

セルフケアのコツ

- 飲み会は目立たず、動かず、角の方に座ろう
- 親しい気のおけない人のそばにしよう
- 疲れたらトイレに行き、ひとりだけの空間で休む