

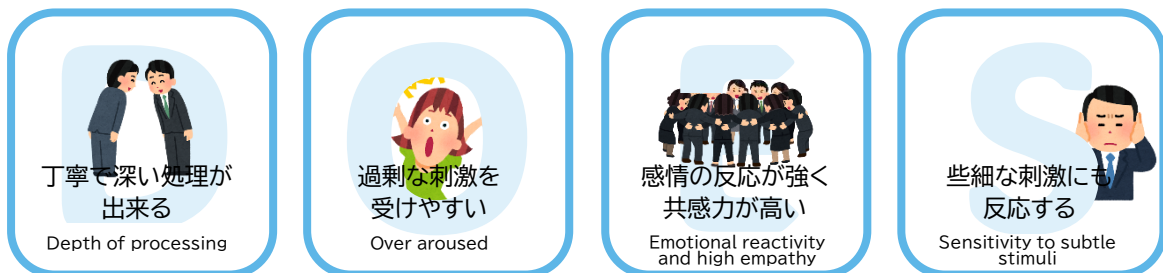
EAP 相談サービス頻出相談② 『HSP(エイチ・エス・ピー)をご存じですか?』

【 HSPと4つの属性 】

みなさんは「HSP(エイチ・エス・ピー)」というワードをお聞きになったことはありますか?最近ではメディアや書店店頭でも「HSP」に関する情報や書籍があふれています。MRC 札幌にも、「自分は HSP じゃないか」「HSP の治療方法を教えてほしい」というご相談を寄せられることが増えてきました。

「HSP(Highly Sensitive Person=高度に敏感で繊細な人たち)」は、精神医学上の疾病名称ではありません。アメリカのアーロン博士により提唱された心理傾向の概念です。「HSP」は、人の気持ちや音・香り・光などの外的刺激に敏感な人たちのことです。些細なことに疲れやすかったり、他人の感情に共感しすぎて巻き込まれて苦しい思いをしたり、ハッキリとノーを言えずに不本意な頼み事を押し付けられるなど、そんな自分のことを強く責めてしまう傾向があるとされています。

「HSP」の人には4つの属性があるとされています。



※これらの頭文字を取って「DOES」と呼ばれることもあります。

いいかえると「刺激に敏感」「相手からの影響を強く受ける」「自分を責めがち(自責)」と表現するとわかりやすいかもしれません。

最近では人間関係に疲れてしまい、今までのめりこんでいた SNS などを利用した他者との関わりを、前触れなくいきなりシャットアウトしてしまうケースも多いと聞きます(一部のメディアや情報では「**人間関係リセット症候群**」という表現をしているようです)。人間関係をリセットしたときはスッキリするかもしれませんが、リセットを繰り返すうちに、他人との関係を構築することを回避して困難になったり、信頼関係を結べなくなっていくかもしれません。

少しでも、過剰なストレス反応に悩まされないためにも お心当たりの方は一度お気軽に、EAP をご利用ください

Mail : info@mrc-sapporo.co.jp (24 時間年中無休 3 営業日以内に返信します)

電話番号 : 011-209-0556(受付時間:月~金 9:00~17:00)

営業時間 : 月~金(9:00~17:00) 土・日・祝(休み)

