



あなたはHSP？まず自分を知るところから

HSP (Highly Sensitive Person) は生まれつき感受性が高い人のこと。  
5人に1人の割合でいます。

「繊細すぎる」「気にしすぎ」と言われてきたあなたの特性は、脳の構造によるものです。  
まず自分を知ることが、楽になる第一歩です。



0点 あてはまらない



1点 少しあてはまる



2点 とてもあてはまる



カテゴリ1 深く処理する



- 物事を表面だけでなく、深い意味まで考えてしまう
- 映画・本・音楽に人より強く感動する
- 決断する前に、あらゆる可能性を考えすぎてしまう
- 子育て・仕事など複数のことが重なると処理しきれなくなる
- 他の人がスルーするような細かいことが気になってしまう

カテゴリ2 刺激に敏感



- 大きな音・強い光・人混みで疲弊しやすい
- 空腹・睡眠不足・痛みなど体の不快感に敏感
- 急な予定変更や環境の変化でストレスを感じやすい
- にぎやかな場所のあとは一人で回復時間が必要
- カフェインや薬の影響が人より強く出やすい

カテゴリ3 感情の豊かさ・共感力



- 他の人の気持ちを自分のことのように感じてしまう
- 誰かが怒られているのを見るだけで自分も辛くなる
- 喜怒哀楽の感情が人より強く・深く出る
- 動物・子ども・弱い立場の人への共感が強い
- 相手の表情・声のトーンの変化に敏感に気づく

カテゴリ4 繊細さ・内省



- 「気にしすぎ」「繊細すぎ」と言われたことがある
- 言われた一言を何日も反芻して気にし続ける
- 自分の言動が正しかったか、後から何度も考える
- 人に怒ったあと、強い罪悪感が長く続く
- 一人でいる静かな時間がないと消耗する

スコア表



カテゴリ1 深く処理する	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	/ 10点
カテゴリ2 刺激に敏感	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	/ 10点
カテゴリ3 感情・共感	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	/ 10点
カテゴリ4 繊細さ・内省	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	/ 10点
合計										/ 40点

結果の目安



- 25点以上 → HSPの傾向がかなり高いです
- 15~24点 → HSPの傾向があります
- 14点以下 → 部分的にHSPの特性を持っています

※これは診断ではなく、自己理解のためのチェックです



自分のことを知ることは、  
自分を大切にすることにつながります。  
小さな気づきが、明日をやさしく変えていきます。





あなたのぐるぐる思考パターンと改善策がわかる

HSPママが消耗しやすいのは、思考のパターンが原因のことが多いです。  
自分のぐるぐる思考パターンを知ることで、対処法が見えてきます。  
各項目に1～3点でチェックしてください。



1点 あまりない



2点 ときどきある



3点 よくある



### 1 自責思考

- 何かうまくいかないとき、まず「私のせい」と思う
- 子どもが泣いていると「私の育て方が悪い」と感じる
- ミスをしたとき、長時間自分を責め続ける

#### 改善策

「私のせい？  
それとも別の要因もある？」  
と声に出す。



### 2 先読み不安思考

- まだ起きていないことの最悪シナリオを想像してしまう
- 「どうせまたうまくいかない」と思いがち
- 子どもの将来についてネガティブな心配が止まらない

#### 改善策

「今この瞬間、  
実際に起きていることは？」  
と問う



### 3 べき思考

- 「お母さんだから〇〇すべき」という強い基準がある
- その基準を外れると強い罪悪感が生まれる
- 自分にも他人にも「ちゃんとしなければ」と思う

#### 改善策

「すべき」を  
「できたらいい」に  
言い換える



### 4 感情=事実思考

- 「不安→やっぱりダメだ」と感情を証拠として扱う
- 嫌な予感がするとそのまま現実になるとしてしまう
- 気持ちと事実の区別がつきにくくなることもある

#### 改善策

「これは感情。  
事実として  
何が起きた？」と分ける



### 5 ぐるぐる反芻思考

- 夜中に「あの時ああすればよかった」と反省会が始まる
- 終わった出来事を何度も頭の中で再生する
- 考えるのをやめようとしても止まらない

#### 改善策

「今自はここまで」と  
声に出して  
終止符を打つ



### スコア表

それぞれの  
合計点を  
記入しましょう。

① 自責思考	② 先読み不安	③ べき思考	④ 感情=事実	⑤ ぐるぐる反芻
/ 9点	/ 9点	/ 9点	/ 9点	/ 9点



### 結果の見方

- ♥ 点数が高いタイプ → あなたが特に消耗しやすいパターンです
- ♥ 改善策はそのタイプの欄に書いてあります
- ♥ 全部高い場合 → まず一番点数が高いものから取り組んでみてください



自分のパターンを「知っている」だけで、気づける瞬間が増えます。  
完璧にやめようとしなくていい。  
「あ、またやってる」と気づくだけで十分です。

