

HSPさんのためのチェックリスト

Checklist for HSP people

自分を労るチェックリストです。このリストを印刷して、できたことにチェックを入れてみましょう。

It's a checklist to work yourself



【自分だけの時間】

- ☐ 1日5分でも、静かな場所で一人になる時間を作れた。
- ☐ 休憩時間に、スマホから離れて目を閉じる時間を作れた。
- ☐ 一人の時間を確保したい時、家族や周囲に「少し一人になりたい」と伝えることができた。

【タスク管理】

- ☐ 今日やるべきことを書き出し、優先順位をつけた。
- ☐ マルチタスクを避け、一つの作業に集中できた。
- ☐ 上司や同僚に、タスクの配分について相談できた。

【境界線を引く】

- ☐ 相手の愚痴を聞いた後、「これは相手の問題」と割り切ることができた。
- ☐ 依頼に対して、即答せずに「少し考えさせてください」と返事を保留できた。
- ☐ 自分の意見を尊重し、無理な誘いを断ることができた。

May you and the people around you have a happy day today / chieemako style

HSPさんの周囲の人ためのチェックリスト

Checklist for HSP people

大切な人を理解するためのチェックリスト

このリストを印刷して、日々の接し方を見直してみましょう。

Checklist to understand your loved ones



【言葉の配慮】

☐ 相手が何か悩んでいる時、「気にしすぎだよ」と言わなかった。

☐ 相手の話を聞く時、「そう感じたんだね」と受け止めることができた。

☐ 伝えたいことがある時、感情的にならず、具体的な言葉で伝えた。

【空間と時間の配慮】

☐ 騒がしい場所や大勢での集まりに誘う時、「無理しなくていいよ」と一言添えた。

☐ 会話中に沈黙があっても、無理に話を繋げようとしなかった。

☐ 長時間の電話や会話を避け、相手の疲れ具合を配慮できた。