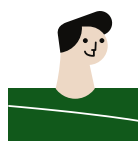


HPSについて知りたいこと 抱きがちな疑問と回答①



日々の仕事の中で「もっと効率よく進められないかな?」「こんな時、他の人はどうしているんだろう?」と悩むことはありませんか?
このコーナーでは、そんなみんなの「知りたい!」に答えるQ&Aをご紹介します。
ぜひ参考にしてみてください!

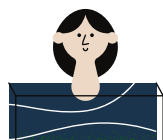
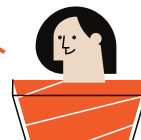


Q

HPSは治すことができますか?

A

HSPは病気や障害ではなく、生まれ持った気質です。そのため、「治す」という考え方ではなく、自分の特性を理解し、上手に付き合っていくことが大切です。その人に合った具体的な対策を講じることで、生きづらさを和らげ、HSPの才能を活かすことができます。



Q

「鈍感力」を身につけるにはどうすればいいですか?

A

他人の感情や場の雰囲気敏感なHSPが、無理に「鈍感」になろうとすると、かえってストレスを抱えてしまいます。大切なのは、「鈍感」になるのではなく、自分を守るための「境界線」を引くことです。例えば、一人の時間を作って感覚をリセットしたりする方法が有効です。



Q

自分の家族や友人がHSPかどうか知りたいのですが、どうすればいいですか?

A

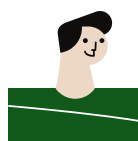
HSPは専門的な診断が必要なものではありません。この記事の冒頭にある通り、HSPは全人口の15~20%に存在する「繊細な気質」です。もし相手が、この記事で紹介されているような「刺激に敏感」「深く物事を考える」「共感力が高い」といった特性に当てはまる場合、HSPの傾向があるかもしれません。大切なのは、相手の特性を理解し、尊重しようとする姿勢です。



HPSについて知りたいこと 抱きがちな疑問と回答②



日々の仕事の中で「もっと効率よく進められないかな?」「こんな時、他の人はどうしているんだろう?」と悩むことはありませんか?
このコーナーでは、そんなみんなの「知りたい!」に答えるQ&Aをご紹介します。
ぜひ参考にしてみてください!

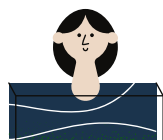
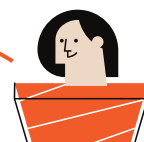


Q

HSPの才能を仕事で活かしたいのですが、具体的にどのような仕事がありますか?

A

HSPの強みである「共感力」「内省力」「観察力」を活かせる仕事は多岐にわたります。カウンセラー、デザイナー、研究者などの仕事が考えられます。他にも特性に応じて *共感力:顧客サポート、人事、*看護師内省力:ライター、マーケティング、データアナリスト、*観察力:校正・校閲、品質管理、編集者



Q

HSPは内向的な人と同じですか?

A

HSPと内向性は、一部重なる部分がありますが、厳密には異なる概念です。HSPは、生まれつき刺激を深く処理する気質を指し、外向的なHSPも存在します。一方、内向性は、社会的な刺激よりも一人でいることを好む性格傾向です。刺激に敏感かどうかHSPの特性と言えます。



Q

HSPは遺伝するのでしょうか?

A

HSPの気質には、遺伝的要因が関係していると考えられています。親がHSPである場合、子どももHSPになる可能性は高いと言えるでしょう。ただし、育ってきた環境や経験によっても気質の表れ方は変わってきます。



いかがでしたか?

今回のQ&Aが、皆さんの仕事をはかどらせるヒントになれば嬉しいです。
それでは、今日もクリエイティブな1日を!