

ベストセラー本『「繊細さん」の本』著者

# 武田友紀さん オンライン講演会

2021年12月23日より翌年3月まで  
YouTubeにて限定録画配信  
されました。

## 講演会プログラム

- 第1部 講演会**  
小さなことが気になる人へ。  
仕事や人間関係をラクにするコツ  
武田友紀氏
- 第2部 トークセッション**  
自分を知る事でココロが軽くなる！  
武田友紀氏 ×  
平山雄也氏



**武田友紀氏プロフィール**  
公認心理師・HSP専門カウンセラー。自身もHSPである。HSPの心の仕組みを大切にしたいカウンセリングが評判を呼び、全国から相談者が訪れる。著書に『「繊細さん」の本』（飛鳥新社）『「繊細さん」の幸せリスト』（ダイヤモンド社）がある。



小学生の頃、沖縄に住んでいた事もあるという武田先生。  
今回は「小さなことが気になる人へ。仕事や人間関係をラクにするコツ」をテーマにお話を伺いました。

## 第1部 小さなことが気になる人へ。 仕事や人間関係を ラクにするコツ

### 「繊細さん」とは？

みなさんは「周りの人より細かいことに気づくので仕事に時間がかかる」「ストレスが体調に出やすい」「人より疲れやすい」「近くに機嫌が悪い人がいると緊張する」といった事は無いでしょうか。

こういった人はこれまで神経質だとか、気にしすぎ、真面目すぎる、といった言葉で直すべき性格のように捉えられてきた部分があります。

ですが、アメリカの心理学者エレイン・N・アロン博士の調査により、生まれつき繊細な人がいるという事が分かってきました。この生まれつき繊細な人の事をHSP（ハイリーセンシティブパーソン）と言います。また、繊細さんは5人に1人の割合で存在し、病気や発達障がいではなく、生まれつきの気質であると考えられています。因みに「繊細さん」というのは、私が生み出した言葉ではなく昔から当事者の間で使われていた言葉です。

### 繊細さんに備わる「4つの性質」

繊細さんには「DOES（ダズ）」という4つの性質があります。

- 1 深く考える**  
自然にしているでも他の人たちより深く考える性質です。
- 2 過剰に刺激を受けやすい**  
光や音、痛みなどの外からの刺激の他にも、自分の中から沸き起こるもの、例えば「明日、皆で遊びに行くと思うとドキドキして寝られない」といったものも刺激に入ります。
- 3 感情反応が強く、共感性が高い**  
「映画の登場人物に深い感情移入をする」「不機嫌な人がいるとすぐ分かっちゃう」という方もいます。
- 4 ささいな刺激を察知する**  
他の人が気づかない小さなことにもよく気づくという性質です。

繊細さんは人一倍感じるからこそ、どんな人と一緒にいるか、どんな職場で働くかなど、自分に合う環境を選ぶことが大切です。

自分が繊細さん（HSP）かどうかを知りたい方は、アロン博士によるHSP診断テスト（セルフチェック）をご参照ください。  
<http://hspjk.life.coocan.jp/selftest-hsp.html>

### 繊細さんが元気に生きる 3つのポイント

- 1 困った時の対処法を知っておく**  
疲れやすい人は、メガネやノイズキャンセリングイヤホンなど物で刺激を防ぐ。考えすぎて動けないときは「とりあえず」と

いう合言葉を唱えるといいですよ。自分の思うベストな状態はいったん脇へ置いて「とりあえず」やってみると、物事がスピーディに進みます。

**2 自分に合う環境を選ぶこと**  
人一倍感じるからこそ、自分がどんな人かと一緒にいるか、どんな職場で仕事するか、というような事が大切になってきます。繊細さんは誰とでも仲良くなるようにする事がありますが「苦手だな」と思う人には自分からは話かけないなど、距離を調節するのがオススメです。

**3 本音と感性を大切に**  
「家事があるけど少し休みたい」「誘われたけど行きたくない」など自分の本音を叶えてあげる。小さなことから本音を大切にしていると、自分にとっていい方向に進みやすくなります。

繊細さんを治したり克服するのではなく、どうやったら自分のままで生きていけるだろうか、と考えていく方がよりのびのびと生きやすいな、と思います。

著書  
『「繊細さん」の本』  
『繊細さんの知恵袋』も  
見てみてください！



## 第2部 武田友紀氏 × 平山雄也氏 トークセッション

### 自分を知る事でココロが 軽くなる！

【司会】  
比嘉 やすあき



ここからだつながらクリニック  
院長平山 雄也氏 プロフィール  
精神科医。自身も20代の頃社交不安症を発症し精神科に通院していた。その経験も活かし、対話を基にその人本来の力を思い出す場を作りたいと、2020年12月に沖縄県豊見城市に精神科・心療内科「ここからだつながらクリニック」を開院。西洋医学、東洋医学、心理療法、栄養療法、身体技法等、様々な角度からアプローチできるよう、知識や経験のアップデートを続けている。



武田友紀氏 × 平山雄也氏

自身がHSPだと公表している3人による「自分を知る事でココロが軽くなる！」トークセッション。  
HSPあるあるや専門家への相談についてなど、色々お話をいただきました。（以下敬称略）



### ご自身を繊細さんかも、 と思ったきっかけは？

**（武田）** 社会人になってからです。もともと会社員でメーカーで商品開発の仕事をしていたんですけども、会社に行けなくなってしまって休職をした時にエレイン・N・アロン博士が書いたHSPの本を初めて読んで、「あ、私これだったんだ」と初めて気がつきました。

**（平山）** 僕は学生の時。20歳くらいの時ですね。それまで全然大丈夫だったのが、突然人と話すがダメに。話すだけでなく、とにかく人に緊張するという状態になってしまっ。当時はHSPという概念はまだないか、出始めくらいの時だったと思う。その後、「自分にはこういうのは向いてるんだ、向いてないんだ」とか苦手なものと上手に距離をとるようにしていったり、カウンセリングを受けたりして、克服していったかな、と思います。

### 「繊細さん」あるあるの エピソードがあれば教えてください

**（平山）** 患者さんの中でHSPかな、という事で悩まれてる方から、人の誘いを断れない、本音をなかなか言えない。なんて思われるかわからなくてメールにすごく時間がかかる、といったお悩みは結構受けるかな。

**（武田）** そんな時は明るく断るっていうのがオススメです。全国の繊細さんに「こんな時

どうしてますか」というアンケートをとって「繊細さんの知恵袋」という本を作ったんですけど、その中で皆さんに「断るのが苦手な時どうしてますかって」聞いたんですよ。そうしたら明るく断るっていうのが結構ポイントみたいで。相手に理由を聞かれても「その日ちょっと行けないんだ」と終わりでいい。繊細な方ってたくさん考えるので、「もしその日用事があるんだ、って言ったら本当は用事がないのに嘘をついている気がする」とか、「その日用事がある」と言ったから、この時間はtwitterできないな、とか色々考えちゃうんですね。だから用事は特に言わなくてよくて「その日はちょっと」って断るっていうのがオススメの方法としてあがっています。

**（比嘉）** 僕自身の「あるある」なんです。人混みに行くと何かもうドッと疲れちゃうっていう事が多々あって…。

**（武田）** 繊細さんは音や光に刺激を受けやすいので、ノイズキャンセリングイヤホンをするとか、メガネの度が低いものをかけてよく見えないようにするという事で刺激を抑えていくという事ができますね。

**（平山）** あとは疲れたら休む、というのを自分に許す。自分の体にあわせて動いたり休んだりする事も大事だと思いますね。

### HSPと神経質は違う？

**（平山）** 「気づいちゃう」というところまでが

HSPで、そこに執着したり、振り回されてしまうという事になると「神経質」になるのかな、と思います。

**（武田）** そうですね。自然界でもいろんなことに気付く、というのが繊細さんなんです。背景に不安があって、「こうしないと怖い事が起こるんじゃないか」と細かい事にセンサーを張って「あれもこれも危ない！」となっているのは神経質な状態ですね。

### 専門家への相談は？

**（比嘉）** このタイミングだとカウンセラー、この症状までくると病院、というラインはありますか？

**（平山）** いろんなラインはありますが、眠れないとこまでいったら病院は受診した方がいいかな、と思います。もちろんその前でも全然いいんですが、そこは結構大事かな。例えば「うつ」とかいうことになるとだいたい2週間というのが目安。睡眠に2週間以上ずっと影響がでているようだったら受診は考えられた方がいいと思います。

**（武田）** 私のところにカウンセリングに来られる方は病院に行かれてない方が多いです。「仕事や人間関係の事を誰かに相談したい」「これからどうやって生きていったらいいんだろう」と迷って一人だけで解決するのは難しいと思ったらご相談いただいている、という感じですね。

武田先生、平山先生、どうもありがとうございました。

