

かくれ繊細さん(HSS型HSP)が一生楽しく生きるための 自己理解メソッド

かくれ繊細さんの 「やりたいこと」の見つけ方

2022年5月12日発売

株式会社あさ出版(代表取締役:田賀井弘毅、所在地:東京都豊島区)は時田 ひさ子著『かくれ繊細さんの「やりたいこと」の見つけ方』を2022年5月12日(木)に刊行いたします。

かくれ繊細さんの「何をしたいのかわからない」悩みを解消

「中途半端で飽きやすい」「やりたいことがたくさんある」「1つのことが長続きしない」。その原因はあなたが“かくれ繊細さん(HSS型HSP)”だからかもしれません。

田村淳さんを始め、多くの著名人がカミングアウトしたHSP(Highly Sensitive Person)、そのなかでも30%が“かくれ繊細さん(HSS型HSP)”だといわれています。

本書では、自身もかくれ繊細さんである心理カウンセラーが、本当に「やりたいこと」を見つけて才能を発揮するためのメソッドを、すぐに実践できるワークとともに解説いたします。

新生活になじめず、仕事や生き方に迷いが生まれやすいシーズン、何も目標が浮かばず漠然と不安になっている人に向けてぜひ読んでほしい一冊です。

タイトル:かくれ繊細さんの 「やりたいこと」の見つけ方

ページ数:256ページ 著者:時田 ひさ子
価格:1,540円(10%税込) 発行日:2022年5月12日
ISBN:978-4-86667-364-6

【目次】

- 「やりたいこと」で悩む原因が見つかる自己分析シート
- 第1章 もしかして「かくれ繊細さん」かも？
 - 第2章 かくれ繊細さんに秘められた10個の才能
 - 第3章 かくれ繊細さんの「やりたいこと」の見つけ方
 - 第4章 かくれ繊細さんが才能を発揮して活躍するコツ

【著者プロフィール】

時田 ひさ子(ときた・ひさこ)

HSS型HSP専門心理カウンセラー。
HSP/HSS LABO代表。早稲田大学文学部心理学専修卒業。
繊細で凹みやすいと同時に好奇心旺盛なHSS型HSPへのカウンセリングをのべ1万5000時間実施。講座受講生からのメール、LINEのやりとりは月100時間以上。かくれ繊細さんのオンラインコミュニティ主催。
臨床心理学、認知行動療法をはじめ、フォーカシング、退行催眠、民間の手法まで、あらゆる心の扱い方について習得する。
著書に『その生きづらさ、「かくれ繊細さん」かもしれません』(フォレスト出版)がある。



「かくれ繊細さん」とは、共感能力が高く繊細で傷つきやすい側面(HSP)を、外向性、社交性、積極性、好奇心旺盛さという別の側面(HSS)によって表面化しないようカバーしている人たちです。「かくれ繊細さん」には以下のような特徴があります。

- まわりの期待に応えたい
- 誰かに喜んでもらえるなら、自分の気持ちは抑え込む
- 9の長所より1の短所にクヨクヨしやすい
- 現状に満足してはいけな、と自分を否定し、はっぱをかける
- 自己卑下し、不安を感じやすい
- 疲れやすく、まわりにペースを合わせ続けられない
- 疲れても踏ん張ってしまう
- 時々猛烈に休みたくなる
- 中途半端な人を見るとイライラする
- 猛烈に自信のある分野がある
- 本当の自分と、まわりからの自分の印象にギャップがある
(そんな自分は変なんじゃないかと思っている)

かくれ繊細さんが「やりたいこと」は、実は、すでに自分の中にあります。ところが、自分の中にある「答え(やりたいこと)」に気づくのをやめておこうとする習慣が、ついているので、自分の中にあるのに、それがわからないことが多いのです。

かくれ繊細さんに秘められた才能

※本書より抜粋要約

本書では、かくれ繊細さんが「本当にやりたいこと」を知るために、かくれ繊細さんの秘められた才能を解説いたします。

- ① 気遣い・相手に合わせる才能
- ② 本質を見抜く才能
- ③ 不適切さを察して正す、全体最適化の才能
- ④ 真似をする才能
- ⑤ 深くのめり込む才能
- ⑥ 的確に検索・調査する才能
- ⑦ 必要なスキルを短期で身につける才能
- ⑧ 相手に合わせて指導できる才能
- ⑨ アイデアを思いつく才能
- ⑩ 予測して備える才能

かくれ繊細さんが才能を発揮して活躍するコツ

※本書より抜粋要約

かくれ繊細さんが「やりたいこと」を知り、その分野で行動を起こすと、痛い目に合って傷つきすぎてしまうことがあります。

本書では、そうならないように、そして自分の力を発揮するために知っておくべきことを、3つの柱を軸にご紹介します。

1. 環境を整える

簡単なことの積み重ねをすることで、自分を調子に乗せることが大切です。

2. 自分を扱うスキルを身につける

自分に起こる現象の理由を知り、納得していくことで感情のアップダウンを防ぎます。

3. 特性をふまえたやり方で取り組む

HSPとHSSの両方の特性を理解し、活動に取り組むのがポイントです。

