

【HSP が楽になる考え方とコミュニケーション】

会話の泉事務局長・コミュニケーションサポーターの横山 由紀子さんを講師にお迎えし、「HSP が楽になるコミュニケーション」についてお話していただきました。

【HSP (Highly Sensitive Person) の4つの特徴】

- ① 深く考える
- ② 過剰に刺激を受けやすい
- ③ 共感力が高く、感情の反応が強い
- ④ ささいな刺激を察知する

【自分を受け入れ変化する考え方】

気質は変わらないのでありのままに「強み」を活かし、「悩み」を薄める方法を考え、「受けとめ方」をかえてみるという方法もある。思い込み気づくことで、問題のとらえ方が変わり、解決策が見える。他に「自分の本音」を優先してみる。人に頼ってみる。そのまま置いておく。一旦逃げてみる。

【自分を理解してもらうために】

・相手の言い分を受け止める気持ちがあれば相手を尊重したうえで自分の気持ちを伝えてよい。自己主張することは悪い事ではない。自分は軽く見られたり、どうでもよい存在なのではないということを認識する。しかし、「あえて言わない」選択肢もあり。自分が納得していれば無理に自己主張しなくてもよい。

相手が受け入れやすい依頼の「伝え方」

◆「み・かん・て・い・いな」DESC 法

見た事 + 感じた事 + 提案 + Yes/No

例) 後輩は、いつも使った道具をもとの場所に戻さない。次に使う人が、見つけられなくて大騒ぎになり困る。

【見た事】 使ったものがもとの場所に戻っていないと

【感じた事】 次の人が見つけられなくて、とても困るから

【提案】 もとの場所に戻すように気をつけてくれる？

【 Yes 】 ありがとう。助かるわ！

【 No 】 じゃあ、毎回返却できたか、確認の声かけしてもいい？

・上手な断り方

断ることへの謝罪（お礼） + 理由 + 代替案を入れて断る。

【ストレスから自分を守るヒント】

自分と相手の『心の境界線』（バウンダリー）を適切に保つ

セミナー中に挟まれた何回かのグループトークでは、どのグループも活発に意見交換が行なわれ、セミナー終了後には、先生とお話（質問）されたい方々が列を作っていた光景も見られました。

参加者からは、「説明に事例が伴い理解しやすかった。」「とても勉強になりました。」「自分以外にも同じ気質の方がいることに安心しました。」といった感想が寄せられました。