

寄り添い

岡山市・岡山南高1年 野添 華さん

「繊細さん」増加中 岡山で交流イベント、悩み共有



繊細さんならではの悩みや経験を語り合う参加者

自分ばかり話すぎたかも… チャットの文章冷たくない？
上司の機嫌悪い、自分のせいだ
話し相手の表情が気になる…
求めているアクションしないと…

繊細さんならではの悩みや経験を語り合う参加者

なぜ繊細な気質を持つようになるのか？
子どもの頃から狭い人間関係の中で育つことで、多様な人の存在を知らないまま成長してしまう。理や地産、友人など一人一人に確信がないような顔色を浮かべたり、他人の感情に敏感に反応したりする人が増えている。

今回のイベントでは高松に意見交換がなされた。

地域の今や世世代代の異なる第三者の交際を促すことで都市を柔軟に受け入れられるようになる。コミュニティーを築くことで人と人のつながりを築くことが大切なのだろう。こういったイベントは有効な手段の一つだと思われる。

個人主義の価値観の広がりや物理的な豊かさが進んだことが原因だ。情報機器や物流の発達によって一人ひとりが自由に選べる選択肢が多くなり、人と人の関わりが仕事や学校といった利害関係のある範囲に限られてしまったのが背景にある。

HSPに詳しい山陽新聞大井教授の土屋正人さん(44)＝心理学士＝、HSPの人が増えている現状や背景などについて聞いた。(岡山県東庄)

HSPを自覚する人が増えている。

個人主義の価値観の広がりや物理的な豊かさが進んだことが原因だ。情報機器や物流の発達によって一人ひとりが自由に選べる選択肢が多くなり、人と人の関わりが仕事や学校といった利害関係のある範囲に限られてしまったのが背景にある。

HSPに詳しい山陽新聞大井教授の土屋正人さん(44)＝心理学士＝、HSPの人が増えている現状や背景などについて聞いた。(岡山県東庄)

HSPを自覚する人が増えている。

個人主義の価値観の広がりや物理的な豊かさが進んだことが原因だ。情報機器や物流の発達によって一人ひとりが自由に選べる選択肢が多くなり、人と人の関わりが仕事や学校といった利害関係のある範囲に限られてしまったのが背景にある。

HSPに詳しい山陽新聞大井教授の土屋正人さん(44)＝心理学士＝、HSPの人が増えている現状や背景などについて聞いた。(岡山県東庄)

HSPを自覚する人が増えている。

個人主義の価値観の広がりや物理的な豊かさが進んだことが原因だ。情報機器や物流の発達によって一人ひとりが自由に選べる選択肢が多くなり、人と人の関わりが仕事や学校といった利害関係のある範囲に限られてしまったのが背景にある。

HSPに詳しい山陽新聞大井教授の土屋正人さん(44)＝心理学士＝、HSPの人が増えている現状や背景などについて聞いた。(岡山県東庄)

HSPを自覚する人が増えている。

個人主義の価値観の広がりや物理的な豊かさが進んだことが原因だ。情報機器や物流の発達によって一人ひとりが自由に選べる選択肢が多くなり、人と人の関わりが仕事や学校といった利害関係のある範囲に限られてしまったのが背景にある。

HSPに詳しい山陽新聞大井教授の土屋正人さん(44)＝心理学士＝、HSPの人が増えている現状や背景などについて聞いた。(岡山県東庄)

HSPを自覚する人が増えている。

個人主義の価値観の広がりや物理的な豊かさが進んだことが原因だ。情報機器や物流の発達によって一人ひとりが自由に選べる選択肢が多くなり、人と人の関わりが仕事や学校といった利害関係のある範囲に限られてしまったのが背景にある。

HSPに詳しい山陽新聞大井教授の土屋正人さん(44)＝心理学士＝、HSPの人が増えている現状や背景などについて聞いた。(岡山県東庄)

HSPを自覚する人が増えている。

「繊細さん」増加中 岡山で交流イベント、悩み共有

繊細さんならではの悩みや経験を語り合う参加者

だからこそその強み 気付くことも

- HSPの人の主な特徴
 - 勇気に欠ける
「光」に似ない人の感情など、敏感(ほろろい)な刺激にも強く反応し、敏感に感じられる。
 - 共感力が高い
他人の気持ちや感情を察する能力が高く、相手の感情に強く影響されやすい。
 - 深く考える
他人の気持ちや感情を察する能力が高く、相手の感情に強く影響されやすい。
 - 高度な能力
繊細な感性や感受性を活かして、高度な能力を発揮する。

繊細さんならではの悩みや経験を語り合う参加者

なぜ繊細な気質を持つようになるのか？
子どもの頃から狭い人間関係の中で育つことで、多様な人の存在を知らないまま成長してしまう。理や地産、友人など一人一人に確信がないような顔色を浮かべたり、他人の感情に敏感に反応したりする人が増えている。

今回のイベントでは高松に意見交換がなされた。

地域の今や世世代代の異なる第三者の交際を促すことで都市を柔軟に受け入れられるようになる。コミュニティーを築くことで人と人のつながりを築くことが大切なのだろう。こういったイベントは有効な手段の一つだと思われる。

個人主義の価値観の広がりや物理的な豊かさが進んだことが原因だ。情報機器や物流の発達によって一人ひとりが自由に選べる選択肢が多くなり、人と人の関わりが仕事や学校といった利害関係のある範囲に限られてしまったのが背景にある。

HSPに詳しい山陽新聞大井教授の土屋正人さん(44)＝心理学士＝、HSPの人が増えている現状や背景などについて聞いた。(岡山県東庄)

HSPを自覚する人が増えている。

個人主義の価値観の広がりや物理的な豊かさが進んだことが原因だ。情報機器や物流の発達によって一人ひとりが自由に選べる選択肢が多くなり、人と人の関わりが仕事や学校といった利害関係のある範囲に限られてしまったのが背景にある。

HSPに詳しい山陽新聞大井教授の土屋正人さん(44)＝心理学士＝、HSPの人が増えている現状や背景などについて聞いた。(岡山県東庄)

HSPを自覚する人が増えている。

個人主義の価値観の広がりや物理的な豊かさが進んだことが原因だ。情報機器や物流の発達によって一人ひとりが自由に選べる選択肢が多くなり、人と人の関わりが仕事や学校といった利害関係のある範囲に限られてしまったのが背景にある。

HSPに詳しい山陽新聞大井教授の土屋正人さん(44)＝心理学士＝、HSPの人が増えている現状や背景などについて聞いた。(岡山県東庄)

HSPを自覚する人が増えている。

個人主義の価値観の広がりや物理的な豊かさが進んだことが原因だ。情報機器や物流の発達によって一人ひとりが自由に選べる選択肢が多くなり、人と人の関わりが仕事や学校といった利害関係のある範囲に限られてしまったのが背景にある。

HSPに詳しい山陽新聞大井教授の土屋正人さん(44)＝心理学士＝、HSPの人が増えている現状や背景などについて聞いた。(岡山県東庄)

HSPを自覚する人が増えている。

個人主義の価値観の広がりや物理的な豊かさが進んだことが原因だ。情報機器や物流の発達によって一人ひとりが自由に選べる選択肢が多くなり、人と人の関わりが仕事や学校といった利害関係のある範囲に限られてしまったのが背景にある。

HSPに詳しい山陽新聞大井教授の土屋正人さん(44)＝心理学士＝、HSPの人が増えている現状や背景などについて聞いた。(岡山県東庄)

HSPを自覚する人が増えている。

個人主義の価値観の広がりや物理的な豊かさが進んだことが原因だ。情報機器や物流の発達によって一人ひとりが自由に選べる選択肢が多くなり、人と人の関わりが仕事や学校といった利害関係のある範囲に限られてしまったのが背景にある。

HSPに詳しい山陽新聞大井教授の土屋正人さん(44)＝心理学士＝、HSPの人が増えている現状や背景などについて聞いた。(岡山県東庄)

もしかして、私は「繊細さん」なのかもしれない。この記事を読んだ時、最初にそう思った。普段から人の表情や言葉の意味を気にしてしまう私にとって、繊細さん(HSP)という言葉はとても身近に感じられた。自分が弱いから疲れやすいのではなく、刺激を受け取りやすい気質だという説明を読み、なんとなく気持ちが軽くなった気がした。この記事では岡山で行われている交流イベントの様子が紹介

寸評

記事を読み、自身の短所と感じている「繊細さ」が、実は強みであり「人に寄り添える優しさ」だと気付きました。その強みを生かし、同じように生きづらさを抱える人たちを支えようとする決意が表れています。

されている。悩みを共有し、共感しあう場があるというところに驚き、同じような気持ちを抱えている人がこんなにもいるのだと知った。

思い返してみると、私はよく周りに合わせる事が多かった。友達が少しでも不機嫌そうなる顔を見ると「自分のせいじゃないか」と不安になった。学校生活の中で小さな出来事に振り回され、家に帰るとどっと疲れが出ることもあった。人間関係をうまくやりたい気持ちは強いのに、気を配りすぎて自分の心がすり減ってしまうことが多かった。

それでも、こうした繊細さを弱点としか捉えられなかったのは、自分だけが感じていたのかもしれない。この記事の中ではHSPの人は共感力が高く、深く考える」と書いていた。今まで自分の中で否定していたところこそが、本当は自分の強みと言えのかもしれないと気付いた。繊細である自分を責めていた過去の私に、それは恥ずかしくないことじゃないと伝えてあげたくなった。

また、交流イベントに参加する人達が、自分の気持ちを言葉にし、誰かに受け止めてもらうことで救われている姿が印象的だった。気質のせいで生きづらさを抱える人を孤立させず、寄り添う場所が作られていることに希望を感じた。学校で、もし同じように悩んでいる友達がいいたら、無理に励ますのではなく「分かるよ」と受け止めることが大切なのだと思えた。これから先、社会では今よりもっと多様な人が共に生きる時代になるはずだ。そんな中で、互いの違いを理解し合い、一人一人が安心できる場所を持つことは欠かせない。「繊細さ」は短所だけでなく、人に寄り添える優しさという大きな強みでもある。私も、自分の気質を否定するのではなく、うまく付き合っていくたい。そして、自分と同じように悩む人達が、自分自身のままでいいと思える社会にしていきたい。「繊細」であることは誇りだ。

2025年10月26日付、山陽新聞