

## テーマ「HSP」、「HSS」、「HSS 型 HSP」について

### ① HSP・・・High sensitive Person の略

人一倍繊細な人、内向的

変化に弱い、とても敏感、感情的感受性、高度な共感性、些細な感受性

### ② HSS・・・High Sensation Seeking の略

活動的で刺激を求める気質、外交的→社会の適応○、衝動買い

刺激を求める、飽きっぽい、好奇心高い

### ③ HSS 型 HSP

自爆的？

人と話すけどすぐ疲れるなど

非定型うつ 20代から30代の女性に多い。

対応の仕方

HSPの人と接したら逆に気を使ってしまう。

仕事で指示を受けたら対人関係に困ってしまう。

病気の人以外病気じゃない人のも HSS や HSP になっているかも。

自分はどっちになりたい？どっちでいたい？

社会に適応のために HSS かな？