HSP（Highly Sensitive Person）
対応ガイド

Money Forward クラウド

※チェックリストに従うことで、法令違反がないことを保証する資料ではありません。
※あくまで参考としてご活用いただくことを想定している資料です。実際の制度内容は国の資料等をご確認ください。
※当資料は、2025年5月時点の内容となっております。最新の情報はの資料等をご確認ください。

HSP（Highly Sensitive Person）は、光、音、匂いなどの刺激に敏感な人の気質を指します。
病気や障害ではないため治療は不要ですが、刺激に弱く疲れやすい特徴があります。米国の心理学者エレイン・N・アーロン氏が1996年に提唱しました。

HSPの4つの特性（DOES）

HSPには4つの特徴があると言われています。

Depth of processing	Overstimulation	Emotional response and empathy	Sensitivity to subtleties
深く考える傾向がある。	刺激を過剰に受け取りやすい。	感情の反応が強く、共感力が高い。	些細なことに気づきやすい。

HSPの人の特徴

- 些細な変化（音、光、匂い、雰囲気、他者の感情やニーズ）に気づく。
- 光や匂いなどの刺激を強く感じ、生活に支障が出る場合がある。
- 共感力が高く、他者の痛みや悩みを自分のことのように感じる。信頼されやすい。
- 物事を深く考え込む傾向がある。
- 他者との感覚の違いから自己否定に陥りやすい。

HSPが抱えやすい悩み

- 内気さや敏感さから積極的に行動できない。
- 環境の変化（音、光、匂いなど）に弱く、心身の不調を招きやすい。
- 些細なことで深く悩み、傷つきやすい。
- 他者の言動に過敏に反応し、対人関係で疲れやすい。
- 香水や洗剤、タバコなどの匂いに弱く、気分が悪くなることがある。

HSPのメリット・長所

- 共感力が高く、他者の感情を察するため、良好な人間関係を築きやすい。
- 感覚が鋭く、美術的、芸術的なセンスに優れる。

HSPとの向き合い方（セルフケア）

HSPの人は自身の特性を理解し、以下のような対処法での負担軽減が推奨されます。

- 視覚情報を減らす　例　照明を調整する
- 聴覚情報を減らす　例　静かな場所を選ぶ、イヤホンを使用する
- 身体への負担が少ない、ゆったりした服を着る。
- マスクを着用し、苦手な匂いを避ける

周囲（会社など）もHSPの困難さに理解を示し、協力することが求められます。

© MoneyForward, Inc.