

# HSPが主役として生きるための戦略 ～基礎編～

苦手なこと・得意なこと/理解すること・利用すること

by ワヨン

**HSPとはなにか？**

# HSPとはなにか？(おさらい)

- ① 生得的(生まれつきの)特徴
- ② それ以外の人よりも敏感であり、深く処理する特徴があること
- ③ HSPは全人口の20%(5人に1人)いる

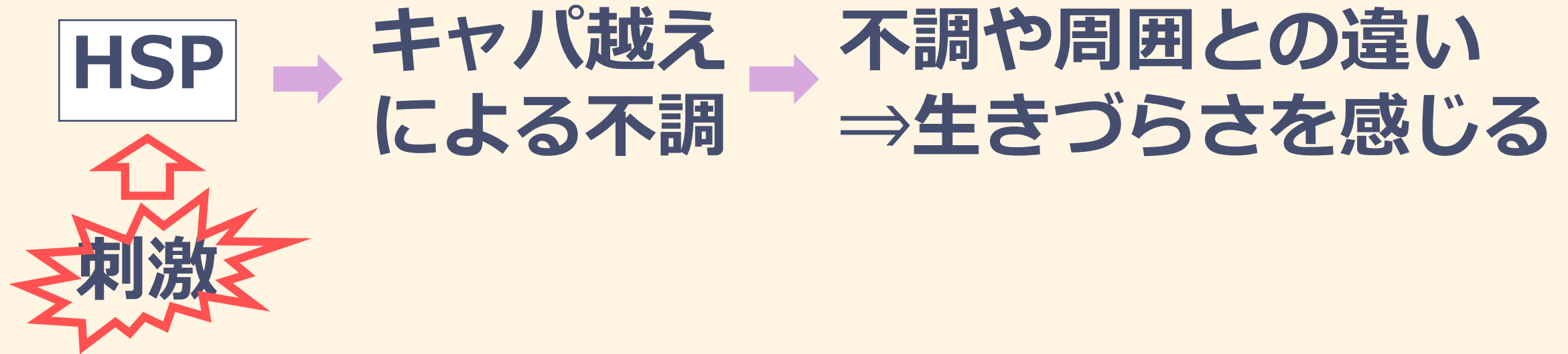
# HSPとはなにか？(おさらい)

すごく簡単に言えば、

敏感な人である。

**HSPは悪か？**

# HSPの生きづらさ



HSPであること自体は「悪」ではない

**得意なことと苦手なこと**

# 得意なことと苦手なこと

得意なこと

苦手なこと

得意なことと苦手なことがあるのは  
当たり前



**どうしたら生きやすくなるのか**

生きやすさを手に入れるには

得意なこと

苦手なこと

両方とも存在している人生から・・・

生きやすさを手に入れるには

得意なこと

~~苦手なこと~~

簡単に言えば、  
苦手なこと減らせばいい

**苦手なことを減らすには**

# 苦手なことを減らす方法①

① 苦手を努力で苦手でなくしていく

# 苦手なことを減らす方法①

## メリット

- ・ やれることが増える
- ・ 自信が増える

## デメリット

- ・ 苦手をするしんどさ
- ・ 圧倒的体力が必要

## 苦手なことを減らす方法②

②得意なことで実績を出す

## 苦手なことを減らす方法②

### メリット

- ・好き(得意)なことをすればいい
- ・得意であれば実績が出やすい

### デメリット

- ・実績ができるまでは変化がない
- ・実績を出すと苦手なこともお願いされやすい



**③ 苦手なことを苦手だと周知する**

# 苦手なことを減らす方法③

## メリット

- ・ 時間がかからない
- ・ 方法としてはとても簡単

## デメリット

- ・ 周囲の目が気になる
- ・ 言ったところで...ともなりやすい

## 苦手なことを減らす方法-ちょっと解説-

②は実績が出ているから

③は苦手なことを知っているから



周りの人が、苦手なことを  
やってくれるようになる。

# 苦手なことを減らす方法-まとめ-

③をやりつつ、②をやってみよう！