

# 若者のひろば

## いよおた note

中村 亮太

僕は幼い頃から集団の中でうまく振る舞えない時を過ごしてきました。HSP (ハイリー・センシティブ・パーソン:Highly Sensitive Person: 感覚処理感受性が極めて高い人) という個性だと知ったのは最近のこと。1 年前には医者からもらった薬に頼ることやめて、自分のことを文字にしようと決めました。それが僕にとってとても重要で大切なことに思えたからです。辛かったことや、支えられてうれしかったこと、ありのままの自分の姿をインターネット上の note という sns に書いてみました。変なところもあるかもしれませんが読んでもらえるととてもうれしいです。

### HSP と僕①

2021 年 5 月 24 日 10:02

少しでも同じ悩みを持っている人の役に立ちたいなと思って、僕の HSP 人生を色々素直に綴ってみました

HSP って？

HSP だとわかったのは約 3 年前

たまたま親友が「これじゃないの？」と言ってくれたのがきっかけだった

繊細

気にしすぎ

傷つきやすい

そんな自分に疲れることがしょっちゅうあった、というか今でもそれは変わらない

でもこれからは HSP を良い方向に使っていきたいんです

僕の HSP は HSS 型という外交的なタイプみたいで、例えて言うとな「常にアクセルとブレーキを踏んでいる状態」で人とコミュニケーションを取ってるらしい

なんて燃費の悪いこと

そして好奇心旺盛なのに人一倍傷つきやすい

それにプラスして、おそらく ADHD もブレンドされているのでこれはかなりのもの

自分で言うのもなんですが、なんて大変なんですよ(笑)

ざっくり日々の生活で大変なのは感覚過敏と人の感情の察し過敏

まぶしい光で陰しい顔

刺激の強い臭いで陰しい顔

大きな音で陰しい顔

顔がどんどんゴルゴ 13 みたいになりますよ

そして会話は、

「今の言葉で嫌な気持ちにしちゃったかな？」

「楽しいかな？ 怒ってるかな？」

とかそんなことを考えながら会話をしているんです無意識の気遣いのオンパレードで脳は甘いのも欲します

人と話したり関わることは好きだけど、たまに 1 人になりたいと思うこともあって、家族や親友でも会いたくない時期があります

ホントに気分屋でまるで猫のようですね

物事に飽きっぽく集中力が続かない性質もあるので、始めたことを続けるのは苦手

(今もパソコンしながらギターやテレビに誘惑されながら書いてます笑)

自分 1 人でやろうとするとダメなので、

家族や親友に「僕はこれをやるよ」と宣言してやるようにしている

そうすると飽きてきたところに「ちゃんとやってる？」と言ってもらえるので(笑)

HSP だとわかるまでは「僕は何てダメな人間なんだろう」と自己肯定感がダウンダウンだったのですが、今は日々前向きに過ごしています

もちろんモヤモヤは 120% あるけど

それは上手に付き合えばいいこと

書きたいことはたくさんあるけど、読み書きがとても苦手(発達障害のせい)なのでコンパクトに HSP の事や僕のことを伝えていければと思っています

# ダメな人間なんかじゃない

2021年6月9日 01:03

僕はわりと

「自分なんて大したことない」

とか思っていた

ちょっと前までは

しかし自分で自分の事信じられなくてなんてダメじゃん

今はそんな感じになった

僕は現代社会的にはダメな部類だとずっと思いこんできた

学校も苦手 会社も苦手などなど

昔友達にも

「君みたいな人間はこの世の中で生きていけないよ」

とか言われたこともあったな（笑）

学校の先生にも

「甘えていてもダメだよ」

「ちゃんとしないと大変だよ」

とか言われたな

生きていてそんな事を言われることが多かったから自己肯定感もものすごく低くなるよね

親戚の集まりでも

「怠けてないでやるんだぞ」

とか、なんでそんな事言うんだよっていつも思った

「心配しているんだからね！」

そうに言われてもこっちは生き方を否定されているとしか思えなかった

HSPの威力が強すぎたり、学習障害なのか文章を読み取る力が低かったり

書類とかそんな感じのものは本当に苦手

これじゃ会社で働くのも大変だ

そんな感じだからダメな人間だと思っちゃいますよね

でもふと思った

皆がなんでそんなことを言うのか？

何を基準にして言ってるんだろう？

10代から思い続けて、20代半ばで何となくわかってきた

その基準は仕事してお金を稼ぐ力があるかないか

おそらく今の人間の価値はどれだけお金を稼ぐ能力があるか

それが人を見るとき基準になっていると思う

「働いてないからダメ」

「たくさんお金稼いでいるからすごい」

なんだその感覚は

ぜんぜん本当の人を見てないじゃん

性格悪くてもお金持ったり社長だったりすると凄いと思われることが多いと思う

僕はおそらく今の世の中の価値観では評価は低いと思う

自分でも十分にわかっている

でも評価を上げるのにこれ以上自分の命を懸けたくない

自分の感情を押し殺して、ポロボロになりながら希望もなく日々生きるなんて絶対に嫌だ

だからそんな価値観の世界からそろそろ遠ざかろうと思う

僕はちゃんと僕として生きていきたい

自分の心に嘘はつきたくないし

これ以上自分がダメな人間とも思いたくない

やりたいと思うこともある

例え否定されもやりたいことをやる

いつかは死ぬし

1度真剣に死のうと思った事もある

だったら後悔しないように生きたい

おそらく色んな人にいろいろ否定的に言われることは多いと思う

「安定した生活をしたほうがいいよ」

「ちゃんと会社に勤めたほうがいいよ」

とか絶対に言われる

でもそれやると死んじゃうから言うのをやめてほしい（笑）

僕には僕にしかない良いところもある

自信がなくてそれすらわからなくなってたけど

今その部分を見てくれる人が現れて自分でも見えるようになってきた

そして、それが自信にもなってきた

自分に自信が持てると希望がたくさん増えてくる

チカラになってくれ人も現れる

僕を見るときは現代社会のフィルターを通して見るのではなく

フィルター無しで素直な僕の事を見てほしい

僕もフィルター無しで素直なあなたの事を見るから

「りよおた note」はインターネット上で「note」を検索し、キーワードに「りよおた」を入力するとアクセスできます。スマホでQRコードを読み取ることでも可能です。感想をお寄せください。

