

# かくれ繊細さんの 「やりたいこと」のを見つけ方

生きづらさをかかえる人の共感を集め

**30000部突破!**

株式会社あさ出版(代表取締役:田賀井弘毅、所在地:東京都豊島区)は、時田ひさ子 著『かくれ繊細さんの「やりたいこと」のを見つけ方』が2月14日の重版をもちまして、累計3万部を突破したことをお知らせいたします。

**活発なのに傷つきやすい人が一生楽しく生きるための自己理解メソッド**

「中途半端で飽きやすい」「興味があることがたくさんある」「1つのことが長続きしない」。

その原因は“かくれ繊細さん(HSS型HSP)”だからかもしれません。

自身もかくれ繊細さんである心理カウンセラーが、本当に「やりたいこと」を見つけて才能を発揮するためのメソッドを、すぐに実践できるワークとともに解説した1冊です。

10代後半～40代の男女と幅広い層の支持を集め、この度、発売から約9ヶ月で累計30000部を突破いたしました。価値観が多様化した時代の中で、「やりたいことが見つからない」生きづらさをかかえる人の共感を集めたことも要因の1つといえます。

## タイトル:かくれ繊細さんの 「やりたいこと」のを見つけ方

ページ数:256ページ 著者:時田 ひさ子  
価格:1,540円(10%税込) 発行日:2022年5月12日  
ISBN:978-4-86667-364-6

### 【目次】

- 「やりたいこと」で悩む原因が見つかる自己分析シート
- 第1章 もしかして「かくれ繊細さん」かも？
  - 第2章 かくれ繊細さんに秘められた10個の才能
  - 第3章 かくれ繊細さんの「やりたいこと」のを見つけ方
  - 第4章 かくれ繊細さんが才能を発揮して活躍するコツ

### 【著者プロフィール】

**時田 ひさ子(ときた・ひさこ)**

HSS型HSP専門心理カウンセラー。

HSP/HSS LABO代表。早稲田大学文学部心理学専修卒業。

繊細で凹みやすいと同時に好奇心旺盛なHSS型HSPへのカウンセリングをのべ1万5000時間実施。講座受講生からのメール、LINEのやりとりは月100時間以上。かくれ繊細さんのオンラインコミュニティ主催。

臨床心理学、認知行動療法をはじめ、フォーカシング、退行催眠、民間の手法まで、あらゆる心の扱い方について習得する。

著書に『その生きづらさ、「かくれ繊細さん」かもしれません』(フォレスト出版)がある。



1分で分かる!  
『かくれ繊細さんの  
「やりたいこと」のを見つけ方』  
動画



<https://youtu.be/LsShqasSY0g>



「かくれ繊細さん」とは、共感能力が高く繊細で傷つきやすい側面(HSP)を、外向性、社交性、積極性、好奇心旺盛さという別の側面(HSS)によって表面化しないようカバーしている人たちです。

- まわりの期待に応えたい
- 誰かに喜んでもらえるなら、自分の気持ちは抑え込む
- 9の長所より1の短所にクヨクヨしやすい
- 現状に満足してはいけない、と自分を否定し、はっばをかける
- 自己卑下し、不安を感じやすい
- 疲れやすく、まわりにペースを合わせ続けられない
- 疲れても踏ん張ってしまう
- 時々猛烈に休みたくなる
- 中途半端な人を見るとイライラする
- 猛烈に自信のある分野がある
- 本当の自分と、まわりからの自分の印象にギャップがある  
(そんな自分は変なんじゃないかと思っている)

かくれ繊細さんの「やりたいこと」は、実は、すでに自分の中にあります。ところが、自分の中にある「答え(やりたいこと)」に気づくのをやめておこうとする習慣が、ついているので、自分の中にあるのに、それがわからないことが多いのです。

## かくれ繊細さんに秘められた才能

※本書より抜粋要約

本書では、かくれ繊細さんが「本当にやりたいこと」を知るために、かくれ繊細さんの秘められた才能を解説いたします。

- |                      |                    |
|----------------------|--------------------|
| ①気遣い・相手に合わせる才能       | ⑥的確に検索・調査する才能      |
| ②本質を見抜く才能            | ⑦必要なスキルを短期で身につける才能 |
| ③不適切さを察して正す、全体最適化の才能 | ⑧相手に合わせて指導できる才能    |
| ④真似をする才能             | ⑨アイデアを思いつく才能       |
| ⑤深くのめり込む才能           | ⑩予測して備える才能         |

## 反響の声 続々

30代男性



自分がいろんなことで傷ついていることが腑に落ちました。わかりやすいですが、しっかりと向き合うと重い本です。読むたびに内容が変わっているかのように感じる本です。

40代女性



今まで生きづらさを感じていたし、自分はどこかおかしいのかも自分を好きになれなかったのですが、書籍を読んで救われたというか、光が差したような気持ちになりました。

他反響の声を  
続々といただいております