

メンタル本大賞®2023 特別賞（読者投票第1位）

HSS型HSP専門心理カウンセラー時田ひさ子 著



イラスト
おさつちゃん (@osatsu_032)

かくれ繊細さんの 「やりたいこと」のを見つけ方

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、2023年12月25日(月)に、メンタル本大賞®2023(メンタル本大賞®実行委員会主催)特別賞(読者投票 第1位)を受賞いたしましたことをお知らせしま

著者時田ひさ子 氏 より受賞に寄せて



「メンタル本大賞®」の読者投票で1位と特別賞を受賞し、喜びと感謝の気持ちでいっぱいです。読者の皆様、本当にありがとうございます。

この賞はかくれ繊細さんたちと共にいただいたものだと思います。これからも自分を理解することに困っている方たちの心に響く仕事をしていくために、ますます努力し続けます。皆様の温かいサポートに感謝の意を込めて、心からの感謝をお伝えいたします。

担当編集者より受賞に寄せて

この度は、メンタル本大賞®の特別賞というすばらしい賞をいただき大変光栄です。『かくれ繊細さんの「やりたいこと」のを見つけ方』は、著者の時田ひさ子先生の豊富なカウンセリング経験をもとに、刺激を求めるのに傷つきやすい「かくれ繊細さん」の、共感されづらい悩みを解決する方法をまとめた本です。本書を通して、読者が自分自身と向き合う時間を持ち、納得して進める道を見つけていただけると嬉しいです。本賞を励みに、今後とも邁進してまいります。

メンタル本大賞®について

「しんどい」「生きづらい」と感じている人にオススメしたい最高の1冊を読者とメンタルヘルスに携わる専門家たちによってえられる賞です。

「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。「かくれ繊細さん」には以下のような特徴があります。

- 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
- 自己卑下し、不安を感じやすい
- 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

かくれ繊細さんが「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、答えがわからないことが多いのです。

本書について

「**中途半端で飽きやすい**」「**やりたいことがたくさんある**」「**1つのことが長続きしない**」。

その原因はあなたが**“かくれ繊細さん(HSS型HSP)”**だからかもしれません。

田村淳さんを始め、多くの著名人がカミングアウトしたHSP(Highly Sensitive Person)、そのなかでも30%が**“かくれ繊細さん(HSS型HSP)”**だといわれています。

本書では、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いたします。

新生活になじめず、仕事や生き方に迷いが生まれやすいシーズン、何も目標が浮かばず漠然と不安になっている人は、ぜひ読んでほしい一冊です。

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
「見つけ方」動画



<https://youtu.be/LsShqasSYOg>

