

DAFTAR PUSTAKA

- Aron, E. N. (1996). *The Highly Sensitive Person*. New York, NY: Broadway.
- Aron, E. N., & Aron, A. (1997). Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 345-368.
- Granneman, Jean. (2019, 13 Desember). 21 Signs You're a Highly Sensitive Person. Diakses tanggal 24 Oktober 2020, <https://highlysensitiverefuge.com/highly-sensitive-person-signs/>.
- Grimen, H. L., dan Diseth, A. (2016). Sensory Processing Sensitivity : Factors of the Highly Sensitive Person Scale and Their relationships to Personality and Subjective Health Complaints. *Comprehensive Psychology*, 5, 1-10.
- Handayani, Asri. (2009). *Analisis Ideologi Penerjemahan dan Penilaian Kualitas Terjemahan Istilah Kedokteran Dalam Buku "Lecture Notes on Clinical Medicine"*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Natalia, J.R., dan Joshualdi Bernathsius. (2019). Highly Sensitive Person dan Dampaknya Terhadap Kesehatan Mental, 7, 317 – 322.
- None. (n.d). 武田友紀著 Yuki Takeda. Retrieved June 20, 2021 from <https://mimollet.com/list/author/武田友紀著>

LAMPIRAN

「映画館が苦手。いきなり大きな音がするホラー系の映画は気分が悪くなってしまふ」

こんなふうには「突然の大きな音」が苦手な方もいれば、「ベッドに入ってもお風呂の換気扇がついていると気になる。換気扇を止めて眠るようにしている」など小さな音に敏感な方もいます。

苦手な音がする場所は避ける、換気扇は止める、寝室には電化製品を置かないなど、まずは小さな工夫を徹底してみてください。

電車の中など自分では音をオン・オフできない場所では、イヤホンや耳栓を試してみましよう。耳栓もさまざまな種類・性能のものが市販されていますので、自分に合うものを探してみてください。

出かけるときにはカバンに耳栓を入れておき、気になる音をこまめに防ぐだけでも、だいぶストレスを減らせます。電車の中や人混み、カフェで隣のテーブルが盛り上がり上がったときなど、耳栓をしてしましましょう。

長時間、音にさらされる新幹線や飛行機ではノイズキャンセリングイヤホンが役に立ちます。トンネルを通るときのゴーツツという音や、飛行機のエンジン音が軽減さ



れ、長時間の移動でも疲れにくくなるのです。

また、聴覚が鋭い人には「住む環境」も大切です。外から聞こえてくる音そのものを止めるのは難しいので、引越しの際には車通りの少ない場所を選ぶ、お店の裏など常時換気口の音がする場所は避けるなど、できる範囲でこだわってくださいね。

触覚

- ・肌の露出を減らす
- ・心地よい素材で肌を覆う
- ・明るい色の服やお守りを身につける

「苦手な人とすれ違うと電流が走ったように体がビリッとする」「肌がざわざわする」など、繊細さんの中には触覚が強い人がいます。そんな方は、「服に守ってもらう」のが対策の基本です。

触覚が鋭い人は、苦手な相手や場所の嫌な感じを肌から受けとっているようです。触覚が鋭いと肌が覆われるのを嫌がり、薄着を好む傾向にあるのですが、肌を露出し



て嫌なものを受けとってしまったては本末転倒。肌触りのいいカーディガンやストールを羽織るなど、心地よく肌を守ってみてください。

苦手な場所に行かなければならないときや苦手な相手に会うときは、相手のネガティブな感じを跳ね返せるよう、オレンジや赤など明るい色の服を着る、お守りがわりの指輪やイヤリングをつけるという繊細さんもあります。

嗅覚

- マスクをする
- 好きな香りのハンドクリームや香水、ヘアワックスをつける
- アロマペンダントをつける

「満員電車の匂いがダメ」「都会は空気の匂いで気持ちが悪くなる」など嗅覚が鋭い繊細さんは、心地よい匂いで自分を包むのがおすすめです。アロマの精油を入れて首から下げたおけるアロマペンダントも市販されていますよ。



味覚

- ・ 刺激の強い食べ物を避ける

「ファーストフードやスナック菓子を食べると体が重くなる」「添加物の多い食べ物は、舌がピリピリする」などの声があります。

味も刺激なのだと考えると、さまざまな添加物が入った食べ物から体調に影響を受けるのも頷ける話。なるべく成分表示を見て、刺激の少ない、つまり、**原材料に添加物の少ない食べ物**を買う、カットされていない元気な野菜をまるごと買ってきて調理するなど、自分の体に合う食べ物を見つけてくださいね。

スーパーによっては、お惣菜を店内で調理していて、余計な添加物を入れない方針のお店もあります。生活圏内にひとつ、自分の体に合うスーパーを見つけておくと日々の買い物はラクです。お気に入りの八百屋さんがある繊細さんもありますよ。



楽しい予定の後のひと工夫

さて、五感ではありませんが、ぜひ取り入れていただきたい工夫を最後に付け加えたいと思います。

「家事を一気にやったあと、ぐったり疲れた」「集中して作業すると、そのときは楽しいんだけど、あとから動けなくなってしまおう」というお話を聞きます。

仕事や気の向かない集まりだけでなく、繊細さんにとっては、友人に会う、集中してハンドメイドの作品を作るなどの「楽しいイベント」も刺激のひとつ。予定を詰め込みすぎず上手に休みを取り入れることで、楽しみつつも寝込まない、元気な生活を実現できます。

「思い切り楽しんだあと、動けなくなってしまう」という繊細さんに、私はよく「楽しい予定の後にも休日を入れてください」とお話ししています。大変な仕事のあとに休みをとると同様に、「いい刺激を受けるイベントのあとにもあらかじめ休みを入れておく」のです。



この休みは、本当になんの予定もない「**全くの空白日**」にしておくのがポイント。朝起きて「今日はどんな調子かな」と自分の体調を見てから、「もう少し寝ていよう」あるいは「体調がいいし元気もある。いい天気だから歩いてカフェに行こうかな」と予定を決める。

友達との約束や習い事、家族で出かける予定が入っていると、どうしても無理をしがちです。体調を見ながら自分で予定を調整できるよう、誰かとの約束もやらなければいけないこともない「本当になんの予定もない休日」を、ぜひスケジュールに入れてください。



五感別！回復を早めるケア方法

「予防」の次は「ケア」編。疲れたときにもなるべく早く元気になるよう、おすすめの方法をお伝えします。

感じすぎてぐったりしたときは、「外部からの刺激をできる限り抑えて休む」が基本です。「お風呂の換気扇を止め、遮光カーテンを引いてアイマスクと耳栓をして眠る」など、「やりすぎか！」と思うぐらい徹底的に刺激をガードすることで、ぐっと回復が早まります。では、「予防」と同じように五感別に見ていきましょう。

視覚

- ・ 電気を消して部屋を暗くする
- ・ アイマスクをする



- ・人工照明がまぶしいときは、ロウソクを使う
- ・布団をかぶる
- ・寝室はモノを減らす（ベッドに横になったとき、なるべくモノが見えない状態にする）
- ・エアコンの電源ボタンの明かりを塞ぐ

疲れたときはもちろん、楽しかったり新しいアイデアを思いついたり興奮が続くときは、部屋をいつもより暗くしてみてください。コンビニやスーパーって昼夜問わず煌々とした明かりがついていますよね。人は光にさらされると興奮して、購買意欲が増すのです。光は興奮を引き起こす——この法則を逆手に取りましょう。リラックスしたいときには、まず明かりを落とすのです。

明るさを調節できるタイプの照明なら、明るさを1段階下げる。部屋に複数照明がある場合は、ひとつだけつける。部屋の明かりを調整できない場合は、台所や洗面、お風呂場など小さめの明かりをつけて、部屋の明かりは消してしまうのも手です。

明かりを1段階下げるだけでずいぶん刺激が減り、ほっとしますよ。

たくさんの人に会った日や、うっかり友人の話聞き続けてしまったときなど、情



報を受けとりすぎて心がいっぱいいっぱいときは、落とした照明でも刺激が強すぎるかもしれない。そんなときは人工照明を全部消して、ロウソクの出番です。おしゃれなキャンドルを買い置きしておくのもよし、100円ショップのロウソクを灯すのもよし。疲れたときでもさっと取り出せるよう、取り出しやすいところにストックしておくのがポイントです。

眠るときにはアイマスク。試しに目を閉じて、さらに手のひらでまぶたを覆ってみてください。目を閉じていても、まぶたを通して光を感じていることに驚くのではないのでしょうか。アイマスクをすると、ただ目を閉じているときよりもずっと暗い中で休めます。アイマスクがなければ、ハンカチやタオルをまぶたの上に置くだけでもいいですよ。

もうぐったりしてどうしようもない、とにかくただただ休みたい！ そんなときは寝室へ直行。思い切って頭からすっぽり布団をかぶってみてください。暗くて静かで視界に何も入らない環境へ一気にワープできます。

そして、寝室にはなるべくモノを置かないこと。
部屋にあるモノの気配は案外あなどれません。

これは私自身の経験ですが、引越しの準備と仕事の忙しさが重なった時期、真夜中に飛び起きて「モノが多すぎる！」とうめいたことがあります。引越しのため、寝室にダンボールが積まれている状態だったのです。疲れすぎているときは、モノの気配でさえざわさわするんだなと身にしみた一件でした。

寝室ではエアコンのLEDなど小さな明かりも塞いでおきましょう。完全に防ぐならダンボールを小さく切ってテープで止めると見えなくなります。明かりが全く見えないのも困る、という場合はマスキングテープを何枚か重ね貼りすることで、うっすら明かりが透けて見える状態に調整できますよ。

聴覚

- ・ 静かな場所で休む
- ・ 性能のいい耳栓をする
- ・ ノイズキャンセリングイヤホンをする
- ・ 落ち着く音楽を流す
- ・ 寝室には電化製品を置かない



冷蔵庫のコポコポ音、お風呂の換気扇のかすかな音、エアコンの空気音や動作音、上の階がトイレを流す音。ふだん気にならない音も、疲れているときには気になってしまうもの。織細さんの中には「家の外にある自動販売機の動作音が気になる」というほど聴覚が鋭い方もいます。

聴覚が鋭い方が自分をケアするには、静かな場所に行く、防音性のいい耳栓をする、海の波音など自然音のBGMやクラシック音楽をかけるなど、**耳に優しい環境で休むのがおすすりめです。**

そして、眠るときも音を抑える工夫をしましょう。寝室には電化製品を置かないようにする、エアコンの動作音が気になる場合は湯たんぽやデロンギヒーターを検討する、眠るときはお風呂の換気扇を止める、耳栓をするなど、小さな工夫を徹底してみてください。

「換気扇も止めるなんて、音を気にしすぎかな」なんて心配しなくても大丈夫。実は私自身、「こんなに音に敏感で、将来、誰かと一緒に住むことはできるんだろうか」と泣きたい気持ちになっていた時期があります。でも「小さな音も徹底して防ぐほう



がよく眠れる」とわかれば、自分のことを相手に説明した上で「そうしたい」と伝えることができるのです。

とにかく、自分が安心して休めることを最優先してくださいね。

触覚

- ・ ガーゼのタオルケット、ふわふわの肌触りの毛布など、心地よい素材にくるまる
- ・ ほっとする肌触りの部屋着を着る

触覚が鋭い人は、家や自分の部屋などリラックスできる場所で自分をくるんで休むのがおすすめです。イメージは赤ちゃん。生まれたての赤ちゃんがおくるみにくるまれて安心するように、気持ちいい素材のタオルケットや大判のストールで自分をくるむのです。

ガーゼ、リネン（麻）、しじら織り、マイクロファイバー、シルク、マシユマロタツチ。「触れるとほっとする」という視点で自分に合う素材を選ぶといいですよ。百貨店のタオルコーナーで触り比べをすると、自分の好みの素材を見つけやすいです。

パジャマも「身につけてほっとする素材」という視点で選んでみてくださいね。

嗅覚

- アロマをたく
- 落ち着く匂いのところへ行く

香りと言っても、形はそれぞれ。アロマディフューザー、アロマキャンドル、お香、好きな香りのシャンプーやリンス、柔軟剤のふわっと優しい香り。

アロマに限らず、自分がほっとする匂いならなんでもOK！「自分にとっていい香り」のそばで休みましょう。「大根やカブなど、野菜を煮炊きする匂いが好き」という繊細さんもあります。

好きな香りのボディークリームでフットマッサージをする、お灸きゅうをするなど、香りにプラスして自分の体をケアするのもおすすめです。



味覚

・シンプルな食べ物を選ぶ

複雑な味付けよりも、情報の少ないシンプルな食べ物のほうが、体が休まります。なおかつ体があたたまるものの筆頭は、蒸し野菜。人参やカブ、ピーマン、キノコなど、具材はなんでもOK！ ただ蒸しただけの野菜を、味噌や塩などをつけていただきます。シリコンスチーマーを使ってレンジでチン！ も手軽です。

食べた物と心の状態をよく観察していると、「甘いものが食べたくなるときは、誰かに甘えたいときだ」「ストレスが溜まるとスナック菓子を食べたくなる」など、食べ物^ベ物が心のバロメーターになります。

「なんだかすごくスナック菓子が食べたい！……ってことは、疲れてるんだな」など、食べ物^ベ物を手がかりに自分の状態を把握し、早めに眠るなど、自分をケアしてみてください。