

# 【ありのままの自分を好きになれる本】 「気がつきすぎて疲れる」が驚くほどな くなる 「繊細さん」の本

■ アラサー独身女の生活 ⌚ 2022年8月12日



私が自分自身のことが少し好きになれた、そんなきっかけになった本の紹介  
です。



- 周りに気を遣い疲れてしまう

- 疲れたときの回復方法を知りたい

この記事を読めば、こんな悩みを解決できます♪

この本はささいなことが気になって疲れる人、いわゆる「繊細さん」と呼ばれる人のための本です。

自身もHSP(とても敏感な人)であるカウンセラーの武田友紀さんが2018年に出版されました。  
HSP専門カウンセラーだからこそ、愛の詰まったすぐ実践できるテクニックが満載の一冊。

いきなりですが、私の場合、職場環境に様々な悩みの種がありました！それは……



- 横の席に気分の浮き沈みが激しい上司がいて、その人の機嫌が悪いだけで緊張する
- フロアに大きな声で怒鳴りながら電話をする人がいて、自分が怒られている訳ではないのに気が滅入る
- 相手が気を悪くすると思うと頼み事が断れない
- パソコンのEnterキーをやたら大きく叩く人がいて、そちらが気になり仕事に集中できない

どうしてそんな些細なことが気になるの？と思う人もいるかもしれません。

しかし、上記の項目に**思い当たる人は繊細さん**かもしれません。

本書はそんな繊細さんに、**人間関係や仕事が楽になるヒントが満載**です。

- 織細さんの強みとは何か？
- 織細さんが生きやすくなる方法や思考とは？
- 疲れたときの回復方法

この本では以下のことを教えてくれます。

では『織細さん』の本の3つのポイントをわかりやすくまとめていきます。

### ☰ 目次

- 要約ポイント①：織細さんに共通する5つの力
- 要約ポイント②：疲れない方法を知る
- 要約ポイント③：織細さんが幸せに生きる方法
- まとめ：織細さんとは素敵な素質である

---

## 要約ポイント①：織細さんに共通する5つの力

---

他の人はストレスにもならないような些細なことが気になり、疲れてしまう織細さん。

一方、そんな織細さんだからこそその強みがあります。

織細さんに、共通する力とは下記の5つです。



1. 聞き上手：繊細な感性があるからこそ、相手を尊重し親身に耳を傾けることができる
2. 考える力：深く考察する。興味を持つと、とことんはまる
3. 味わう力：解像度の高いカメラのように「いいもの」をきめ細かく味わうことができる
4. 良心の力：自分の納得と相手への誠実さを両立させて大きな力を発揮する
5. 直感の力：自分に合うものを探し当てる。物事の本質を見抜く。

繊細さんはこれらのことが自然と出来てしまうので、特別な強みだとは感じないというのも覚えておきたいポイントです。自分は当たり前出来るので、相手もそれが出来ると思ってしまう。ここにすごく共感しました！

相手に自分が出来ることを求めちゃって勝手に一人で疲れる。この気持ちが変わってくれる私と同じ人がいるんだと、安心した瞬間でした。

周囲をよく観察している繊細さんは、変化にも敏感で気が利く優しい人が多い。

友達から悩み事をよく相談されるという人も多いのではないのでしょうか？

「よし！今日は会社の愚痴聞いてもらうぞー！」と思って、友達と会ったのに自分の話をする前に、友達が話し始めた恋愛相談に乗っているなんてパターン、私はよくあります。  
(笑)

しかし、聞き上手なあまりいつも人の愚痴や悩みばかり聞いていると疲れてしまいます。

では、共感力が高く相手の気持ちがわかる繊細さんはどのように自分をケアすれば良いのか、次のポイントで見ていきましょう。

## 要約ポイント②：疲れない方法を知る

---

相手の気持ちを察する能力に長けている織細さんはその分、相手の感情を自分のことのように感じて疲れやすいです。

本書では相手の気分・感情に引きずられない思考を2つ挙げています。

- ① 相手の話を聞いて疲れを感じたら、その人はテレビ画面の向こうの人だとイメージする
- ② 自分と相手の間に分厚くて透明なアクリル板をおろす

つまり、自分と相手との適切な距離感を保つことが大事です。

私が本書を読んで実践したことをご紹介します！

「大きな声で怒鳴りながら電話をする人」への対処法です。

それは、その人が怒り始めたら、席を離れて別の階の休憩スペースに移動することを実践しました！

えっ、そんな単純なこと?! という感じですが、本書を読むまでこの発想が私にはなかったので、視野が狭くなることは怖いなと思いました。この物理的に距離を取るという行動は効果抜群でした！

ついには怒り始めたら、「おっ、そろそろ私のコーヒースタイルタイムね♪」と思うようにまでなりました。(笑)

相手の立場に立ち、親身になれる織細さんだからこそ、あえて相手との距離感を離すことが重要だと感じた経験でした。親身になる優しい気持ちはそのままに、相手の事情すべてを抱え込むのではなく、自分に出来ることを出来る範囲で行うことが大切だと思いました。

---

## 要約ポイント③：織細さんが幸せに生きる方法

---

さて、最後のポイントは、織細さんが自分らしく幸せに生きるためのヒントについてお伝えします。

仕事について悩んでる人は、自分が幸せに働ける仕事を見つめるためにも下記の3点について考えてみてください。

- やりたいことはなんだろう？（想い）
- 得意なことはなんだろう？（強み）
- どんな人たちと、どんな風に働きたい？（環境）

例えば、



人を助ける仕事がしたい（想い）

人の話を聞くことが好き（強み）

人が多いオフィスは苦手だから、じっくり少数の人と向き合える場所がいい（環境）

このような場合だと、本書の著者のようにカウンセラーを目指してみるのもいいかもしれません。

一度、現在の仕事または過去の経験から自分はどのようなときに生き生きとできるか考えてみてください。

---

## まとめ：織細さんとは素敵な素質である

---

それでは最後に、「織細さん」本の3つのポイントをまとめるとこのようになります。

織細さんの強みを知り、自分自身を理解すること。傷付きやすい、疲れやすいなどの裏に隠れた織細さんだからこそ発揮できる強みを知り活かすことが大切です。

自分と相手との距離感を保つ方法を知ること。テレビ画面やアクリル板を想像して、相手との物理的距離を空けることで自分の負担を減らしましょう。

自分が自分らしくいられる仕事や環境を考えてみる。自分を幸せにできるのは自分自身です。自分優先で考えることは決して悪いことではありません。

自分は傷付きやすく、すぐ疲れてしまうと落ち込んでしまう人も多いかと思います。

私もストレスに対してすぐに反応してしまって、なんで他の人が気にならないことまで気になってしまうだろうとよく思っていました。

そんな私だったからこそ、この記事が同じように悩む人の気持ちが少しでも軽くなる助けになれば嬉しいです♪

本書は織細さんを肯定して「ありのままでもいいんだよ」と、勇気を与えてくれました。

私が織細なのは変えることはできないけど、そのままでもいいんだと思うことが出来ました。

短所ばかりみるのではなく、織細であるがゆえの長所を見ていくことが大切だと思えました。

あなたの織細さは魅力だと教えてくれる素敵な本ですよ。