

# トークイベント「HSPが自分のままで生きるために」

登壇：武田友紀（繊細の森）・吉田光（The All Mighnurity）

<本日の予定>

14:00～15:15 武田と吉田のトーク

- ・はじめに 繊細さとはなにか？
- ・トーク1. 自分を認められないのはどうして？
- ・トーク2. 自分のままで生きるまでの道のり
- ・トーク3. やりたいことのみつけかた
- ・トーク4. 素でいられる場所をどうやってみつけるか

15:15～15:30 休憩

15:30～16:15 質疑応答、アンケート

<HSPが持つ4つの性質（DOES）>

D: 深く処理する（深く考える）Depth of processing

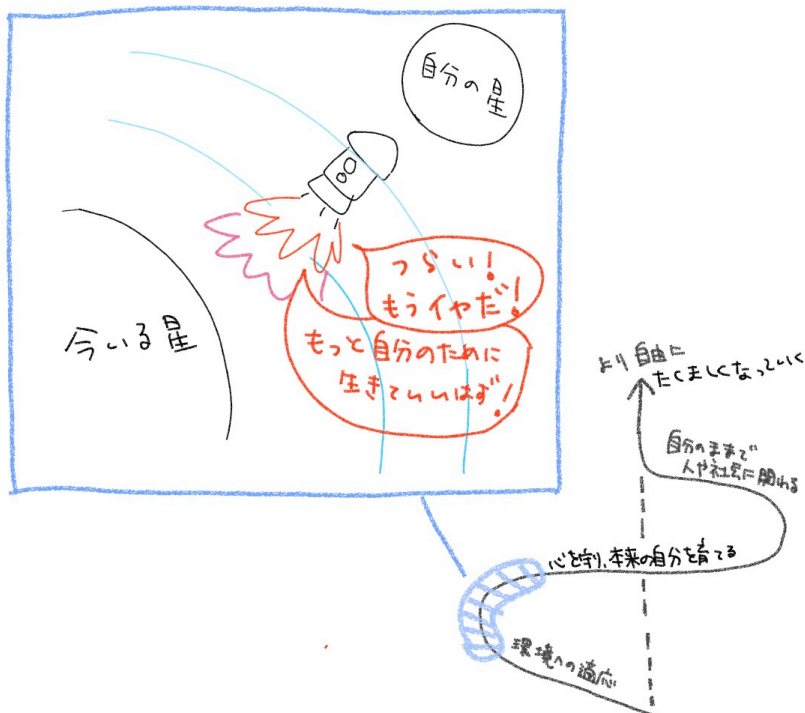
O: 過剰に刺激を受けやすい being easily Overstimulated

E: 感情反応が強く、共感力が高い being both Emotionally reactive generally and having high Empathy in particular

S: ささいな刺激を察知する being aware of Subtle Stimuli

※エレイン・N・アーロン著「ひといちばい敏感な子」（1万年堂出版）より引用

<図1>



<図2>

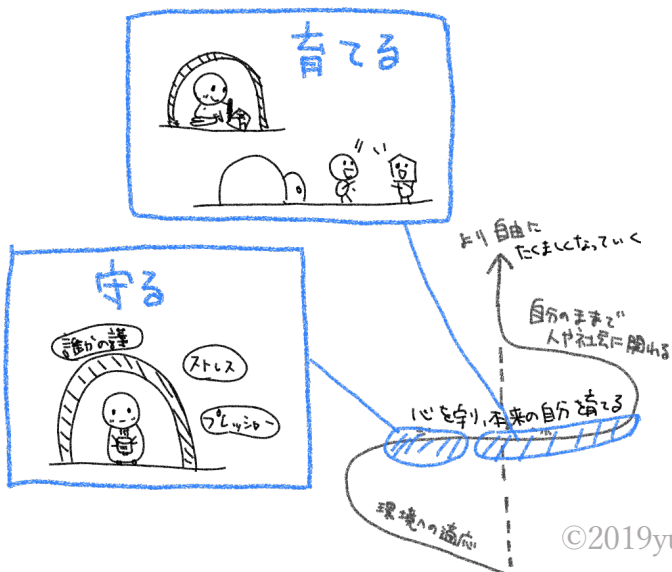


<図3> 織細さんが自分のままで生きる道のり



©2019yuki.takeda

<図4>



©2019yuki.takeda

<図5>

