

2026年度人権文化まちづくり講座

共感の学校

繊細すぎてしんどいあなたへ

2026

6 / 27

土曜日

13:30

15:30

参加無料
【要申込】
定員
40人

「周囲の反応に敏感すぎる」「音や匂いで疲れやすい」など、こうした繊細な感覚を持つ人は、近年の研究でおよそ4人に1人の割合で存在することがわかってきました。心理学で「HSP（ハイリー・センシティブ・パーソン）」と呼ばれるこの気質は、病気や障害ではなく、生まれ持った個性の一つです。生きづらさを感じやすい反面、豊かな想像力や高い共感力を備え、他者の気持ちに深く寄り添える力も秘めています。本講座では、臨床心理学の観点からHSPの研究をされている関西大学教授の串崎真志さんを講師にお招きし、HSPの特性や向き合い方を学びます。「繊細さ」をお持ちの方も、「繊細さ」をあまり意識した事がない方もぜひご参加ください。お互いの感覚の違いを知り、相互理解を深める機会とします。誰もが心地よく過ごすためのヒントを一緒に探してみませんか。

くしぎまさし
講師：串崎真志さん
〈関西大学教授〉

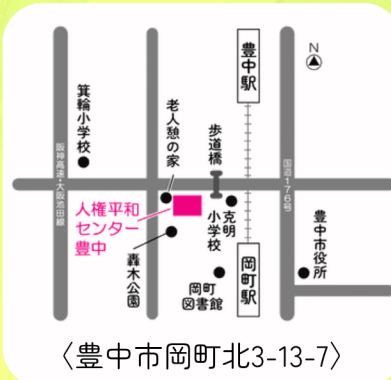
関西大学文学部教授、心理学研究科長。
大阪大学大学院博士後期課程修了、博士（人間科学）。
専門は臨床心理学。著書に「繊細な心の科学—HSP入門」（風間書房）
「繊細すぎてしんどいあなたへ—HSP相談室」（岩波ジュニア新書）など多数。
NPO法人寺小屋ひゅっげを設立し、HSPの人や子どもたちのカウンセリング、交流会などを開催し、支援に取り組んでいる。

会場 人権平和センター—豊中

申込 電話・HP・来館・FAX
(とよなか人権文化まちづくり協会まで)

06-6841-5300

Mail:bwz37306@nifty.com Fax:06-6841-6655



お申込は
こちらから



主催：豊中市

(受託事業者)

一般財団法人とよなか人権文化まちづくり協会

〈とよなか人権文化まちづくり協会SNS〉



エックス



ホームページ



インスタグラム

