

令和2年度第2回木更津市男女共同参画フォーラム動画に関する質問QA

質問1（70代男性）

第1部の講演の中で「SDGs」という言葉が出てきましたがどのような意味ですか？

回答1（市回答）

SDGs(エス ディー ジーズ)とは、Sustainable Development Goals＝「持続可能な開発目標」のことで、気候変動、貧困、格差など人類が直面する様々な課題解決に向け、2030年までに国際社会全体で取り組むべき目標の事です。

本市でも「オーガニックなまちづくり条例」に基づきSDGsの視点を取り入れた「第2期オーガニックなまちづくりアクションプラン」を策定し、持続可能なまちづくりに取り組んでいます。詳細については、本市ホームページをご覧ください。(ページ番号1002785)

質問2（40代女性）

自分がHSP／HSSだと、周りに伝えたいのですが、自分にも周りにもダメージが少なそうなタイミングや言い方でおすすめはありますか？

回答2（時田さん回答）

伝えるのは慎重になさるのが賢明です。伝える事によって「HSP だから気を使えということ？」などと思われ、関係を悪くしてしまう場合があるためです。

そのため、基本的にはあまり自分から HSP であることを伝えないで過ごせるならばそれに越したことはないと思っています。

それでも、周囲に伝えるのであれば、「最近よく話題に出てくる HSP って知ってる？」「どう思う？」といったように、話題に出してみるのはいかがでしょうか？

その反応を見て、HSP について話したい人がいれば、「さっきの HSP の話、私もそうかもしれない」など、個人的に伝えることでお互いに理解が深まるきっかけになるかもしれません。

質問3（30代男性）

動画内でのHSPチェックをしました。自分の周りでも実施した人がいましたが、正直、「本当に？」と思う人も周りにいました。HSPの程度にも幅があるかと思いますが、それを知る方法や細かいチェックなどあるのでしょうか？

回答3（時田さん回答）

セルフチェックテストは、その名の通り「セルフ」でチェックするものなので、他者の視点が入り込みません。質問に答えていただくことで、ご自身の新たな一面を発見するというくらいの役割だにご理解くださったら幸いです。

4つの特徴(D O E S)がすべて当てはまっている場合のみ HSP であると言えます。もしかしたら、HSP と思えない方は、4つの要件のうち欠けている要件があるかもしれません。

また、人は、元々もって生まれた資質の上に、生まれ育った環境や、親ごさんの対応や、学校教育などから、ご自身が後天的に行動を選択して生きているため、HSP であっても全員が同じように反応をするわけではありません。怒りをあらわにする HSP もいますし、人の顔をあまり見ない HSP もいます。「HSP というのはこういう人だ」という「型」にはまらないように見える、HSP かどうかわかりづらいという方は存在しています。

ウェブサイトを検索していただくと、HSP 研究の第一人者であるエレイン・アーロン博士のセルフチェックテストがあります。このセルフチェックテストは質問数も多いので、もう少し精度の高い判定が出るかもしれません。探してみてください。