

# HSPな自分が傷ついた時の対処法

相手の小さな言葉、想定外のリアクションに傷ついた時のリカバリ方法をご紹介します。  
例で出したのはほんの一部なので、みなさんのやりやすいアレンジをしてもらってOKです。  
わからない時は、直接質問してくださいね。

## 出来事

友人たちとのランチ会に行ってモヤモヤした  
職場のAさんの態度に違和感を感じた  
パートナーの言葉に傷ついた  
自分の失言に後悔した…etc.

## 脳内でやること

1. モヤモヤした理由を考える。  
誰の言葉？誰の態度？自分の失言？
2. どうして自分はモヤモヤしたのかを考える  
「あの言い方は嫌味っぽく感じた」「あの時だけ、態度が不自然だった」「言ってはいけないことを言ってしまった」「雰囲気になってしまった」
3. 自分に、慰める言葉をかける  
「あんな言い方ないよね」「ひどいよね」「失礼だよね！」「仕方ないよ、悪気はなかったんだもの」「頑張ったのはすごくえらい」
4. 本当はどうして欲しかったのか？どうしたかったのかを考える  
「私がいる場所で言ってほしくなかった」「もっとオブラートに包んで言って欲しかった」  
「露骨に態度に出してほしくなかった」「知らないふりをすればよかった」「参加しなければよかった」
5. 4番の答えをもとに「もし次回、同じシュチュエーションになった時」の対応策を考える  
「そう言われちゃうと傷つくな」「うわ、グサツときた！」「（態度の変化を見て）何か気になることあった？」と突っ込んで聞く「ここにいない人の話をするのはやめよう」  
「やめておくって、断ろう」
6. 5番で決めたことを元に、次回同じシュチュエーションになったことをイメージして、5番のリアクションを取っている自分をイメージしましょう。実際に言葉にしてみるのをお勧めします。
7. モヤモヤが何度も襲ってきたら、1-6を繰り返します。過去は変えられないのに「後悔」してしまいがちなのがHSPです。ですので、なおさら6番に意識を向けて「次回はこうしよう！」と決め続けることがポイントです。