

# かくれ繊細さんの めんどくさい疲れを手放す本

時田ひさ子 著

本体 1,500 円

四六判並製 208 頁

本文 2 色

注文

(貴書店名印)

(発注者 様)

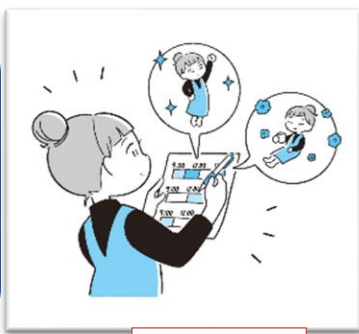
部数

冊



もう、疲れに悩まない!  
 HSS型HSP専門心理カウンセラーが教える、疲れすぎる  
 「かくれ繊細さん」に必要なこと。  
 人付き合い、自分自身、仕事、SNS…。  
 色々な疲れを手放すためのかくれ繊細さんのライフハック!

【目次】	
第1章	その疲れ、「かくれ繊細さん」?
第2章	人付き合いに疲れる
第3章	自分自身に疲れる
第4章	仕事に疲れる
第5章	疲れすぎる「かくれ繊細さん」 に必要なこと



本文イラスト



本文イラスト

時田ひさ子 (ときた・ひさこ) HSS型HSP専門心理カウンセラー、合同会社HSP/HSS LABO代表繊細で凹みやすいが好奇心旺盛で新しいものへの探求欲が旺盛なHSS型HSPへのカウンセリングを、2万時間実施。講座受講生からのメール、LINEのやりとりは月100時間以上になる。生きづらさ研究歴は高校時代より35年。生きづらさを解消するヒントを得るために早稲田大学文学部心理学専修(当時)に進学。2016年、自身がHSPでありさらに他人の目を意識しすぎる上に好奇心旺盛なHSSタイプであることがわかる。この時、自身の35年の生きづらさの理由がHSS型HSPの特性に由来することにあると理解。このことをきっかけに、HSS型HSPに有効な生きづらさ克服の方法を提案、実践。著書に『その生きづらさ、「かくれ繊細さん」かもしれません』(フォレスト出版)、『かくれ繊細さんの「やりたいこと」の見つけ方』(あさ出版)などがある。2024年現在、臨床心理学修士課程で学んでいる。

『かくれ繊細さんの

めんどくさい疲れを手放す本』

時田ひさ子著 清流出版 本体1,500円

ISBN978-4-86029-565-3

ぜひご検討くださいますよう、どうぞよろしくお願ひいたします。 清流出版  
 〒101-0051 東京都千代田区神田神保町 3-7-1 TEL 03(3288)5405 FAX 03(3288)5340