

今なら **14日間無料**キャンペーン実施中

自分を理解して、
生きづらさを解消するー

かくれ繊細さん オンライン コミュニティ



HSS 型 HSP 専門心理カウンセラー
時田ひさ子

かくれ繊細さんオンラインコミュニティとは？

複雑な自分のことを知り、HSS 型 HSP について理解する。
生きづらさを感じている「かくれ繊細さん」同士が安心して
本音をさらけ出して、交流できる。

HSS 型 HSP 専門心理カウンセラーの専門家

時田ひさ子さんが監修する

日本で唯一のオンラインコミュニティです。

-Vision- ビジョン

好奇心旺盛なのに繊細な
HSS 型 HSP (かくれ繊細さん) が、
自らを紐解き知り認めることで、
生来の能力を発揮する社会の実現



好奇心旺盛なのに傷つきやすい あなたへ

あなたは、
繊細さん (HSP、ハイリー・センシティブ・パーソン)
という言葉聞いたことがありますか？

HSP とは、生まれながらに
高度な感覚処理感受性を持つ人のことです。

例えば、

- ・感情の起伏が人に比べて激しい
- ・何かの出来事の前に必要以上に不安になりすぎる
- ・そのことを周囲の人に訴えてうるさがられる
- ・他の人が恥ずかしいと思わないような場面でも恥ずかしいと感じる (たとえば、レジでの支払いや、会社での電話の会話を聞かれるなど)
- ・人間関係がうまくいかないと感じたり、人との距離の取り方に悩む
- ・自分はダメだと自己否定してしまう
- ・子どもにイライラしすぎたりする



といった HSP 特性を持っています。

最近では、HSP や繊細さんという言葉が
テレビ番組でも特集されるようになったことで
「自分もそうかも」と思い当たるという方たちが増えていると言います。

あなた自身は、
HSP や繊細さんと聞いて、
私はそこまで繊細ではないかもと思ったかもしれません。

でも、もう少しだけ話を聞いてほしいのですが、
例えば、あのロンドンブーツ1号2号の淳さんも
HSP であると公表しています。

「淳さんが HSP . . . ?」

あなたも、そう感じませんでしたか？

正直、淳さんは内向的で繊細な HSP とは
かけ離れているイメージです。

繊細さんってネガティブでこもりがちな印象なのに、
あんなにキラキラして、外向的に見えるのに、
なぜ、淳さんは HSP だと言うのでしょうか？

実は、HSP 研究の第一人者
心理学博士エリン・N・アーロンの研究によると、
HSP にも種類があることがわかったのです。

そのなかでも HSS 型 HSP という、
「一見外向的だが実は繊細」な HSP という
「かくれ繊細さん」がいることがわかりました。

**好奇心旺盛なのに傷つきやすい
複雑な特性を持つ余す
才能豊かなかくれ繊細さん**

かくれ繊細さん（HSS 型 HSP）とは、
生まれながらに高度な感覚処理感受性を持ちながら、
一方で、刺激を求める人を言います。

繊細で傷つきやすく、共感能力の高い HSP

（Highly sensitive person、ハイリー・センシティブ・パーソン）という
特性を持ちながら、
好奇心旺盛で新しい情報や刺激を求めて飽きやすい HSS
（High Sensatio Seeking、ハイ・センセーション・シーキング）である
人のことです。

かくれ繊細さんは、
大胆なのに繊細。
元気なのに傷つきやすい。
外交的な特性を持った繊細さんです。

HSP 研究の第一人者 心理学博士エリン・N・アーンの研究によると、
HSP は人口の約 20% を占め、さらに HSS 特性を併せ持っているのはその 30%。

つまり、 $20\% \times 30\% = 6\%$ が、
感受性豊かで繊細で傷つきやすく、
かつ新たな刺激を追い求める HSS 型 HSP であるといえます。

「かくれ繊細さん」は、
もともと持っているふたつの特性に矛盾を抱えています。

HSSの特性

新たな局面を求めて外に関心が向かいます。
新しいことを知りたくてたまらないので、
新たな情報を収集するために検索したり、
調べたり、外に出て人と関わります。

HSPの特性

そうした新たな情報を求めるが、
あまりに外に向かうと、
そこでさまざまな刺激に接触して、
傷つくような出来事も起こります。
傷つき、打たれ弱さが出てきてしまうのです。

刺激はほしい（HSS）けれども、傷つきやすい（HSP）。
それが HSS 型 HSP です。

繊細な自分もあるけど、大胆だったり、社交的だったり
ちょっとしたことで、クヨクヨしがちなこともわかっているが、
「そうは見られたくない！」と頑張ってしまう。

ひとつの体に相反する気質を併せ持っているので、
とても疲れやすく、生きづらさを抱えている状態です。

陰と陽、光と影、アクセルとブレーキ、
赤と白のような好対照の特性を
両方持ち合わせているのが HSS 型 HSP の特徴です。

例えば、あなたは、こんなことを感じたことはありませんか？

「かくれ繊細さん／HSS型HSP」チェックリスト

あなたは、いくつ当てはまるでしょうか？
チェックしてみてください。

- ◆正義感・思いやり・慈悲深さ・貢献心があり、
自他に対して誠実でありたいと思っている
- ◆小さな優しさや人間味に触れると心がふるえる
- ◆誰にも見られていない場所でひとりになりたくなる
- ◆人前では、外向的・社交的な人を演じている
- ◆場を盛り上げるために、大げさに話したり、自虐的な話をしてしまう
- ◆時間を無駄にするのが嫌いで、待ち時間や隙間時間に何かをしたくなる
- ◆ものごとの完成系をイメージすることは得意だが、
実際には完成する前に飽きてしまう

- ◆熱中して取り組んでいることを途中で切り上げるのが苦手
- ◆理想や目標設定が人一倍高く、なかなか自分に満足することができない
- ◆やらなければならないことになかなか着手できず、ギリギリになるまで動かない
- ◆人を好きになると好きになりすぎてしまう、嫌いになると嫌いになりすぎてしまう

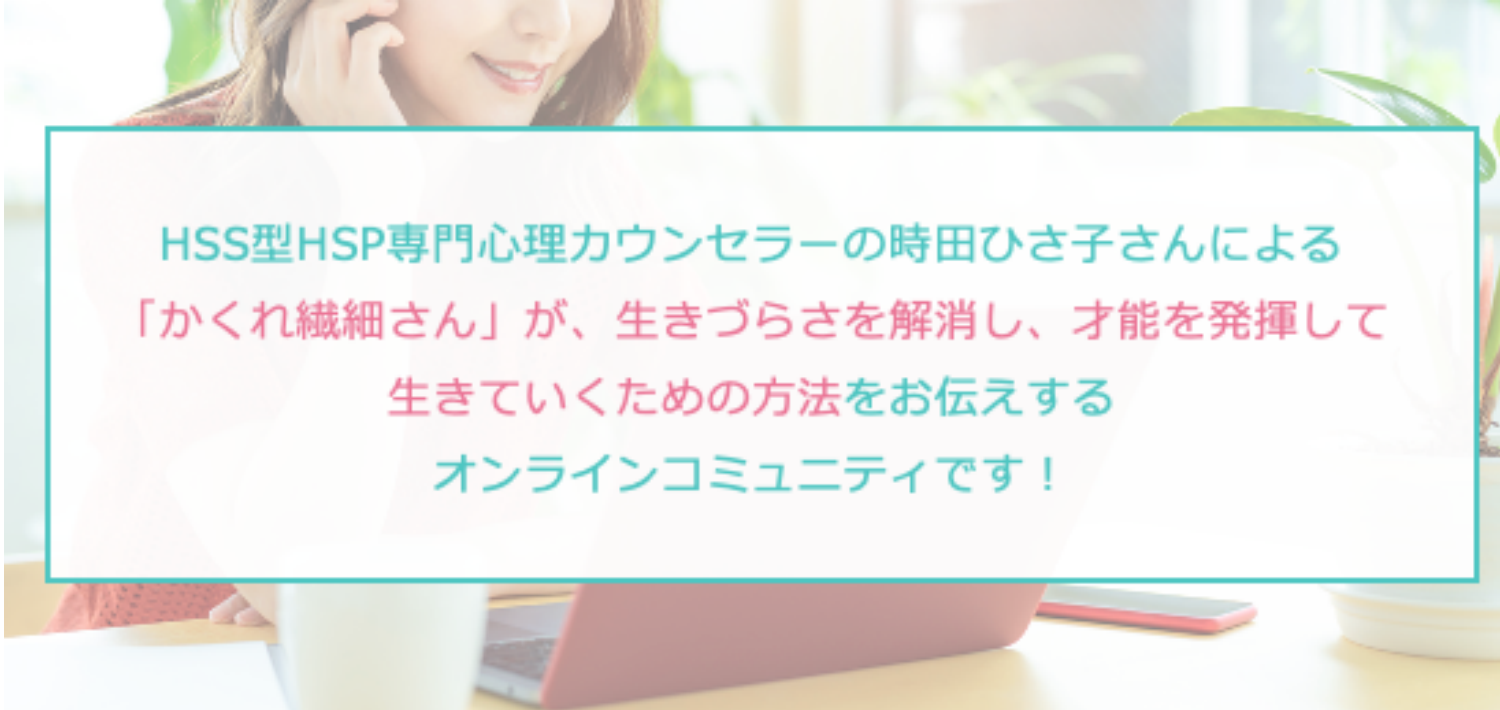
(HSP/HSS LABO監修)

いかがでしょう？

もし、あなたが、普段からこのように感じているなら、あなたは「かくれ繊細さん」かもしれません。

そんな「かくれ繊細さん」のあなたに声を大にしてオススメしたいコミュニティがあります。

それが、



HSS型HSP専門心理カウンセラーの時田ひさ子さんによる
「かくれ繊細さん」が、生きづらさを解消し、才能を発揮して
生きていくための方法をお伝えする
オンラインコミュニティです！

最初に断っておくと、

HSS 型 HSP は取り払うことができません。

なぜなら、意識的に行っているものではなく、生まれながらに備えて持っている神経システムによるものだからです。

刺激を追求することも、繊細で感受性が豊かなこともすべてもともと持っているもので、治療や訓練でなくすことができません。

でも、ご安心ください。
この特性を手放せないと聞いて、絶望する必要はありません。
対処法はあります。

この特性をどうしたら苦にせずに生きていく事ができるのか？
特性を大前提として生きていく方法があります。

今回のセミナーでは、
かくれ繊細さんが、生きづらさを解消し、
才能を発揮して生きていくための方法を伝授していきます。

そして、その方法を伝えてくれるのが、

HSS型HSP専門心理カウンセラーの
時田ひさ子さんです。



繊細で凹みやすいが
同時に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のべ 5000 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。

生きづらさ研究歴は高校時代より 35 年に及びます。

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。

卒業時の論文テーマは

「人の興味の発生・消失時の視点の動向からパターン獲得学習の過程を知る」。

人の興味の持ち方、失い方に、
学習過程を掛け合わせた研究を行ってきました。

2010年、思春期の長男との関係が悪化したことから、
臨床心理学、認知行動療法、フォーカシング、退行催眠、
エビデンスのない民間の手法まで多数の心の取り扱い法を習得。

しかし、自身の生きづらさの完全解明にはつながりませんでした。

2016年、ネット検索中に、
自身がHSP（ハイリー・センシティブ・パーソン）であることを知り、
さらに他人の目を意識しすぎるが、
好奇心旺盛なHSSタイプであることがわかったのです。

自身の生きづらさの理由が、
周囲の目を気にするHSS型HSPの
希少な特性に由来することにあるとわかったことで、
自身を含むHSS型HSPに有効な
生きづらさ克服の方法を発案、実践。

現在も、長年の生きづらさを解消したい
HSS型HSPの相談を年間のべ1300時間以上受けています。

今回のセミナーでは、

「かくれ繊細さん」についてはもちろん、
のべ5000時間以上のセッション実績をもとにした
かくれ繊細さんの悩みを解消するワークも行なっていきます。

それでは、ここで、気になるオンラインコミュニティの
内容についてご紹介しましょう。

かくれ繊細さん オンラインコミュニティ の特徴

特徴1 HSS型HSP・かくれ繊細さん について理解できる

HSS型HSP・かくれ繊細さんとは
どういうものか？
そして、自分がどんな存在かを
理解できる。



特徴2 かくれ繊細さんに出会える

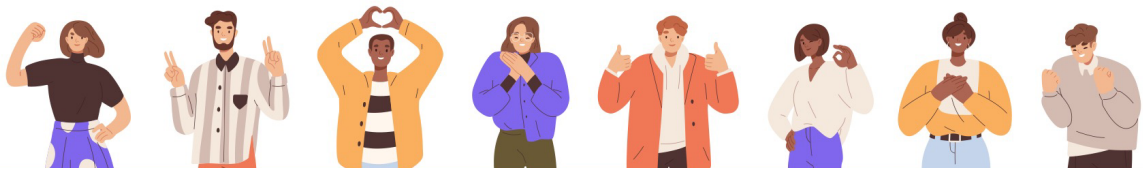
かくれ繊細さんは、
その特性を隠して生きています。
普段出会うことが難しい
同じ悩みを持った
かくれ繊細さんに出会える
コミュニティです。



特徴3

悩みを共有することで 自己肯定につながる

自己肯定できないのは
周りに同じような人がいないから。
自分と同じことを考える人がいると
理解することで、自分がおかしい
わけじゃないと肌で実感できる。



特徴4

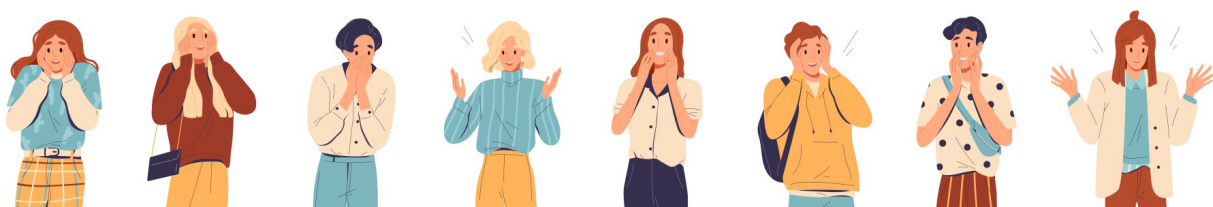
HSS型HSP専門の 心理カウンセラーがアドバイス

HSS型HSP専門の心理カウンセラー
だからこそそのカウンセリングができる。
普通の常識的なやり方では、
逆効果になることがある。
HSS型HSPを熟知した
時田さんによるアドバイス。



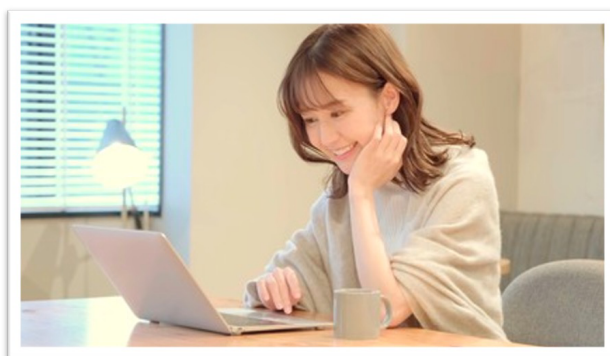
特徴5 時間をかけて自分に向き合える

気づきを得るには一定の時間が必要。
1度で終わりのセミナーではなく、
定期的に集まれるオンラインコミュニティ
だから、じっくりと自分と向き合える。



特徴6 全世界から参加可能

Withコロナ時代に沿った、
完全オンラインで
全国、全世界から受講可能。



サービス&サポート

オンラインコミュニティの全体像



サービス&サポート1

HSS型HSP専門心理カウンセラー
時田ひさ子さんによる
オンライン講義
(毎週1回)



毎月、決まったテーマで、時田ひさ子さんによる
「かくれ織細さん」講義動画を配信します。

HSS 型 HSP とはどんな特性を持っているのか？

自分がどんな存在なのかを理解するところから、
生きづらさの解消は始まります。

そして、どのように毎日を過ごしていけばいいのか、
その対処法もお伝えしていきます。

※講義動画は、月ごとのコンテンツとなります。
翌月になるとバックナンバーでのみご購入いただけます。

サービス&サポート 2

かくれ織細さんあるある 動画&音声



好奇心旺盛なのに織細で傷つきやすい HSS 型 HSP。
その特性を受け入れるために時田さんによる
「かくれ織細さん」によくある“あるあるネタ”をお届けします。

※時田さんによる Youtube チャンネル、ポッドキャストの一部や
随時、新規コンテンツも追加していきます。

こちらの音声や動画は入会時期に関わらず、いつでもご視聴いただけます。

サービス&サポート 3

かくれ繊細さんラウンジ 掲示板



その特性を隠して生きる「かくれ繊細さん」。

かくれ繊細さんラウンジでは、
普段出会うことが難しい同じ悩みを持った
かくれ繊細さんと出会い、交流できる掲示板です。

周りに同じように肯定してくれる仲間がいることで
自分だけがおかしいわけじゃない実感することができます。

もちろん、投稿は実名ではなく、ニックネームでOK！
各スレッドでは、テーマを設けていますので、
ぜひ、みんなで交流して、生きづらさから解放されましょう。

サービス&サポート 4

テーマ別シェア会（読書会など） （毎月1回）



掲示板での交流だけでなく、
ぜひ、オンタイムでも時田さんや
かくれ繊細さん仲間とつながりましょう！

毎月1回、課題図書を設定して、
オンラインでの読書会を行います。

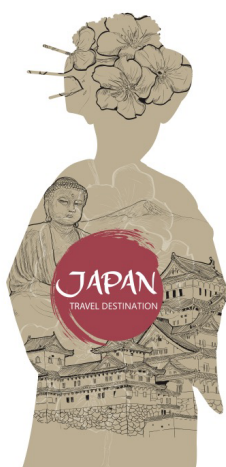
読書会では、時田さんへのご質問も受け付ける予定です。
直接ご質問いただける貴重な機会ですので、
ぜひ、いろいろ聞いてみてくださいね。

ほかのメンバーの質問もきっと役に立つはずですよ。

さらに・・・
特典もございます！！



特典



スペシャル特典
え、あの人も!?
歴史上の「かくれ織細さん」たち
(MP3音声)



スペシャル特典
それ、わかる～
「かくれ織細さん」あるある対談
(MP3音声)

こんなことが身につきます

- 自分の生きづらさについて、
気づくきっかけが星のように降ってくる
- 自分たちと他の違い、HSPとHSS、
それ以外の違いがわかる
- 自分自身の存在を真の自己肯定できるようになる
- 安心感・幸福感・満足感が得られる

気になる参加料です

HSS 型 HSP 専門心理カウンセラーの
時田ひさ子さんによる
生きづらさを感じる自分を知る手がかりになる
HSS 型 HSP の知識は、ここ
「かくれ繊細さんオンラインコミュニティ」
でしか学べないものです。

その価値は、時田さんが行っている
セッション付きの講座で、
35 万円の価値があります。

そして何より、
普段は自分を隠している
かくれ繊細さん同士の交流は
このコミュニティの
大きな価値になるでしょう。

ただしー

今回は、HSS 型 HSP のことをもっと多くの人に知ってもらい、

好奇心旺盛なのに繊細な
HSS 型 HSP（かくれ繊細さん）が、
自らを紐解き知り認めることで、
生来の能力を発揮する社会の実現したい

というビジョンのもと、
意欲ある方に、ぜひ参加して欲しいので
特別価格をご用意しました。

かくれ繊細さん

オンラインコミュニティ参加料

通常価格：月額 5,000 円（税込）

ただし、

今回は、事前にセミナーを受講していただき、
仮お申し込みいただいた方だけの特別な参加料をご用意しました。

月額 5,000 円（税込）が
今なら 14 日間**無料** 0 円！

お試し期間の詳細

お申込み

今日から 14 日間無料

※この期間に利用停止手続きされた場合、
料金は一切かかりません。

14 日後

**正式会員に
自動的に移行**
(月額 5,000 円[税込])

※今、お申し込みいただければ、HSS 型 HSP 専門心理カウンセラーの時田ひさ子さんによる「かくれ繊細さん」の講義はもちろん、ご自身を理解し、生きやすく生きるための仲間ができる環境など、すべてのサービスが最初の 14 日間お試しでご利用いただけます。

※お試し期間終了後に自動的に正規会員になり、5,000 円（税込）が課金されます。

お試し期間中に利用停止手続きをされれば、料金は一切発生しません。

（お試し期間はマイページにてご確認ください。14 日間無料お試しは新規お申込みのみ対象となりますので、過去に利用手続きをされた場合は対象外です）

※デビットカードでお申込みいただく場合はカードの性質上、1 ヶ月間無料期間であってもお申込時に口座から料金が、一旦引き落とされます。その後、無料期間中にお客様のマイページより利用停止手続きをされますと、お申込時に引き落とされた月額料金はカード会社より後日、返金処理されます。

（返金が完了するまでの期間はカード発行会社によって異なります）

※当サービスは継続課金型サービスになります。ですので、有効期限になると自動的に料金が課金されます。

[返品特約]

本サービスは、返品保証はございません。また、サービスの性質上、途中でのキャンセル、返金には一切応じかねます。ご了承くださいませ。

お支払い方法



- お支払方法はクレジットカードのみとなります。
銀行振込など、その他のお支払方法は承りかねます。
- 本サービスは、お申込後、Web サイト上で映像または音声をストリーミング再生していただくものです。CD・DVD などをお送りするものではありません。
※大変申し訳ございませんが、ご視聴・ダウンロードに関する PC 操作等の技術的なご質問にはお答えできかねます。

今すぐ「かくれ繊細さん」オンラインコミュニティに参加する

よくある質問

Q&A

料金を決済するタイミングについて詳しく教えてください。

新規でご登録いただいた14日後より月額料金が発生します（課金開始）。課金開始より14日後に利用料金、5,000円（税込）が課金されます。利用停止手続きをした場合でも月額料金について、キャンセル、返金はお受けできません。また、一度登録すると利用停止手続きをするまで料金が掛かり続けますこと予めご了承ください。

14日間無料お試しについて

新規申込みいただいた方は、HSS型HSP 専門心理カウンセラーの時田ひさ子さんによる「かくれ繊細さん」の講義はもちろん、ご自身を理解し、生きやすく生きるための仲間ができる環境など、すべてのサービスが最初の14日間お試しでご利用いただけます。

利用停止手続きについて教えてください。

利用停止手続きは、フォレスト出版の[マイページ](#)で行うことができます。

どのような形で講義動画を視聴できるのでしょうか？

講義動画配信日に、ご視聴いただける会員サイトのURLをご案内いたします。
(DVDなどに映像を入れてお届けすることはいたしかねます)

講義動画の配信日はいつですか？

原則として毎週木曜日の午後を予定しております。
※予期せぬアクシデントにより、変更の可能性もございます。あらかじめご了承ください。

料金を決済するタイミングについて詳しく教えてください。

新規でご登録いただいた14日後よりお申込みいただいたコースの料金が発生します（課金開始）。また、期間終了後も利用停止手続きをするまで同じコースで自

動継続となり、料金が掛かり続けますこと予めご了承ください。

参加してみたけど、やっぱりやめておきたい場合はどうしたらいいのでしょうか？

マイページより 14 日間の無料期間中にお客様ご自身で利用停止手続きを行ってください。料金は一切発生しません。

※無料期間はマイページにてご確認ください。

※14 日間無料お試しは新規お申込みのみ対象となりますので、過去に利用停止手続きをされた場合は対象外です。

※デビットカードでお申込みいただく場合はカードの性質上、14 日間無料期間であっても申込み時に口座から 5,000 円（税込）が一旦、引き落とされます。その後、無料期間中にお客様のマイページより利用停止手続きをされますと申込み時に引き落とされた月額料金はカード会社より後日、返金処理されます。（返金が完了するまでの期間はカード発行会社によって異なります）

海外で利用できますか？

インターネットに接続できる環境があれば、海外でもご利用可能です。

お支払方法は？

こちらはオンラインでのサービスですので、クレジットカードのみとさせていただきます。

途中でキャンセルすることはできますか？

いいえ、できません。商品の性質上、途中でのキャンセル・返金には一切応じかねます。

※会員期限中に利用停止手続きを行うことは可能です。手続きを行うと現会員期限まではサービスをご利用いただくことができますが、期限終了後に利用できなくなり、以後の課金がされなくなります。

時田さんへの質問はどのように投稿すればいいですか？

会員ページにて質問専用のフォームを設置しております。

そちらの質問専用フォームへ頂いた質問の中から時田さんが多くの方に有益だと思うものにお答えいたします。全ての質問にお答えする保証はできませんのでご了承ください。

PC操作がわからないのですが？

PCの技術的なご質問にはお答えしかねます。お客様ご自身でお調べいただくようお願いいたします。

今すぐ「かくれ織細さん」オンラインコミュニティに参加する



〒162-0824 東京都新宿区揚場町 2-18 白宝ビル 5F

TEL / 03-5229-5757

[特定商取引に関する法律の表記](#) [プライバシーポリシー](#)