



★「HSPとグレーゾーンな人たち」(高田明和著) HSPとはハイリー・センシティブ・パースンの略で、繊細で敏感な気質を持つ人を指す。すぐに気分が落ち込んだり、人に振り回されたりすることで、生きづ



らさを感じている場合が多い。発達障害やうつに似た症状もあるという。浜松医科大学名誉教授の

著者は、HSPとも病気とも言えない、またはその両方である人たちを「グレーゾーン」と呼称し、その症状の特徴や原因を解き明かす。「自分に合った対処法を見つければ、もっと楽しく生きられる」と説く。
(廣済堂出版・1540円)

