

思考デトックス・スターターキット



毎日、生きづらさを感じていませんか？

頭のなかがゴチャゴチャで、何から手をつけたらいいかわからない。好奇心であれこれ手を出すのに、何ひとつ積み上がらない。

そんな毎日に疲れているなら、このレポートが役に立つかもしれません。読み終えたあと、少しだけ頭が軽くなっていることを目指して書きました。

はじめまして。

才気道（さいきどう）家元の「ふくきた」と申します。

HSS型HSPの脳内カオスを鎮火し、生存戦略を設計するためのメソッド「才気道」を主宰しています。

このレポートを読んでいるということは、おそらくあなたもHSS型HSPで、なにかしらの悩みを抱えているのだと思います。

本当に、毎日大変ですよ。私もHSS型HSPの端くれですから、気持ちは痛いほど理解できます。

ここでひとつ質問です。

なぜ、ご自身がこれほどまでに「生きづらい」と感じているのか、根本原因を考えたことはあるでしょうか。それが今回のテーマになる「矛盾した気質」です。

そもそもHSS型HSPとは

HSS型HSPとは「刺激を追求する繊細な人」です。「刺激を追求する」のに「繊細」。この時点で、なんだか矛盾している（ややこしい）感じがしてきますよね。

HSS型HSPのベースにあるのは「感受性の高さ」と「繊細さ」です。

HSS型HSPは、大枠で言うと「HSP（ハイリー・センシティブ・パーソン）」に属します。HSPは、近年「繊細さん」という言葉で認知度が高まっているので、ご存じかもしれませんね。

ちょっとしたことで傷ついてしまう。共感性羞恥を感じやすく、他人が怒られたり恥をかいたりするシーンを見ていられない。映画などで拷問シーンを見てしまうと、自分が同じことをされている感覚になり、つい目を背けてしまう.....

ほかの人よりも、感受性が高いのが特徴です。

人口の約20%ほどがHSPだといわれています。

そのHSPのなかで「刺激追求型」という気質をあわせ持っているタイプがHSS型HSPと呼ばれています。

好奇心旺盛で興味を持ったことには衝動的に行動してしまう。フットワークが軽く、初動が早い。短期的な集中力が凄まじく、興味のあることには寝食を忘れて没頭する。

HSPのなかで約30%ほどがHSS型と言われており、人口の約6%ほどがHSS型HSPだといわれています。かなりの少数派です。

自身をHSS型HSPと認識していない人も多いでしょう。

HSPもHSS型HSPも、多くの場合は「生きづらさ」を強く感じています。ただ、双方で生きづらさを感じるポイントが微妙に違います。

HSPは、繊細であるがゆえに傷つきやすく、メンタル的に疲弊しやすい。主に人間関係や環境ストレス（騒音・騒がしい環境など）によるストレスが大きくなりがちです。

一方HSS型HSPは、矛盾した気質によるギャップに苦しむことが多くなります。

HSS型HSPの特徴をざっと挙げると……

- ☑ 好奇心旺盛で衝動的にチャレンジするのに、傷つきやすく落ち込みやすい
- ☑ 石橋を叩き割るほど慎重かと思えば、自分でも驚くほど大胆な決断を下す
- ☑ 寝食を忘れるほど没頭したかと思えば、しばらくすると「別人？」と思うくらい飽きている
- ☑ たった1人のネガティブな意見で天国から地獄に落ちる
- ☑ 完璧主義の影響で自己肯定感が低い
- ☑ 現状に満足できず、常に「飢餓感」を抱えている

このように、相反する気質を内面に抱えているがゆえに苦しむのです。自分でも言語化できない矛盾が発生し、自己嫌悪に陥ります。

簡単にいえば「刺激追求と繊細さ」「好奇心旺盛と飽き性」という矛盾した気質を抱えているうえに、HSPの深く情報を処理するという気質も絡み合っているため、脳内は常に「カオス状態」です。

完璧主義の傾向もあるので、手を抜くこともできずに、キャパオーバーでパンクしやすい。結果、燃え尽き症候群にもなりやすい。

周りからも「あいつは忍耐力がない」「すぐにやめる」とレッテルを貼られて、その現実さらに落ち込む。

もし、このようなことに心当たりがあるなら、あなたもHSS型HSPである可能性が高いでしょう。

HSS型HSPの「生きづらさ」の正体

では、HSS型HSPの「生きづらさ」の正体について、解像度を上げていきましょう。

HSS型HSPが生きづらいつと感じる大きな要因は「アクセルとブレーキを同時に踏んでいること」にあります。

HSS型の好奇心旺盛さが強烈に行動を促します。つまり、アクセルを踏んでいる状態です。しかし、HSPの繊細さ・慎重さが行動にブレーキをかけるのです。

通常、ブレーキを踏むときはアクセルから足を離します。アクセルとブレーキを交互に踏むわけです。そうすることで、スムーズに車は進みますし、安全に止まることができます。

しかし、HSS型HSPは構造上、そのようにはなっていません。

アクセルを踏みながらブレーキを踏むということを日常的に行っています。傍から見ると、ずいぶん奇っ怪なことをしているように感じると思います。

もし、車であれば、アクセルとブレーキを同時に踏み続けていたら、エンジンが壊れてしまいますよね。

「やろう」という気持ちと「やめよう」という気持ちが日々激しく衝突しているわけですから、これではメンタル的にも疲れてしまいます。HSS型HSPは、日々そのような無茶をしているわけです。

厄介なことに、これは気質の問題です。

アクセルとブレーキの同時踏みを「やめたい」と思ってもやめられないのです。ついやってしまう、気がつけばやってしまうという類のものです。もはや無意識に、衝動的にやっているものですから、自身でコントロールするのが極めて難しいのです。

そして、この気質は社会に出ると、より一層厄介なものになります。とくに会社員として働いている場合は、強烈な生きづらさに繋がります。

刺激追求・好奇心旺盛で、やりたいことをやらすにはいられない。そういった気質を持っているにもかかわらず、やりたいことをやらせてもらえない。飽きてしまったことを淡々とやり続けなければいけない。そんな制約があるからです。

一般的な感覚からすると「そんなの当たり前じゃん」と思うことがHSS型HSPには耐え難い苦痛なわけです。

さらに、HSPの繊細さもあわせ持っているので、人間関係でも消耗しやすくなります。HSS型のスピード感に周りについていけません。こちらに悪気がなくても、軋轢を生んでしまうことがあります。

ふくきたの失敗談

私も、典型的なHSS型HSPです。

私自身、HSS型HSPの気質に振り回されて、過去たくさんの失敗を経験してきました。とくに20代は本当にひどい。すべてを語ってしまうと、多くの人は「どん引き」してしまうでしょう。

今回のレポートでは私の失敗談の一部をご紹介します。

私は20代、ひとつの会社に長く勤めることができませんでした。お恥ずかしながら、20代は1年半以上勤めた会社がありません。典型的なジョブホッパーです。

会社をやめてしまう理由は「仕事への飽き」と「人間関係の衝突」です。

最初は、新しい仕事に熱心に取り組んでいき、割と早い段階で仕事を覚えていきます。仕事に慣れるのも速いですが、その分飽きるのも速い。ある程度仕事を覚えたら、別のことに興味が移っていきます。

そうすると、こちらが取れる行動はふたつです。

ひとつは、所属している会社に新規企画の提案をすることです。しかし、会社に新しい企画を提案したとしても、通る確率はそれほど高くありません。自分の業務領域とかけ離れたことであればなおさらです。

仕事に熱中でできているときはいいですが、いったんモチベーションが下がると、もう大変です。会社の上司に理不尽なことを言われると「なんでこの仕事をしているんだろう」と自問自答を繰り返すようになります。

必然的にもうひとつの選択肢である「新天地」を求め出すのです。

具体的には「転職」や「独立」です。

別の選択肢が頭のなかをよぎると、HSS型HSPはすぐに行動に移ります。とくに私の場合は、根底に「自由になりたい」という気持ちが強かったので、衝動的に行動してしまうことが多くありました。

当時、副業として取り組んでいたWebライティングに時間と労力をフルベット。結果、少しずつ依頼をもらえるようになり、月40万円ほど稼げるようになりました。

しかし、ここでも私が愚かだったのは、うまくいき始めたビジネスに飽きてしまい、コツコツと軌道に乗せてきたビジネスを手放してしまったことです。

結果、また別のことに手を出してしまい、ゼロから事業を作ることになりました。そんなことを繰り返しては、事業が大きくなるはずがありません。

しかも、HSPの繊細さが共存しているため、資金繰りが苦しくなると、プレッシャーで正常なメンタルを保てなくなります。そんな状態では、仕事のパフォーマンスも維持できません。

携帯代金すら支払えず、ご飯もスーパーの半額惣菜を買い漁る日々。自由を求めて飛び出したはずが、気づけば生活すら成り立たない状況に追い込まれていました。

結局、当時の私は「慣れと退屈の壁」と「資金繰りによるプレッシャー」を乗り越えることができずに、サラリーマンに戻ることになりました。

今思えば、外注先やパートナーを探して、業務を分担すればよかったです。しかし、当時の私にはその知恵がありませんでした。

ただ、この経験があったからこそ、今の私があります。無数の失敗を通じて、HSS型HSPが自滅する構造を身をもって理解することができました。それが、思考デトックスのメソッドを生み出す原点になっています。

HSS型HSPは頭のなかがゴチャゴチャになる

不思議なことに、多くのHSS型HSPは毎日急かされているような感覚で生きています。生き急いでいるとでもいいでしょうか。

「もっと早く！もっとできる！」と自分を追い込んでいきます。

私の場合は、自由を追い求めていろいろなことにチャレンジしてきました。成績優秀で順調にキャリアを積み重ねている友人と比較して、自分はずっと活躍してやると意気込んでいたのです。

しかし、蓋を開けてみると散々なものでした。

なぜ、これほどまでに自滅を繰り返してしまったのか。今ならわかります。頭のなかが常に「ノイズ」で溢れかえり、正常な判断ができない状態に陥っていたからです。

人間、誰しも大なり小なり矛盾した気質を抱えていると思います。ただ、HSS型HSPはとくに矛盾の乖離が大きいのではないかと思います。

乖離が大きくなることで、頭のなかにはネガティブな感情がぐるぐると壊れたレコードのように再生され続けることになります。

「自分はずっとできるはず」という感覚と自己肯定感の低さが同居している。

トータルで見ると及第点なのに、完璧主義が影響してちょっとしたミスで自己肯定感が下がってしまう。

さらに、感受性の高さも相まって、外部の刺激にも敏感です。

結果、頭のなかがすぐにゴチャゴチャしてしまいます。この状態を私は「脳内カオス」と表現しています。

そして、この「脳内カオス」こそが私たちからエネルギーを奪い、生きづらさを感じさせる要因になっているのです。

脳内カオスの正体

では、もう一步踏み込んで「脳内カオス」の解像度を上げていきましょう。

言い方を変えると「過度な足し算」が原因です。つまり、やることを「あれもこれも」と増やしすぎてしまうのです。

とくにHSS型HSPは、衝動的に行動してしまう傾向が強く「足し算」が大好きです。

たださえ感受性が高く、頭はフル回転状態なのに、どんどん新しいことを追加しようとしていきます。しかも、無自覚のうちにやっつけてしまいます。

そんな気質があるにもかかわらず、職場や取引先から容赦なく「足し算」が振られてきます。頼まれたら「嫌」と言えない性格ですし、完璧主義も相まって、どんどん追い込まれていきます。

「過度な足し算」がノイズとなり、急激にエネルギーを奪っていきます。そんな状態で足し算に対処していたら、一日の終わりにはヘトヘトになっています。脳疲労も深刻なレベルになっていることでしょう。

私も、会社から帰ってきたら気絶するように寝落ちすることがあります。帰宅後、自分のビジネスの作業をしようと思っても、仮眠を取らなければ全く手につかないこともあるくらいです。

感覚的な部分もありますが「過度な足し算」が相当な脳疲労を引き起こしているのだと思います。

もちろん、足し算がすべて悪いわけではありません。問題は「足し算ばかりで引き算をしない」という点です。

引き算をせずに足し算ばかりが積み重なると、HSS型HSPの脳内はパニック状態になります。そんな状態が続けば、いずれパンクしてしまいます。

ではなぜ、これほどまでに「過度な足し算」が積み重なってしまうのでしょうか。

実は、足し算のノイズには3つの発生源があります。

- ① HSS型HSPの矛盾した気質から生まれる「刺激追求による衝動」
- ② HSPの繊細さから生まれる「断れない・手放せない」
- ③ アクセルとブレーキの同時踏みによる「出力過多・自己消耗」

この3つがそれぞれ、あなたのエネルギーを静かに、しかし確実に奪い続けています。

まずは、自分のエネルギーがどこから漏れているかを特定することが、脳内カオスを整理する第一歩になります。

エネルギー漏洩チェックリスト

まず、あなたの脳内カオスの「漏れ口」を特定しましょう。

あなたがどの分野で「過度な足し算」を行い、エネルギーを漏洩させているのか。以下のチェックリストで確認してください。

【A】 足し算の衝動（刺激追求・好奇心・FOMO系）

HSS型の「刺激を求める気質」から漏れるエネルギー。

- 気になる講座・本・ツールをまた増やした。先月買ったものをまだ消化していないのに、新しいものに手を出している。
- 「いつかやる」リストが膨らみ続けている。書き出すと10個以上あるが、どれも着手できていない。
- SNSやニュースを「情報収集」と称して、気づけば1時間以上消費している。インプットした情報を何かに活かした記憶がない。
- 他人の成功事例や実績投稿を見て焦り、今取り組んでいることへの集中が乱される。
- カレンダーが予定や勉強会・飲み会などで埋まりがちで、「スキマがあると不安」になり、結果的に自分の時間がほとんど残っていない。

【B】 断れない・手放せない（繊細さ・完璧主義系）

HSPの「深く処理する気質」から漏れるエネルギー。

- 頼まれると断れず、自分の時間がどんどん削られている。断った後の罪悪感を想像して、結局引き受けてしまう。
- 「ちゃんとやらなきゃ」と思うあまり、着手するまでに時間がかかる。完璧に準備してからでないと動けない。
- 過去の失敗や人間関係のモヤモヤを、何日も反芻している。頭では「もう終わったこと」と分かっているけど、感情が切り替わらない。
- 明らかに自分に合っていない環境・関係を「もったいない」「申し訳ない」で続けている。 sunk cost が気になり損切りできない。
- 本当は余裕がないのに「ちゃんとした人」でいたくて、優等生・聞き役・調整役を引き受け続け、気づいたら自分のケアが後回しになっている。

【C】出力過多・自己消耗（アクセルとブレーキの同時踏み系）

HSS×HSPの矛盾が衝突して漏れるエネルギー。

- やる気がある日に全力で動きすぎて、翌日以降に反動で動けなくなる。「0か100か」のサイクルを繰り返している。
- 複数のプロジェクトや役割を同時に抱え、どれも中途半端になっている。全部大事に見えて、優先順位がつけられない。
- 「本当にやりたいこと」がわからないまま、目の前のタスクだけで1日が終わる。忙しいのに、なにも進んでいない感覚がある。
- 休めない罪悪感でSNSやメールを眺めて終わり「なにもしていないのに疲れた」という日が多い。
- 勢いで「やります」と引き受けたあとにキャパオーバーに気づくが、途中でやめるのが怖くて、限界まで自分をすり減らしてしまう。

チェックが多く入ったカテゴリが、あなたのエネルギーが最も漏れている箇所です。

Aが多いなら「情報・選択肢の足し算」が主なノイズ源です。

Bが多いなら「他者への配慮・完璧主義」が主なノイズ源です。

Cが多いなら「アクセルとブレーキの同時踏み」が主なノイズ源です。

ノイズの漏れ口がわかりましたか？

では次に、実際に脳内カオスを軽くする体験をこのレポートの中でやってみましょう。

才気道では、このような思考のデトックスを「整術（せいじゅつ）」と呼んでいます。散らかった思考を整理し、やめることを決め、優先順位をつける。引き算の技術です。

ここでは、整術のエッセンスを凝縮した10分間のワークを体験していただきます。

今すぐできる「10分間・脳内吐き出しワーク」

思考デトックスは「知識として理解すること」では起きません。実際に頭の中を外に出すことで、初めて起きます。

スマートフォンのメモアプリでも、手帳でも、ノートでも、裏紙でも構いません。今すぐ書けるものを用意してください。

ステップ1 | 脳内を全部吐き出す (5分)

タイマーを5分にセットして、頭のなかにあるものをすべて書き出してください。

タスク、悩み、気になっていること、誰かへの不満、やりたいこと、やらなければいけないことなど。なんでも構いません。

順番も文章の体裁も、一切気にしないでください。箇条書きでも、単語の羅列でも大丈夫です。

「こんなこと書いていいのかな」という検閲は不要です。誰にも見せないなので、思いつくままに出し切ってください。

ステップ2 | ノイズを特定する (3分)

書き出したリストを眺めてください。

その中から「自分ではコントロールできないもの」「今すぐ動けないもの」「考えても答えが出ないもの」に丸をつけてください。

丸をつけたものが、あなたの「ノイズ」です。

ステップ3 | ノイズを引き算する (2分)

丸をつけたノイズを線で消してください。物理的に消すことが重要です。

丸をつけたノイズは、今すぐ解決できないことです。「気にしても仕方がないこと」と言い換えることができます。

気にしても仕方がないことを考えるのは、脳のリソースの無駄遣いになります。

紙に書き出して物理的に消すことで「やらなくてもよい」と脳は認識できます。

「今すぐ動けるものだけ」が残った状態を目で確認してください。

いかがでしょうか。

実際に試してみて、少しだけ頭が軽くなりませんでしたか？

「①全部出す ②ノイズを特定する ③線を引いて消す」

たったこれだけのことですが、頭のなかで絡まっていたカオスを外に出し、物理的に引き算することで、脳は静寂を取り戻していきます。

明日から続けられる「最小習慣」

このワークは、一度やれば終わりではありません。HSS型HSPの脳内には、毎日新しいノイズが生まれます。

だからこそ「毎朝10分、脳内を吐き出す習慣」を作ることをおすすめします。

完璧にやろうとしなくて大丈夫です。起き抜けにスマホのメモを開いて、今頭にあるものを箇条書きで出す。その中で「今日動けないもの」に印をつけて、視界から外す。それだけで十分です。

続けることで、脳内カオスが発生してもすぐに処理できるようになります。「ノイズに足を引っ張られる時間」が確実に短くなっていきます。

もし、ワークを実践して「なにも変わらなかった」という場合は、ノイズが深く根を張っているサインかもしれません。

ひとりで吐き出そうとしても、脳内カオスの中では「どこまでがノイズで、どこからが本質なのか」という判断自体が鈍ってしまいます。

それは意志の弱さでも、能力の問題でもありません。HSS型HSPの構造的な特性です。

ここに、ひとりで思考整理を行う場合の「大きな壁」があります。

自分の思考のクセ、無意識の完璧主義、これまでにかけた時間や情（ sunk cost ）、そして他者への配慮。これらは、自分ひとりではなかなか気づけないからです。

カオスが深刻であればあるほど「なにがノイズで、なにが本質か」の判断は鈍ります。

だからこそ、外側から問いを投げってくれる「聞き手」の存在が不可欠なのです。

追伸

ここまでこのレポートを読み進めてくれたあなたへ、最後のご提案です。

もうひとりで悩み、ひとりでノイズを抱え込むのは終わりにしませんか？

本格的に脳内カオスを整理し、自分だけの生存戦略（軸）を作っていきたい方に向けて、才気道の個別セッション「作戦会議室（60分・オンライン）」を【無料】で提供しています。

当レポートをお読みいただいている方限定の特典です。

このセッションでは、才気道の整術をベースに、あなた専用のHSS型HSPグラデーション診断と引き算作戦シートを作成してお渡しします。

このセッションで、私は「新しいノウハウ（足し算）」を提供するつもりはありません。

徹底的に、絡まり合ったあなたの思考を引き出し、あなた自身が「ノイズを引き算できる」ようにサポートします。

うまく話そうと準備する必要は一切ありません。頭の中がごちゃごちゃのままでもいらしてください。私が質問を通して、そのカオスを解きほぐしていきます。

「なんとかして今の脳内カオスから抜け出したい」と感じているなら、後回しにせず、ぜひ思考デトックス個別セッション（作戦会議室）を利用してください。

あなたとお話しできることを、心より楽しみにしています。

▼ 以下のリンクから、無料でカレンダーの空き枠を予約できます。

https://timerex.net/s/ogawa.aikido_bc86/ac5b375c

※この特典は、セッション後に簡単なアンケートにご協力いただける方限定のオファーです。

※私個人のリソース（体力と時間）には限界があるため、枠が埋まり次第、この無料セッションは【予告なく即終了】いたします。

ふくきたプロフィール



典型的なHSS型HSP。

好奇心の暴走と繊細さの板挟みで、20代は転職を繰り返す。フリーランス時代に投資詐欺で2,300万円の損失を出し、挫折を繰り返す。

数々の失敗を通じて、HSS型HSPが自滅する構造を身をもって理解。その経験から、脳内カオスを鎮火し生存戦略を設計するメソッド「才気道」を体系化。現役のWebディレクターとしても活動中。