

HSP向け | 働きやすい企業チェックリスト

このチェックリストは、HSP（Highly Sensitive Person）の方が、入社前に『自分にとって無理の少ない企業かどうか』を見極めるためのものです。すべてに当てはまる必要はありません。直感的な違和感も大切にしてください。

① 求人票・募集要項

- 業務内容が具体的に書かれている
- 残業時間や勤務時間が数字で示されている
- 在宅勤務・フレックスなどの制度が明記されている
- 精神論や根性論が前面に出ていない
- 同じ職種の募集が長期間出続けていない

② 職場環境・社風

- 静かに集中できる環境への配慮がある
- 急な業務変更が常態化していない
- 人間関係が穏やかそうだと感じる
- 競争や成果プレッシャーが過度でない
- 企業の価値観に共感できる

③ 教育・サポート体制

- 入社後のフォロー体制が明確
- 質問や相談がしやすい雰囲気がある
- 定期的な1on1や面談が行われている
- ミスを過度に責めない文化がある
- 業務負担が一人に集中しない体制

④ 面接・やり取りで感じたこと

- 質問に対して具体的に答えてくれた
- こちらの不安を否定されなかった
- 話し方や態度に圧を感じなかった
- 説明が誠実で分かりやすかった
- 直感的に安心感があった

チェックが少なくても『今の自分に耐えられるか』が大切です。違和感を覚えた直感は、HSPにとって重要な判断材料になります。