

ゴブアンノイ4ノキニシンボウ
5分の1の気にしん坊

～HSPを身近な存在にしたい活動～

1 自己紹介ー 2

- まずは自己紹介

2 はじめにー 4

- HSPに注目したきっかけ
- HSPってなあに？

3 研究目的ー 11

- 何を目的に研究するのか
- タイトル・サブタイトルの意味

4 先行事例ー 14

- 研究に活かせる先行事例調査

5 やって見たことー 16

- やって見たこと1 生態ポスター作り
- やって見たこと2 キャラクター作り
- やって見たこと3 イラスト中心に色々作ってみた
- やって見たこと4 LINEスタンプ作り

6 結果・考察ー 42

- わかったことや考えたこと

1 自己紹介

□ まずは自己紹介





まずは自己紹介

- ・ピチピチの20歳。
真面目で気にしん坊な脇本あゆみです。
- ・好きな食べ物はラーメンとチョコレート。
くれたらとても喜びます！
- ・好きなことは、寝ること。寝心地の良い
布団と枕とクッションをくれたらとても
とっても喜びます！
- ・そんな脇本さん。マイペースにのんびりと
生きていきたい所存です。

2 はじめに

- HSPに注目したきっかけ
- HSPってなあに？



その真面目で気にしん坊なところが、
研究内容に深く関わります。

真面目で気にしんぼう故に・・・

卒業研究に対して
疲れてしまった！

考えすぎて疲れてしまうなど・・・

- ・自分が好きなことを主軸に考えているはずなのに案が浮かばない…
- ・あれこれ考えすぎて疲れてしまう…
- ・周りのペースに置いていかれちゃう…
- ・など。自己紹介にも書いてあったように、私は、真面目で気にしん坊。悩みたくなくても悩んでしまう人間です。それらのせいで、初めは卒業研究に対しても悩み過ぎて、考え過ぎて、疲れていました。しかしそのうち、逆にその性格などから考えを深めていって良いかもと、ご助言もいただきました。きながら、思ってきました。

真面目で気にしん坊

なところから



考えを深めていこう

と生きてきた

考えを深めるうちこの言葉に出会いました

エイチ エス ピー

H S P

Highly Sensitive Parson

ハイリーセンシティブパーソン

この言葉をご存知でしょうか

自己判断テスト 23 個

- ・自分を取りまく環境の微妙な変化によく気づくほうだ
- ・他人の気分に左右される
- ・痛みにとっても敏感である
- ・忙しい日々が続くと、ベッドや暗い部屋などプライバシーが得られ、刺激から逃れられる場所にひきこもりたくなる
- ・カフェインに敏感に反応する
- ・明るい光や、強い匂い、ざらざらした布地、サイレンの音などに圧倒されやすい
- ・豊かな想像力を持ち、空想に耽りやすい
- ・騒音に悩まされやすい
- ・美術や音楽に深く心動かされる
- ・とても良心的である
- ・すぐにびっくりする（仰天する）
- ・短期間にたくさんのことをしなければならぬとき、混乱してしまう
- ・人が何かで不快な思いをしているとき、どうすれば快適になるかすぐに気づく（たとえば電灯の明るさを調節したり、席を替えるなど）
- ・一度にたくさんのことを頼まれるのがイヤだ
- ・ミスをしたり物を忘れてたりしないようにいつも気をつける
- ・暴力的な映画やテレビ番組は見ないようにしている
- ・あまりにたくさんのことが自分のまわりで起こっていると、不快になり神経が高ぶる
- ・空腹になると、集中できないとか気分が悪くなるといった強い反応が起こる
- ・生活に変化があると混乱する
- ・デリケートな香りや味、音、音楽などを好む
- ・動揺するような状況を避けることを、普段の生活で最優先している
- ・仕事をするとき、競争させられたり、観察されていると、緊張し、いつもの実力を発揮できなくなる
- ・子供の頃、親や教師は自分のことを「敏感だ」とか「内気だ」と思っていた

そして調べを深めていくうち、

HSP に関わる研究をしたい

と思っていきました。

3 研究目的

- 何を目的に研究するのか
- タイトル・サブタイトルの意味



何を目的に研究するのか



HSP の人は、



HSPである自分を認める、
HSPの良いところも見つけて、
生き方のヒントになるように



HSP じゃない人は、



HSPという気質がある、
このような感じ方・考え方がある
と知ってもらえるように



HSPの特徴を持っているが、
なぜ悩んでいるのか
分からない人は



HSP という気質を知って、
今後の生き方に少しでも
ヒントになるように

**HSP をより、身近に感じることができるよう
を目的に研究**

HSP をより身近に感じることができるようという思いから、

HSP は 5 人に 1 人いる = 5 分の 1

HSP さん = 気にしん坊



ゴブアンノイ4ノキニシンボウ
5分の気にしん坊

なんだこれ?と思わせるようなタイトルを意識

HSP を身近な存在にしたい活動
というサブタイトルに

タイトル・サブタイトルの意味

目的でもある、HSP をより
身近に感じることができよう
うにという思いから、HSP
は 5 人に 1 人いるということ
で、5 分の 1。そして、HS
P さんは気にしん坊でもあ
る。それらを合わせて 5 分の
1 の気にしん坊としました。

そしてサブタイトルは、
HSP を身近な存在にした
い活動としました。

4 先行事例

□ 研究に活かせる先行事例調査

良かったところと参考になったところも併せて紹介

紹介している他にも先行事例を調べて、思わずクスッと笑えるものや、
日常に寄り添ってくれるものと色々あり、参考になりました。



5 やって見たこと

- やって見たこと1 生態ポスター作り
- やって見たこと2 キャラクター作り
- やって見たこと3 イラスト中心に色々作ってみた
- やって見たこと4 LINEスタンプ作り



先行事例を経て…

HSPの特徴を 文字（漢字や熟語など）とイラスト を活かして表現してみたい



個人的に文字を活かして
表現されている物（コピーライトなど）
がおもしろく、してみたいと思ったから。
イラストも好きだから。



文字（漢字や熟語）やイラストは、
私たちの生活によく関わっているもので、
表現としてわかりやすいと思ったから。

何をしようと思ったのか

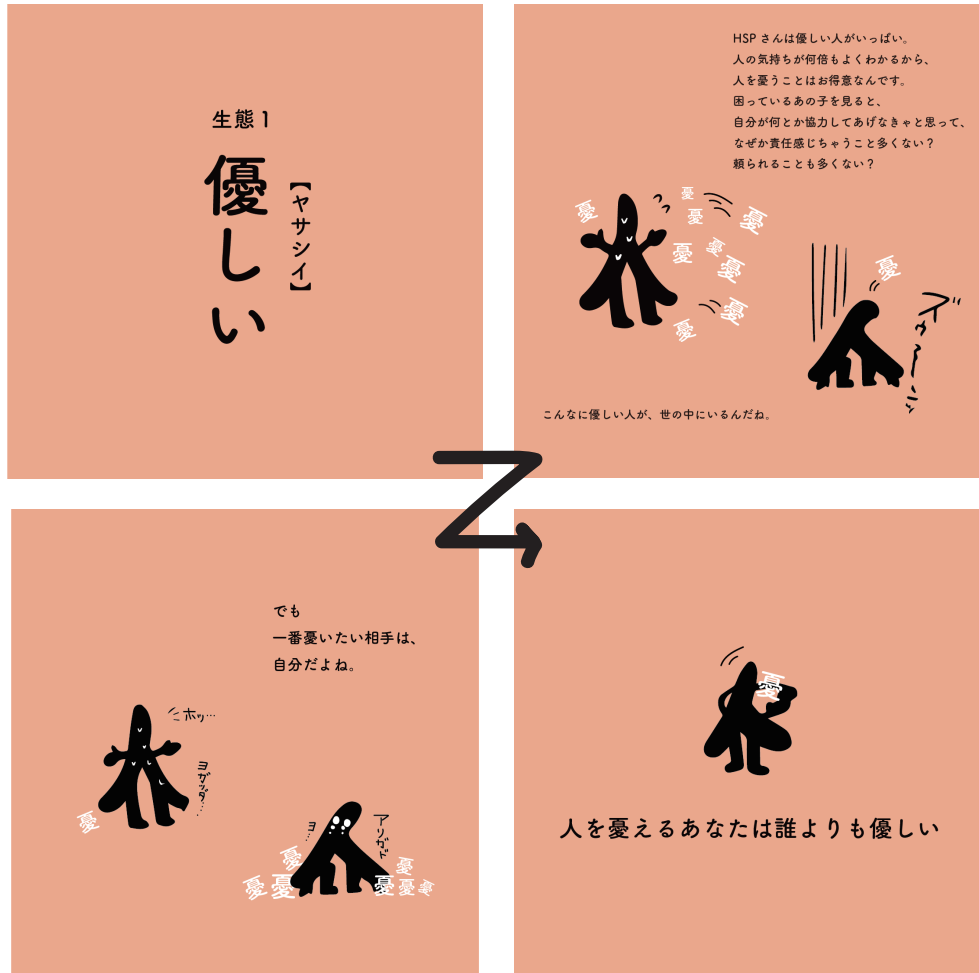
先行事例をへて、

HSPの特徴を文字（漢字や熟語など）とイラストを活かして表現してみたいと思いました。理由として、文字を活かして表現されているものコピーライトなどが面白く、してみたいと思い、イラストも好きだからです。また、文字やイラストは、生活によく関わっていて、表現としてわかりやすいと感じたからです。

やってみたこと1

生態ポスター作り

生態1 優しい



ラフ案



修正

生態らしさが無いという意見があったので、人間らしいキャラクターにして、文字の色も黒くした。

人君



HSPさんの生態だ、と考えた『優しい』の部分をもとに制作してみた。完成品前は、手から手へ「憂」という漢字が受け渡されている感じだったが、修正後は、人の漢字から手足が生えた「人君」が、泣いている「人君」を憂いている。

生態 2 我慢強い



HSPさんの生態だ、と考えた『我慢強い』の部分をもとに制作してみた。

「我慢」という漢字の間にバレーボール選手が「自」をアタックして、「自我我慢」という漢字にしている。

この投稿に関しては、SNS 上でコメントもいただき、考えさせられるものもあった。

生態3 リスクがわかる



ラフ案



キャラクターを人君にして、内容も別の内容にした。

人君



HSPさんの生態だ、と考えた『リスクがわかる』の部分をもとに制作してみた。

完成品前は、『完璧主義』をもとに制作していたが、意見や感想等から、見直し、『リスクがわかる』をもとに制作した。

あれこれリスクを考える「人君」が登場する。

生態ポスター説明

まず訂正しながら、主に SNS で投稿する生態ポスターを作ってみた



HSPの特徴を生態として、
その生態を、生態に関する語録とイラストで解説してみたといった内容。
それぞれの生態の語録活かしたイラストにした。
HSPの特徴をわかりやすくするためと、
読みやすいように、少し面白おかしくするため。



横の文章は、HSPの人に寄り添い、HSPの良い部分を書きながら、HSPじゃない人たちにとっても、HSPのことが少しでもわかるような文章を意識した。



背景の色は、全体的に優しい雰囲気でありたかったので、はっきりせず、刺激的でない色にした。



特徴を生態とした理由は、動物を観察するような
かんじで、HSP を客観的に知れると思ったから。

実際に聞いて、 これまでにもらった意見・感想

カウンセラーの先生



イラストが良い。
文字だけだと読む気がなくなるが、
イラスト付きだと、読む気になる。

友人O



HSPじゃない人にとっても、簡単な文章で理解がしやすくなると感じ、HSPの人にとっても自分の繊細な感情を理解しやすいと感じた等。

友人S



簡単な言葉で説明されているので、わかりやすかった。
イラストと文字が組み合わさって、意味がわかると、あ~なるほど~となった。等

母親（特別支援学校教諭）



わかりやすく、楽しい気持ちで読めた。
読むと、自身の特徴を言葉にしてくれて、ホッとする部分があった。等

など…

次に、SNSを主にして、意見や感想・反応を求めていくことにしました。

いただいた意見や感想をもとに修正していき、直した生態1、2、3をSNSにあげてみました。

使用したSNSアプリは、Instagram(インスタグラム)とGRAVITY(グラビティ)という匿名のアプリです。

インスタグラムは、見る手側に、画像、投稿内容が伝わりやすいところ。グラビティは、HSPの人に特化した部分やコミュニティがあるところから選びました。

SNS に投稿してみた

生態1 優しい



生態2 我慢強い



生態3 リスクがわかる



Instagram (インスタグラム)



見る側にも、画像、投稿内容が伝わりやすいところ

GRAVITY (グラビティ)



HSPの人に特化した部分やコミュニティがあるところ

選んだポイント

投稿した時の画面



Instagram (インスタグラム)

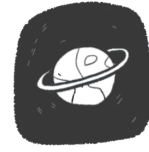


長所

- ・画像を一枚一枚丁寧に见れる
- ・一枚絵としての要素も得られる

短所

- ・どんな内容なのかすぐわからない



GRAVITY (グラビティ)



長所

- ・どんな内容なのかわかりやすい

短所

- ・画像が多いほど、その画像が見にくくなりやすい

ハッシュタグ・コメントにも注視

#hsp#hspさん #hsp気質 #hspあるある#気にしっ娘#繊細 #繊細さん
#イラスト #絵#キャラクター #キャラクターイラスト #ゆるキャラ #ゆるいイラスト#イラストグラム #いらすとぐらむ#文字 #文字デザイン #卒業研究

ご意見感想等あったら嬉しいです🌞
(卒業研究を兼ねているので、今後の参考等にさせていただきます)

HSP に関係あるものないものと
多様なハッシュタグを意識した。

意見・感想いただけると嬉しい
という旨のコメントをした。

結果は・・・？

いいね・コメント・などで反応をいただけた！

Instagram (インスタグラム)



GRAVITY (グラビティ)



同感してくださるコメントや
意見を述べてくださるコメント、
様々あり参考になった



自分中心の考えがあったと気づいた

まず、生態1、2をあげた時、グラビティの方で、生態2の方にコメントを3件(書いてる時点)いただきました。3件の中には、自分の考えよりさらに深いご意見がありました。それらのコメントから、自分が作っていたものは、私見の部分が多いと気づき、このままでは、生態3(完成品前)をあげてはいけないかもと思ひ、コミュニティの方で質問してみることにしました。

質問した後、合計10件以上の回答をいただきました。こういう時に完璧主義だと感じると言ってくださった方もいましたが、完璧主義ではなく、敏感ゆえに、先のリスクを考え、行動することが完璧主義に見えるのではなどというよきな意見も多数いただき、自分中心の考えがあったと気づきました。

やってみたこと2

キャラクター作り



・高校2年生

・よくちゃらせる

・ポジティブシンキング
を頑張ってる

・HSPの文字が
顔に隠れてる

タイトルの気にしん坊→気にしっ娘（きにしっこ）

その生態ポスターを作っている最中に、イラストを中心とし、HSPを基にしたキャラクターを作りたくなってみたいので、作ってみて、そのキャラクターの生態も表現してみました。名前は気にしっ娘で顔にHSPの文字が隠れている、ポジティブシンキングを頑張っている子です。名前は、タイトルの気にしん坊から考えをふかめました。

まず作ったのは二種類で、コミュニティに挙げられていた他のHSPの人たちの考えや体験談など参考にしながら、作ってみました。そしてそれらを、一枚構成・複数枚構成にして、SNSに投稿してみました。



気にしっ娘の生態をHSPの特徴を取り入れながら、HSPを知らない人等でも、すぐわかるような内容にした。

少し気の抜けるような、でも少しでも前向きなきもちにさせてくれるような、内容を意識した。

共感力も意識。



一枚構成で SNS にあげてみた



実は、



どちらのアプリでも一枚構成だと画像がわかりやすくなり、
同時に内容も伝わりやすいと考えたため。

一枚構成で SNS にあげてみた結果

反応は両方ともに生態 1、2 のポスターより低いものがあった

書いている時点

イラストと簡単な文字でわかりやすく構成したつもりだったが、
現段階の反応は、生態 1、2 のポスターより低いものがあった。

一枚絵単体を投稿していくのも、良いとは考える。

しかし

生態 1、2、、3 のポスターのように、複数で構成して、
内容をより濃くしたものを作ってみるのも良いと考えた。



評価が良かった生態 1、2 のポスターは
複数枚構成で、内容が濃かったから

複数枚構成で SNS にあげてみた 1



HSPさんの、音に敏感になりやすい等のところから考えを深めた。

HSPの説明もしながらの、前向きな内容を意識。共感力も意識。

あたい、
煩わしい音や光、痛いほど感じるけど、
推しの魅力も痛いほど感じるんや。
あたいだけが知っている魅力があるんや。
それって素敵。



感じ取る力で、
あなただけが知っている**魅力**、
きっとあるはず。

最後まで前向きなメッセージで。HSP
を知らない人から見ても、HSPを前
向きに捉えやすいと考える。

複数枚構成で SNS にあげてみた 2



HSPさんの、共感しやすい等のところから考えを深めた。

今までもそうだったが、あたい口調で、少しスッと笑えるように。



あたい、めちゃめちゃ共感しやすいんや。
嬉しいことも悲しいことも、心の底から共感しやすい。
一緒に泣いちゃうこともあって、疲れちゃう時も多いけどね。
でも、一緒に笑い合うこともできやすい。素敵やね。

共感したことで、
救われた誰かもきっといる

最後まで前向きなメッセージで。HSPを知らない人から見ても、HSPを前向きに捉えやすいと考える。

こ 気にしっ娘



- ・一人称「あたい」
- ・色々気になり、敏感になっちゃう
HSP。高校2年生。
- ・ポジティブシンキングを頑張っている。
- ・よくちゃらせる。

エイチエスピー

HSP

ってなあに？

ハイリーセンシティブパーソン
(Highly Sensitive Parson)

5人に1人いると言われている。
生まれつき繊細で、敏感な気質を持つ人のこと。
性格でも、病気でもない。気質だよ。

人の顔色や機嫌に敏感になりがち
大きい音や明るい光に反応しやすい
など・・・



そして、最後の方には、
気にしっ娘の説明とHSPの簡単な説明も入れてみた。

結果は、反応していただけの方が増えました。一枚構成のものより、10人以上反応していただけで、いろいろな方に見ただけだけだと思えます。逆にグラフィティの方では、複数枚投稿の他に最初の画像のみの1枚投稿もしたのですが、1枚投稿の方が現段階で高いものもありました。どちらにせよイラスト中心のものを作り続けるのは、目を引きつけやすく内容が伝わりやすいのかもしれないと考えました。

複数枚構成で SNS にあげてみた結果

反応は  の方で、はるかに高くなった



6人



8人



18人



40人

書いている時点

やってみたこと3

イラスト中心に 色々作ってみた

共感しすぎちゃうこともあるけど、
共感したことで、
救われた誰かもきっといる。



感じ取る力で、
あなただけが知っている魅力、
きっとあるはず。

キャラクター作りから、イラスト中心のものを作り続けるのは、目を引きつけやすく内容が伝わりやすいのかも考えました。そして、色々作ってみました。

気にしっ娘の複数枚構成で投稿したものを、内容を抜粋して、一枚構成で投稿してみた。一枚構成はやはりわかりやすいと考えたからだ。以前投稿した一枚構成のものより内容が濃くなっている。

人を憂えるあなたは誰よりも優しい



我慢してくれるあなたは素敵
自我我慢するあなたも素敵



リスクがわかることは、結果的に、
多様な考えがしやすいということで、
一つの才能でもあると思う。



- ・生態のものを一画面で構成してみた
- ・文字を少なくして、見やすく分かりやすくした。インスタグラムの方で反応が増え、グラビティでも、コメントをいただいた。



・目を惹きつけるイラストを意識した。
吹き出しの中には、HSP の特徴＝
生態を表現している。



あたい、
生活音が大きいのが苦手なんよ。
ドアを音を立てて締めたり、足音が荒かったり、
皿同士が当たる音だったり。
気にしないように頑張っても、
発狂しそうになる日もあるんや。



その音を通して、人の機嫌だったり、
何かあったのかと思ったり、
さらに深く考えちゃうんよ。

家ではリラックスしたいんだけどな・・・

気にしっ娘のさらにキャラクター化
したものを作ってみた。このクッキ
リしたバージョン時は、ポジティブ
なことはあまり言わず、共感力を
重視している。

こ 気にし娘

くつきりバージョン



- ・一人称「あたい」
- ・色々気になり、敏感になっちゃう
HSP。高校2年生。
- ・ポジティブシンキングを頑張っている。
- ・けどこのバージョン時は、そうもいかない時多い。

エイチエスピー

HSP

ってなあに？

ハイリーセンシティブパーソン
(Highly Sensitive Parson)

5人に1人いると言われている。
生まれつき繊細で、敏感な気質を持つ人のこと。
性格でも、病気でもない。気質だよ。

人の顔色や機嫌に敏感になりがち
大きい音や明るい光に反応しやすい
など・・・



バージョンによって説明の部分も変えてみました。

やってみたこと4

LINEスタンプ作り



わきこに(HSPをより身近にしたい研究)

気にしっ娘ちゃん

50 保有コイン:0

プレゼントする

購入する

EVENT 先着で「総額2億ポイント」プレゼント!

気にしん坊で繊細でHSPな女の子、気にしっ娘の生態です! 顔にHSPの文字が隠れているよ。スタンプの背景は白で形取ってます。卒業研究の一環で作りました。



© wakikoni

気にしっ娘のLINEスタンプを作った。様々な事情の中、LINEの返事をするときに、気持ちや心情などに当てはまるものがあれば、HSPの人にとっても、悩むことが少なくなるのではなどのカウンセラーの先生から意見をいただき、その意見を参考にしながら作成した。

色々やってみて、最終的に、LINEスタンプを作ろうと思えました。

各種おすすめ使う時ポイント

気にしん坊で繊細でHSPな女の子、気にしっ娘の生態です！顔にHSPの文字が隠れているよ。スタンプの背景は白で形取ってます。卒業研究の一環で作りました。



パンクしそうな時



自分の優しさが
すごいと思った時



嫌なことから逃げたい時
推し声だけ聞きたい時



自分を褒めたい時
LINE スタンプで褒めよう



とても感謝したい時
気持ち伝わりやすい



とても共感した時



自分が天使だと思うまでに
自分のことを偉いと感じた時



大丈夫



すごく嬉しい時



すごく疲れた時



今日も偉かった、頑張った
と思った時
頑張りを共有したい時



頑張りがすぎたから寝たい時



送られてきた内容を
確認だけしたい時
あれこれ返信を考えにく
なるかも



返信遅れる時、遅らせたい時
ゆっくり返信できやすい



ちょっと返信を考えたい時



じっくりしっかり返信を考えたい時
左のスタンプより、もっと返信内容を
考えたい時

© wakikoni

HSP の生態かつ気にしっ娘の生態を意識して作った。返事に困った時などに
使えそうなスタンプ（一番下の列の4種）や、投稿していたものなどをスタンプ
にした。InstagramにLINEスタンプ情報載せているので、よかったら見てね。

実際に使ってみた



左のスタンプをよく使う。返事に困った時や、送られてきた内容を確認だけしたい時などによく使う。右の方のスタンプを使った時は、スタンプを送った相手に、癒されたとの声をもらった。スタンプは今のところ、推定6人以上の方に買っていただいた。

6

結果・考察

□ わかったことや考えたこと



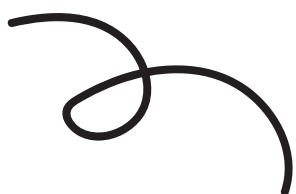
わかったことや考えたこと

自分の一つの個性なのだと思えるように

この研究をやっていて、目的に近づけるように、自分がしてみたいと思うことも大切にしながら、生感ポスター作りや、キャラクター作り、イラスト中心に色々やってみたり、LINEスタンプ作りをやってみたりして、結果を得ているものもあります。

意見や感想等を現実世界やSNS上でいただくことができ、目的に近づくことができる一つの結果となりました。それらのおかげで、研究を改善を重ねて、研究がより濃いものにしていくこともできました。

また、自分自身がHSPだと言ったことで、他の人から自分もHSPだと話しかけてくれたり、HSPについての話をしたり、HSPについて詳しく書かれている書籍等を教えてくれたりと、以前より交友関係が広がり、目的も達成しやすくなりました。また、自分の考えにも変化が起こりました。





よかったらフォローよろぴく！
LINE スタンプ情報もあります！



以前は、自分の繊細な部分、たとえば、人の感情を過敏に感じ取り考えてしまうことや、大きな音が苦手なことに対して、これは自分の性格や考え方が悪いんだと思っていましたが、HSPを真剣に研究するにつれ、これは自分が悪いのではなく、繊細な部分が自分の一つの個性なのだと思えるようになってきました。視界が広がった感覚です。

繊細な部分が自分の一つの個性だと思うことが、今後の自分の生き方のヒントになると思い、そして、自分自身を改めて見つめ直す機会にもなりました。

想像力も深くなりました。人と対面している時、この人もHSPで、自分が気にしないものにも気にしている人かもしれない。HSPではなくても、自分が苦手なものがあるように、この人にも苦手なものがあるのかもしれないと、相手に対しての思いやりの心が増えたように感じます。相手の個性を考えて、その個性を受け止める。更に深い視野等を得られ、自分にも他人にも寛容になっていき、そのことが研究目的にも実感的に近づけていくと考察しました。今の多様な世の中に必要となってくる考えを、この研究で養うことができました。

参考文献・参考になった人・お世話になった人等

公益社団法人 AC ジャパン 特定非営利活動法人 ジャパンハート 広告
みずみのガラクタ https://twitter.com/Monya_sub (2021年9月8日閲覧)
おぎわら/HSP コーチ @hsp_ogiwara (2022年2月3日閲覧)
HSP! 自分のトリセツ 共感しすぎて日が暮れて
2019年10月発行 著者 高野優 発行所 株式会社1万年堂出版
夫婦仲カウンセラーおさむ @hotta.osamu (2022年2月3日閲覧)
NHK Eテレ 2355 <https://www.nhk.or.jp> (2021年9月8日閲覧)
えみ@織細さんの恋愛コーチ @hspamuru (2022年2月3日閲覧)
おかゆ@HSP 専門カウンセラー @okayu_hspmama_24 (2022年2月3日閲覧)

書きちらし
https://twitter.com/kakichirashi?ref_src=twsrc%5Egoogle%7Ctwcamp%5Eserp%7Ctwgr%5Eauthor
(2021年9月8日閲覧)
勝手に応援団 @jintan_katteni (2022年2月3日閲覧)
株式会社 KADOKAWA <https://ddnavi.com/interview/623287/a/> (2021年9月8日閲覧)

家族
KDDI 株式会社 (英文名称: KDDI CORPORATION) <https://time-space.kddi.com> (2022年1月2日閲覧)
GRAS グループ株式会社 <https://www.weblio.jp> (2021年11月21日閲覧)
GRAVITY (グラビティ)
サボロー【公式】 https://twitter.com/meiko_saboro (2021年9月8日閲覧)
先輩方の研究等

先生方
「気がつきすぎて疲れる」が驚くほどなくなる
「織細さん」の本
2018年8月発行 著者 武田友紀 発行所 株式会社飛鳥新社
田中達也 https://twitter.com/tanaka_tatsuya?ref_src=twsrc%5Egoogle%7Ctwcamp%5Eserp%7Ctwgr%5Eauthor
(2021年9月8日閲覧)
足澤憲 2021年6月19日ツイート https://twitter.com/tarusawa_ken (2021年12月19日閲覧)
東京海上日動 挑戦シリーズ・#エールをプールに
東京海上ホールディングス株式会社
<https://www.tokiomarine-nichido.co.jp> (2021年9月8日閲覧)
株式会社東洋経済会社 <https://toyokeizai.net> (2021年11月21日閲覧)
コピー年鑑 2011 2011年11月発行
東京コピーライタースクラブ年鑑事業部 発行所株式会社宣伝会議
TikTok 黒豆ちゃん TikTok 宣伝 CM https://twitter.com/tiktok_kuromame
(2021年9月8日閲覧)
NewSee NewSee 運営事務局 <https://newsee-media.com> (2021年9月8日閲覧)
<https://youtu.be/s2UyCxmOJM4>
HONEBONE エミリさん、FRaU だけに公開!!
オリジナルソング『織細さん』
FRaUchannel (2021年9月8日閲覧)
覚え違いタイトル集 福井県立図書館
<http://www.library-archives.pref.fukui.lg.jp/tosyo/index.html> (2021年9月8日閲覧)

事務的なはんこ vol.3 TAMA-KYU NEW STANDARD CAPSULE TOY
発売元: 株式会社ブシロードクリエイティブ
FRaU HONEBONE エミリ <https://gendai.ismedia.jp/list/author/honeboneemily>
(2021年9月8日閲覧)
FRaU マンガよもんが編集部 <https://gendai.ismedia.jp/list/author/yomonga>
(2021年9月8日閲覧)
<https://news.yahoo.co.jp/articles/9971f3a2306b265d0df2d29916b582f7ebc8e580>
文春オンライン 掲載元 Yahoo!JAPAN ニュース (2021年9月8日閲覧)
もにゃるずみ <https://twitter.com/monyaizumi> (2021年9月8日閲覧)
kandouya 森花 <https://kandouya.net> (2021年9月8日閲覧)
友人たち
rasiicu (らしく) @HSP のがっこう @rasiicu_ (2022年2月3日閲覧)
LINE CREATORS MARKET <https://creator.line.me/ja/> (2022年1月2日閲覧)
Reverso Context <https://context.reverso.net/> 翻訳 (2021年11月21日閲覧)

本当にありがとうございました!

