

Highly Sensitive Personの思考プロセスの検討

An examination of the thinking Processes of Highly sensitive person

森田 ひかり

Hikari Morita

大妻女子大学大学院 人間文化研究科 臨床心理学専攻 修士課程

キーワード : HSP, 生きづらさ, 原因帰属

Key words : HSP, Living difficulties, Causal attribution

1. 研究目的

1-1. HSP について

HSP (Highly Sensitive Person) とは, 1997 年にアメリカの心理学者 Aron, E. によって提唱された概念であり, 生得的に環境からの刺激に敏感で反応しやすい人のことである (Aron & Aron, 1997). 学術的には, 脳内で感覚情報を処理する過程における生得的な個人差である, 感覚処理感受性 (Sensory-Processing Sensitivity; SPS) が高い人のことを指す. Aron & Aron (1997) は, HSP は人口の 15~20%程度いると述べ, HSP の特徴として, 音や光, 匂いなど環境からの刺激に対して敏感である点をあげた. そのため, HSP は刺激過剰になりやすく, 抑うつや不安が高くなりやすいことが言われている (高橋・熊野, 2019; 矢野他, 2019). また, 上野他 (2020) でも SPS 高群は SPS 低群と比べて, 人生に対する満足度と自尊感情の得点が低く, 主観的幸福感が低いことが示されており, HSP は精神的健康の低さとの関連が指摘されてきた. そのため, HSP は「生きづらさ (生きにくさ)」を抱えているとして議論が行われてきた (赤城・中村, 2017; 峯岸, 2020).

1-2. HSP ブームについて

HSP のルーツは, Aron (1996) の「The Highly Sensitive Person」が出版されたことにあり, 日本でも 2000 年に翻訳書が出版されている (Aron, 1996 富田訳 2000). また, 2018 年には HSP を取り上げた一般書「繊細さんの本」が出版された (武田, 2018). しかし, 翻訳書や「繊細さんの本」が出版された当時, 世間からの注目度はそれほど高くなかった (飯村, 2023). HSP が注目を浴びたのは, 2019 年頃からマスメディアが「繊細さん」として

HSP を取り上げたことがきっかけであると考えられている (飯村, 2023). 加えて, 芸能人やタレントなどの著名人が HSP であることを公表したり, HSP に関する情報を発信したりしたことで, 社会一般に広く知られるようになり, 2020 年頃には HSP ブームとも言える様相を呈するようになった (飯村, 2022).

飯村 (2023) は, 日本で HSP がブームになった背景の一つには, HSP であることの「生きづらさ」に関心が集まったことがあると述べている. 名状しがたい「生きづらさ」に名前がつくことで得られる安心感や, 繊細さにともなう「生きづらさ」に肯定的な意味が与えられる点などが HSP の魅力に繋がったと考えられる (飯村, 2024). 一方で, 飯村 (2023) は, HSP は「生きづらさ」に貼るためのラベルではないとも指摘している. HSP を「生きづらい人」と捉えるのは適切ではなく, HSP は「良くも悪くも環境からの影響を受けやすい人」と捉えるべきであると述べた. しかし, 現状としては「生きづらさ」の代名詞として HSP が広まっており, 自身の「生きづらさ」を説明するために HSP という言葉が使用されていることが考えられる. また, HSP ブームの問題点として, 「生きづらさ」を抱える人々が, HSP という言葉を, 自身を説明するラベルとしてむやみに使用することによって, 本来得られるべき支援から遠ざかってしまうという点が指摘されている (飯村, 2022). しかし, HSP の研究は未だ少なく, HSP が「生きづらさ」を説明するラベルとして使用されるにあたり, 「生きづらさ」の原因を HSP に帰属するプロセスについては明らかにされていない.

1-3. 生きづらさについて

「生きづらさ」という言葉は、医療・福祉・教育・心理など多様な領域で取り上げられてきた。藤野(2007)は、雑誌記事索引を利用して行った調査において、「生きづらさ」が用いられたのは、1981年の日本精神神経学会総会において「主体的社会関係形成の障害と抑制」として語られたのが最初であると述べている。当初、「生きづらさ」は医療や福祉の分野で、『目にみえにくい』障害」を包摂するために用いられていた(山下, 2012)。その後、教育現場において、発達障害のある子どもや不登校の子どもなどとの直接的な関わりの中で、子どもの抱える「生きづらさ」に焦点があたるようになったとされる。しかし近年では、障害を持つ子どもだけでなく、いわゆる「普通」の子どもが抱える「生きづらさ」についての考察がなされるようになった(國宋, 2011)。川北(2009)は、「生きづらさ」という言葉が指すものとして、障害や生活上の困難に由来するものだけでなく、従来の福祉や医療の枠組みに乗りづらい困難が「生きづらさ」として語られている可能性について指摘している。

「生きづらさ」の構造について、中西・渡邊(2020)は、人間関係による「精神的な生きづらさ」、社会の中で疎外感や居場所のなさを感じる「社会的生きづらさ」、生活に関する困難や不安による「経済的生きづらさ」の3つが混在した構造を持つ可能性を示唆している。しかし、インタビューによる質的な調査に留まっており、量的な調査には至っていない。また、「生きづらさ」を測定する尺度としては、山下(2012)の「生きづらさ尺度」がある。生きづらさの因子として、「消滅願望」「居場所喪失」「存在否定」「生活辛苦」「重圧感」「ありのまま否定」「努力限界」の7項目が見出されたが、「生きづらさ」の程度を測定する側面が強く、「生きづらさ」の要因を測定するには至っていない。一方、飯田他(2008)は、「生きにくさ」の構造について、大学生への質問紙調査を行い、「自分の思いや気持ちに起因する」「自分と他者とのかわりに起因する」「自分と社会・環境とのかわりに起因する」の3つの要因にカテゴリ分けしているが、尺度を作成するものではなかった。

1-4. 本研究の目的と意義

本研究では、人々が「生きづらさ」の原因をHSPに帰属するプロセスを明らかにすることを目的と

する。そのため、要因ごとの「生きづらさ」を測ることを可能とする、新たな「生きづらさ尺度」を開発し(研究1)、その後HSPと「生きづらさ」の関連を検討する(研究2)。

本研究の意義は、人々が「生きづらさ」の原因をHSPに帰属するプロセスが明らかにされることによって、HSPに由来する生きづらさを抱える人々の理解や、その他の要因で生きづらさを感じている人々への支援の手がかりを得られることにある。

研究1 生きづらさ尺度の作成

〔調査対象〕：青年期(10代後半から20代)

〔調査期間〕：2025年5月(予定)

〔調査方法〕：アンケート調査

〔調査項目〕：

(1)基本属性(年齢・学年・性別)

(2)生きづらさ尺度(検討中)

〔分析方法〕：KJ法(予定)

研究2 HSPの原因帰属プロセスの検討

〔調査対象〕：青年期(10代後半から20代)

〔調査期間〕：2025年8月(予定)

〔調査方法〕：アンケート調査

〔調査項目〕：

(1)基本属性(年齢・学年・性別)

(2)生きづらさ尺度(研究1から項目を選定)

(3)HSPS-J19(Highly Sensitive Person Scale 日本版)(高橋, 2016)

(4)HSP使用項目(検討中)

〔分析方法〕：検討中

2. 研究実施内容

大学院生研究助成(B)を申請する際には、HSPが抱える「生きづらさ」について、HSPの思考プロセスの観点から明らかにすることを目的としていた。しかし、文献研究を行う中で、HSPという言葉が「生きづらさ」を説明するラベルとして使用されていることが明らかとなった。そこで、昨今のHSPの広まり方を鑑み、HSPに限らず「生きづらさ」を抱えている人々について、「生きづらさ」の原因をHSPに帰属するプロセスを明らかにすることへと目的を変更した。

日本心理臨床学会第43回大会と精神衛生学会第40回大会をオンラインで聴講し、HSPに関する知見を得られた。また、HSPや生きづらさに関する文献を読み、理解を深めることができた。さ

らに、3月専攻内で開催された修士論文構想発表会にて発表し、様々な指摘を得て、より詳細な研究計画へと修正を行った。

3. まとめと今後の課題

今年度は、HSPや生きづらさに関する文献や先行研究を読み、知見を深めるとともに、本研究の目的を『『生きづらさ』の要因をHSPに原因帰属するプロセスを明らかにすること』に定めることができた。

今後の課題として、大妻女子大学生命科学研究倫理審査委員会の承認を得て、調査を実施することがあげられる。研究計画は以下の通り。

4月 研究1(生きづらさ尺度の作成)の大妻女子大学生命科学研究倫理審査委員会の承認を得る

5月 調査実施

6月 分析(生きづらさ尺度項目の選定)

7月 研究II(HSPの原因帰属プロセスの検討)の大妻女子大学生命科学研究倫理審査委員会の承認を得る

8月 調査実施

9月 分析

10月 論文執筆

付記

本研究は大妻女子大学人間生活文化研究所の令和6年度大学院生研究助成(B)(DB2432)「Highly Sensitive Personの思考プロセスの検討」を受けた。

主要参考文献

Aron, E. N., & Aron, A. (1997). Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 345-368.

飯村 周平 (2022). HSPの心理学——科学的根拠から理解する「繊細さ」と「生きづらさ」——金子書房。

飯村 周平 (2023). HSPブームの功罪を問う 岩波書店。

飯村 周平 (2024). HSP研究への招待——発達、性格、臨床心理の領域から——花伝社

高橋 亜希 (2016). Highly Sensitive Person Scale 日本版(HSP-J19)の作成. 感情心理学研究, 23, 68-77.

山下 美紀 (2012). 子どもの「生きづらさ」——子ども主体の生活システム論的アプローチ——学文社。