

# HSP傾向が対人ストレスコーピング およびストレス反応へ及ぼす影響 —共感性の観点から—

人間科学研究科 博士前期課程1年 原田 佳那子

## I. 問題

### 1. HSPについて

近年、テレビ番組やSNS（ソーシャル・ネットワークワーキング・サービス）、書籍など多くのメディアで頻繁に目にするまたは耳にするようになった言葉にHSPがある。HSPとはHighly Sensitive Personの頭文字を取ったものであり、感覚処理感受性（Sensory-Processing Sensitivity：以下SPSとする）の高い人のことを指す（Aron, 1997）。SPSとは、感覚器官そのものの違いではなく、感覚情報が脳に伝わったり、脳内で処理される際に生じる個人特性のことである（Aron, 1997）。具体的には、大きな音や眩しい光といった強い刺激、痛みなどに敏感であることや、他者の気分、芸術などへの敏感さという特徴をもつ（Aron, 1997）。さらに、SPSの高さは、自己認識ストレスや体調不良の高さなどとの関連が報告されており（Benham, 2006）、心身へ与えるネガティブな影響の多さが伺える。このことから、HSPは生得的に刺激を感じる閾値が低く、環境や物事から受ける刺激に対して敏感に反応しやすい人といえる（平野, 2012）。

また、高敏感の人ほど情動吸収や気疲れしやすいことや（串崎, 2019）、自分の考えを効果的かつ積極的に他者へ伝える「効果的コミュニケーションスキル」が低い（矢野・大石, 2017）といった調査結果もあり、対人面における敏感さも持っていることが考えられる。これらの特徴からHSPは他者の気持ちや考えなどを察知しやすく、相手に合わせすぎたり気を遣うなど、対人関係のストレスも感じやすいと考えられる。

その一方で、HSPと同じく感覚過敏や対人関係の困難さを特徴とする障害に自閉スペクトラム症（以下ASD）がある。しかし、ASDはその

特徴の1つに、他者の感情やフィーリングを感知できず、気持ちを察することが困難であるため円滑な人間関係を築けないという対人的相互反応の障害があることから（American Psychiatric Association, 2013 高橋・大野 訳 2014; 松木, 2015）、共感性の有無が両者の大きな違いの1つであるといえる。さらに、敏感さについては、心的外傷後ストレス障害（以下PTSD）や適応障害、統合失調症などの疾患も特徴として持っているが、PTSDや適応障害はその症状を発症する前に心的外傷の出来事やきっかけとなるストレス因があることや、統合失調症は妄想や幻覚が中心であるため（American Psychiatric Association, 2013 高橋・大野 訳 2014）、生得的な性質であり実際に存在する刺激に対する敏感さを主とするHSPとは性質が異なると考えられる。

また、fMRIを用いた研究では、SPSの高い人は報酬（正の刺激のみ）、落ち着き、共感、自己反射的思考、自己制御を媒介する領域が活性化しやすいが（Acevedo et al., 2017）、ASD、PTSD、統合失調症者は、それらの領域に活性化が見られない、あるいは低活性化したことが示されている（ASD:Rosenblau et al., 2017; PTSD:Rougemont-Buckling et al., 2011; 統合失調症:Goghari et al., 2017）。

### 2. HSPと共感性について

上記のHSPの特徴から、HSPは共感性が高いことが伺える。実際、Acevedo et al. (2014) のfMRIを用いた研究でも、HSP得点が高い人はパートナーや見知らぬ他者の画像を見た際、共感や感情処理、感覚運動統合に関する領域が活性化しやすく、共感性や他者理解に優れていることが明らかになっている。そこで、まずは共感性について詳しく述べていきたいと考える。

共感性とは、「自動的、無自覚的に生起する他者との情動的な一体感」のことを指す（長谷川, 2015）。そして、共感性の高い人は向社会的行

動や、子どもへの適切な養育行動を行いやすいといった報告もされており（畠中・石津, 2014; 西野, 2002）、共感性の高さは様々な場面でポジティブな影響を及ぼしていることがわかる。

一方、小池（2003）は共感性には「相手の感情と同じものを自分の中で経験する」情動的側面と、「相手の立場に立って物事を見て、相手の気持ちが分かる」認知的側面の両側面があり、多次元的な性質であると述べている。また、鈴木・木野（2008）は向社会的行動についての研究など、自己指向－他者指向といった共感性の指向性を重視する研究領域もあると述べ、共感性を「被影響性」「他者指向的反応」「想像性」「視点取得」「自己指向的反応」の5つに分類し、多次元的に見ていくことの必要性を指摘している。

そして、鈴木・木野（2008）が作成した尺度を用いた研究では、「他者指向的反応」、すなわち「他者に焦点づけられた認知や情緒反応」（鈴木・木野, 2008）をする人は、ウェルビーイングが高いこと（鈴木・木野, 2015）、「自己指向的反応」、すなわち「他者の心理状態について自己に焦点づけられた情緒反応」（鈴木・木野, 2008）をしてしまう人はストレス反応が高いことやウェルビーイングも良くないことが示されている（和氣・保野, 2013; 鈴木・木野, 2015）。これらのことから、共感性の性質によってはネガティブな影響を及ぼすものもあり、単に共感性の高低だけで見ていくのではなく、多次元的な視点からその影響を捉えていく必要があるといえる。

その上で、HSPの共感性について考えると、HSPは様々な刺激に対して敏感に反応しやすいことや、高橋（2016）のHSPの尺度でも質問項目の約3分の2が刺激からの影響されやすさを測定しており、影響の受けやすさがHSPの共感性の特徴であると考えられる。さらに、同尺度では「美術や音楽に深く感動する」といった項目や、高橋（2016）の尺度の基であるAron

（1997）の尺度でも、「動揺するような状況を避けることを優先して普段生活している」といった項目があり、深く想像する傾向もあると考えられる。したがって、HSP得点が高い人は、共感性の性質のうち、特に「被影響性」や「想像性」が高くなることが推測される。

そして、「被影響性」や「想像性」は対人不安を伴う「公的自己意識」や対人関係の未熟さに関する「否定的社会志向性」などと関連することが示されており（鈴木・木野, 2008）、HSPの対人関係の敏感さとも一致する。これらのことから、HSPは非HSPより対人関係のストレスを感じやすく、生きづらさを感じていることが想像される。そのため、対人ストレスにうまく対処しながら生活していくことが生きやすさを促進するために重要である。

### 3. HSPと対人ストレスコーピング

そこで、キーワードとなるのがコーピングである。コーピングとは、「ストレスに対する対処法」のことである（板倉・高橋, 2017）。コーピングには様々な種類があるが、対人ストレスに着目した対人ストレスコーピングは大きく次の3つに分けられる。1つ目は積極的にその関係を改善・維持する「ポジティブ関係コーピング」、2つ目はその関係を放棄・崩壊する「ネガティブ関係コーピング」、3つ目はストレスfulな人間関係を問題視せず、問題から回避する「解決先送りコーピング」である（加藤, 2000）。

加藤（2001）の調査では、ポジティブ関係コーピングはストレス反応に影響しなかったが友人満足感が高く、ネガティブ関係コーピングはストレス反応を増加させ友人満足感も低下、解決先送りコーピングはストレス反応を低下させるものの友人満足感も低下させるという結果が示されており、ストレス対処法として概ねポジティブ関係コーピングか解決先送りコーピングが有効であるといえる。しかし、HSPは「被影響性」や「想像性」が高いと推測されるため、

積極的に相手にアプローチしていく「ポジティブ関係コーピング」や、問題に手を付けず先送りする「解決先送りコーピング」は使用されにくく、相手からの刺激を避けるため、「ネガティブ関係コーピング」の使用が多くなり、結果としてストレスを高めやすくなることが考えられる。

ただ、遠藤他（2017）による研究では、パーソナリティが対人ストレスコーピングに直接影響するモデルと、コミットメントやコントロール可能性などの認知的評価を介して対人ストレスコーピングに影響を及ぼすモデルの2つのモデルが示されている。そのため、後者のモデルで考えれば、適切な対人ストレスコーピングの選択へ繋げ、ストレス低下をもたらすことが可能になるのではないかと考える。したがって、HSPが生きやすく過ごすことを可能にするためには、まずは対人ストレスの発生メカニズムを明らかにし、適切な対人ストレスコーピングを選択できるようなアプローチを検討することが重要であると考えられる。

## II. 目的

本研究では、1) HSP傾向者の共感性の特徴を明らかにすること、2) 共感性の性質の違いによる対人ストレスコーピングおよび、ストレス反応への影響を検討することを目的とした。また、HSPの程度を測定する尺度には明確なカットオフ値が存在しないため、本研究では「HSP傾向者」としてその特徴を検討する。

## III. 今後の展望

現在、上記の目的に沿って質問紙を用いた予備調査を行っている。そのため、今後は得られたデータを分析し、仮説および質問紙の内容（尺度等）を検討していきたいと考える。さらに、主に質問紙調査を考えているが、HSP傾向者のうち、ストレス反応が高くない者を対象にインタビュー調査も行い、何がストレスを高め

ない要因となっているのかを明らかにするとともに、ストレス低減に繋がる方法を探っていきたい。

## 引用文献

- Acevedo, B. P., Aron, E. N., Aron, A., Sangster, M., Collins, N., & Brown, L. L. (2014). The highly sensitive brain: an fMRI study of sensory processing sensitivity and response to others' emotions. *Brain and Behavior*, 4(4), 10. 1002/brb3. 242.
- Acevedo, B. P., Jagiellowicz, J., Aron, E., Marhenke, R., & Aron, A. (2017). Sensory processing sensitivity and childhood quality's effects on neural responses to emotional stimuli. *Clinical Neuropsychiatry*, 14 (6), 359-373.
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th ed: DSM-5*. American Psychiatric Association. (高橋三郎・大野 裕 訳 (2014) DSM-5 精神疾患の診断・統計マニュアル. 医学書院).
- 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.
- Benham, G. (2006). The Highly Sensitive Person: Stress and physical symptom reports. *Personality and Individual Differences*, 40, <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.11.021>.
- 遠藤真名美・松田英子・柴田良一 (2017). Big Five パーソナリティが対人ストレスコーピングに及ぼす影響——認知的評価媒介モデルの検証—— 江戸川大学紀要, 27, 335-341.

- Goghari, V. M., Sanford, N., Spilka, M. J., & Woodward, T. S. (2017). Task-Related Functional Connectivity Analysis of Emotion Discrimination in a Family Study of Schizophrenia. *Schizophrenia Bull*, 43(6), <https://doi.org/10.1093%2Fschbul%2Fsbx004>.
- 長谷川寿一 (2015). 共感性研究の意義と課題 心理学評論, 58, 411-420.
- 畠中あゆみ・石津憲一郎 (2014). 共感性が向社会的行動に及ぼす影響——社会的望ましさ尺度を用いて—— 富山大学人間発達科学研究実践総合センター紀要 教育実践研究, 8, 1-6.
- 平野真理 (2012). 心理的敏感さに対するレジリエンスの緩衝効果の検討——もともとの「弱さ」を後天的に補えるか—— 教育心理学研究, 60, 343-354.
- 板倉はるか・高橋知音 (2017). 大学生の対人ストレスにおけるコーピングの選択理由とコーピングパターンが、ストレス反応に及ぼす影響 信州心理臨床紀要, 16, 1-8.
- 加藤 司 (2000). 大学生用対人ストレスコーピング尺度の作成 教育心理学研究, 48, 225-234.
- 加藤 司 (2001). 対人ストレス過程の検証 教育心理学研究, 49, 295-304.
- 小池 はるか (2003). 共感性尺度の再構成——場面想定法に特化した共感性尺度の作成—— 名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要, 50, 101-108.
- 串崎真志 (2019). エンパス尺度 (Empath Scale)の作成: 高い感性をもつ人(Highly Sensitive Person)の理解 関西大学人権問題研究室紀要, 77, 37-54.
- 松木邦裕 (2015). 耳の傾け方——こころの臨床家を目指す人たちへ—— (pp. 19-23) 岩崎学術出版社
- 西野美佐子 (2002). 家庭の育児場面における「ことばかけ」に関する研究—両親の共感性が言語的対処法に与える影響— 日本保育学会大会発表論文集, 55, 812-813.
- Rosenblau, G., Kliemann, D., Dziobek, I., Heekeren, R. H. (2017). Emotional prosody processing in autism spectrum disorder. *Emotional prosody processing in autism spectrum disorder*, 12(2), <https://doi.org/10.1093/scan/nsw118>.
- Rougémont-bucking, A., Linnman, C., Zeffiro, T. A., Zeidan, M. A., Lebron-Milad, K., Rodriguez-Romaguera, J., Rauch, S. L., Pitman, R. K., & Milad, M. R. (2011). Altered Processing of Contextual Information during Fear Extinction in PTSD: An fMRI Study. *CNS Neuroscience & Therapeutics*, 17(4), <https://doi.org/10.1111%2Fj.1755-5949.2010.00152.x>.
- 鈴木有美・木野和代 (2008). 多次元共感性尺度 (MES)の作成——自己指向・他者指向の弁別に焦点を当てて—— 教育心理学研究, 56, 487-497.
- 鈴木有美・木野和代 (2015). 社会的スキルおよび共感反応の指向性からみた大学生のウェルビーイング 実験社会心理学研究, 54, 125-133.
- 高橋 亜希 (2016). Highly Sensitive Person Scale日本版 (HSPS-J19) の作成 感情心理学研究, 23, 68-77.
- 矢野康介・大石和男 (2017). Highly sensitive person におけるライフスキルと抑うつ傾向の関連——非Highly sensitive person との比較の観点から—— 日本心理学会大会発表論文集, 81, 54.
- 和氣孝宏・保野孝弘 (2013). 青年期の共感性とストレス反応との関連——自己意識が与える緩衝要因について—— 日本心理学会第77回大会発表論文集, 307.