

# HSP特性者の情緒的敏感さ・「生きづらさ」について

神戸女学院大学大学院 人間科学研究科  
博士前期課程 1 年 吉本 実桜

## I. 問題

### 1. HSPについて

近年、「HSP」という言葉を耳にする機会が多くなってきた。西谷・小野（2021）では、ここ数年でHSPの一般書籍の出版数が著しく増加してきたことを指摘しており、ある種の流行現象と捉えている。

「HSP」とは、Aron & Aron（1997）が提唱した概念で、「感覚処理感受性（sensory processing sensitivity: SPS）が高い人」のことを指し、これらの特性を持つ人は一般的に人口の15%～20%いるとされている（Aron, 2002）。

また、Aron（2011）はHSPの特徴を、深く処理する（Depth of processing）・過剰な刺激を受けやすい（being easily Overstimulated）・感情的に反応しやすく、共感性が高い（being both Emotionally reactive generally and having high Empath in particular）・些細な刺激を察知する（being aware if Subtle Stimuli）（DOES）を挙げている。他にもHSPの特徴として、串崎（2018）は、高敏感者は対人感受性が高く、対人不安になりやすく、神経症傾向・抑うつ・不安を持ちやすいと述べている。溝部（2022）は刺激に敏感に反応する・人の影響を受けやすい・直観力がある・慎重で自分のペースを好む・内面的生活を大事にするという5つの特徴を挙げている。

加えて、溝部（2022）はHSPについて、人の影響を受けやすい部分がHSPの本質であり、精神障害へ発展する可能性を持つ特性と考察しており、この特性は外界や自分を区別する外界への対立性意識の曖昧さと関係しているとしている。また、串崎（2019）は「境界の薄い人々は自己の感覚を環境から分けることが難しく、結

果的にとても強い情動を持ってしまう」としている。

以上のことから筆者はHSP特性を持つ人は自己分化の力が弱い傾向にあるのではないかと考えた。

### 2. 自己分化について

自己分化とは対人関係を理解する統合的な視座として、Bowen（1978）が提唱した概念である。自己分化は感情と知性を分化させ、バランスを維持する個人内の機能と関係性における親密さと自立のバランスを維持する個人間の機能の2つで構成されている。

また、Peleg-Popko（2002）は自己分化が低い状態の個人の特徴を①情緒的に反応しやすくなりエネルギーの放出が強い感情の表出に向かう、また他者の情緒的側面に対しても冷静でいられない、②明確な自己の感覚を維持できず周囲の圧力を受けてしまい自分で感じたままに行動することが難しい、③とても親密な関係において他者に巻き込まれたり融合したりする、④対人相互作用が激しく、情緒的に遮断するような反応になる、としている。以上の各特徴がHSPの情緒的な敏感さの特徴と合致していると考え、HSP特性の自己分化の関連について検討していきたいと考える。

### 3. HSP（HSC）のラベリングについて

HSCとはHSP特徴を持つ子供のことを指す。

HSCについては、感覚の過敏さという観点から、発達障害なのではないかという議論がなされている。菊池（2022）では、「HSPと発達障害の間には強い関連性が見られ、HSPと発達障害との明確な差異を見出すことは困難だったと言わざるを得ない」と述べられている。

一方で、高野（2020）では「HSCは感覚的な刺激への敏感さから、自閉症やアスペルガーなどの発達障害と間違われることも多いが、発達障害ではない」としており、大きな違いとして

「自閉症・アスペルガーの子供は人の気持ちを 읽는のが苦手であるが、HSCの子供は他人の気持ちを察することに人一倍たけている」としている。

ラベリングについて、ラベリング(価値づけ)を受けることに対して、抑圧的な感情を感じたり、恥辱ないしはスティグマを経験したりすることが指摘されることが多い(Spicker 1995-2001)。また、HSCというラベルについて、子どもに対する(障害という)ネガティブなレッテルを剥がすために提唱したHSCという考え方が、今度は新しいレッテルとなって現場を混乱させているという指摘(明治大学こころのクリニック2024年1月13日最終閲覧)もWeb上には見られる。

一方で、「〇〇女子」、「××男子」などの呼び名(ラベリング)がアイデンティティに繋がり、消費行動が上がる(金子ら, 2015)という先行研究がある。ラベリングについて、金子らは消費者行動に着目しているが、筆者はアイデンティティに繋がる点に着目する。

以上のことから、「生きづらさ」に焦点をあて「HSP」というラベルがついたときに本人にとってどのような影響があるのかについて検討していきたいと考えた。

## II. 目的

本研究の目的①HSP特性と自己分化の関連を、質問紙を用いて検討すること、②「HSP」というラベリングが当事者にとってどのような影響を与えているのかをインタビュー調査を通じて検討すること、の2点である。

## III. 今後の展望

上記の目的に沿い、質問紙調査とインタビュー調査を行う。質問紙調査で使用する尺度は、HSPS-19(HSP尺度)と日本語版自己分化測定尺度を使用する予定である。しかし、HSP尺度に関しては、構成概念妥当性は信頼できる

ものの、因子構造について様々な議論があるため、使用については検討中である。インタビュー調査については「HSP」という言葉をどのように感じるか、HSPという自認がある方に対しては「HSP」だと気づいてよかった点や悪かった点があるかといった内容を中心とした質問項目を考えていく。

## IV. 引用文献

- 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.
- Aron, e. n., & Aron, a. (2012). Sensory Processing Sensitivity: A Review in the Light of the Evolution of Biological Responsivity. *Personality and Social Psychology Review* 16 (3) 262-282
- Bowen, M. (1978) . *Family Therapy in Clinical Practice*. Jason Aronson.
- Peleg - Popko, O. (2002). Bowen theory: A study of differentiation of self, social anxiety, and physiological symptoms. *Contemporary Family Therapy*, 24(2), 355-369.
- Spicker, P. (1995) *Social Policy: Themes and Approaches*. London: Prentice Hall/Harvester Wheatsheaf. (=2001, 武川正吾ほか訳『社会政策講義：福祉のテーマとアプローチ』有斐閣.)
- 金子充・臼井浩子・宇田詩織・大池寿人・落合彩映・神崎啓慎・検見崎誠矢・山田南帆・守口剛 (2015) ラベリングが消費行動に与える効果—「〇〇女子」「××男子」のラベリングは消費者行動を変えるのか—
- 菊池哲平 (2022) HSPと発達障害は区別可能なのか? 熊本大学教育学部紀要, 71, 77-82
- 串崎真志 (2018) 「高い感性をもつ子ども

- (Highly Sensitive Child) の理解:自閉症・高敏者・エンパス・不登校」関西大学人権問題研究室紀要, 76, 27-55.
- 串崎真志 (2019). 感覚処理感受性が共感の正確性と動作の模倣に及ぼす効果 関西大学心理学研究, 10.
- 高野成彦 (2020) HSCの視点による特別活動の学習内容と指導方法についての一考察大妻女子大学家政系研究紀要, 97-106
- 高橋亜希 (2016) Highly Sensitive Person Scale 日本語版 (HSPS-19) の作成
- 長沼睦雄 (2020). 「敏感過ぎる」自分を好きになれる本,青春出版社.
- 中島隆太郎 (2019). 日本語自己分化測定尺度 (DSI-R) 作成の試み 一対人関係の統合的な測定 —
- 西谷健次・小野秀樹 (2021) 適応感との関連に基づくHSP (Highly Sensitive Person) 特性の検討 作新学院大学臨床心理センター研究紀要14, 1-9.
- 溝部宏二 (2022). 「それって本当にHSP?」～精神科医が観たHSP概念普及の功罪～ 追手門学院大学 地域支援心理研究センター紀要 19, 10-25
- 明治大学子どものこころクリニック こころの病気のお話 2023年12月12日最終閲覧  
<https://www.meiji.ac.jp/mhc/6t5h7p00003cdzoq.html>