

日本における HSP 支援の現状と展望：障害概念と関連させて

金丸 彰寿¹・平井 絵梨香²

¹ 神戸松蔭女子学院大学教育学部

² モーツァルト兵庫こども園

Author's E-mail Address: kanamaru1990@shoin.ac.jp

Current Situation and Prospects for Highly Sensitive Person in Japan in Relation to Disabilities

KANAMARU Akitoshi¹, HIRAI Erika²

¹ Faculty of Education, Kobe Shoin Women's University

² Mozart Hyogo kindergarten

Abstract

本稿の目的は、日本における HSP 支援の現状を整理し、今後の展望について検討を行うことである。その際、障害の社会モデルとの関わりや子育て場面も想定しながら、考察を行う。Highly Sensitive Person (HSP) とは、周囲の人に比べて、感受性の強い、繊細な気質を有する人間を表している。HSP は、社会に多様な人間が存在することを改めて認識するきっかけであり、一方で支援ニーズの潜在的可能性を示唆している。大切なことは、HSP である自分の性質を知り、そのような性質がある自分自身を認め、その人の長所としてまずは理解することであろう。さらに HSP は、医学的な診断が行われないという意味で、障害とは別個のものとしてとらえられている。他方、障害は医学的なモデルとしてだけでなく、障害の本質的要因を社会の中になす社会モデルとしても概念化されており、現在では社会モデルが国際的な潮流である。社会モデル的には HSP は、感受性の強い気質を有した人々が、その環境にミスマッチを起こしている状態であろう。それゆえ HSP の支援を考える際には、HSP かどうかというラベリングを超えて、その人の困難さを把握して、環境・文化の整備改善や人間関係などからアプローチする社会モデルの視点が必要である。

The purpose of this paper is to summarize the current status of HSP support in Japan and examine its

future prospects. The term Highly Sensitive Person (HSP) describes a person who has a more sensitive and delicate temperament than those around him or her. The important thing is to know one's nature as an HSP, to recognize oneself as such, and to understand it as one's strength. Furthermore, HSP is seen as distinct from the disability concept in the sense that it is not medically diagnosed. On the other hand, the disorder is also conceptualized not as a medical model, i.e., with or without a diagnosis, but as a social model of human-environment interaction, and the social model is now the international trend. In terms of the social model, HSP is a condition in which people with sensitive temperaments are mismatched with their environment. Therefore, when considering support for HSP, it is necessary to go beyond the labeling of whether the person is HSP or not, and to take the perspective of the social model, which is to understand the person's difficulties and approach them from the perspective of improving the environment and culture, as well as human relationships.

キーワード：感覚処理感受性、障害の社会モデル、関係論的アプローチ

Key Words: Sensory-processing sensitivity, social model of disability, Relational Theory Approach

1. はじめに

近年、Highly Sensitive Person (HSP) の概念が社会において受容され、そして定着しつつある。HSP を、日本語に訳すと「とても敏感な人」となる。HSP は、1996 年にアメリカの心理学者である Aron が提唱した神経心理学的概念である (Aron, 2008)。なお子どもの場合は、Highly Sensitive Child (HSC) と呼ばれる。

HSP とは、ある刺激に対する認知処理の深さと情動的反応の高さを示す特性を有する人であるとされている (Aron, 1996)。言い換えると、多くの人が気にならない些細な音や光、匂いなどの感覚刺激や、様々な感情の刺激に対して、敏感に反応する人間を表している。この敏感さは、両親から受け継いだ遺伝子と同じように「生まれ持ったもの」であり、どの社会にも男女問わず、人口の 15～20% の割合で存在していることが指摘されている (長沼, 2022)。HSP かどうかは、医学的な診断ではなく、自分自身による判断・ラベリングに委ねられる。

HSP の場合、「ちょっとした言葉に深く傷つく」「人混みに行くと、ヘトヘトに疲れる」「小さな音が気になって仕事に集中できない」などといった悩みも抱えることがある (長沼, 2022)。しかし、その悩みは、性格や人格のせいではなく、周りの人が気づかないような小さな変化を感じ取ってしまう神経の性質によるものという知見も提出されている。

上述した内容は一見すると、HSP は「気にしすぎ」「真面目すぎ」「生きづらそう」といったネガティブなイメージを与える可能性がある。ただし Aron (2008) は、「HSP は豊かな感情と感受性に恵まれ、創造性に富み、高い能力を持った繊細で、深みのある人だ」と主張している。この主張を踏まえるならば、HSP は、他の人よりも敏感であるからこそ、世の中の美しいことや楽しいことも繊細に感じとり、現実を豊かに味わえる存在であるとポジティブに捉えることもできよう。

また HSP という概念は、世界各国でも広まりつつある。とくにスウェーデンでは、2012 年に HSP 関連の新聞記事が掲載されたことを契機に、若者を中心に認知されるようになった（飯村、2022）。スウェーデン国内で HSP が社会的に広まる様子を「HSP 現象」と呼び、若者たちがネットの掲示板で HSP について交流する様子を分析した論文もある程、HSP は現在世界でも注目されている。我が国でも「HSP 現象」は生まれている（飯村、2022）。HSP は、社会に多様な人間の感覚が存在することを改めて認識するきっかけであり、一方で支援ニーズの潜在的可能性を示唆している。

ところで HSP は、医学的な診断が行われないうということもあり、医学的な障害とは別個のもの^{注1)}としてとらえられている（飯村、2022）。他方、障害は医学的なモデルのみではなく、社会モデルとしても概念化されており、現在では社会モデルが国際的な潮流である。社会モデルは、障害は本質的に社会に要因があるととらえつつ、障がいのある人の法制度、文化、環境、人間関係、生活の立場から、その人の生きやすさを見つめる考え方である（津田、2012）。HSP 概念は、医学的発想にもとづくものではないが、それを知ることで、自身の困難さやこれまでの人生経験を振り返り、自分らしく生きるための理解や生き方を考えるきっかけになりうる。それは、大人だけでなく乳幼児にとっても同じであろう。これらを考えるときに、社会モデルは有力な見方の一つであり、HSP への共感的な理解を深める一助になると推測できる。

以上により、本稿の目的は、日本における HSP 支援の現状を整理し、今後の展望について検討を行うことである。その際、障害の社会モデルとの関わりや子育て場面も想定しながら、考察を行う。そして HSP とその周囲の人々が、自分らしく生きる社会や環境づくりの方向性についても若干の提起を行いたい。

2. HSP の理解と特徴

長沼（2022）は、HSP を「繊細さん」な存在とみなしている。HSP によく見られる特徴として、長沼（2022）は、以下の6つを指摘している。

第1に、刺激に敏感に反応することである。HSP は、光や音、匂い、味、触覚といった外からの刺激に反応することが多いとされる。そして、脳内イメージや記憶などの、自分の中から生まれる刺激に対しても敏感に反応する。なお、化学物質や電磁波などに敏感な方も多いという。

第2に、直観力があり、ひらめきが強いことである。彼・彼女らは、鋭い「直観力」を持ち、第六感が働き、ひらめきが強い傾向にあるという。そのため、他人から詳しく説明されなくても、なぜか仕事の進め方や、物事の順序が分かるという強みがある。

第3に、慎重で、自分のペースで行動することを好むことである。その敏感さゆえに、勘がいい HSP は、危険を察知する力も備えているとされている。職場では、丁寧な仕事ぶりを褒められることが多い。しかし、人に見られていたり、間を区切られて急かされたりすると、とたんに緊張して混乱をきたし、頭が働かなくなってしまうことが多々あるとされる。

第4に、物事を深く考え、内的生活を大事にすることである。内向的である一方で、興味

関心が自分の内側へ向かう傾向がある。さらに、物事を深く考える思索的な性質を持ち、内省的な人が多い。そうしたこともあり、豊かな情感と鋭い感性に恵まれているため、本や映画、音楽、絵画などの芸術を愛し、それらに深い感動を覚える。

第5に、周りの人の影響を受けやすい、あるいは共感しやすいことである。HSPは、周りに落ち込んでいる人がいると、自分の気持ちも沈みやすくなるという。周囲の人の悲しみや喜びに深く共感するあまり、過剰に同調してしまい、相手の気分や考えに引きずられやすいということである。小説やドラマなどで、作品に強く感情移入することもある。

第6に、他の人よりも、疲れやすいことである。彼・彼女らは、ちょっとした外出でヘトヘトになりやすいという。そして、いつも周りに気を遣っている為、楽しいことであっても疲れてしまう。それは、普段から無意識に感覚をフル稼働させ、周りの刺激をアンテナのように拾い集めているためである。それゆえ、人混みにいる時や、周りにネガティブな感情に巻き込まれている時などにも体力を大きく消耗してしまう。

これら長沼の指摘のほか、マドレクリニック（2022）では自己否定感が強くなることも特徴として説明している。HSPは、対人関係において、あまり相手を責めるようなことはせず、良心的で優しく、相手のことを優先する傾向があるという。その反面、相手のことを気にするあまりに、些細なことでも「自分が悪いのではないか」と自分を責め、悪い方向に考えてしまう傾向もある。ネガティブ思考が強く、自分に自信がないため、周りからの怒りの標的にされることも多い。そうした経験を多く重ねてしまうと、自分の本音を隠してしまうことから人との関わりが苦手になってしまう。

これらの指摘を踏まえると、HSPは多くの人が気にならないような、些細な変化や刺激に対して敏感に反応する特徴があると概括できる。「はじめに」でも述べたように、HSPは人口の15～20%の割合で存在するという。

しかし逆に言えば、残りの80%の人はそれに該当しないため、HSPの方の感覚を持ち合わせていないことになる。それゆえに、周りに理解してくれる人が少なく、生活のあらゆる場面で、苦しい思いや悲しい思いを感じる事が多くあり、「気にしすぎ」「甘えだ」ととらえられ生きづらさを強く感じてしまうことになる。

Aron（2008）は、このHSPの本質には4つの性質があると指摘している。すなわちD「深く処理する（Depth of processing）」、O「過剰に刺激を受けやすい（Overstimulation）」、E「感情反応が強く、共感力が高い（Emotional response and empathy）」、S「些細な刺激を察知する（Sensitivity to subtleties）」である。これらの特徴は、頭文字をとって「DOES」と呼ばれている。

3. 障害の社会モデルを踏まえたHSPの共感的な理解

HSPの理解のありようは、その人たちの存在をどのように意味付け、また共に関わっていくか、あるいは必要に応じて支援を行うかを左右する上で重要である。本節では、障害の社会モデルを紹介しながら、彼・彼女たちへの共感的な理解について検討を加える。

そもそも障害の社会モデルは、障害の個人モデルと医療モデルに対抗するために生み出された概念である。障害の個人モデルと医療モデルとは、障害のある人の「心身機能の制約を

原因としてさまざまな障がいの問題が生起しているという信念に基づく理解の枠組み」とされる（津田、2012）。「障がいの問題」は、障害のある人の「心身機能という個人的な問題」とみなすのが個人モデルであり、「心身機能の回復に本質がある」とみなすのが医療モデルである。それゆえ、例えば、障害のある人個人の、まひによる身体制約を軽減する医学治療そのものを否定しているわけではない。「モデル」の意味は、障害の要因を個人や医学的発想のみに還元するかどうかという「信念」や「枠組み」を表している。

対して、社会モデルとは、「障がいの問題」は、「社会的障壁を原因として生起しているという信念に基づく理解の枠組み」とされる（津田、2012）。「障がいの問題」とは、「社会問題」であり、「社会的障壁」（バリア）を除去することこそ「本質的」なのである。社会モデルは、障害の個人モデルと医療モデルにもとづく社会制度や文化、環境によって生きづらさを抱えた障害のある人たち自身の当事者運動によって実践的に具体化され、学術的に鍛えられている概念であるという（津田、2012）。

社会モデルを取り入れた障害の考え方については、2001年5月にWHO総会で採択された、ICF（国際生活機能分類）の考え方が参考になる（茂木、2010）。ICFでは、人間と環境との相互作用で生活機能を捉えることで、「生きることの全体像」を把握しようとするという。生活機能とは「心身機能・身体構造」、「活動」、「参加」で構成される。この3つは、「環境」と「個人」を背景にして相互に関わりあいながら、日常生活に現れる。

つまり、活動や参加ができないという制約は、その人自身の要因ではなく、その人の生活機能（広い意味での能力）と環境のミスマッチによって生じているということになる（金丸、2023）。そのミスマッチによって、当事者が困難さを感じたときに、その人とそこに置かれている環境の間に障害があるとみなす。例えば、車椅子に乗っている人は、「足が動かない」ことが障害ではなく、車椅子でアクセスできない階段やアクセスしたいのにできない困難さが障害となるわけである。医学的な診断や特性だけで、障害や障害のある人の理解を進めないように戒めるためにも有効である。

このように、障害を構造的にとらえるICFの視点は、できないことを障害のある人本人だけのせいにするのではなく、「したいことができる」ように環境を工夫する考え方を促す（茂木、2010）。この環境には、他者との関係や文化も含まれているとすれば、社会・文化的な視点から障害／障害者への理解を深め、多様な人間が世界で生きていることへの理解につながる。上記で述べたことを総括したのが、図1である。HSPは、この社会モデル的な視点で理解した方がわかりやすいと思われる。

さらに理解だけでなく、他者や文化との関係のありようを見据えて、共に生きる社会について考えることも重要である（津田、2012）。発達保障の提起に大きく貢献した近江学園園長の糸賀一雄の「共感の世界」の思想は、社会で共に生きることの意味についてさまざまなヒントを与えてくれる。

糸賀（2009）は、障害のある人と障害のない人が存在する根拠の一つとして、「共感の世界」を提起した。障害のある人については、「その途中で、どこかに障害が残った人は、それを精神薄弱と言ひ、それを重症心身障害児とかりに呼んでいるだけ」という。ただし、「だけれど

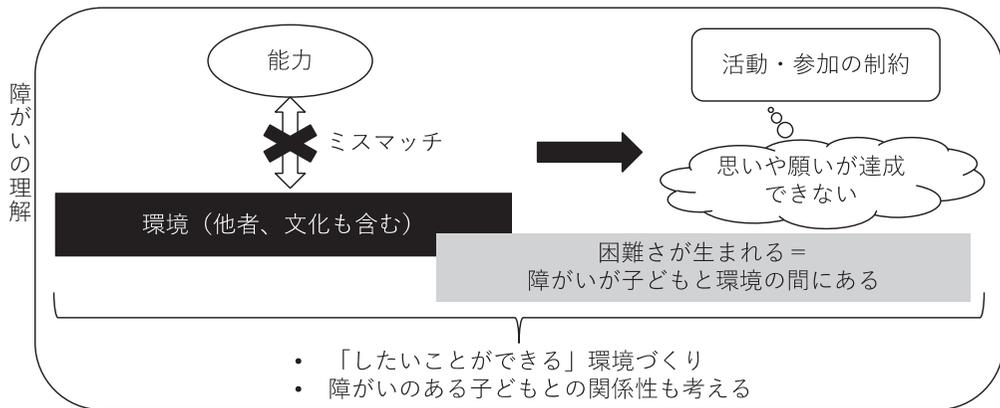


図1 ICFの考え方にもとづく障害の概念図

出典：金丸（2023）より引用した。

も、その溝をこえ、壁を乗り越えて、今日こうして生きてきているだけなんです。すべて私たちもその障害の前にいつもおかれていたんです」と。

そして「共感の世界」の意味について、「重症心身障害とか、精神薄弱（筆者注：知的障害を表す歴史的用語）とか言われる人々と、そして私たちとが実は根が一つだという、本当に発達観から見ても根っこが一つなんだという共感の世界を、理屈ですよ、理屈の上でもせめて共感の世界というものの根拠があるということを、私たちは知りたいと思います」と語っている。

「共感の世界」は、「人と人の間柄」「関係」の中で「人と生まれて人間となる」過程を表現したものであるとされている。糸賀は、「根っこが一つ」であることが、「人と生まれて人間となる」「人間関係」を成立させる重要な要因であると述べたかったのではなかろうか。こうした糸賀の「共感の世界」を体現する障害者理解、人間理解が、障害の有無にかかわらず人権保障が通底される社会につながるといえる。

その意味では、「共生社会」への道のりは、いわゆる「みんな違ってみんないい」という理解と葛藤と向き合いながらつながること、すなわち共に生きることを追求する必要がある。現実的には、人との違いが「分断」を生み出しかねないこと（伊藤、2020）を踏まえると、「多様性」が「分断」を生み出さない形で「共生」を探求する必要がある。HSP との「共生」においても、同様であろう。

4. HSP に対する関わりと支援の留意点

これまで、HSP の概念や特徴、社会モデルを踏まえた共感的な理解の視点について述べてきた。それらを踏まえた上で、本章では、HSP が基礎概念としている感覚処理感受性（Sensory-processing sensitivity: 以下 SPS）の説明を交えながら、あらゆる場面における HSP や HSC の気質がある人に対する関わりと支援の留意点について整理・分析を行う。

岩川（2022）の研究によると、SPS とは、「生得的な感覚情報の脳内処理過程における基本的な個人差」と定義されている。そして SPS の高い人は、「些細な刺激にとくに敏感であり、容易に刺激過剰になり、新奇刺激に対し次の行動を決める前にこれまでの経験と照合し確認する必要がある」と説明される（Aron、2020）。

また、SPS に類似した変数として内向性や神経症傾向があるが、異なる独立した概念であるとされている（Aron、2021）。HSP はこれまでの研究で、SPS の高さや抑うつや不安の高さ（Liss, Timmel, Baxley, Killingsworth、2005）、シャイネス（Aron2020）、自己効力感の低さ、疎外感、否定的情動、ストレスの高さ（Evers, Rasche, Schabracq 2008）などと関連が報告されており、ネガティブな感情やパーソナリティとの関連が示唆されている。

(1) 子育て場面

長沼（2017a）によると、HSP 的な特性が生じやすく（あるいはラベリングされやすく）なる要因の一つには、自分自身の親へのトラウマが大きく影響しているという。HSP 気質のとくに女性の場合、幼少期に高圧的な母親に支配されていた過去を持つ人が少なくない。HSP 気質として、「他人の影響を受けすぎる」という特徴が一つ挙げられる。この特徴の背景には主に3つのケースがあるとされている。

第一に、「両親や家族に愛されて育った記憶や自覚がない」というケースである。実際に HSP 気質で、「親から愛情を十分に受けていない」と感じて育った人は数多くいるとされている。それは、親の言いなりになったり親に気を遣って自分の本音を出せなかったりする環境であったからだとしている。このような子どもは、「親のお願いや頼み事を何でも素直に聞いてくれる」「兄弟のお世話を率先してやってくれる」「親に対して反抗的な態度をとることが少ない、逆らわない」などといった幼少期の頃の特徴がある。

こうしたこともあって、親にとっては気が利いて、頼りになる問題のない子どもだと思われることが多い。また親以外の周囲の人からも、「真面目」「いい子」「優等生」などと思われることが多くある。これらのことは一見すると良いことだと思われがちである。しかし、その背景には HSP の共感性の強さや過剰な同調性などといった特徴から、虐待的な環境や、あるいは家族内対立や病気がちな兄弟姉妹の存在の為、家族に迷惑をかけまいと自らを抑え、自分の本音を出さないようにしていたからだにとらえることもできる。そして思春期になると、自我の形成とともに「もう一人の自分」が現れ、いい子の自分の背後に居場所を作って住みつくようになる。それは家族の犠牲者としての自分であり、強い攻撃性を内在しているとされている。

第二に、「親に支配されていると感じる」というケースがある。幼い子どもは一般的に、親に逆らって育児を放棄されると生きていけない為、親の顔色を伺って言いなりになるだけではなく、親の気持ちを先取りして親を支えていこうとする。しかしながらその中でも、他人の感情を察することに長けた HSP 気質の子どもは、親の感情の動きに人一倍敏感になるとされている。「こうすれば怒られる」「これをしたら機嫌が良くなる」ということを親の顔色や態度から察知する為、「できるだけ怒られないように、親が望む選択に従う」という行動を本

能的に選び取ってしまうのだ。

しかし、そういった「親の価値観」を基準に選択を続けると、水面下のストレスは溜まり続ける一方で、その結果として、「大人になっても自分の本当にやりたいことが分からない」と悩んだりそういった親子間における人間関係のパターンが大人になっても友人や職場など家庭の外で繰り返されてしまったりする。また、「親には逆らわない/逆らえない娘（息子）である自分」の原型が幼少期にしっかりとできているため、大人になって、結婚をして自分が親になっても、その型からなかなか抜け出せず、親に支配される関係が続いてしまうとされている。

第三に、「親の理想に合わせられなくて、申し訳ないと思っている」というケースがある。HSP の子どもは幼少期の頃から共感性や同調性が強いいため、親の言動から感じ取った親の理想的なイメージにできるだけ自分を合わせようとする。しかし些細な違いにも気づいてしまい、完璧に合わせられない自分を責めたり、そうできない自分を責めて罪悪感を持ったりすることが多いと言われている。HSP は子どもであっても、大人顔負けの優れた思いやりや優しさを持っており、親から要求されていないようなことでも、子どもの体や立場で何とか成し遂げようとする。このように、親を満足させるための理想像を自ら作り、足りない自分に罪悪感を抱き、「親の期待に合わせられず、ごめんなさい」と思いながら成長していく人が多い。また、この幼少期の頃に抱えていたモヤモヤした気持ちは大人になってからも忘れることはなく、親に申し訳ない気持ちを持ち続けている子どもが多いとされている。

幼少期の頃に、以上の3つのような環境で育った人が、大人になり家庭を持つようになると、その子どもを支配したり、怒鳴ったり、親自身の理想を押しつけたりすることがある。これは心理学で言う「トラウマの再演」という現象である。かつて親自身が受けた心の傷を無意識的に繰り返してしまう、つまり「再演」してしまう現象のことをいう。自分が親にやられて嫌だった、自分は絶対にやらないと決めていたことを、我が子に無意識のうちにしていることがあるとしている。この「トラウマの再演」をすると、生まれつき敏感な遺伝子を持っている子どもは、より敏感な気質に、そしてそのような遺伝子を持っていなかった子どもでも、敏感な HSP 気質の子どもになり得るとのことだ。そして、その子どもが大人になって家庭を持つようになると、また「トラウマの再演」をしてしまい、結果的に負のループが家庭の中で繰り返し行われてしまう可能性が高くなるのだ。

ここまでの内容を見ると、HSP を持つ親にマイナスのイメージを持つ人が多いかもしれない。しかし、見方を変えると HSP 気質の人は周りの人が気づかない変化小さな変化にもよく気づく人だと捉えることができる。武田 (2022) は子育てにおける HSP (織細さん) の強みについて以下の2つをポイントとして挙げている。

第一に、「感じる力」を生かして、「子どもの声を聞き分ける」ことである。例えば、喉がしまって「ギャー」という苦しそうな、耳障りな泣き方をしている場合がある。子どもが親に対して、訴えたいことがあるが、上手く伝えることができないという時が多いとされている。そのような時は、「何か我慢していることがあるのかも」という前提で、「もしかして、〇〇が嫌だった?」「この前はきつく言い過ぎたね」といったようなフォローをすることが大切で

あるとされている。

第二に、「味わう力」を生かして、「小さな幸せを言葉で伝える」ことである。例えば、「葉っぱがきれいだね」「空の色がきれいだね」「雨の匂いがするね」など、感じたことや気づいたことを子どもに言葉にして伝え、共有する時間を設けることが大切であるとされている。また、五感への刺激も受けやすい HSP（織細さん）は、子どもを抱っこしてあたたかさを感じたり、すべすべの頬を触ってコミュニケーションをとったりすることが大切であるとされている。

HSP 気質を持つ人は、このように HSP 気質を持っているからこそできる子育てや子どもとの関わり方があるということを理解し、そのような考え方ができる自分を認めることが大切である。また、その周囲にいるパートナーや家族は、HSP 気質を持つ人は、子育てや家事においても責任感が強く、真面目な性格故に、無意識のうちに頑張りすぎてしまったり、子育ての負担を抱え込む傾向があったりすることを、普段のコミュニケーションの中で、理解し、受け止めようとする気持ちを持つことが大切だ。そして、パートナーや家族とシェアする時間を定期的に設けたり相談しやすいような環境を整えたりすることも子育てをするにあたって必要不可欠な関わりや支援である。

以上のことから、「子育ては、自分を育て直す絶好の機会である」と長沼（2017b）は指摘している。きちんと自己主張をすること、自分の本心を知ること、親しい人と気持ちをシェアしていくことは、親自身の心を守ることはもちろん、大切な我が子の健やかな成長にも繋がっていく。親子共にお互いがお互いを尊重し合うことが、心の余裕や家庭環境の安定へと結び付いていくとしている。

(2) 支援場面

ここでは、園や学校場面で HSP 気質を持つ子どもがどのような不安や悩みを抱えて生活をしているのかを感覚処理感受性（SPS）との関係性を交えながら分析し、またそれに対して周囲の人はどのような関わりや支援ができるのかについて検討していく。

Baryla-Matejczuk, Artymiak, Ferrer-Cascales & Betancort（2023）によると、感覚処理感受性が高いほど、学校生活に疲れやすいとしている。また、串崎（2018）は、不登校の子どもたちの一部は、高い感覚処理感受性を持つ HSC であると推測している。大久保（2005）によると、「適応」は個人と環境の調和に至る過程とその調和の状態を指し、「適応感」は個人の適応の状態を表す一つの指標であるとしている。学校適応感とは、「学校という環境に対して個人と環境の関係から生じる感情や認知の総称であり、主観的な適応状態である」と定義されている（水野、2016）。

さらに串崎（2020）は、HSP は自分がその場に適合している時や、その場に居場所を感じられる時と、そうでない時の気持ちの落差が激しいと指摘している。これは、おそらく HSP は周囲の環境を重視し、自分に適する居場所を追求する傾向があるからだと考えられる。以上のことから、HSP 気質を持つ子ども（HSC）は、自分が自由にリラックスできる居場所としては学校を選びにくく、学校適応感も低いことが多いということが分かる。岡田（2012）は、学校生活を「生徒関係の側面」（友人関係、クラスへの意識、他学年との関係）と「教育指導

的側面」(教師との関係、学業への意欲、進路意識、校則への意義)の二つの側面からとらえている。

これに関して、李・串崎(2021)では、日中の調査を行なっている。日本においては、HSP尺度は男女ともに、学校適応感と有意な相関がないことが報告された。一方で、中国においてもこのことは同様であるのかを知るために、中国での調査を実施し、中国における感覚処理感受性と学校適応感の関係を明らかにした。調査対象は、中国の調査会社「問巻星」を利用し、調査票を作成して、インターネット上に開設、そして「本研究の内容を理解し、参加する」とした322名(男性:118名、女性:204名)とする。

調査は、「易興奮性・低感覚閾」、「敏感性」、「美的感受性」、「友人適応性」、「授業適応性」、「教師適応性」、「居心地の良さ」、「人と同じスペース」、「競争的雰囲気」の9つのジャンルに分けて行い、それぞれの因果関係を分析している。調査の結果、「易興奮性・低感覚閾」は、男女ともに「授業適応感」と「教師適応感」そして、「競争的雰囲気」の負の要因になっていることが明らかになった。また、「敏感性」は、「痛みに敏感になる」「他人の気分に左右される」ことを指す。これは、男女ともに「授業適応感」以外の全てのジャンルにおいて、負の要因になっていることから、物事に敏感な性格であることがどれだけ学校生活に支障をきたしているのかがよく分かる。また男女別で結果を見てみると、女性はとくに「授業適応感」と「友人適応感」に不安や悩みを抱えて学校生活を送っていることが明らかとなった。その中でも、「友人適応感」(友人との心理的距離感)は、女性の学校適応にとってはとても重要であることが分かっている。HSPは、友達の気持ちを伺う傾向があり、「頑張り屋さんでもあるので、相手に合わせすぎてしまうことが増えると、『いい子』を演じすぎて、疲れてしまう」ということが考えられている。

一方、男性は、学校生活には「居心地の良さ」を一番大切にしていることが明らかとなった。ここまでの結果から、「授業適応感」や「教師適応感」「友人適応感」の一番もとななる原因を作っているのは、「易興奮性・低感覚閾」だと言えるだろう。「易興奮性・低感覚閾」とは、「一度にたくさんの事が起こっていると不快になる」や「一度にたくさんのことを頼まれるとイライラする」などの刺激に対する不快感のことを指す。

中井・庄司(2008)は、教師に対する信頼感の中で、教師に対する「安心感」が最も多く学校適応感に影響することを報告している。HSP気質の人は、人との付き合いにおいて、物事を深く考える傾向があり、気疲れしやすく、自分のことを上手く表現できないため、誤解されやすかったり教師との信頼関係を構築したりすることが困難になりやすい可能性がある。また、HSP気質の子どもは、刺激による不快感が高まり、教師に対する「安心感」が低くなると、自分が叱責されることを心配しがちになる。短期間で終わらせなければならない仕事や、誰かに監視されながらの作業になると、自分本来の実力を発揮できなくなるということであろう。さらに、HSPは人に見られたり人と比べたりすることがストレスになりやすく、他の人が自分と同じように感じていないとわかると、自分の考えや感じ方を否定することもある(串崎、2020)。そのため、HSPは学校で「競争的雰囲気」が苦手であると考えられている。

HSPの学校適応感を高めるためには、教師のHSPに対する理解と、学校カウンセリングな

どのサポートが必要となる。一方、この研究において「美的感受性」は感覚処理感受性の他の因子と違い、人生の意味や幸福感などのポジティブな感情と正の相関があるということも明らかとなっている（李・申崎、2021）。「美的感受性」とは、美術や音楽などの芸術に対する態度や快適の生活を追求する特性である。この「美的感受性」は男女ともに、とくに「居心地の良さ」との間に正の因子を作り出していることも明らかとなっている。

李らの研究から、「美的感受性」は、感受性の中でも異なる心理的な機能を持ち、経験によって形成される特性であるということが示唆されていることから、教師は、美術や音楽などの芸術に触れる機会や、ポジティブな経験や社会経験ができる環境を学校生活の中で取り入れることが大切である。そして、視野を学校という小さなテリトリーの中だけにとどめるのではなく、子ども一人ひとりが社会の中でも自分らしく生活していけるような環境や人間関係を築く支援をすることが教師や学校の役割であり求められていることである。

ここまで感覚処理感受性と学校適応感の関係について分析してきたが、同じようなことが保育園や幼稚園でも考えられるのではないだろうか。HSC の子ども（以下、重複を避けるため HSC とする）は、HSP と同様に人一倍繊細で、些細な刺激を察知したり、感情の反応が強くとくに共感力が高かったりするなどといった特徴があり、子どもの 15～20%、30 人クラスのうち 5、6 人に一人いるとされている（高野、2020）。

高野（2020）によると、保育園や幼稚園で、HSC の子どもに見られる傾向として、いくつかの場面が想定されるという。

第一に、「登園渋りが激しい」ということである。HSC はとくに環境の変化に敏感でまた、家庭から出て知らない場所や知らない人と一緒に過ごすことにストレスを感じやすいとされている。このことから、信頼関係が築けている保育者に抱っこしてもらうのも一つの関わり方だとされている。気を許している保育者だからこそ、感情を出し切ることができたり安心感も得ることができたりする。もう一つの対応としては、子どものお気に入りのグッズを持たせることである。例えば、鞆にお気に入りのグッズを入れておくことで、何かあった時、その中にあると思うだけでも安心材料になり、心の拠り所にする事ができよう。

第二に、「他の子が叱られているとダメージを受ける」ということである。HSC は、共感力がとても強いので、相手の感情が流れ込んできたり同化して考えてしまったりすることがある。保育者は、大声で威圧的に叱ることは避け、静かで落ち着いた環境で、子どもの目を見て、気持ちに寄り添った関わり方をすることが大切である。

第三に、「たくさん人がいると疲れやすい」ということだ。HSC は、感覚が敏感なので、多くの友達が遊んでいる場所では様々な情報が入ってきてストレスを感じやすいことがある。そのような場合は、一人になれる静かなスペースを園の中に確保するという対応ができるという。

第四に、「給食が苦手」ということである。HSC は、味やにおい、食感にも敏感なので、体が受けつけなくてもどしてしまうことがある。また、複数の物を一緒にしている丼物が苦手なケースも多いとされている。どのような刺激を苦手と感じるかは、一人ひとり異なるため、無理に食べさせることは厳禁である。何が嫌だったのかを聞いたり、保護者の方に家ではど

うしているのかを聞いたりして、それぞれに合った対処方法を考えることが大切である。

第五に、「イベントが苦手」ということである。このケースには苦手とする理由が2タイプあるとされている。一つ目は、行事などでいつもと違う雰囲気をプレッシャーと感じてしまうタイプである。出来るだけ本番前にイメージが湧くように、当日どのように物事が進むのかを見せて伝えておいたり「困った時は先生の所においで」という逃げ道を設けるなどの方法を考えたりすることができる。二つ目は、そもそもなぜこのイベントをしなくてはいけないのかという本質的なことに疑問を持つパターンである。この場合は、保護者の方とも相談しながらその子なりの参加の仕方を工夫してみるなどといった関わりや支援ができるのではないだろうか。

以上、保育園や幼稚園で、HSCに見られる5つの傾向と、それぞれの場面における関わりや支援を述べたが、あくまでも一つの例である。当然、子どもの心の状態や環境によって、関わりや支援は変化していく。そのため、保育者は子ども一人ひとりと関わる中で、子どもの気持ちや思いに寄り添い、その時々合った関わりや支援ができるようになることが求められるよう。

また、日頃から連絡ノートなどで保育者と保護者の情報共有をしておくことも大切である。そうすることで、家庭と園での子どもの様子を知ることができ、保護者の安心感をもたらすだけでなく、家庭での関わりや支援の手助けになるだろう。このように、保育者は保護者の方々や園の職員全体での連携をこまめにとり、園全体を、安心できる、相談や悩み、喜びを共有し合えるような環境に整えていくことが大切である。そしてそのことは、HSCはもちろんのこと、そうでない子どもたちも園内で自分の安心できる場所を見つけられるきっかけにもなる。園全体で見守っていく意識を常に持つことが大切である。

5. おわりに

本稿では、我が国におけるHSPの理解と支援の現状と展望について検討した。HSPの原因は生まれつきの気質や遺伝など様々な見解があり、現在も研究が進められている段階ではある。そうした研究を整理・分析することによって、HSPにとっては、まずは「育つ環境（生育環境）」が何よりも大切だといえる。生育環境次第で、HSPではない親のところにHSCが生まれたり、親子共にHSPであっても、敏感さのあらわれ方が変わったりする。

しかし、敏感体質であっても、理解され、愛され、肯定されて、穏やかな環境で育っていくと、ストレスは抑えられ、自律神経のバランスも保たれ、病的な症状が引き起こされにくくなる。HSPやHSCには、敏感さを生かして生き活きと生きている人も多くいる。一方で、些細なことが気になってすぐに神経が高ぶり、ストレスが多く、それが引き金となって心身のバランスを崩しやすいという精神的な危うさもある。どちらに傾くかは、周囲がどう受け止めてやるか、環境次第で変わるため、幼少期の生育環境をどのように整えていくかが非常に大切になってくるといえるだろう。

このことから、とくに保育者はそういった子どもの生育環境を支える一人であり、子ども一人ひとりの生涯にわたる人格形成の基礎を培うための重要な時期を主に一緒に過ごしてい

るという自覚を持って、関わっていくことが大切であろう。

また HSP 気質を持つ人は、とくに対人関係においてストレスを感じ、それによって、感じる必要のないネガティブな感情やそれに伴う心身や社会への不適応さを感じることもある。例えば、「美的感受性」は心理的な機能を持ち、人間のポジティブな感情やパーソナリティ特性の役割を果たしていることが示唆された。このことから、HSP 気質を持つ人は、香りや音楽、芸術などの好きなものに触れ、心を落ち着かせる手段として使用することも重要であろう。これによって、自分にとって必要だと思う情報にのみ目を向け、不必要な情報には反応せず、自ら離れていくことも大切だと考えられる。

そして何よりも一番大切なことは、HSP である自分の性質を知り、そのような性質がある自分自身を認めることである。HSP は、人一倍敏感であるがゆえに、生きづらさを抱えながら生活している人が多い。

しかし、HSP の性質は考え次第では、HSP を長所としてとらえることもできるのではないだろうか。例えば、「深く処理する」という性質は、仕事などで、他人が気づかないような問題やミスに気づくことができたり、そもそもそういったミスやトラブルが起こるのを未然に防ぐことができるととらえたりすることにつながる。「感情反応が強く、共感性が高い」という性質は、相手の表情の変化や感情の動きをいち早く読み取り、相手の立場に立てる。そして悩んでいる人や困っている人に気づいて、手を差し伸べることができる。

このように、自分が短所だと思っていることも捉え方や考え次第でポジティブな思考に変化させていくことができる。また、自分の特徴を認めるという行為は、自尊心を上げられるだけではなく、感覚刺激の受け取り方に偏りを持っていることによる日々の生活の困難さを把握する一助になる。この困難さを知ることは、家族や周囲の人たちの理解を得ることを容易にする。それによって、環境調整するきっかけとなり個人の生活の質を上げ、嫌悪的な環境への適応の仕方も考えることができるようになろう。

さらに障害の社会モデルを援用すると、HSP は、感受性の強い気質を有した人々が、その環境にミスマッチを起こしている状態であろう。それゆえ HSP の支援を考える際には、HSP かどうかというラベリングを超えて、その人の困難さを把握して、環境・文化の整備改善や人間関係などからアプローチする社会モデルを踏まえた共感的な理解が求められる。

一方で、HSP 気質でない人は、HSP に対してははじめから、「気にしすぎ」「甘えだ」といったようなマイナスなイメージを持つのではなく、「そういった考え方や捉え方をする人もいるのだな」と受け止め、理解しようとするのが大切であろう。お互いが歩み寄ることで、新しい景色を見ることや、視野を広げるきっかけになり、誰もが生きやすい世の中になるのではないだろうか。

HSP/C の研究によって、一人ひとりが、人との関わり方や尊重し合うことの大切さについて考えなおす一助になると考える。

注

1) 障害の診断は、アメリカ精神医学会が作成している DSM (Diagnostic and Statistical

Manual of Mental Disorders) という診断基準を参考にすることが、国際的な動向である。HSP は、DSM に示されたような障害の枠組みに含まれていないという意味で、現状では障害概念として位置づけられていない。しかし菊池 (2022) の調査研究によると、ADHD や自閉症スペクトラムのような知的発達の遅れが見られない発達障害と HSP には強い関連性があり、むしろ明確な差異を見出すことができなかつたとされている。菊池の研究は、HSP 尺度である HSP スケールと、自閉症スペクトラム指数 (AQ)、ADHD 尺度である CARRS の質問項目を吟味して、WEB アンケートを実施したものである。HSP 傾向の高い者は自閉症あるいは ADHD の傾向が高く、HSP 傾向のみ高いという結果は見られなかつたという。菊池の研究では、対象者が発達障害のある当事者かどうか特定できていなかったり、上述した3つの尺度の「内的整合性」が厳密でなかつたりするため、今後さらなる研究が必要であるとまとめられている。飯村 (2022) は、生きづらさを抱えた人々が HSP であるという自己判断あるいは、HSP への誤った理解にもとづくカウンセリングのみで終わり、適切なケア支援につながらない事例が増加傾向であることを指摘している。飯村の指摘を踏まえると、HSP が発達障害を有している可能性があり、生きづらさを抱えるリスクのある人々であるかもしれないことを示唆する菊池の研究は重要であろう。とはいえ本稿では、HSP が、障害なのかどうか、(発達) 障害として診断できるかどうかという点を問題にしていない。本稿の問題意識は、HSP という概念が、多様性理解の一助になりつつも支援の潜在的可能性を示唆するものと考えれば、障害の社会モデルを援用しつつ、概念の整理・分析を行った方が今後の HSP 研究や HSP 支援の質向上にも寄与するのではないか、という点にある。

付記

本稿は、第2著者の2022年度卒業論文を、障害概念との関連性という視点のもとで、加筆修正したものである。第1著者は、原稿の素案を作成した。第2著者は、その素案をもとに文章全体を吟味・推敲した。

引用・参考文献

- 阿部花恵 (2020) 「HSP 気質ママの育児の難しさ…幼少期のトラウマが関係!？」 <https://chanto.jp.net> (閲覧日 2023 年 10 月 29 日)。
- Arne, Evers.Jochem, RascheMarc. J, Schabracq (2008) 「High sensory-processing sensitivity at work」 『International Journal of Stress Management』 15 (2)、pp. 189-198。
- Aron, Elaine, N (2008) 『ささいなことにもすぐに「動揺」してしまうあなたへ』 富田 香里 (訳) (原著 『The highly sensitive person』 1996 年) SB 文庫。
- Aron, Elaine, N (2020) 『敏感すぎる私の活かし方—高感度から才能を引き出す発想術』 片桐 恵理子 (訳) (原著 『The Highly Sensitive Person: How to Thrive When the World Overwhelms

- You』原著 2008 年) パンローリング株式会社。
- 浜野沙也果 (2022) 「ストレス—ストレス反応を生じさせる過程に感覚処理感受性が及ぼす効果」『就実大学大学院教育学研究科紀要』(7)、pp.94-96。
- 飯村周平 (2022) 「【論説空間】 HSP について正しく知ろう いま日本で何が起きているのか」『東大新聞オンライン 2022 年 1 月 9 日』https://www.todaishimbun.org/hsp_20220119/ (閲覧日 2023 年 10 月 29 日)。
- 糸賀一雄 (2009) 『糸賀一雄の最後の講義—愛と共感の教育— (改訂版)』(原著 1969 年) 中川書店。
- 伊藤亜紗 (2020) 『手の倫理』講談社。
- 岩川祐依 (2022) 「日本における感覚の感受性に関する研究の動向—感覚処理感受性、及び Highly Sensitive Person の研究を中心に—」『甲南女子大学大学院論集』(20)、pp.21-31。
- 金丸彰寿 (2023) 「障がいの理解と多職種連携」『事例と図解で学ぶ保育実践 子どもの心の育ちと人間関係—人を育てるためのかわりごとと援助—』教育情報出版、pp.158-159。
- 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、pp.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・高敏感者・エンパス・不登校」『関西大学人権問題研究室紀要』(76)、pp. 27-55。
- 串崎真志 (2020) 「高い感性をもつ人 (Highly Sensitive Person) は物事を深く考える (2): Self-Kindness との関連」『関西大学人権問題研究室紀要』(79)、pp. 1-16。
- Liss, Miriam. Timmel, Laura. Baxley, Kelin (2005) 「Sensory processing sensitivity and its relation to parental bonding, anxiety, and depression」『Personality and Individual Differences』39 (8)、pp.1429-1439。
- マドレクリニック (2022) 「このような症状でお悩みの方 HSP (Highly Sensitive Person)」<http://www.madreclinic.jp>。(閲覧日 2023 年 10 月 29 日)。
- 水野君平 (2016) 「学校適応感とその予測要因に関する検討 (1): 「学校適応の負の側面」としてのスクールカースト」『北海道大学大学院教育学研究科紀要』(126)、pp.101-110。
- 茂木俊彦 (2012) 『子どもに学んで語りあう』全国障害者問題研究会。
- Monika Baryła-Matejczuk. Rosario Ferrer-Cascales. Nicolás Ruiz Robledillo. o Natalia (2023) 『Psychological aspects of human high sensitivity: concepts -identification -support. Academic handbook』 Innovatio Press Publishing Hous。
- 長沼睦雄 (2017a) 『敏感すぎて生きづらい人の明日からラクになれる本』永岡書店。

- 長沼陸雄 (2017b) 『子どもの敏感さに困ったら読む本 児童精神科医が教える HSC との関わり方』 誠文堂新光社。
- 長沼陸雄 (2022) 『マンガでわかる 敏感すぎる自分を好きになれる本』 青春出版社。
- 中井大介・庄司一子 (2008) 「中学生の教師に対する信頼感と学校適応感との関連」『発達心理学研究』 19 (1)、pp.57-68。
- 岡田有司 (2012) 「中学校への適応に対する生徒関係の側面・教育指導の側面からのアプローチ」『教育心理学研究』 60 (2)、pp.153-166。
- 大久保智生 (2005) 「青年の学校への適応感とその規定要因」『教育心理学研究』 53 (3)、pp.307-319。
- 李佳奇・申崎真志 (2022) 「中国における感覚処理感受性と学校適応感の関係」『関西大学心理学研究』 (13)、pp.9-15。
- 高野あゆみ (2020) 「子どもの5人に1人。子育てカウンセラーに訊く「HSC」とは?【前編】」
<https://hoiku-is.jp> (閲覧日 2023 年 10 月 29 日)。
- 武田友紀 (2022) 「5人に1人!? HSP (繊細さん) の子育てって辛い~ HSP ママがちょっと楽になる考え方~」
<https://kosodatemap.gakken.jp> (閲覧日 2023 年 10 月 29 日)。
- 竹中祐二 (2021) 「HSC (Highly Sensitive Children) 概念への社会学的接近」『北陸学院大学・北陸学院大学短期大学部研究紀要』 (14)、pp.95-104。
- 津田英二 (2012) 『物語としての発達／文化を介した教育—発達障がいの社会モデルのための教育学序説』 生活書院。

(受付日 : 2023. 11. 10)