東京学芸大学リポジトリ
Tokyo Gakugei University Repository

青年期の心理的敏感さのある人（HSP）の加齢変化と支援について

メタデータ	言語: Japanese 出版者: 東京学芸大学教育実践研究推進本部 公開日: 2024-03-14 キーワード (Ja): 心理的敏感さのある人, 加齢変化, 支援ニーズ, ETYP: 教育関連論文 キーワード (En): Aging changes, Support needs 作成者: グエン, ミンチャウ, 橋本, 創一, 武, みやこ, 山口, 遼, 三浦, 巧也, 田口, 禎子, 堂山, 亞希, 日下, 虎太朗 メールアドレス: 所属: 東京学芸大学, 東京学芸大学, 東京学芸大学, 国立特別支援教育総合研究所, 東京農工大学, 駒沢女子短期大学, 目白大学, 明治学院大学
URL	http://hdl.handle.net/2309/0002000288

東京学芸大学紀要　機構　75: 69－79，2024.

青年期の心理的敏感さのある人（HSP）の加齢変化と支援について

グエン　ミンチャウ*1・橋本　創一*2・武　みやこ*2・山口　遼*3・
三浦　巧也*4・田口　禎子*5・堂山　亞希*6・日下　虎太朗*7

特別支援教育・教育臨床サポートセンター

（2023年9月19日受理）

1．問題

1．1　HSPとは

Highly Sensitive Person（以下，HSP）とは，感覚処理感受性（sensory-processing sensitivity: SPS）の高い者のことを指す概念であり，「人一倍敏感」とされ，疾患や障害の類ではないとされている（Aron, 2002; 明橋訳，2015）。SPS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があり，中枢神経系により大きい影響を及ぼされていると想定されている（Greven et al., 2019; Homberg, Schubert, Asan, & Aron, 2016）。刺激に対する認知的処理が深い，かつ，情緒的反応が高いHSPは全人口の15～20％程度存在しているとされている（Aron & Aron, 1997）。

HSPの特徴は，大きな音や眩しい光，強いにおいなどといった刺激に対して敏感であり，感受する閾値が低いという「刺激に対する過敏さ」とされ，HSPの因子構造について，Aron & Aron（1997）は一次元構成であると結論付けた。この特徴は生得的なものであり，かつ疾患や障害ではなく，あくまでも個人の特性の範囲であるとされている。更に，Smolewska, McCabe, & Woody（2006）やEvans & Rothbart（2008）の知見から，HSPは感覚閾値の低さである「低感覚閾（Low Sensory Threshold）」や，刺激に対する高い反応性である「易興奮性（Ease of Excitation）」及び，精神活動の豊かさである「美的感受性（Aesthetic Sensitivity）」の3つの下位概念から成り立っていることが示唆され，HSPの特徴とされている。

1．2　HSPの特徴が与える影響

HSPは外界からの刺激に対する敏感さや精神活動の活発性により，ストレスや抑うつ気分と正の関連を示し，自尊心が低い傾向にあるなどの精神的健康度や主観的幸福度の低さといった悪影響が先行研究から示唆されている（矢野・大石，2017；矢野・遠藤・坂口・大石，2019；上野・高橋・小塩，2020）。このような影響を受けやすいHSPは困難な環境に置かれた時に心理的不適応が生じることが考えられ，特に，学童期や青年期における不登校と連動する場合がある。串崎（2018）によると，これまで報告されてきた不登校の児童生徒の中で，発達障害や精神疾患があったり，いじめや受験などのストレスフルな状況や，不適切な家庭環境でないのにも関わらず，学校に行きづらかった子どもの中に，HSPによる不登校があったと考えられている。また，不登校傾向を示す大学生の友人関係と感覚処理感受性との関連に関する先行研究では感覚処理感受性の高さにより，大学生活において外界の刺激を多く受け，ストレスを認知したり，反応したりしやすくなるという推測が見いだされている（鈴木・菊島，2019）。

＊1　東京学芸大学大学院 教育学研究科
＊2　東京学芸大学 特別支援教育・教育臨床支援センター（184-8501　東京都小金井市貫井北町 4-1-1）
＊3　国立特別支援教育総合研究所（239-8585　神奈川県横須賀市野比 5-1-1）
＊4　東京農工大学（183-8538　東京都府中市晴見町 3-8-1）
＊5　駒沢女子短期大学（206-8511　東京都稲城市坂浜 238）
＊6　目白大学（161-8539　東京都新宿区中落合 4-31-1）
＊7　明治学院大学（108-8636　東京都港区白金台 1-2-37）

このようにHSPは学校不適応や精神的健康度の低調との関連といったネガティブな側面に注目されているが，共感性の高さや情報処理の深さなどのポジティブな側面を示している。環境の影響に多く左右されるHSPは，環境の困難さによりネガティブな影響を受けやすい一方で，適合した環境では，平均以上のパフォーマンスを発揮できるという環境感受性仮説も考えられている（Greven et al., 2019; 岐部・平野，2019；Iimura & Kibe, 2020; Weyn et al., 2019; 串崎，2021）。また，AronはHSP自身に適合していない環境では不安や抑うつ気分になりがちであるが，生得的な気質であるのは性格特性ではなく，あくまでも敏感さであることを強く主張している。このようなことから，HPSの感覚処理感受性の高さは環境適応における可塑性要因と考えられるという論点もある（Iimura & Kibe, 2020）。

１．３　HSP傾向の性差と成長に伴う変化

先行研究（Aron & Aron, 1997; Benham, 2006; 髙橋，2016；岐部・平野，2019）により，HSP傾向の性差に関して男性よりも女性の方が感覚感受性尺度において得点が有意に高いことが示されている。

更に，上野・髙橋・小塩（2018）は20歳から69歳の大規模なサンプルサイズに横断調査を行い，年齢間の比較を実施し，HSP傾向と発達軌跡との関連を検討した。その結果，加齢経過と共にHSP傾向が緩和することが示され，HSPの下位概念の低感覚閾や，易興奮性が減少する一方で，美的感受性が上昇する傾向があった。このような結果は，成人期以降が社会的望ましさとされている方向に性格特性が発達していくという「成熟の原則」（Caspi, Robert, & Shiner, 2005）により説明できると考えられている。成熟の原則は，Big Fiveの性格特性の協調性や勤勉性が上昇し，感覚処理感受性と類似しているである神経症傾向が年齢と共に低下する傾向を示している（川本・小塩・阿部・坪田・平島・伊藤・谷，2015）。

１．４　問題の所在と本研究の目的

このように，大学生や成人期以降を対象とした検討は多くなされているものの，第二次性徴や，受験などの様々な課題に直面する青年期を対象とした検討は十分になされていない。

そこで本研究では，青年期におけるHSP傾向の変化についての検討を行うとともに，HSPに対する支援の必要性について，本人および周囲の視点から調査することによって，HSPに対する支援の方法と内容と今後の課題について検討することを目的とする。

2. 方　法

２．１　対象と手続き

２．１．１　調査時期・調査対象者

2021年６～７月にかけて，短期大学生・大学生（A教育系大学・B理系大学・C総合大学・E保育短期大学）に在学している大学生を対象として質問紙調査を行った。509名に調査依頼し，回答不備があったものを除いた495名（男性＝203名，女性＝292名，平均年齢＝19.3歳，SD＝1.91）を分析対象とした。

２．１．２　調査の手続き

インターネット上で質問紙調査を行った。ただし，調査対象者には研究の概要，倫理的配慮事項について説明し，同意を得た上で実施した。

２．１．３　倫理的配慮

調査は無記名式であり，データは統計的に集計，処理されるため個人情報は保護されること，回答しなくても不利益はないことや回答したくない項目をとばしても構わないことを強調して実施した。

２．２　質問紙の構成

２．２．１　フェイスシート

フェイスシートに，調査対象者の性別，年齢，学部・学科について回答を求めた。

２．２．２　HSP傾向について

HSP傾向を測定する18項目の尺度は，既存のHighly Sensitive Person Scale日本版（HSPS-J19，髙橋，2016）や日本語版青年前期用敏感性尺度（HSCS-A，岐部・平野，2019）を参考にし，心理学を専攻する大学院生および大学教員計18名を対象として行った予備調査をもとに選定した。この尺度を用いて，中学生期・高校生期・大学生期（現在）のそれぞれの時期においてどの程度該当した（またはする）かを，「全く当てはまらない（１点）」から「非常にあてはまる（５点）」の５件法で尋ねた。

２．２．３　生活圏内におけるHSPの有無について

これまで自分の周囲にHSPがいたかについて「居た」「居なかった」「分からない」のいずれかを選択するよう求めた。

２．２．４　身近なHSPに対する接し方について

2.2.3.で「居た」と答えた対象者に追加質問として，

表１　HSP尺度の因子分析結果

因子名	項目	I	II	III	IV
易興奮性（α =.81）	⑯短時間に多くのことをしなければならないと緊張してしまう	**.77**	−.23	.03	.06
	④一度にたくさんのことが起こっていると不快になる	**.70**	.13	−.11	−.03
	⑭生活に変化があると混乱する	**.70**	−.03	.02	−.04
	⑨大勢の人と一緒に居ると．ぐったり疲れてひとりになりたいと思う	**.54**	.01	.04	.03
	⑱雑踏や人ごみに出かけると．気分や体調が悪くなることがある	**.50**	.04	.07	.01
	⑬競争場面や他者に見られていると．緊張や動揺のあまりいつもの力を発揮できなくなる	**.47**	−.04	.06	.04
	⑤他の人よりも疲れやすい	**.40**	.29	.05	−.06
低感覚閾（α =.63）	②小さな地震でもすぐに気がつく	−.16	**.62**	.13	−.02
	⑦ちょっとした温度の変化にも気がつくことがある	−.10	**.49**	.15	.09
	③騒音の所為で不快な感じになる	.35	**.45**	−.13	.02
	①痛みを感じやすい	.12	**.40**	.05	.06
情緒共感性（α =.74）	⑮相手の気持ちやストレスを．知らない間に取り込んでいる	.17	−.01	**.79**	−.04
	⑰相手を見るだけで．相手の抱えているストレスが何となくわかる	−.14	.22	**.58**	.06
	⑩他の人の気分に左右される	.37	.02	**.40**	−.06
美的感受性（α =.70）	⑫美術や音楽に深く感動する	.07	−.06	.02	**.96**
	⑥音楽のおかげでとても幸せになることがある	−.05	.14	−.03	**.54**

因子間相関	II	III	IV
I	.62		
II	.55	.48	
III	.28	.30	.27

実際にどのように接していたかについて自由記述で回答を求めた。

２．２．５　HSPに対する支援の必要性について

HSPに対して支援することが必要か否かについて，「必要」「不要」のいずれかの回答を求めた。

２．２．６　具体的に考えられる支援について

2.2.5で「必要」と回答した対象者に，具体的な支援方法について自由記述で回答を求めた。

２．２．７　自分の特性に関する周囲の理解，支援，支援の要請について

HSP傾向が強い回答者（HSP傾向の質問項目について，現在，高校生期，中学生期の少なくとも１つの段階で「当てはまる」「非常に当てはまる」の合計10個を超えた者）を対象として，「自分の特性を周囲に理解してほしかったか」「支援や支援をしてほしかったか」について，それぞれ回答を求めた。

３．結　果

回答に不備があったものを除いた495名（男性＝203名，女性＝292名，平均年齢＝19.32歳，*SD*＝1.91）を分析対象とした。本研究の統計解析には，IBM SPSS Statictic（ver.22）を利用した。

３．１　HSP傾向の加齢変化

３．１．１　HSP尺度の構成と信頼性

HSP傾向を測定する「HSP尺度」項目に対して，因子分析（最尤法，プロマックス回転）を実施したところ，因子負荷量の基準を.35として，基準に不適な２項目を除外し，改めて因子分析を行った。その結果，16項目で４因子構造が得られた（表１）。

第１因子は「短時間に多くのことをしなければならないと緊張してしまう」などの項目から構成された因子であった。岐部・平野（2019）や髙橋（2016）により抽出された「易興奮性」という因子とほぼ同様な項目から構成されていたため，第１因子は「易興奮性」とした。第２因子は「騒音のせいで不快な感じになる」などの項目から構成されていた因子であった。この因子は岐部・平野（2019）により抽出された「低感覚閾」と類似している項目から構成されていたため，第２因子は「低感覚閾」とした。第3因子は「相手の気持ちやストレスを知らない間に取り込んでいる」などの項目から構成されていた。これは，串崎（2019）によれば，情緒に関する因子であるため，「情動共感性」とした。第４因子は「美術や音楽に深く感動する」などの項目から構成されていた因子であり，第2因子と同様に，岐部・平野（2019）により抽出された

表２　各変数得点間の相関係数

	易興奮性	低感覚閾	情動共感性	美的感受性	HSP全体傾向
低感覚閾	.53**	–			
情動共感性	.59**	.50**	–		
美的感受性	.27**	.30**	.25**	–	
HSP全体傾向	.90**	.76**	.78**	.48**	–

$^{**}p < .01$

表３　HSP尺度の記述統計量とt検定結果

	全体（n=495）		男性（n=203）		女性（n=292）		t値
	M	*SD*	*M*	*SD*	*M*	*SD*	
易興奮性	3.22	.74	3.03	.73	3.36	.72	5.04**
低感覚閾	2.92	.70	2.75	.67	3.03	.69	4.52**
情動共感性	3.07	.86	2.83	.77	3.24	.87	5.36**
美的感受性	3.66	.86	3.57	.89	3.72	.83	1.97*
HSP傾向全体	3.22	.59	3.04	.57	3.34	.57	5.65**

$^{**}p < .01$, $^{*}p < .05$

「美的感受性」とほぼ同じ項目から構成されていた因子であったため，「美的感受性」とした。

各因子について信頼性分析を行い，α係数を算出したところ，「易興奮性」は$\alpha = .81$，「低感覚閾」は$\alpha = .63$，「情動共感性」は$\alpha = .74$，「美的感受性」は$\alpha = .70$であり，十分な信頼性が認められた。また，因子間の相関分析を行い，全体的に各因子の間に正の相関が見られた（表２）。

３．１．２　HSP傾向における性差の検討

HSP傾向の全体および各特徴における性差を調べるために，対応のないt検定を行った。その結果，全体および各特徴において女性が男性よりも5%もしくは10%の水準で有意に強いことが示された（表３，図１）。女性の方が外界からの刺激が多く感受して，反応するとともに，精神活動が豊かで活発的であることが示唆され，先行研究の知見（Aron & Aron, 1997; Benham, 2006; 髙橋，2016；岐部・平野，2019）と一致している。

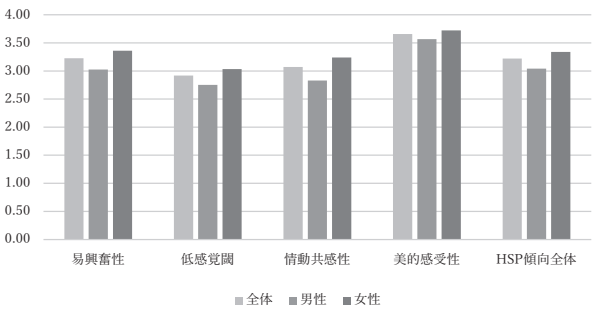

図１　性別によるHSP傾向

３．１．３　HSP傾向の加齢に伴う変化の検討

性別（男性，女性）と発達段階（中学，高校，現在）を独立変数とし，HSP傾向の下位尺度得点を従属変数とした２要因分散分析を行った（表４）。その結果「易興奮性」において性別および発達段階それぞれの主効果と，性別×発達段階の交互作用が有意にみられ，男性よりも女性の方が高く，両性別で発達に伴って低下する傾向がみられた。また，「低感覚閾」および「情動共感性」において，性別と発達年齢のそれぞれの主効果のみ有意であり，「易興奮性」と同様に，女性の方が傾向が強く，また発達段階が上がるにつれて低下することが示唆された。更に，「美的感受性」においても性別および発達段階の主効果のみ有意であり，男性より女性の方が高く，また発達に伴って高くなることが示唆された。

３．１．４　HSP傾向におけるクラスタ分析

発達段階においてHSP傾向が最も高かったのは，中学生期であった結果を踏まえ，この発達段階のHSPの分類を行うために，中学生期のHSP尺度の下位因子をもとにward法によるクラスタ分析を行ったところ，クラスタの数は３つに分けた時に最も解釈できる結果となった。また，クラスタごとの特徴を明らかにするために，各クラスタを独立変数として，中学生期のHSPの下位尺度の得点を従属変数として１要因の分散分析を行った。その結果，クラスタ１は全ての下位尺度の

表４　性別x年齢発達段階ごとのHSP傾向の平均値と２要因分散分析結果

	男性（*n*=203）						女性（*n*=292）						２要因分散分析		
	中学		高校		現在		中学		高校		現在		主効果		交互作用
	M	*SD*	*M*	*SD*	*M*	*SD*	*M*	*SD*	*M*	*SD*	*M*	*SD*	性別F値	年齢発達F値	F値
易興奮性	3.12	0.05	3.06	0.06	2.89	0.06	3.52	0.04	3.41	0.05	3.15	0.05	25.40**	87.42**	4.65*
低感覚閾	2.91	0.70	2.72	0.76	2.63	0.73	2.91	0.70	3.04	0.76	2.91	0.78	20.39**	59.88**	1.58
情動共感性	2.97	0.06	2.86	0.06	2.66	0.07	3.34	0.05	3.28	0.05	3.10	0.055	28.78**	45.19**	0.73
美的感受性	3.26	0.07	3.65	0.07	3.79	0.06	3.48	0.06	3.81	0.05	3.87	0.049	3.90*	122.48**	2.38

$^{**}p < .01$, $^{*}p < .05$

得点で他の２つのクラスタより高く（p＜.01），「高HSP群」と命名した。続いて，クラスタ２は下位尺度の得点がクラスタ１より低く，クラスタ３より高かった（p＜.01）ため，「中HSP群」と名付け，最後のクラスタ３は全下位尺度の得点が低かった（p＜.01）ため，「低HSP群」とした。

３．２　生活圏内におけるHSPに対する支援について

先行研究を参考にし，対象者の全ての発達段階におけるHSP全下位尺度得点の平均値＋１SDをカットオフ値として，HSP得点が＋１SD以上の者を「敏感群」，それ以外を「非敏感群」とした。敏感群は77名で全体の15.5％を占め，非敏感群は418名で84.5％を占めた。この結果から，敏感群すなわち，HSPの割合はAron & Aron（1997）が報告しているHSPの割は（15～20%）と一致し，分類の妥当性が示された。

３．２．１　生活圏内におけるHSPの有無

これまで生活圏内でHSPと思われる人がいるか否かについて検討した結果を表５に示した。

「非敏感群」と「敏感群」の２群ごとに分類したところ，「非敏感群」においては「居た／居る」，「居なかった」，「分からない」それぞれの割合は24.9%，21.8%，53.3%であり，全体の傾向とほぼ同じ様相であった。また，「敏感群」においては，「居た」と答えた人の割合は50.6%であり，「非敏感群」よりも多かった。

表５　生活圏内におけるHSPの有無

	居た	居なかった	わからない
敏感群	50.65% （39名）	9.09% （7名）	40.26% （31名）
非敏感群	24.88% （104名）	21.77% （91名）	53.35% （223名）
全体	28.89% （143名）	17.98% （98名）	51.31% （254名）

３．２．２　身近なHSPに対する接し方

周囲にHSP特性のある者が居たと回答した人に対して，当該人物に対する接し方について自由記述にて回答を求めた。有効回答数についてKJ法を援用した方法でカテゴリー化を行ったところ，【情緒的対人交流（38件）】，【周囲の配慮（17件）】，【特別な扱いをしない（16件）】，【物理的刺激の低減（８件）】，【本人に応じた対応（８件）】，【対人距離の確保（６件）】，【障害や疾患への配慮（３件）】，【交流しない（３件）】と【その他】（４件）という９つのカテゴリーが得られた（表６）。

家族にHSPがいるような，幼少期からHSPとの交流があった対象者には，「気にしたことなく，特別な配慮をした記憶はない」という回答がみられた。また，発達障害や精神疾患のある場合は症状に対して配慮していたという回答があり，HSP特性に応じる配慮をすることよりも，既存の障害や疾患への配慮をしている様子が窺える。

３．２．３　HSPに対する支援の必要性

HSPに対して支援が必要か否かについては，全対象者において，「必要」と答えた者は258名（52.2%），「不要」と回答した者は237名（47.8%）であった。続いて，敏感群と非敏感群の間でχ^2検定を行ったところ有意な差がみられた（$\chi^2(1) = 5.38, p < .05$）。HSP傾向が高い者に対する支援が必要であると答えた対象者の割合は，敏感群は非敏感群よりも大きいことが示された。（表７）。

３．２．４　HSPに対する具体的に考えられる支援

HSPに対する支援が必要であると回答した者に対して，具体的にどのような支援が考えられるかを自由記述にて回答を求めた。１文を１項目として合計334項目を分析対象とした。KJ法を援用した方法によりカテゴリー化を行った結果，①【情緒的対人交流（110件）】，②【物理的刺激の低減（56件）】，③【周囲の

表６　身近なHSPに対する接し方のKJ法によるカテゴリー化（n=103）

カテゴリー	サンプル数	記述例
情緒的対人交流	38	・話を聞いてあげた ・共感してあげた
周囲の配慮	17	・少人数で付き合っていく ・言動に気を付ける ・辛くないか確認する
特別な扱いをしなかった	16	・普通の人と同じように接する
物理的刺激の低減	8	・大声を出さない ・騒音の酷い場所にはいかない
本人に応じた対応	8	・一緒に人付き合いについて考えた ・相手に合わせて交流した
対人距離の確保	6	・ひとりで居たいというときにはひとりにしていた ・過度に踏み込み過ぎない
障害や疾患への配慮	3	・鬱のときは関わらないようにした
交流しなかった	3	・話していない
その他	4	・過度に不安がるときには多少きつめでもデータを突き付けて意識を変えさせようとした

表７　HSPに対するサポートの必要性

	サポートの必要性		
	不要	必要	計
非敏感群	50% （209名）	50% （209名）	100% （418名）
敏感群	36.36% （28名）	63.64% （49名）	100% （77名）
計	47.88% （237名）	52.12% （258名）	100% （495名）

配慮（56件）】，④【HSPに関する認知（41件）】，⑤【当事者の取り組みの後押し（35件）】，⑥【対人距離の確保（19件）】，⑦【本人に応じた対応の立案（18件）】，⑧【その他（9件）】という8つのカテゴリーが得られた（表8）。

①の【情緒低対人交流】には，「安心感（21件）」，「受容・共感的態度（12件）」，「話を聞く（49件）」，「相談環境の提供（27件）」という４つのサブカテゴリーが得られた。②の【物理的刺激の低減】においては，「感覚刺激の低減（48件）」と「活動への参加の選択（8件）」の２つのサブカテゴリーが得られ，③の【周囲の配慮】では，「配慮（29件）」，「見守り（13件）」および過剰な反応はしない（４件）」の３つのサブカテゴリーが得られた。④の【HSPに関する認知の啓発】においては，「特性の正しい理解（28件）」，「対処に関する理解（１件）」，「HSP」を周知する（12件）」の３つのサブカテゴリーが得られた。⑤の【当事者の取り組みの後押し】の中では，「自己対処（８件）」と「自己理解（27件）」の２つのサブカテゴリーが得られた。⑥の【対人距離の確保】では，「休息・休養（9件）」と「一人の時間の確保（10件）」の２つのサブカテゴリーが得られた。

３．２．５　自己の特性の理解要請

敏感群の77名を対象として，自分自身の特性である敏感さを周囲に理解してほしいと思うか否かという要請と支援の必要性の影響との関連について検討するため，クロス集計を行い，χ^2検定を行った結果，5%の水準で有意な差が認められ（$\chi^2(1) = 16.32, p < .01$），「周囲からの理解への要請」と「支援の必要性」は関連があることが考えられた。

４．考察

本研究は，大学生・短期大学生に質問紙調査を行い，①中学生期・高校生期・大学生期という加齢過程に伴うHSP傾向の変化について検討すること，②大学生・短期大学生がHSPに対するサポートの必要性に関してどのように捉えているのかを明らかにすること，③HSP当事者および周囲の視点から具体的な支援がどのように捉えられているかを明確にすること検討することを目的として行われた。

４．１　HSP傾向の加齢変化について

HSPの先行研究（Aron & Aron, 1997; Benham, 2006; 髙橋，2016；岐部・平野，2019）で，女性は男性よりもHSP傾向の尺度得点が高いことが指摘されており，本研究でもHSP傾向における性差を検討した。その結果，先行研究と同様に，女性が男性よりもHSP尺

表８　具体的サポートのKJ法によるカテゴリー化（n=334）

大カテゴリー	サブカテゴリー	サンプル数	記述例
情緒的対人交流（n=110）	安心感	21	・安心感を与える声掛け ・安心できる人と一緒にいる
	受容・共感的態度	12	・共感する
	話を聞く	49	・話を聞いてあげる
	相談環境の提供	27	・相談できる場所などを提供する ・相談できる人物を作る
物理的刺激の低減（n=56）	感覚刺激の低減	48	・大きい声を出さない
	活動への参加の選択	8	・集団行動への参加を強要しない
周囲の配慮（n=56）	配慮	29	・発言を慎重に考慮する
	見守り	13	・気にかける
	過剰な反応をしない	4	・周りに気にしない
HSPに関する認知の啓発（n=41）	特性の正しい理解	28	・努力不足ではないこと・特性のを気づいてほしい
	対処に関する理解	1	・可能なサポート法を教えてほしい
	「HSP」の周知	12	・HSPの特性を普遍化する
当事者の取り組みの後押し（n=35）	自己対処	8	・自力で環境に対処するようになる
	自己理解	27	・HSP同士との交流機会がほしい
対人距離の確保（n=19）	休息・休養	9	・休息する
	ひとりの時間	10	・一人の時間がほしい
当事者に応じた対応の立案（n=18）		18	・対処法を他者と一緒に考える ・その人に合わせたサポート
その他		9	・症状を和らげる薬を提供する

度得点が高かった。知覚や感覚感受性の研究において，このような性差が認められないことや，刺激に対する気質的な感受性において性差がないことを見いだした研究が少なくない。これを踏まえると，「過敏」「繊細である」といったHSPの持つイメージは，「気が強い」「理性的」などの男性に対する社会的望ましさと対立したイメージであり，男性が無意識的または意識的にHSPの高得点を点けることを避けている可能性がある。時代の変化に伴って，男性らしさや女性らしさといった社会的性役割の捉え方は変化し，ジェンダー平等が広まってきているが，このような捉え方は世代間交流や幼少期からの学習，経験により大きく影響されているため，男性が敏感さに関する質問に低めに回答した可能性が考えられる。

更に，性別と発達段階の２要因分散分析を行い，HSP傾向の加齢に伴う変化を検討した結果，性別と発達段階それぞれの主効果が有意に見られたのは「情動共感性」，「低感覚閾」および「美的感受性」であったが，両者の交互作用の有意な影響が見られたのは「易興奮性」のみであった。HSPの下位特性である「易興奮性」「情動共感性」および「低感覚閾」が発達段階に伴って低下する傾向にある一方，「美的感受性」が逆に上昇する傾向が示された。

この理由としては，次のようないくつかの可能性が考えられる。一つ目は，加齢に伴って，社会的認知機能がより発達することにより，自分と周囲とを比較したり，自身の特性を周囲の規範とすり合わせたりしたことにより，自分が周囲の平均からずれているかどうかを認識し，自分の特性の表出を無意識的・意識的に修正するということである。

二つ目は，年齢を重ねている間に，様々な対人場面と出会い，場面や文脈にあった行動をした経験が蓄積したり，自分自身の特性を理解しつつ，その特性に対する適切な対処方略を学習することにより，生活の中で苦労や困難を感じる場面が年齢とともに減少していくということである。つまり，年齢が重ねてもHSP特性事態は変化していないものの，自分自身の対応のあり方に対する評価が変化したことにより，中学生期よりも，高校生期および大学生期におけるHSP傾向の尺度得点を低く評価している可能性が考えられる。

４．２　中学生期におけるHSP傾向への配慮について

HSP傾向における性別と年齢発達段階の影響を検討した結果から，中学生期は高校生期や大学生期と比べて尺度得点が高く，HSP特性が強いことが分かった。中学生期においてHSP傾向のある者は，自分自身の特性を理解する機会がまだ少なく，社会的認知機能が未成熟であり，自分の特性を場面や状況と応じて表出

する機能が発達途上であるため，尺度の得点が高いのではないかと考えられる。中学生期のHSP尺度得点をもとにクラスタ分析を行った結果，特性が中適度に認められる「中HSP」のクラスタは対象者の266名（53.7%）であることが分かった。この結果から，中学校における対人場面や，集団の在り方の急変に適応できない生徒も多い可能性がうかがえる。彼らの特性を考慮しつつ，困難感を感じにくい環境を調整していく必要があると考えられる。

４．３　生活圏内におけるHSPとの接し方について

生活圏内におけるHSPの有無について，対象者全体において「分からない」と答えた者は過半数であり，HSPの特性は他者に気づかれたり，理解されたりすることが安易でない様子が窺える。また，敏感群と非敏感群に分けて検討した結果，敏感群における「居た」の回答者の割合は過半数を超えており，非敏感群よりも高いことが分かった。この理由としては，HSPは自分自身のHSPの特性を理解して，それを周囲と照らし合わせることでHSPの存在に敏感に気づくのではないかと考えられる。

身近なHSPに対する接し方として，「共感してあげた」などの【情緒的対人交流】が最も多かった。このことから，HSPがいる対人場面において，言語的，非言語的なコミュニケーションを取りつつ，本人に寄り添って共感をするなどの配慮を行うことが求められていることがわかる。

一方【特別な扱いをしない】という回答が一部あり，「特別な配慮が必要とは思わなかったから普通に接していた」や「何をすれば良いが分からなかったから普通に接していた」という回答内容があった。前者は，これまでHSP当事者と接した際に特に困難を感じなかったことにより，特別に配慮しない選択を採用した（消極的採用）可能性がある。あるいは逆に，過去にHSPに対して特別な接し方を行った結果，相手が困難感を抱えてしまった経験により，特別に接しない方が有効で適切であると判断した（積極的採用）可能性がある。一方，後者についてはHSPに対してどのように接するべきかを見いだしていないことによるものと考えられる。

４．４　HSPに対する支援の必要性

HSPに対する支援が必要だと考える割合は非敏感群より敏感群のほうが高く，両群において考え方の差異が見られた。この結果から，HSP当事者は支援してほしいという認識を持っているにも関わらず，非敏感群は必要性を感じていないという矛盾した状況であることがわかる。この理由としては，非敏感群は敏感群よりもHSPの特性への理解が少ないことが考えられる。さらに，敏感群の「自分の特性を理解してほしい」と考えている者はそう考えていない者より支援を期待している傾向がみられるなど，支援を必要としている人に支援が届いていない様子が窺われる。

４．５　具体的に考えられる支援について

HSPに対する具体的な支援については，【情緒的対人交流】が最も多く，実際に身近なHSPに対して行われている支援と一致した。一方，身近なHSPに対する接し方とは異なるカテゴリーとして【HSPに関する認知】が挙げられた。このカテゴリーはHSPへの認知の度合いや，個々人の経験と関連すると考えられる。HSPについての客観的な知識が，支援者自身の支援能力や行動力に対する認識を早い段階から向上させる可能性があることから，HSPの認知度を高める啓発活動が必要であると考えられる。ただし，HSPに関する知識を普及するための啓発活動は非専門家によるインターネットやSNS上で行われる場合は，正確な情報の提供を保証できない可能性があり，誤解させる可能性があるため，このような啓発活動の方略に関してより慎重に深く検討する必要がある。

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. (2002). The highly sensitive child: Helping our children thrive when the world overwhelms them. Broadway Books: NY.『ひといちばい敏感な子』明橋大二訳，2015，1万年堂出版.

船橋 亜希（2011）．日本語版Highly Sensitive Person尺度作成の試み――信頼性および妥当性の検討（ポスター発表（2））――2011日本パーソナリティ心理学会発表論文集 20（0），138

Iimura Syuuhei & Kibe Chieko. (2020). Highly sensitive adolescent benefits in positive school transitions: Evidence for vantage sensitivity in Japanese high-schoolers. Developmental Psychology, 56, 1565-1581.

飯村 修平（2016）．中学生用感覚感受性尺度（SSRI）作成の試みパーソナリティ研究　25，154−157.

岐部千恵子・平野真理（2019）．日本語版青年前期用敏感性尺度（HSCS-A）の作成パーソナリティ研究　28，108−118.

串崎 真志（2018）．高い敏感性を持つ子ども（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紀要，76，27-55.

串崎 真志（2019）．エンパス尺度の作成：高い敏感性を持つ人（HSP）の理解 関西大学人権問題研究室紀要，77，37-54.

鈴木 仁美・菊島 勝也（2019）．不登校傾向を示す大学生の友人関係と感覚処理感受性の検討　日本心理学会第83回大会，341.

高橋 亜希（2016）. Highly Sensitive Person Scale日本語版（HSPS＝J19）の作成　感情心理学研究23巻，2号，68-77.

高橋 雄介（2016）．パーソナリティ特性研究をはじめとする個人差研究の動向と今後の展望・課題．教育心理学年報，55，38-56.

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.

土田 弥生・佐々木 和義（2015）．ポジティブな心理的敏感さがレジリエンスに及ぼす影響―― ASD傾向の高さと本来感との関連――日本教育心理学会総会発表論文集 57（0），492.

上野 雄己・高橋 亜希・小塩 真司（2018）．日本人成人における感覚処理感受性と年齢の関連　大規模横断調査による発達軌跡の検討　日本健康心理学会第31回大会発表論文集，34.

上野 雄己・高橋 亜希・小塩 真司（2020）．Highly Sensitive Personは主観的幸福感が低いのか―感覚処理感受性と人生に対する満足感，自尊感情との関連から―感情心理学研究，27，104-109.

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――日本心理学会大会第81回大会発表論文集，54.

矢野 康介・遠藤 伸太郎・坂口 くらら・大石 和男（2019）．感覚処理感受性と抑うつ傾向における因果関係の推定　2時点の短期的横断データを用いた研究　日本心理学会第83回大会，51.

青年期の心理的敏感さのある人（HSP）の加齢変化と支援について

Aging Changes and Support for Highly Sensitive Person in Adolescents

グエン　ミンチャウ*1・橋本　創一*2・武　みやこ*2・山口　遼*3・
三浦　巧也*4・田口　禎子*5・堂山　亞希*6・日下　虎太朗*7

NGUYEN Minh Chau, HASHIMOTO Soichi, TAKE Miyako, YAMAGUCHI Ryo
MIURA Takuya, TAGUCHI Tomoko, DOYAMA Aki and KUSAKA Kotaro

特別支援教育・教育臨床サポートセンター

Abstract

In this study, we conducted a questionnaire survey on the Internet among university and short-term college students to examine aging changes in HSP in adolescence, the need for support, and the direction of specific support. Although the results showed that HSP tended to decline overall with advancing age, however, Aesthetic Sensitivity, one of the sub-traits of HSP, tended to increase with age. Among the three age developmental stages of junior high school, high school, and the present, the tendency of HSP was highest in junior high school. Based on this result, we conducted a cluster analysis, which resulted there were three clusters have been divided into, and a significant number of people were found in the High HSP cluster with a high propensity for HSP, which should be considered for the propensity of HSP in middle school students.

Furthermore, regarding the need for support for HSPs, the sensitive group showed significantly higher awareness of the need for support for HSPs than the non-sensitive group. In terms of specific support, [raising awareness of HSP] is distinct from support for developmental disorders and mental illnesses, and the low level of general awareness of HSP can be said to have led to these results. Therefore, it would be desirable to raise awareness of HSP and consider it again after appropriate understanding has been achieved.

Keywords: Highly Sensitive Person, Aging changes, Support needs.

Support Center for Special Needs Education and Clinical Practice on Education, Tokyo Gakugei University, 4-1-1 Nukuikita-machi, Koganei-shi, Tokyo 184-8501, Japan

*1 Graduate School of Education, Tokyo Gakugei University（4-1-1 Nukuikita-machi, Koganei-shi, Tokyo, 184-8501, Japan）
*2 Support Center for Special Needs Education and Clinical Practice on Education, Tokyo Gakugei University（4-1-1 Nukuikita-machi, Koganei-shi, Tokyo, 184-8501, Japan）
*3 National Institute of Special Needs Education（5-1-1 Nobi, Yokosuka-shi, Kanagawa, 239-8585, Japan）
*4 Tokyo University of Agriculture and Technology（3-8-1 Harumi-cho, Fuchu-shi, Tokyo, 183-8538, Japan）
*5 Komazawa Women's Junior College（238 Sakahama, Inagi-shi, Tokyo, 206-8511, Japan）
*6 Mejiro University（4-31-1 Nakao-ochiai, Shinjuku-ku, Tokyo, 161-8539, Japan）
*7 Meiji Gakuin University（1-2-37 Shiroganedai, Minato-ku, Tokyo, 108-8636 , Japan）

要　旨

本研究では，大学生および短期大学生を対象として，インターネット上で質問紙調査を実施し，青年期におけるHSP加齢に伴う変化と支援の必要性や具体的な支援の方向性に関して検討した。HSPの傾向は年齢が重ねるとともに，全体的に低下していく傾向にあることが示されたが，HSPの一つの下位特徴である美的感受性は加齢に伴って増加する傾向にあることが見られた。また，中学生期・高校生期・現在の３つの年齢発達段階の中で，中学生期においてHSPの傾向は最も高いことが見られたため，中学生期のHSPの傾向においてクラスタ分析を実施した。そこで，３つのクラスタに分けられ，HSPの傾向が高い「高HSP」のクラスタに著しい人数が認められたことから，中学生のHSPの傾向に配慮すべきであろう。

更に，HSPに対する支援の必要性に関して，非敏感群より敏感群のほうはHSPに対する支援が必要である意識が有意に高いことが示された。具体的な支援としては，非専門家による【HSPに関する認知の啓発】がHSPの一般的な認知度が低いことがこのような結果につながったといえる。そのため，HSPについての認知度を高め，適切な理解がなされるようになってから再度に検討されることが望ましいであろう。

キーワード: 心理的敏感さのある人，加齢変化，支援ニーズ