

HSPについて～人の感情のあり方～

3年5組18番 津田 音来

1. はじめに

はじめに、サワイ健康推進課によるとHighly Sensitive Person(HSP)とは、言い換えて「繊細さん」といい、簡単に言うと深く考えてしまう人である。HSPは、米国の心理学者であるエレイン・N・アーロン博士が提唱した心理学的概念で、神経が細やかで感受性が強い性質を持った人のことである。HSPは病気ではなく、性質なので、病院に行って診断されることはない。(出典：サワイ健康推進課)

このテーマにした動機は、私自身がHSPでほとんどの人がHSPという言葉も知らなくて自分が深く考えたら面倒くさい性格と思われてしまっていて理解されずに辛い思いをした事があるのでそういう人もいるということを知って欲しいのと、まずHSPがどういう人なのか、関わり方を知って欲しいと思ったからだ。

そして知ったつもりでいるだけではなく、HSPの人の気持ちに寄り添うことでより一層理解が深まり、HSPの人がもっと気楽にいれると思ったからだ。

2. 序論

HSPは、統計的には人口の15%～20%で5人に1人があてはまる『性質』であり、稀ではありませんが、裏を返せば、約8割の人はこの性質にはあてはまらないため、HSPの特性は共感を得ることが難しく、HSPでない人たちとの差に自己嫌悪を感じることやまわりに合わせようと無理をして生きづらさを感じやすくなる性質である(出典：サワイ健康推進課)

私が立てた問いは「HSPという言葉は世間的に悪いことなのだろうか」である。私は、HSPという言葉は世間的に悪いことではなく、むしろいい事だと考える。HSPは悪く言われているが、それはお互いの理解が足りていないので深く考えることの無い人がHSPのことについて悪く言っているのだと思う。HSPはネガティブな人が大半だと思うのでこんなことを聞いてしまうともっと悲しくなってしまうと思う。だから私はHSPの悪いところよりも良いところをたくさん抽出してHSPは悪いことではなくいい事だということを広げていきたいと考えている。なぜその問いが生まれたかというと、HSPについて取り上げられているテレビを見た時にHSPの人は深く考えてしまうことが多いから普通の人と関わった時にいちいち言い方とかを変えて発言をしないとイケないという意見があった。だから私は世間的に悪いことなのかなと思ったから。

3. 本論

HSPの特徴としては、①深く情報を処理する②過剰な刺激を受けやすい③共感しやすい④心の境界線が薄い・もろい⑤疲れやすい⑥自己否定が強い以上の6点が挙げられる。(出典：マドレクリニック)

つまり、HSPとは人よりも感度の高いアンテナを常に張っている状態である。そしてこの感度のいいアンテナは、小さな仕草や言動で相手の気持ちを汲み取ることができたり、色々なものに深く感動できたりするが、反面様々なことを敏感に感じ取り過ぎてストレスの要因になるのだ。

HSPは五感が鋭く、人混みや物音・光、食べ物の味やにおい、身につけるもの、気候の変化、人が発するエネルギー等、五感で受ける刺激に対して過度に反応する。

他にも、「人と長時間一緒にいると、疲れてしまう」、「まわりに機嫌が悪い人がいると緊張する」、「細かいところまで気付いてしまい、仕事に時間がかかる」、「疲れやすくて、ストレスが体調に出やすい」ことがHSPの主な特徴である。

そしてまた、主に鈴木 幹啓先生 によると、このような考え方をされる。

物事の考え方が深い：Depth of processing、刺激に敏感である：Overstimulated、共感しやすい：Emotional reactivity and high Empathy、感覚が鋭い：Sensitivity to Subtleties、以上の4つの特徴にすべてに当てはまる人がHSPとされる。

HSPは主に4つの種類がある。

刺激を求めない内向型の繊細さん（非HSS型HSP）

このタイプは、一般的なHSPと見られており、HSPの約70%が該当。内向的で、敏感で繊細な気質をもつ方である。

刺激を求める内向型の繊細さん（HSS型HSP）

このタイプは、HSPの中ではやや少数派。好奇心旺盛で、安全が確認できればチャレンジもできる。刺激がストレスとなるため、一人の時間を持つことで体力を回復する。

刺激を求めない外交的な繊細さん（非HSS型HSP）

こちらのタイプもHSPの中ではやや少数派。社交的で、人との交流は好むが、些細なことでストレスをためこんでしまうことも。人当たりは良く、刺激を積極的に求めないので、比較的风险は犯さずに行動する。

刺激を求める外交的な繊細さん（HSS型HSP）

外向型の繊細さんのほとんどが、このタイプ。好奇心旺盛、活動的で周りの人に気を配ることができる人である。マルチタスクも得意でリーダーシップも発揮できるが、後から疲れてぐったりしてしまうことも。

周りからはアクティブに見られるが、その裏で疲れたり傷ついたりしている自分の二面性に悩むことが多くなる。

この中でも私はHSS型HSP(刺激を求める内向型の繊細さん)である。

HSS型HSPの特徴は新しいものが好きで飛びつくが、すぐに飽きてしまう

・外に出かけるのは好きだが、人混みや騒音などで帰ってからぐったりしてしまったり、周りからは明るく社交的で元気と言われるが、実はそうではない。

初対面で打ち解けるのは得意だが、だんだん疲れて距離ができてしまい、大胆な行動をとるわりに、些細なミスを引きずってしまう。好奇心旺盛ではあるが、常にどこかで警戒している。

(出典：監修医：鈴木 幹啓先生 日本小児科学会認定小児科専門医)

この特徴は私に全て当てはまっています。私は特に人混みが苦手でショッピングモールに行くと家に帰るととてもぐったりしていることがある。

このHSS型HSPは悲しいことに矛盾だらけの人と言われている。

今回は『「繊細さん」の本』、『「繊細さん」の幸せリスト』の2冊で研究した。

2つの本から、繊細さんが持つ6つの幸せがあることがわかった。

1つ目は感じる幸せ、2つ目は直感の幸せ、3つ目は深く考える幸せ、四つ目は表現の幸せ、5つ目は良心の幸せ、6つ目は共感の幸せがある。

6つの幸せについてどういうことが幸せなのかというと、「感じる幸せ」は周りの人のちょっとした笑顔が嬉しい、相手のいい所を見つけることが出来る、素敵な空間に癒される、「直感をもたらす幸せ」は自分にとってのいいものが分かる、相手の話しが嘘か本当かわかる、物事の本質に辿り着くことが出来る、初対面の相手でも「この人は仲良くなれそう」などピンとくる、「深く考える力がもたらす幸せ」は興味のあることをとことん追求する、相手の事情を思いやる、相手のちょっとした優しさをその背景をもとに受け取る、哲学的な思索にふける、「表現の幸せ」は表現を通して自分の内面を知ることができる、納得いくまで粘り強く表現を磨く、「良心の幸せ」は自分の信じることに真摯に取り組む、周りの人の笑顔から大きなエネルギーをもらえる、自分への親切ではなくても周りの人の親切な振る舞いを見て嬉しくなる、「共感の幸せ」は相手の嬉しそうな様子を見て自分も嬉しくなる、美術や音楽に心を揺さぶられるなど、たくさんの幸せがある。（出典：織細さんの幸せリスト）

この研究を通じて、HSPについて伝えたいのは私がこのテーマにした意味はHSPを知らない人、または誤解している人に向けてだった。だが、HSPは5人に1人いると言われているのでもしかしたら私以外にもいるかもしれない。そうなると、学校や通学中の電車、バイトなど様々な場所でHSPの人がいると思う。

そして私が思うことは、HSPの人がいるからと言って全ての行動を変えて欲しいというわけではなく、そういう人が1人でもいるんだよという事をわかって欲しい。今回はHSPについて重点的に調べていたことですが、社会全体の事に繋がっている問題だと思ふ。

そこで「目に見えない問題をどう解決するか」という新たな問いを立てた。例えば電車に乗っていて隣に乗っている人達が人の悪口を言っているとする。それを聞いてしまって自分自身が辛くなってしまう時がある。でもそれは他の人が見える問題ではありません。こういう問題がとても多いと思う。HSPの人に限らず、不快な思いをする人はたくさんいると思う。だから私は「目に見えない問題をどう解決するか」を課題にして調べていこうと考えた。

私は深く考える事が生きている中でとても多く、ネガティブな発想ばかりしていた。私は自分が深く考えるから、しんどくなって友達との関係も悪化してしまうものだとずっと考えていた。そして時にはもう自分が深く考えたくない、傷つきたく無い、と思ひ距離を置くこともあった。

だが、本を読んで、相手の事情を思いやることが出来る、相手のちょっとした優しさをその背景と共に受け取ることが出来ると学んで、私自身が深く考えることは悪いことではないんだという違いを改めて発見することが出来た。

また私はHSS型HSPだから色々矛盾することが多い。積極的なのにとても疲れやすかったりしてよく分からないと思う人も多いと思うが、HSPだからこそ考える力があつたりするので出来るだけ一人の時間を多くしたりとかして自分でも生きやすい生活にしようと考えた。

4. 結論

私は本論で述べたようにHSPのいい所を沢山抽出したことにより、HSPは悪いことではないという答えを導き出した。

今回の研究でHSPはHSPじゃない人との関わりは大変だけど、その中でも友達が体調悪いことにいち早く気づけたり、HSPなりの関わり方ができると考えた。

私はこの研究を通してネガティブに思っていたことがポジティブに思えるようになった。例えば、感受性が豊かなためクリエイティブ能力が高い、一つの物事に対し深く思考できる、細かいところにまで目が行き届く、こつこつと努力し丁寧な仕事ができる、思いやりが強く心配りができる、危機管理能力が高いという、私が全てネガティブに思っていたことがこういう風に思う事ができるようになった。この研究を通して本を2冊読んで本当に良かったと思った。

また、今回はHSPについて重点的に調べていたことだが、社会全体の事に繋がっている問題だと考える。

5. おわりに

私はHSPの事について知ってる人は少ないと思い、少しでもHSPの特徴を知って欲しいと研究に取り組む前は思っていた。私の思った通り、ほとんどの人がHSPの事について知らなかった。取り組んでいる最中は、HSPを知らない人が多かった分、理解を求めるのに苦労した。私はまだまだ深く考えてしまう事がとても多く、自分自身HSPを悪い事だと思っている節がある。だが、ふたつの本を読んでいつもネガティブに考えてしまうことが少なくなり、ポジティブに捉えるようになった。

また5人に1人はHSPの人がいるのもしその人達と出会えることが出来れば深く話し合い、共通点を話し合いたい。また、HSPを知らない人と話す時苦労する分、その気持ちを分かり合いたい。

HSPの人とHSPじゃない人がお互いに気持ちよく接する事が出来るようにお互いに気を遣い合って生きていきたいと思う。

6. 参考文献・出典

著者武田友紀(2018)『「繊細さん」の本』出版社、飛鳥新社 出版社ページ、出版年

著者武田友紀(2020) 出版社『「繊細さん」の幸せリスト』ダイヤモンド社、

LITALICOワークス「HSPとは？HSCやHSSなどの種類やよくある特徴、向いている仕事を解説します |」https://works.litalico.jp/column/mental_disorder/018/2022/11

監修／田中 遥先生（ベスリクリニック院長）『心が疲れやすくて生きづらい…それは「HSP」かもしれません』<https://kenko.sawai.co.jp/mental-care/202103.html> 2022. 11