

HSP が抱える日常生活の困りごとについての質的検討

— 深い認知的処理に注目して —

○城牆眞子・稲月聡子

(岡山大学大学院社会文化科学研究科)

背景と目的

Highly Sensitive Person (以下, HSP) とは, 感覚処理感受性 (sensory-processing sensitivity: 以下, SPS) が高い人を指し, 全人口の約 15~20% が該当するとされる (Aron & Aron, 1997)。SPS は, 身体の内外における刺激に対する敏感さや反応性を示す生得的な特性であり, SPS が高いほど, 不安や抑うつ傾向の高まり, 自尊感情の低下が示唆されている (e.g., 上野他, 2020; 矢野・大石, 2017)。

本研究では, HSP に特徴的な「刺激に対する深い認知的処理」に着目し, 当事者の日常生活での困難と心理的プロセスを明らかにすることで, 臨床心理学的支援の示唆を得ることを目的とする。

方法

2025 年 9 月に, 大学院生 A さんに対面でインタビューを実施した。事前に HSP-J10 (Iimura et al., 2023) に回答してもらい, その結果を踏まえて半構造化面接を行い, 尺度では捉えきれない特性についての具体的な語りを引き出した。インタビューは同意の上で録音し, 所要時間は約 1 時間半であった。音声を逐語化し, SCAT (大谷, 2008) 分析を行った。SCAT では, 4 ステップのコーディングを通して抽象度を上げ, 「テーマ・構成概念」を抽出する。テーマ・構成概念を紡いでストーリーラインを記述し, そこから理論を記述する。

結果

HSP-J10 の全体得点は 6.0 (易興奮性 6.6, 低感覚閾 5.7, 美的感受性 5.0) であった。

A さんは日常生活での困難として, ゼミで他者の発表に対して意見を述べる場面を挙げた。

以下は, ストーリーラインである。文中, [] は, 「テーマ・構成概念」を示す。

○二種類の不安に基づく発言抑制

[社会的評価状況] では, A さんは [公的自己意識の高揚に伴う発言時の心理的負担感] を感じている。その背景には, [対人場面に限定して多様な可能性を思考する傾向] があり, それによって [想像による不安の形成] が生じている。その結果, 発言の意義を理解しながらも, [他者を傷つけることへの不安] から [共感的配慮に基づく発言

抑制] が, また [他者からの否定的評価への不安] から [他者評価懸念に基づく発言抑制] が生じ, そのため [発言意義の認識と発言抑制との内的葛藤] を抱えている。

[HSP 特性理解前] には, [発言の挑戦と, 挑戦後に生じる想像と不安の連鎖による自己批判と後悔] に悩まされ, そのことから [発言の挑戦に伴う心理的負担感と自己効力感の低下] が生じていた。そのため, A さんは [社会的評価状況での発言回避による心理的安定の維持] を望む一方で, [HSP 特性理解後] も, [役割期待による発言適切性への強迫感] から [発言回避欲求と義務感との内的葛藤] を抱えながら, [発言後に生じる想像と不安の連鎖による自己批判と後悔] を繰り返している。加えて, [発言場面における緊張と不安に伴う身体反応] も生じている。

○HSP 特性理解に伴う行動変容

A さんは [心理的負荷体験後] に, [HSP 特性理解前] には [個人内感情制御] による自己完結的な感情処理を行っていた。しかし, [HSP 特性理解後] には [自己洞察に基づく意識的な感情制御] や [対人的感情制御による自己批判的苦痛の緩和] が可能となっている。

考察

A さんの発言抑制は, HSP の特徴である「刺激に対する深い認知的処理」と関連している。対人場面で多様な可能性を深く思考する傾向が, 他者への共感的配慮や否定的評価の予期と結びつき, 想像の広がりに伴う不安の高まりが生じていた。しかし, HSP 特性の理解を通して, 深い認知的処理を自己洞察的に捉え直し, 意識的な感情制御や対人的感情制御に転換できるようになった。

このことは, 認知再構成法などにより不適応的な認知的行動を適応的に変容させる臨床心理学的支援の有効性を示唆していると考えられる。

本研究に関して, 開示すべき利益相反関連事項はない。実施に当たり, 所属機関の倫理審査委員会の承認を得た (承認番号: 社_2025_02)。ご協力いただいた A さんに感謝申し上げます。