

HSP特性と自尊感情が過剰適応に与える影響について —生きづらさの考察—

Effects of HSP trait and self-esteem on over-adaptation —Examination on the hardness of life—

峯岸 佳

跡見学園女子大学人文科学研究科臨床心理学専攻

Kei Minegishi

Division of Clinical Psychology, Graduate School of Humanities, Atomi University

要 約

HSP (Highly Sensitive Person) とは, Aron (1997) が提唱した概念で, 生得的な特性として, 高度な感覚処理感受性を持つ人のことである。赤城ら (2017) の研究では, HSPの人たちは他者の感情刺激を敏感に受け止めているにも関わらず, 自身の感情コントロールが困難なため, 生きにくさを抱えていると述べられている。また, 大塚ら (2018) による研究では, 生きづらさの一カテゴリーとして過剰適応が分類されており, 他者の感情刺激に敏感なHSPは, その分他者に気を遣いやすく, その結果として過剰適応になりやすい可能性が考えられる。しかし, HSPは近年提唱された概念のためまだ明らかになっていないことが多く, HSPの生きづらさの詳細やHSPと過剰適応との関連については未だ研究がなされていない。

本研究では, 「HSP特性と自尊感情が過剰適応傾向及び過剰適応行動に与える影響について明らかにすること」を目的1, また「HSPの“生きづらさ”の詳細を自由記述によって探索的に捉えること」を目的2とし私立X大学の大学生らに対し質問紙調査を行った。

目的1に対して, 分散分析・重回帰分析を行った。その結果, HSP特性は過剰適応傾向に関連があるが, その緩衝要因として想定した自尊感情に緩衝効果はなくそれぞれの主効果がともに有意であり, HSP特性・自尊感情がそれぞれ独立して過剰適応傾向に関連していることが分かった。

また目的2で行ったKJ法に準じた内容分析では, HSP特性が高い群は, HSP特性が低い群よりも生きづらさを感じる状況が多岐にわたっており, したがって多くの, より繊細な生きづらさを抱えていると推測することができた。

本研究の結果からは, HSPの生きづらさはそのまま自尊感情の低い者や過剰適応傾向の高い者の生きづらさであるともいえる。加えて, HSPの生きづらさが詳細に分かったことにより, この生きづらさを解消していくことで, HSPの自尊感情を高め, 過剰適応を抑制する一助となるであろう。

【Key Word】 HSP, 自尊感情, 過剰適応, 生きづらさ

I. 問題と目的

HSP (Highly Sensitive Person) とは, Aron (1997) が提唱した概念で, 生得的な特性として, 高度な感覚処理感受性を持つ人のことである。

高度な感覚処理感受性は, Sensory-Processing Sensitivity (以下, SPS) という概念で呼ばれることもある。SPSとは, 感覚情報の脳内処理過程における生得的な個人差であり, HSPは, 微細な刺激に特に敏感であり容易に刺激過剰になる傾向がある。HSPの特性として, 「処理の深さ」「刺激への感受性」「感情反応性・高度な共感性」「些細な刺激に対する感受性」の性質をもつとされている (Aron, 1997)。SPSの特徴として, 不安や抑うつと相関があることが分かっている。SPSとネガティブ感情反応性の関連として, HSPは感覚情報を深く処理し, わずかな情報からでもあらゆる可能性を考えてしまったり, ネガティブな記憶を想起してしまったりするため不安や抑うつが高まると考えられており, 不適応のリスク要因になると考えられている (高橋ら, 2015)。本研究では, HSPに見られるこういった特徴を, 「HSP特性」と呼称することとした。

赤城ら (2017) の研究では, HSPの人たちは他者の感情刺激を敏感に受け止めているにも関わらず, 自身の感情コントロールが困難なため, 生きにくさを抱えていると述べられている。

生きづらさ (生きにくさ) とは, 近年, 多くの人々が抱える問題としてメディアに取り上げられることが多い言葉でもある。飯田 (2008) は, 『『生きにくさ』という概念

はあいまいで, 結局のところ, その用語を使う人間の主観的な判断によるところが大きい。」と述べており, その概念の定義は未だ定まっていない。さらに, HSPも近年提唱された概念のためまだ明らかになっていないことが多く, HSPの生きづらさについても詳細は明らかにされていない。

また, 大塚ら (2018) によると, 「生きづらさ」は「不安や緊張を秘めながらも周囲を気にして, 無理をして自分を偽ってでも周りに合わせることを優先させるなかで自己の意味や価値が希薄になり, 自己の固有性や主体性を見失い, やがて生きることに疲れて漫然と生を肯定できなくなっている状態」と説明されており, その一カテゴリーとして「過剰適応」が分類されている。

益子 (2010) による過剰適応の定義には, 「対人関係や社会集団において, 他者の期待に過剰に応えようとするあまりに, 自分らしくある感覚を失ってしまいがちな傾向」とされている。過剰適応は, 過剰適応になりやすい傾向を示す「過剰適応傾向」と, 過剰適応から生起する行動を示す「過剰適応行動」に分けて捉えることができる。

他者の感情刺激に敏感なHSPは, その分他者に気を遣いやすく, その結果として過剰適応になりやすい可能性が考えられる。しかし, HSPと過剰適応との関連については未だ研究がなされていない。HSPは, 過剰適応傾向を呈しやすいかもかもしれないが, 彼らが全て過剰適応行動を取るとは限らない。すなわち, HSPが過剰適応を呈して生きづらさを抱える場合でも, 前者と後者ではその現れ方が異なることが想定される。

過剰適応傾向は、たとえば「青年期前期用過剰適応尺度」(石津, 2006)等で測ることができる。他方、過剰適応行動に関しては「親密な二者関係における過剰適応行動尺度」(五十嵐ら, 2015)があるが、本研究で捉えたい社会的場面における過剰適応行動を測る尺度は見当たらない。しかし、今回の研究ではHSPの特性、過剰適応傾向が実際にどの程度過剰適応行動を生起させているのかも検討する必要がある。そこで、本研究では五十嵐らの「親密な二者関係における過剰適応行動尺度」をもとに、一般的な対人関係における過剰適応行動を測るための尺度を作成し、調査に用いた。

ところで、自尊感情とはローゼンバーグ(Rosenberg, M. 1965)によって定義されており、「自分自身の価値を他者と比較して求めるのではなく、長所も短所も含めて自分であると認めること」とある。HSPは、その敏感さによって人よりも刺激を感じやすいためストレスを溜め込みやすいとされている。HSPの人たちは、社会的場面で他者と比較する中で、その生来的な敏感さをどのように受け止めているのだろうか。また、自尊感情の高低は、過剰適応傾向や、社会的場面における過剰適応行動の生起にどのような影響を及ぼすのだろうか。これらの点を明らかにすることを通して、HSPの生きづらさを捉える一助とした。

本研究では、HSP特性と自尊感情が過剰適応傾向及び過剰適応行動に与える影響について明らかにすることを目的1とする。その際、「HSP特性は自尊感情を媒介として過剰適応傾向・過剰適応行動に正の影響

を及ぼす」という仮説の検証を行う。また、HSPの「生きづらさ」の詳細を自由記述によって探索的に捉えることを目的2とする。

Ⅱ. 方法

1. 調査対象者

目的1の対象者は、関東圏内の私立X大学の女子学生420名であった。回答いただいた方には謝礼として個包装の菓子等を配布した。

目的2の対象者は、自由記述による質的データの情報量を増やすため、高HSP傾向を自認する同大学院生3名及び社会人女性5名を上記に加え、合計428名に配布した。

2. 調査の実施場所・方法

授業終了後の時間に調査用紙を配布し、その場で回収した。配布とともに倫理事項を説明し、質問紙の回答をもって同意を得たとした。回答に要した時間は15分程度であった。大学院生・社会人の回答対象者については匿名性を保つため、回答を郵送していただいた。

3. 質問紙の構成

(1) フェイスシート

学年・年齢・学科の記入を求めた。ただし、社会人女性に対しては年齢のみを尋ねるシートを別途作成し、用いた。

(2) 自由記述

HSPの生きづらさを調査するため、『あなたが、(1)対人関係や(2)その他の

日常生活などで「生きづらいな」「しんどいな」と感じるのはどのようなときですか。差し支えない範囲で構いませんので、教えてください。』という教示文で（１）対人関係（２）その他の日常生活の２つに欄を分け、回答を求めた。

（３）Highly Sensitive Person Scale日本版（高橋，2016）

HSP特性を調査するために「Highly Sensitive Person Scale日本版（高橋，2016）」を、全19項目を7件法で使用した。質問は『低感覚閾（Low Sensory Threshold）』、『易興奮性（Ease of Excitation）』、『美的感受性（Aesthetic Sensitivity）』の3つの下位尺度に分けられる3因子構造である。妥当性の検討の記述はみられなかったが、信頼性に関しては、全体の信頼性係数は $\alpha = .78$ であった。

（４）青年期前期用過剰適応尺度（石津，2006）

過剰適応傾向を調査するために「青年期前期用過剰適応尺度（石津，2006）」を、全33項目を5件法で使用した。質問は『自己抑制』、『他者配慮』、『期待に沿う努力』、『自己不全感』、『人からよく思われたい欲求』の5つの下位尺度に分けられる5因子構造である。

信頼性の検討では、全体の信頼性係数は $\alpha = .80$ であり尺度の安定性が確認されている。妥当性の検討に関しては、過剰適応尺度の下位尺度と公的自意識尺度、エゴグラムのAC尺度との相関係数を算出したところ、公的自意識では $r = .29 \sim .76$ 、ACとは $r = .35 \sim .57$ がみられ、妥当性が確認されて

いる（石津，2006）。

また、この質問紙は本来であれば青年期前期を対象としているが、先行研究では大学生に対しこの尺度を用いている研究が複数確認されたこと、加えて、後述する「親密な二者関係における過剰適応行動尺度」がこの尺度を元に作られていること等を加味し、研究に用いることにした。

（５）一般的な対人関係における過剰適応行動尺度

過剰適応行動を調査するために「親密な二者関係における過剰適応行動尺度（五十嵐ら，2015）」を参考とした一般的な対人関係における過剰適応行動を測るための尺度を、全16項目を「5．あてはまる」から「1．あてはまらない」の5件法で使用した。親密な二者関係における過剰適応行動尺度では、親密な特定の人物Aさんを思い浮かべてもらい質問を行ったが、「Aさん」の部分「人」に変更し（「Aさんから好かれるためにAさんからの要求に常に敏感である」は「人から好かれるために、人からの要求に常に敏感である」など）用いた。

信頼性は $\alpha = .928$ であり、十分な内的整合性があると考えられる。

（６）自尊感情尺度（山本・松井・山成，1982）

自尊感情を調査するために「自尊感情尺度（山本・松井・山成，1982）」を使用した。全10項目を「5．あてはまる」から「1．あてはまらない」の5件法で使用した。質問は単因子構造であり、信頼性は記載されていないが、被験者のデータを主成

分分析した結果第1因子の寄与率が43%あることから、尺度の内の一貫性は高いと考えられる。また、妥当性は第1因子の寄与率が43%あることに対し、第2因子の寄与率が13%と低いため、単因子構造であると考えられる。したがって、構成概念妥当性の中の因子的妥当性は確認されているといえる。

4. 仮説と分析方法

(1) 目的1

本研究では、目的1は「HSP特性は自尊感情を媒介として過剰適応傾向・過剰適応行動に正の影響を及ぼす」という仮説のもと分析を行う。この仮説では、「仮にHSP特性の高い者は過剰適応になりやすい傾向が高くなると仮定すると、自尊感情が高ければ過剰適応傾向は緩和され、HSP特性が高く自尊感情が低い者と比べて過剰適応傾

向が低くなる」ことを想定した。また、同様に「HSP特性が高く自尊感情が高い者は、HSP特性が高く自尊感情が低い者よりも生起する過剰適応行動が少なくなる」ことを想定し分析を行った。その場合の予想されるモデル図はFigure 1の通りである。

前述した仮説を検証するため、Figure 1の図を2つに分け二要因の分散分析を行い、交互作用を検証することによって仮説を検証することとした。その際のモデルは以下の通りである (Figure 2, Figure 3)。

Figure 2では、「HSP特性は過剰適応傾向に影響を与えるが、自尊感情が媒介することによって緩衝効果がある」という仮説を検証するため、HSP特性と自尊感情を独立変数、過剰適応傾向を従属変数とし二要因の分散分析を行った。この際、分析の結果交互作用がみられた場合に仮説が採択されることとした。

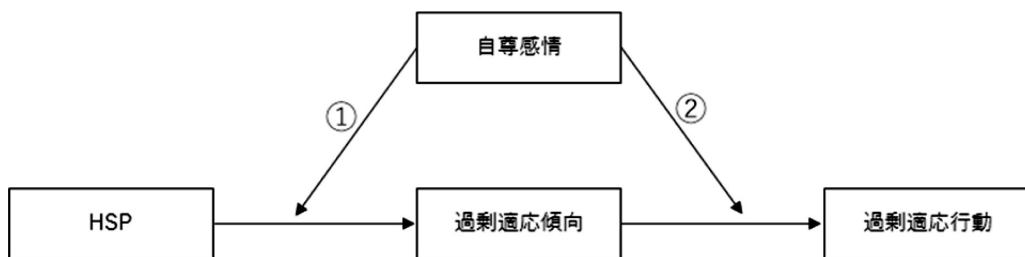


Figure 1

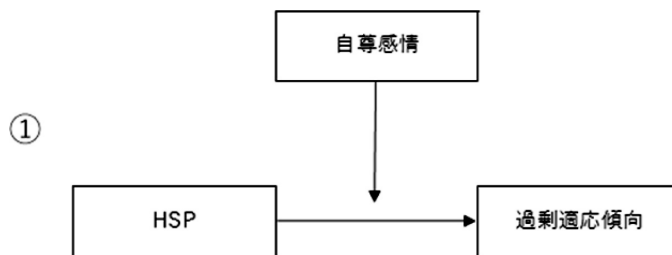


Figure 2

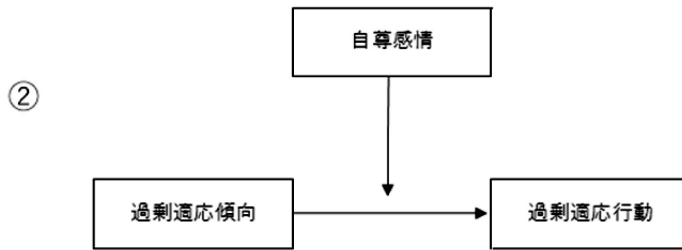


Figure3

Figure 3では、「過剰適応傾向は過剰適応行動に影響を与えるが、自尊感情が媒介することによって緩衝効果がある」という仮説を検討するため、過剰適応傾向と自尊感情を独立変数、過剰適応行動を従属変数とし二要因の分散分析を行った。この際、分析の結果交互作用がみられた場合に仮説が採択されることとした。

(2) 目的2

「HSPの「生きづらさ」の詳細を自由記述によって探索的に捉える」という目的2に対しては、仮説は設定せず、KJ法に準じた方法で内容分析を行う。

5. 倫理的配慮

本研究は跡見学園女子大学研究倫理審査委員会において承認を得られた（承認番号19-012）。

Ⅲ. 結果と考察

年齢平均は19.22歳(SD=1.21)、回収率は412名で98.1%、有効回答者数は351名で82%であった。以下、分析結果を述べる。

1. HSP特性・自尊感情・過剰適応傾向/行動の関連性

本研究の目的1である、「HSP特性と自尊感情が過剰適応傾向及び過剰適応行動に与える影響について明らかにする」という目的の検証を行うため、分散分析と重回帰分析を行った。

分析対象は、設問に無記入や不備のあった者を無効回答として除いた女子大学生351名を対象とした。

(1) HSP特性・自尊感情と過剰適応傾向の関連性

前述した「HSP特性は過剰適応傾向に影響を与えるが、自尊感情が媒介することによって緩衝効果がある」という仮説を検証するため、HSP特性と自尊感情を独立変数、過剰適応傾向を従属変数とし二要因の分散分析を行った。独立変数であるHSP特性と自尊感情は、回答を求めたそれぞれの尺度得点をもとに低群、中群、高群の3群に分け分析を行った(Table 1)。独立変数である過剰適応傾向と自尊感情は、回答を求めたそれぞれの尺度得点をもとに低群、中群、高群の3群に分け分析を行った。その結果、交互作用はみられず、HSP特性の主効果が有意であり($F(2, 342) = 19.523, p < .001$)、自尊感情の主効果も有意であった($F(2, 342) = 28.984, p < .001$)。仮説は棄却されたものの、HSP特性・自尊感情が

Table1 分散分析表

	平方和	自由度	平均平方	F値	p値
HSP特性	14008.85	2	7004.42	19.52	.00
自尊感情	20797.68	2	10398.84	28.98	.00
交互作用 (HSP特性 × 自尊感情)	1277.96	4	319.49	.89	.47
誤差	122704.20	342	358.78		

それぞれ独立して過剰適応傾向に関連があることが分かった。

本章(3)で得られた結果を含めて考察すると、「HSP特性が高くなるほど過剰適応傾向も高くなるが、自尊感情の高さによる緩衝効果はない」、また「自尊感情が低くなるほど過剰適応傾向は高くなる」と考えられる。

HSPは生まれ持った気質的な敏感さから、周囲の様子やその心の機微に気づきやすい。それは、あるときには細やかな、よく気遣いのできる人として映るが裏を返せばポジティブな感情にも、ネガティブな感情にもよく気づく人といえる。つまり良く気付くことができる分、ネガティブな感情を浴びやすい人でもあるだろう。ネガティブ感情に触れることが多いということは、その分ストレスがかかりやすいということである。相手に対して細かな気遣いができる一方で、それは相手にネガティブな感情を発生させない・浴びないようにする一種の防衛とも言える。このような観点からす

ると、HSPは周囲を気遣い敏感に気づくことができる一方で、周囲を気遣うあまり過剰適応になりやすい傾向も持ち合わせていると考えられる。

また、自尊感情は低くなるほど過剰適応傾向は高くなるという結果が出た。これは、自尊感情が低く自分に自信がない人は、「ありのままの自分」をさらけ出して他者に好かれる自信がなく、その結果人に好かれるよう相手の期待する行動をとろうと考える傾向があると考えられる。

(2) 過剰適応傾向・自尊感情と過剰適応行動の関連性

次に、「過剰適応傾向は過剰適応行動に影響を与えるが、自尊感情が媒介することによって緩衝効果がある」という仮説を検証するため、過剰適応傾向と自尊感情を独立変数、過剰適応行動を従属変数とし二要因の分散分析を行った(Table 2)。独立変数である過剰適応傾向と自尊感情は、回答を求めたそれぞれの尺度得点をもとに低

Table2 分散分析表

	平方和	自由度	平均平方	F値	p値
過剰適応傾向	62375.22	2	31187.61	149.84	.00
自尊感情	739.86	2	369.93	1.78	.17
交互作用 (過剰適応傾向 × 自尊感情)	1504.72	4	376.18	1.81	.13
誤差	71184.68	342	208.14		

群，中群，高群の3群に分け分析を行った。その結果，過剰適応傾向の主効果が有意であった ($F(2, 342) = 149.838, p < .001$)。仮説は棄却されたものの，過剰適応傾向と過剰適応行動との間に関連があることが分かった。

また，後述する(3)の結果，過剰適応傾向は過剰適応行動に正の影響を与えることが分かった。本章で得られた結果とともに考察すると，「過剰適応傾向が高くなるほど過剰適応行動も高くなる」ということが考えられる。

これは，前提として，過剰適応行動を測る尺度である「一般的な対人関係における過剰適応行動尺度」の元となった「親密な二者関係における過剰適応行動尺度（五十嵐ら，2015）」は，本研究で過剰適応傾向を測るために用いた「青年期前期用過剰適応尺度（石津，2006）」を下敷きに作成されたため，相関が高いことは当然ともいえる。しかし，本研究では過剰適応傾向は，「過剰適応になりやすい傾向」，過剰適応行動は「過剰適応傾向から生起する，過剰適応の行動」と分けて捉えていた。本研究の「過剰適応傾向が高くなるほど過剰適応行動も高くなる」という結果からは，「過剰適応傾向が高くなるほど，実際に起こす過

剰適応行動の頻度も高くなる」と解釈することができ，過剰適応は過剰適応傾向と過剰適応行動に分けて捉えることが自然である可能性が示された。

また，前述したとおり過剰適応傾向は，HSP特性・自尊感情とそれぞれ関連があるが，自尊感情は過剰適応行動に直接的な関連はなかった。つまり，HSP特性と自尊感情はそれぞれ過剰適応行動と間接的に関連していると考えられるだろう。

(3) HSP特性・自尊感情・過剰適応傾向／行動の相関

前項までの分析の結果から各尺度の相関を確認するとともに，重回帰分析を行うにあたり因子間の相関関係を調べるため相関分析を行った。結果は図（Table 3）の通りである。この結果から，本研究で独立変数として用いていたHSP特性と自尊感情に中程度の負の相関があることが分かった。

この結果から考察できることとして一つ目には，「HSP特性が自尊感情に負の影響を与えている」ということである。HSP特性は気質的な特徴のため他の要因からの影響を受けにくいと考えられる。HSPを提唱したAronの日本版ウェブサイトによれば，「敏感であることに価値を置かない文

Table3 尺度ごとの相関分析

	HSP特性	過剰適応傾向	過剰適応行動	自尊感情
HSP特性	-			
過剰適応傾向	.568**	-		
過剰適応行動	.437**	.842**	-	
自尊感情	-.436**	-.549**	-.421**	-

** $p < .01$

化では、HSPは低い自尊心を持つ傾向があります。それは周囲から「気にしすぎる」と言われるので、自分を普通とは違うと感じてしまうからです。」と説明している。日本では、気遣いは美德とされるものの、何事も中庸を重んじる文化でもあるため、「気にしすぎる」と言われる機会があることは想像に難くない。また、1章で（高橋ら、2015）が述べたように、敏感であることはそれ自体がリスク要因であり、ストレス要因になっているのだろうと考えた。

二つ目には、HSP特性を測るのに用いた「Highly Sensitive Person Scale日本版（高橋、2016）」で別の要因も測れていた場合、「自尊感情がHSP特性に負の影響を与えている」とも考えられる。Highly Sensitive Person Scale日本版（高橋、2016）には「競争場面や見られていると、緊張や動揺のあまり、いつもの力を発揮できなくなりますか?」「他人の気分に左右されますか?」などの自尊感情が低い場合にも起こる可能性のある項目がある。この場合、器質的な敏感さではなく、一時的な身体症状としての敏感さが、自尊感情が低くなることで引き起こされ、影響しているとも考え

ることができるだろう。

重回帰分析ではどの尺度が影響を与えているのかを詳しく確認する目的があるため、下位尺度のあるHSP特性と過剰適応傾向については下位尺度に分けて因子間相関を確認することとした。結果は図（Table 4）の通りである。

過剰適応行動にHSP特性、自尊感情、過剰適応傾向がそれぞれ与える影響を詳細に見るため相関分析を行った結果、因子間相関が高い部分、中程度の相関のある部分が見られた。そのため、重回帰分析ではステップワイズ法を用いることとした。

（4）過剰適応行動に影響を与える因子

過剰適応行動にどの因子が影響を与えているのかを詳しく確認するため、下位尺度のあるHSP特性と過剰適応傾向については下位尺度に分けて投入した。

ステップワイズ法により提示された複数のモデルのうち、決定係数が最も高かったモデル ($R^2=0.736$, 調整済み $R^2=0.733$) を採用した結果、「低感覚閾」、「易興奮性」、「美的感受性」、「自己不全感」、「人からよく思われたい欲求」、「美的感受性」、「自己不全感」、「人からよ

Table4 下位尺度ごとの相関分析

	低感覚閾	易興奮性	美的感受性	自己抑制	他者配慮	期待に沿う努力	自己不全感	人からよく思われたい欲求	過剰適応行動	自尊感情
低感覚閾	-									
易興奮性	.645**	-								
美的感受性	.229**	.204**	-							
自己抑制	.238**	.458**	.040	-						
他者配慮	.257**	.416**	.251**	.557**	-					
期待に沿う努力	.327**	.525**	.241**	.481**	.697**	-				
自己不全感	.471**	.599**	-.033	.605**	.459**	.479**	-			
人からよく思われたい欲求	.337**	.570**	.181**	.436**	.557**	.749**	.504**	-		
過剰適応行動	.273**	.509**	.156**	.687**	.719**	.757**	.574**	.639**	-	
自尊感情	-.399**	-.505**	.092	-.410**	-.318**	-.310**	-.805**	-.360**	-.421**	-

** $p < .01$

Table5 過剰適応行動に対する重回帰分析

	β
期待に沿う努力	.423
自己抑制	.328
他者配慮	.214
自尊感情	-.088
R^2	.736

く思われたい欲求」の5因子が除外され、「自尊感情」、「自己抑制」、「他者配慮」、「期待に沿う努力」の4因子による重回帰分析となった (Table 5)。

その結果、全体として中程度から低い説明率であり、過剰適応行動に対して「期待に沿う努力」、「自己抑制」、「他者配慮」の順で影響を与えていることが分かった。

重回帰分析の結果からは、過剰適応行動に対し過剰適応傾向の下位尺度である「期待に沿う努力」、「自己抑制」、「他者配慮」が過剰適応行動に影響を与えていることが分かった。過剰適応傾向が高くなるほど過剰適応行動の生起が多くなると考えると、相手の期待に対し、それに沿おう自分を押し込めて相手への配慮行動を優先することに繋がりやすいのだと考えられる。

2. HSPの生きづらさ

(1) データの特徴と内容分析の実施

次に、本研究の目的2である、「HSPの人々の「生きづらさ」の詳細を自由記述によって探索的に捉える」という目的の検証を行うため、KJ法に準じた方法で内容分析を行った。分析は筆者を含む臨床心理学専攻の大学院生3名による合議で行った。

分析対象は、HSP特性を調査する尺度「Highly Sensitive Person Scale日本版 (高

橋, 2016)」の設問に無記入や不備のあった者を無効回答として除いた女子大学生・女子大学院生・社会人女性384名を対象とした。年齢平均は19.33歳 (SD=1.51)、回収率は420名で98.1%、有効回答者数は384名で89.7%であった。目的1の研究の際と同様、Highly Sensitive Person Scale日本版 (高橋, 2016) の合計点数により3群に群分けを行ったうち、高群と低群の生きづらさの内容を比較検討することとした。

分析内容は、質問紙の自由記述で尋ねた教示をもとに (1) 対人関係における生きづらさ、(2) その他の日常生活における生きづらさに分けて分析した。(2) の回答では、身体的な生きづらさ・しんどさの記述が多く見られた。筆者が意図した心理的データを十分に得られなかったため、本研究では (1) 対人関係における生きづらさについて検討した。以下、『』で括ったものを大グループ名称、<>で括ったものを中グループ名称、下線を引いたものを小グループ名称とする。

(2) HSP特性が高い群の対人関係における生きづらさ

まず、HSP特性高群127名 (うち「特になし」1名、無記入16名) の対人関係における生きづらさについて、KJ法に準じた

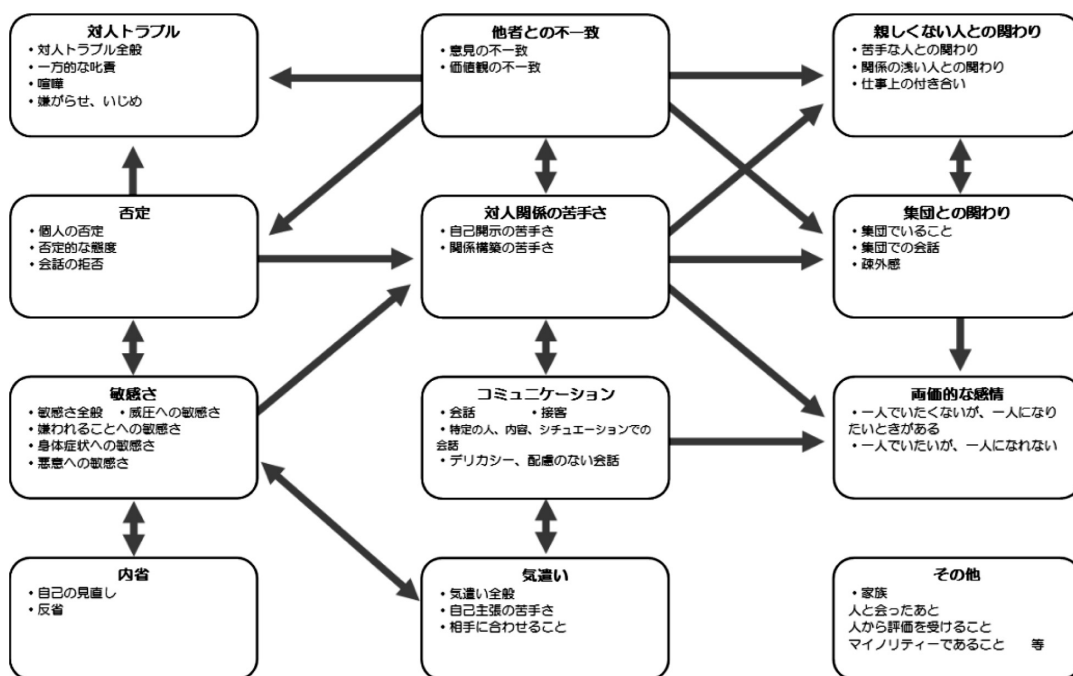


Figure4 HSP 高群の生きづらさ

方法で内容分析を行った。自由記述の意見を抜き出し作成されたカード171枚を分析した結果、大グループが12個・中グループが34個・小グループが106個に分けられた。また、整理された各グループの関係性を把握するため、臨床心理学科専攻の大学院生3名の合議により似た概念のグループを近くに配置した。関係性は図の通りである (Figure 4)。以下に主要な関係性を述べる。

『他者との不一致』からは、『対人トラブル』、『否定』、『親しくない人との関わり』、『集団との関わり』に一方方向の矢印が伸びた。これは、他者との不一致が様々な不和や人との関わりへの苦手さのきっかけとなっていることを示唆している。また、『対人関係の苦手さ』とは両方向の矢印が伸びる結果となった。これは、『他者との

不一致』の経験をきっかけとして対人関係が苦手になることがある一方、『対人関係の苦手さ』にある＜自己開示の苦手さ＞や＜関係構築の苦手さ＞から不一致が起こることも考えられるためである。

『対人関係の苦手さ』からは、『親しくない人との関わり』、『集団との関わり』、『両価的な感情』に一方方向の矢印が伸びた。これは、『対人関係の苦手さ』そのものが人との関わりへの苦手さに繋がっていると考えられるためである。また、『両価的な感情』に関しては対人関係に苦手さはあるものの人が嫌いなわけではないため、時折寂しさを感じることに繋がっていると思われる。また、『コミュニケーション』とは両方向の矢印が伸びる結果となった。これは、対人関係に苦手さがあるのでコミュニケーションが苦手なパターン、コミュニ

ケーションが苦手なために人との関わりを避けたがるパターンが考えられたためである。

『敏感さ』では、『対人関係の苦手さ』に一方方向の矢印が延びる結果となった。これは、他者からの様子や否定的な反応に敏感になるあまり自己開示や関係構築のための関わりに慎重になってしまうことが考えられた。また、『否定』には両方向の矢印が延びる結果となった。これは、過去に他者から否定された経験を持つものは、その後似た経験に対して敏感になるのではないかと考えた一方、個人が持つ『敏感さ』が、否定されることが“生きづらい”と感じるまでの苦手さを感じるようになる要因なのではないかとも考えられた。また、『内省』には両方向の矢印が延びる結果となった。これは、相手の様子に敏感になった

り、自分が客観的にどう見えているのかを気にしたりする『敏感さ』の要素が、『内省』の行動を起こしているのではないかと考えたためである。

(3) HSP特性が低い群の対人関係における生きづらさ

まず、HSP特性低群134名（うち「特になし」9名、「毎日楽しい」2名、無記入37名）の対人関係における生きづらさについて、KJ法に準じた方法で内容分析を行った。自由記述の意見を抜き出し作成されたカード107枚を分析した結果、大グループが7個・中グループが13個・小グループが56個に分けられた。また、整理された各グループの関係性を把握するため、臨床心理学科専攻の大学院生3名の合議により似た概念のグループを近くに配置した。関係

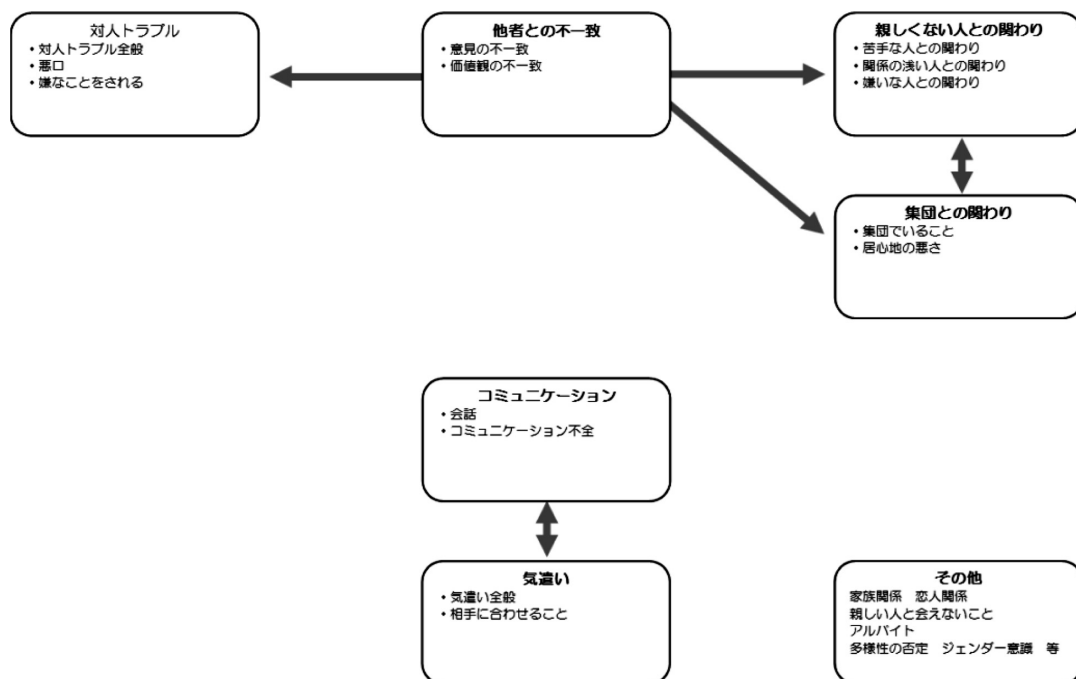


Figure5 HSP 低群の生きづらさ

性は図の通りである (Figure 5)。以下にその関係性を述べる。

『他者との不一致』からは、『対人トラブル』、『親しくない人との関わり』、『集団との関わり』に一方の矢印が伸びた。これはHSP特性高群の関係性と同様に、他者との不一致が様々な不和や人との関わりの苦手さのきっかけとなっていると考えられる。

また、『親しくない人との関わり』と『集団との関わり』にも同様に、両方向の矢印が伸びる結果となった。集団に入り関わる上では、集団の中の人たちで親密度の差ができたり、苦手な人がいたりする可能性もある。親しくない人と関わることに辛さを感じる場合、集団に関わることに辛さを感じる可能性は十分に考えられる。

『コミュニケーション』と『気遣い』は両方向の矢印が伸び、この2グループで独立する結果となった。これもHSP特性高群の関係性と同様、コミュニケーションに対する苦手さや不全感が『気遣い』の<相手<に合わせること>に影響している一方、相

手に合わせようと気遣うあまり会話に緊張したり、会話が上手くいかないストレスを感じてしまうのだと考えられる。

(4) 生きづらさの群間比較

次に、前項までの結果で得られた生きづらさについて、HSP特性高群と低群で比較検討を行った。

まず注目したいのは、集計を行った際の「特になし」、もしくは無記入の数である。HSP特性高群 (以下、高群) は127名中「特になし」が1名、無記入16名という結果であったのに対し、HSP特性低群 (以下、低群) は134名中「特になし」が9名、無記入37名、また「毎日楽しい (ので特になし)」という記入が2名いたことである。これは、そもそも対人関係について生きづらさを感じていない人たちと解釈できる。低群の方が生きづらさを感じる事が少なく、むしろ毎日楽しいと思う可能性が高いと考えることができるだろう。大グループの比較については、以下に主要なものを述べる。

『親しくない人との関わり』に対する群

HSP特性高群			HSP特性低群			
大分類	中分類	小分類	大分類	中分類	小分類	
親しくない人との関わり	苦手な人との関わり	苦手な人	親しくない人との関わり	苦手な人との関わり	苦手な人	
		お互いに苦手な人			苦手な人と話すとき	
		嫌いな人			面倒な人	
		面倒な人			合わない人	
		非常識な人			初対面	
	関係の浅い人との関わり	初対面		関係の浅い人との関わり	嫌いな人との関わり	仲良くない人
		初対面(強制)		関係の浅い人との関わりを強いられる		
		二回目		嫌いな人を見る		
		うわべの関係		嫌いな人に話しかけられる		
		仲良くない人		嫌いな人と親密になる		
		疎遠になった人		嫌いな人に気持ちが伝わらない		
		仕事上の付き合い		バイト先の上司		
		バイト先の同僚				

Figure6 『親しくない人との関わり』の群間比較

間比較 (Figure 6) では、中グループではほぼ同じように分類されたが、<仕事上の付き合い>と<嫌いな人との関わり>に差異がみられた。<関係の浅い人との関わり>では、高群がより詳細に関係の浅い人たちのパターンが記述された。特に、初対面が苦手なことは人見知りという点で解釈ができるが、初めて会ってから二回目に人と関わるのが辛いというグループがあることが特徴的である。このグループは、初対面は問題がないが二回目の人が苦手という意見が主であり、対人関係における繊細さが分かる結果となった。これは、一回しか会わない人であれば平気だが、二回目に会う人とは今後も会う可能性がある。つまり、その場のしぎではなく今後も関係を深めていく可能性を考え辛くなるのだろうと考え、『対人関係の苦手さ』グループとも関連があるとも考えられる結果となった。

また、高群では小グループだった「嫌いな人」関連のグループが低群は<嫌いな人との関わり>では中グループになる程度には記述が多く、また内容も詳細だった。これは、HSP特性の低さから、ある種攻撃的ともとれる表現に対してあまり抵抗がないためだと考えられる。

次に『コミュニケーション』に対する群間比較を行った (Figure 7)。中グループでは<会話>のうち人と話すこと、コミュニケーション不全が共通し、それ以外は高群でのみ分類されたグループだった。グループ数の差も大きく、コミュニケーションについて具体的にどのような会話・シチュエーションが嫌なのかが詳細に語られた。また、<デリカシー・配慮のない会話>では価値観の押しつけやマウントをとられる、一方的に話されるなどの相手に下に見られている感じ、理解・配慮のなさや容姿への言及などの尊重をされていない感

HSP特性高群			HSP特性低群		
大分類	中分類	小分類	大分類	中分類	小分類
コミュニケーション	会話	人と話すこと	コミュニケーション	会話	人と話すこと
		コミュニケーション不全			コミュニケーション不全
		気持ちが伝わらない			
	接客	接客すること			
		嫌な客の接客			
	特定の人・内容・シチュエーションでの会話	異性と話す			
		年上と話す			
		3人以上で話す			
		大人数で話す			
		目を見て会話			
		ずれた会話			
		SNSの会話			
		相談されること			
	デリカシー・配慮のない会話	価値観の押しつけ			
		マウントをとられる			
		一方的に話される			
		理解のなさ			
		配慮のなさ			
		容姿への言及			

Figure 7 対人関係についての生きづらさの比較(コミュニケーション)

じ敏感に感じとっており、普段から会話の中でも傷つきがあることが分かった。

全体として、大グループ、中グループ、小グループともに高群の方が低群の内容より生きづらさを感じる状況の種類が多岐にわたり、内容もより繊細なことに意識が向いていることが分かった。これは、HSPのもつ「処理の深さ」「刺激への敏感さ」「感情反応性・高度な共感性」「些細な刺激に対する感受性」といった性質（Aron, 2011）が、対人関係において相手の表情や声のトーンといった細かな違いにも気づき、その違いに対して敏感に反応することが要因にあると考えられた。

IV. 総合考察

本研究では、「HSP特性と自尊感情が過剰適応傾向及び過剰適応行動に与える影響について明らかにすること」、「HSPの生きづらさの詳細を自由記述によって探索的に捉えること」を目的として研究を行った。

HSP特性と過剰適応の関係性の結果として、今回の研究ではHSP特性は過剰適応傾向に関連があると分かった。しかし、その緩衝要因として自尊感情を想定したが、緩衝効果はないことも分かった。また、過剰適応傾向は過剰適応行動に直接的に関連があり、過剰適応行動を少なくするには過剰適応傾向にアプローチを行うことが有効だと考えられる。では、どうすれば過剰適応傾向を低くすることができるのだろうか。

一つには、自尊感情を高めることが挙げられる。自尊感情に緩衝効果がないことが分かったが、自尊感情は過剰適応傾向に主効果があり、独立して影響を与えているこ

とが分かっている。そのため、自尊感情を高めるトレーニングを行うことによって一定の効果はあるものと推測できる。また、内容分析から分かったHSP特性高群の生きづらさには、過剰適応とともとれる項目が複数みられた。このことから、過剰適応は、HSPのもつ生きづらさの一つの表れ方であると考えた。

また、自尊感情はHSP特性とも相関があると分かった。この相関関係については、いくつかの可能性が考えられる。

一つ目には、HSP特性が自尊感情に影響を与えている、つまりHSP特性が高いと自尊感情が低くなるという関係性である。これは、HSP特性は器質的な特性であり、他の要因には影響を受けないと仮定したものである。HSPは、その繊細さから日常生活において様々なストレスにさらされており、その結果としてHSPはそもそも自尊感情が低い者が多いと推測した。

次に、自尊感情がHSP特性に影響を与えているという関係性である。しかし、HSP特性は生得的な資質であり生活上の環境要因に左右されることはほぼないと考えられる。しかし、尺度によって「HSP特性としての敏感さ」だけでなく「環境要因によって形成された敏感さ」も測ることができていた場合にも尺度の得点が高くなる可能性がある。勿論、「Highly Sensitive Person Scale日本版（高橋，2016）」には敏感さ以外にもHSPに見られる特徴を見る下位尺度が設定されており、敏感さだけを測る尺度ではない。しかし、その敏感さの得点が高かったためにHSP特性高群に群分けされ、その結果として相関関係が生じた可能性も考えられる。HSP特性によって敏感さが高

い者と、生活上の周囲の環境や経験により
敏感さが高い者をどう区別するのが今後の
課題の一つと考えられる。

HSPの生きづらさについては、本研究の
内容分析により、HSP特性が高い者は、HSP
特性が低い者たちよりも生きづらさを感じる
状況が多岐にわたっており、したがって
多くの生きづらさを抱えていると推測す
る。HSP特性と自尊感情、過剰適応に関連
があると分かった本研究の結果からは、
HSP特性の生きづらさはそのまま自尊感情
の低い者や過剰適応傾向の高い者の生きづ
らさであるともいえる。本研究の結果か
ら、HSPの生きづらさが詳細に分かったこ
とにより、この生きづらさを解消していく
ことによって自尊感情を高め、過剰適応傾
向を抑制することの一助となるだろう。

最後に、本研究から得られた成果を更に
発展させるための今後の展望を述べる。
HSPの生きづらさについて更に調査を行う
際の課題は、自由記述の教示をより分かり
やすくすることである。今回の研究では、
自由記述の際回答者に理解してもらいやす
いよう、『あなたが、(1) 対人関係や
(2) その他の日常生活などで「生きづら
いな」「しんどいな」と感じるのはどのよ
うなときですか。差し支えない範囲で構い
ませんので、教えてください。』と生きづ
らさの表現のほか「しんどい」を例に挙げ
教示を行った。しかし、このことにより
「生きづらさ」の幅が広がってしまい本来
得たい情報とは意図の外れた回答があっ
た。このことから、今後自由記述を行う際
には教示文に調査で得たい「生きづらさ」
の具体的な例を提示し、回答者にも生きづ
らさのイメージを共有してもらうことが必

要と考えられる。また、自分がHSPである
という自覚のある方に協力を依頼し、イン
タビュー調査を行うことも方法の一つに挙
げられるだろう。

また、今後自尊感情以外にHSP特性と過
剰適応の関係を緩和させる要因がないかも
調査していく必要がある。そのための手掛
かりとなるのは、HSP特性が高く自尊感情
も高い者である。今回、調査を行う上でHSP
特性が高く自尊感情は低いという結果の者
が多い中、HSP特性が高く自尊感情も高い
という結果となった者が数名みられた。こ
のような特徴をもつ群に協力を依頼し、そ
の詳細を明らかにすることによって新たな
緩衝要因を見つけることが可能だろう。

さらに、HSP特性と自尊感情が双方に影
響しているという本研究の結果について、
今回述べた考察をもとに関係性の詳細を明
らかにするため、追加調査を行うことも重
要と考えられる。

HSP特性は、それ自体が悪いものではな
い。周囲への敏感さや繊細さは、対人場面
や生活上様々なところで有効に働かせるこ
ともできる。同じく、周囲に適応しようと
する傾向・適応しようとする行動は“過
剰”であれば自分自身を追いつめることにな
ってしまいが、その水準が適切であれば
むしろ「気遣い」とされ長所にもなりえる
だろう。

HSPは自己のもつ特性をよく理解し、そ
れによって二次的な症状を起ささないよう
うまく付き合っていくことが重要である。

引用文献

Aron, E. & Aron, A. (1997) 「Sensory-proc-
essing sensitivity and its relation to in-

- troversion and emotionality」Journal of Personality and Social Psychology73, p 345-368.
- Aron, E. 久保言史 (訳) 「Is this you?」The Highly Sensitive Person, (最終閲覧日: 2020年1月7日) <http://HSPjk.life.coocan.jp/>
- 赤城知里・中村真理 (2017) 「感覚処理感受性とソーシャルスキル, 精神的回復力の関連性の検討」東京成徳大学臨床心理学研究17, p59-67.
- 飯田昭人, 佐藤祐基, 新川貴紀, 川崎直樹 (2008) 「青年期における『生きにくさ』の構造についての検討大学生への質問紙調査によるKJ法分析の結果から」人間福祉研究1 (11), p159-170.
- 五十嵐祐・吉田俊和, ・鈴木伸哉 (2015) 「愛着スタイルとしての関係不安と過剰適応行動が恋愛関係における親和不満感情に及ぼす影響」対人社会心理学研究15, p63-69.
- 石津憲一郎 (2006) 「過剰適応尺度作成の試み」日本カウンセリング学会第39回大会発表論文集p137.
- 益子洋人 (2010) 「大学生の過剰な外的適応行動と内省傾向が本来感におよぼす影響」学校メンタルヘルス13, p19-26.
- 大塚尚・穴水幸子 (2018) 「主体的体験から探る現代の大学生の『生きづらさ』の実態」心理臨床学研究36 (2), p166-177.
- Rosenberg, M (1965) 「Society and the adolescent self-image.」Princeton Univ. Press
- 高橋亜希 (2016) 「Highly Sensitive Person Scale日本版 (HSPS-J19) の作成」感情心理学研究23 (2), p68-77.
- 高橋徹・熊野宏昭 (2019) 「日本在住の青年における感覚処理感受性と心身の不適応の関連—重回帰分析による感覚処理感受性の下位因子ごとの検討—」人間科学研究3 (2), 35-243
- 山本真理子・松井豊・山成由紀子 (1982) 「認知された自己の諸側面の構造」教育心理学研究30, p64-68.