

## 日本国内における HSP（Highly Sensitive Person）当事者に関する研究

橋本 佳奈

1996 年、アメリカの心理学者 E. N. Aron によって「敏感すぎる人」を意味する「HSP : Highly Sensitive Person」という概念についての書籍が出版された。書籍やテレビなどを通して HSP 概念は日本国内にも徐々に浸透しはじめ、当事者などによるイベントも開催されるほどに注目を集めていた。しかしながら、日本における HSP 研究は進んでおらず、特に HSP をテーマとした質的研究は未だ不十分であるといえる。

本研究は、HSP 当事者が自認をする過程やその後の生活についての語りを集めることによって、当事者たちが HSP 概念に関心を持った要因やその背後にある社会的背景を明らかにすることを目的とした。現在の社会の問題点等の認識について新たな切り口から理解を深めることで、すべての人間が住みよい社会を目指すためのヒントを得ることができると考えた。

本研究では、半構造化インタビューを研究手法として採用した。SNS を通じてリクルートした 10 名の HSP 当事者を対象に、1 回 1 時間程度のインタビューをおこなった。調査は 2021 年 4 月から同年 12 月の期間に実施した。なお、新型コロナウイルス感染症の流行を受けて調査はすべてオンラインでおこなった。

本調査の結果から、以下の 4 点が明らかになった。①自認後の当事者のなかには HSP の特性を知って考え方や生活に変化がおきた者がいた。かれらは HSP の特性を理解し、自分に合った生活スタイルを見つけ出しているようだった。②HSP であることを受け止める形には、冷静に自身の特性を分析する「自己分析的な受け止め方」と、HSP であることを知って安心や不安をおぼえる「感情的な受け止め方」の 2 種類があった。③社会への HSP 概念の広まり方に対して違和感をもっている当事者がいた。かれらは、HSP の悪い面ばかりが強調されて広まっているように感じると語ってくれた。④HSP のなかには多様性があると捉えている当事者たちがいることがわかった。人によってその多様性の捉え方は異なっており、HSP のなかにカテゴリがあると捉えている者や、HSP の程度はグラデーションを描いていると捉えている者、HSP というのはひとりの人間の特徴のひとつに名前をつけたものであって「HSP の人」がいるのではなく「HSP の特徴をもった人」がいるのだと捉えている者などがいた。

本研究では、HSP 当事者に焦点を当てることによって、既存の研究では明らかにならなかった日本国内における HSP 当事者の実態を明らかにすることができた。当事者たちが HSP という語を用いて自身のアイデンティティを見つめ直す背景には、「敏感すぎることは欠点ではない。敏感すぎる人びとが劣っていると思われる社会は間違っている」という思いがあるということが読み取れた。

(指導教員 照山絢子)