

【補足資料】

◆HSPについて

HSPとは Highly Sensitive Person の略 (HSC は Highly Sensitive Child)で、生まれつき敏感で、周りからの刺激を過度に受けやすい人のことを指します。

1996年にアメリカのアーロン博士が発表した学説に基づくもので、5人に1人(15%から20%)がHSPだとされています。

「HSP」は特性であり神経系の特徴であって治すべき疾病ではありません。

例えば「あなたは血液型がB型なのね」と言うのと同じように、神経系のタイプである、ということとです。

また、人に限らずコバエ、鳥、魚、イヌ、ネコ、馬、霊長類など、100種類以上の動物に同じ気質が見られることから、「繊細さ」は生きとし生けるものすべての生存本能「生き残るための戦略のひとつ」であると考えられています。ですが、こうした気質を持つ人は職場や家庭など生活の中で気疲れしやすく、生きづらいつ感じている方が多いのです。

◆HSPの特徴

アーロン博士によると、HSPには「DOES(ダズ)」と名付けた4つの特性をすべて満たすことがHSPの定義となっています。

【Depth of processing】深く考え、深く処理する

- 一を聞いて、十のことを想像し、考えられる
- 調べ物をはじめると深く掘り下げ、その知識の広さを周りに驚かれる
- お世辞や嘲笑をすぐに見抜いてしまう
- 物事を始めるまでにあれこれ考え、時間がかかる
- その場限りの快楽よりも、生き方や哲学的なものごとに興味があり、浅い人間や話が嫌い

【Overstimulation】過剰に刺激を受けやすい

- 人混みや大きな音が苦手
- 友達との時間は楽しいものの、気疲れしやすく帰宅すると、どっと疲れている
- I映画や音楽、本などの芸術作品に感動して涙を流すことが多い
- 人の些細な言葉に傷つき、いつまでも忘れられない
- I世間的に些細なことでも過剰に驚いてしまう

【Empathy and emotional responsiveness】全体的に感情の反応が強く、特に共感力が高い

- 人が怒られていると自分のことのように感じ、傷ついたり、お腹が痛くなったりする
- 悲しい映画や本などの登場人物に感情移入し、自分も傷ついてしまう
- 人のちょっとした仕草、目線、声音などに敏感で、機嫌や考えがわかる
- 言葉を話せない幼児や動物の気持ちも察することができる

【Sensitivity to subtleties】ささいな刺激を察知する

- I 冷蔵庫の機械音や時計の音が気になってしまう
- 強い光や日光のまぶしさなどが苦手
- コンビニの匂い、タバコの臭いで気分が悪くなる
- カフェインや添加物に敏感に反応してしまう
- 肌着のタグなどチクチクする素材が我慢できないほど気になる
- 第六感や直観に優れている

◆学説創始者エレイン・アーロン博士について

"敏感すぎる私の活かし方"(エレイン・アーロン著)は 100 万部以上売れていて、30 以上の言語に翻訳されています。ドキュメンタリー映画(①)は現在アメリカでは、ハーバード大学やスタンフォード大学など 3000 の大学が所蔵しています。

アーロン博士の研究により人種や性別・年齢などに関係なく、どの国の人でも一定の割合でこのような「とても敏感な人」がいることがわかっています。

アーロン博士はカナダ・ヨーク大学(トロント)で臨床心理学の修士号、アメリカ・パシフィカ大学院大学で臨床深層心理学の博士号を取得。サンフランシスコのユング研究所でインターンとして勤務しながら、臨床にも携わる。各地で HSP のワークショップを開催。

アーロン博士サイト <http://hspjk.life.coocan.jp/Elaine-Aron.html>

◆HSC について

HSC とは Highly Sensitive Child の略です。

日本での HSP/HSC の第一人者のおひとり、明橋大二先生により「ひといちばい敏感な子」と翻

訳されていますが、こちらも HSP と同様その敏感さ繊細さは、生まれつきのものです。

“発達障がい(自閉症スペクトラム症)とは異なります。感覚が敏感なところは似ていますが人の気持ちを汲むことが得意か苦手か、が異なります。”

(HSP の日本の権威＝長沼睦雄先生・明橋大二先生(両名共精神科医)講演会資料より)

◆HSC 子どもたちの困りごと

1.人の気持ちの影響を受けやすい

人の気持ちも自分の気持ちと同じレベルで感じ取ることができる能力があるため、人の気持ちと自分の気持ちのあいだに境界線をひくことができにくいことで起こります。

2.感覚的に疲れやすい

HSP の人は感覚器(五感+第六感)が敏感であるがゆえ、いつも刺激を受けている状態で疲れやすいという特徴を持っています。(非 HSP に比べて 100~1000 倍の情報量という心療内科の先生もいらっしゃいます)

3.小さいころからアウェイ感・疎外感がある

たくさんのかたちを感知しすぎてしまう、そして小さいころはそれを他の人も全員わかっていると思っ
ていますが、実際は非 HSP のは気づいていないことがほとんどなので
みんなのなかで浮いてしまったり、自分がいけないんだ、違うんだと思って、気づいても気づか
ないふりをしたりします。

4.良心的で戦いを好まない

HSP の人は概して良心的だと言われます。

そして戦いが苦手なタイプが多く、何かに対して頑張ることはできるけど、戦いに勝つ、という
ことに意義を見出せないのです。

5.一度に複数のこと(マルチタスク)が苦手

様々なことに敏感に反応する HSP は、一度にたくさん業務の指示を受けたり、いっぺんに多
くのことをやらなければならない状況になると、頭で感じている業務量がとんでもなくたくさん
のことに感じます。物事を多面的にとらえ、その膨大さに圧倒されてしまうのです。

そういう状況では頭が混乱し、どこから手をつけたらいいのかわからなくなります。

6. 大人数のなかで気後れする

内向型の HSP の場合たくさんの人に一気に注目されたり、知らない人たちの前でしゃべったり自分を表現したりすることはストレスとなります。身体の凍りつきを起こすという人も多いです。

7. 友達が狭い範囲に数人しかいない

これは全く悪いことではありませんが、HSP のなかの洞察系が強い方は、「本当に話が合う人」「自分の言っていること、自分のキャラクターを正確に受け取ってくれる人」と話をしたいという欲求が強いです。ですので、話が全く噛み合わない人、上滑りな会話しかできない人(意見が合わない人とは違います。)と時間を過ごすことは非常に疲れることなのです。

8. とにかく疲れやすい

感覚が敏感で繊細なために、疲れやすいというのは HSP 全員に言えることのようにです。そのため「いざというときに頑張れない」「無理がきかない」「ダウンタイムが必要」という人がほとんどです。

何かに対して特に感じようとか、感じ取ってみようとか思わなくても、どんどん情報が入ってきてしまうのが HSP の特徴です。

◆現状の社会的認識

ロンドンブーツ1号2号の田村淳さんや

(https://s.mxtv.jp/variety/kikitai/panel_detail.html?id=7472207&month=2019040)俳優の要潤さん、ベッキーさんなど有名タレントの当事者発言から、HSP という言葉は知名度を得てきました。不登校の親たちの実感として、「発達グレーと言われたがうちの子は HSC では！？」という声が高まり、NHK でも2度特集が組まれました。

<https://www.nhk-ondemand.jp/goods/G2020109524SA000/>

<https://www.nhk.or.jp/osaka-blog/kansai-kodomo/436116.html>

(ハートネット TV <https://www.nhk.or.jp/heart-net/article/451/>)

その一方で、社会や学校における認知はまだそれほどでもないかもしれません。学校現場で

は、発達障害や自閉症スペクトラムと境界線の判断が難しく、誤った投薬治療が行われるケースもあるのが現状です。

中田敦彦氏 YouTube 大学より

【織細さん1.】気がつきすぎて疲れる人へ今日からできる実践テクニック

<https://youtu.be/3xDnLYswngs>

【織細さん2.】人間関係や仕事がラクになる「逃げていいんです」

<https://youtu.be/DcRBSBkY9Ho>

【織細さんの幸せリスト1.】織細さんは「幸せを感じるため」の才能

<https://youtu.be/dhxuH8Bunc8>

【織細さんの幸せリスト2.】本音で表現すると人生の同期と出会える

<https://youtu.be/nH7doxUKhfQ>

学校嫌いな子・不登校、ひと一倍繊細・敏感(HSC)な子とお母さんのサポートコミュニティ

【感性キッズ オフィシャル HP】

<https://kanseikids.com/>

【大人のHSPのライフ・work 前進サイト「だって、HSPは才能だから」】

<https://ameblo.jp/kumikokkkn/>
