

HSP と生きづらさを考える

遠藤あやめ

本稿では、1996年にアメリカの心理学者であるエレイン・アーロンが提唱した「Highly Sensitive Person」の頭文字を取った用語である「HSP」について扱う。HSPは、昨今のメディアで「生きづらさ」をキーワードに取り上げられる機会が多いため、当事者が感じる生きづらさについて、HSPという言葉の広がりや関連する問題などを基に検討する。またアーロンが作成したHSPチェックリストを基に対象者を選出し、インタビューを実施した。

HSPは、日本語で「敏感すぎる人」または「繊細な人」「感受性が高い人」と訳されている。この特徴を持つ人は全人口の約15~20%と言われており、5人に1人の確率で存在する。世間で見ると少数派だが、これは決して病気などではなく、生まれ持った特徴である。

HSPを提唱したエレイン・アーロンの著書の初版が発行されたのは2000年であるが、国内でHSPという言葉が大きく注目されたのは2020年以降で、2018年に出版された武田由紀の著書がきっかけであった。それ以前に出版されたHSPに関する書籍の内容に大きな差はなかったが、「繊細さん」という親しみやすい言葉を用いたことが、世間に広まった1つの要因であると考えられる。

またHSP傾向のある子どもを指す、「Highly Sensitive Child」(HSC)に関して、自分の気持ちを伝えられる言語能力が備わっていないことがあるため、周囲から理解されにくいという問題があった。

しかしHSCに関する問題は本人には留まらず、母親をはじめとした養育者も抱えることになる。養育者自身も理解し難い子どもの言動に悩み、それを周囲に相談しても理解をされないことに更に悩むこととなるのだ。

アンケートの結果から、HSPという言葉をよく知っていて、HSP傾向のあるAさんにインタビューを行った。AさんはHSPで良かったこと・悩んだことを語る際、それぞれ「人の気持ちに察しがつく」という特徴を軸に語っていた。この結果から、同じ特徴でも、良い方向にも悪い方向にも働くということがわかる。

またAさんは「HSPという言葉に助けられたと語っていた。今までは「自分が悪い」と感じていたが、「自分が悪いわけでも、自分のせいでもない」と理解することが出来たことにより、心が楽になったと言う。

HSPは少数派である上に、他者に打ち明けにくいと感じる人もいるからこそ、互いに仲間を見つけにくいのが現状である。だからこそHSPという言葉が広まり、まずは自分自身が属するカテゴリーであると認知し、そこから仲間がいること、そして改善すべきではないことなど、前向きな考え方へと転換していくことが求められるだろう。