

人の性質を表す言葉と向き合う



「HSP」ということばを聞いたことがありますか？「HSP（Highly Sensitive Persons）」は、「周りの人の感情や気分の変化に気づきやすく、自分の感情や体調に影響を受けてしまうくらい深く相手へ共感しやすい繊細な人」を表すことばで、1996年にアメリカの心理学者のエレン・N・アーロン氏によって提唱されました。日本では「繊細さん」とも呼ばれます。

「HSP」には4つの特性「DOES」：①D（Depth of Processing）物事を深く考え、処理・行動する、②O（Overstimulation）過剰に刺激を受けやすい、③E（Emotional Response and Empathy）全体的に感情の反応が強く共感力が高い、④S（Sensitivity to Subtleties）些細な刺激を察知するという4つの特性があるとされます。

近年よく耳にしますが、30年近く前に提唱されました。「DSM」のような精神疾患の分類にはありません。「HSP」は診断名ではなく、このような切り口で人を捉えると理解できるという仮説に基づく考え方とも言えます。大まかに言うとアーロン氏による「こういう人たちがいるようだ」という考え方です。原因は人それぞれですし、主観に拠る所が多いです。

注目され話題になる性格や人間観が時代や文化により異なることを考えると、その時代に多くの人の共感を得る考え方と世相や文化における苦しみは関連があるのだと思います。今の世の中は「空気を読むこと」、「知らない人も含め相手を傷つけない事」、「周りと同じように行動できること」に敏感で、どう見られるかに気を張り巡らせる毎日です。SNSにより、見えなくていいものが見えるストレスもあります。自分の気持ちや価値をないがしろにして、すり減らし、自他の境界が見え辛くなるのかもしれません。

また、私達には「自分を知りたい」、「分からないものや曖昧なものに形を与えることで理解し、安心できる」気持ちがあります。本を読んで「まさにこれが私だ」と思う人もいれば、「ふーん、そんな考え方もあるのね」

発行日：2024 年 10 月 1 日

発行者：昭和大学学生課 TEL 03-3784-8024

学生相談室 TEL 03-3784-8285



と思う人もいるでしょう。カテゴライズして終わりではなく、「どの項目が当てはまり、自分に響いたのか、辛いと感じているのか」、自他を理解し向き合うために役立つかもしれません。また、敏感で傷つき、疲れやすい一方、他の人にはない感受性の開花に繋がることもあります。「共感」、「敏感」について改めて考えるきっかけになるかもしれません。正誤ではなく、自分の辛さを認め向き合う時の枠組みや表現の一つではないでしょうか。

他の捉え方をする理論もあり、学生相談室に性格検査として置いているものもあります。自分を知りたい欲求は大切なものです。是非相談室に足をお運びください。

（大河原）

参考：福西勇夫（2021）「精神科医が語る HSP・心の病と“生きづらさ”ととても敏感な人たちのために」（株）法研



（本学ホームページの学生部コーナーより、予約状況を見ることもできます）

10月の予定

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

11月の予定

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30