

——。カウンセラーだより。——

R5-4 NO.13

保健センター

けがや体調不良の時の手当てや休養、健康相談のほかに専門医及びカウンセラーによる精神相談を実施しています。

精神的な不調や不安を感じるとき、悩みからなかなか解放されないとき、不眠や食欲不振などの時に相談できる場所です。

☎ 048-854-5356

✉ hoken@gr.saitama-u.ac.jp

多分よく皆さんが見聞きするHSPのこと ①

「HSP」は Highly Sensitive Person の略です。つまり、「とっても感受性が高い人」のこと。

今よく聞かれるこの言葉は学生さんたちの間でも気になる言葉のようです。私も「自分はHSPだと思う」と聞くことが多くなって、いるので気になっています。



HSP は、人一倍繊細で、ひとの気持ちや外界の刺激に敏感な人のこと。この概念は、1996年にアメリカの心理学者エイレン・N・アローン氏によって提唱されました。

たいていこれに当てはまる、と思った人は「つらいなあ」とか「なんか生きづらいなあ」と感じている人が多いように思います。

私がこの言葉を知ったのは、10年ちょっと前、別の職場でお会いしていた小学生のお子さんのお母さんからでした。不登校の原因はHSPだからではないか、と。

まだその頃は日本でもそれほどHSPは浸透していませんでしたが、その数年後には、お会いするクライアントさんや学生さんから

「自分はHSPだと思う」「チェックリストで自分はHSPだから」という言葉を聞くことが増えてきたのでした。

あたかも診断名のように用いる方がいて、少し気になっています。心理学の概念ではあっても精神医学上の概念ではないのです。

HSPは、「敏感過ぎて辛い人」を表すのではなく、元来は「環境感受性」あるいはその気質・性格的を示す「感覚処理感受性」（感覚刺激・・・音とか光とか味とかにおいとかへの感受性）が極めて高い人たちを表す言葉です。環境感受性とは、環境刺激に対する反応の「個人差」を表す概念なのです。（Wikipediaより）

刺激に対して無頓着な人もいれば、かなり敏感な人もいます。手を洗って袖口が少し濡れたことをまったく気にしない人もいれば、着替えないと気が済まない人もいます…そんな風に同じ刺激への感じ方は個人差があり、程度はいろいろなわけです。

「HSP」というと、感受性が豊か過ぎて辛い思いをしているイメージで取り上げられることが多いのですが、少し異なります。

HSPの人は、「**ポジティブな環境からはよい影響を受けやすく、ネガティブな環境からは悪い影響を受けやすい**」ということです。

そう考えるとHSPの人みんなが「生きづらい」「苦しい」と感じているわけではなくて、環境因子にかなり左右されるものである、ともいえるわけです。

もう少し具体的なことは②（No.14）で。

令和6年3月 埼玉大学保健センター 飯村淳子