

令和元年度 広島文化学園子ども・子育て支援研究センター／  
私立大学研究ブランディング事業・子ども子育て教育福祉研究部門 合同講演会（講演要旨）

## ハイリー・センシティブ・チャイルド（HSC）の理解

関西大学文学部／大学院心理学研究科 教授  
講演者：串崎 真志（くしざき まさし）

日時：令和元年 7月26日（土）  
場所：広島文化学園 広島 長東キャンパス

串崎 真志教授のプロフィール  
大阪大学大学院人間科学研究科博士後期課程修了。「心理的  
支えに関する臨床心理学的研究」で博士（人間科学）。ハワ  
イ大学マノア校宗教学科及びカリフォルニア統合学研究所  
にて在外研究。  
著書、『ソンディ・テスト入門』、『地域実践心理学』、『地域  
実践心理学 [実践編]』、『心は前を向いている』、『悩みとつ  
きあおう』など多数。



講演中の串崎真志教授

### 要旨

#### 【はじめに】

今日は、心理学者エレイン・アーロン（Elaine Aron）の提唱した、HSC（highly sensitive child）という、音・光・匂いなどに高い感性をもっている子どもについてお話します<sup>(1)</sup>。HSCは人口の約5分の1を占め、環境のささいな変化に大きく影響され、生きづらい感じをいつも抱えています。また、人に対する感受性も高くなるため、人間関係が苦手です。そして、人と同じペースで同じようにできずに悩みます。HSCは学校に馴染めなかったり、不登校になってしまうこともあるのですが、専門家のあいだでも、十分に理解されているとはいえません。そして、ここが重要ですが、アーロンによると、HSCは障害でも疾患でもなく、伸ばしていくものだけということです。HSCは工夫次第で、深く豊かな感覚世界につながる特性であることをお話ししたいと思います。

#### 【感覚には個人差がある】

まず、HSCそのものではないのですが、人の感覚の個人差は意外に大きいという話をしましょう。例えばこの絵を見てください。瓶の中に人間（男女）がいるように見えるはずですが、ところが子どもたちは、人間ではなくイルカを見ます。これは、同じものでも人によって（年齢によって）見え方が違う、つまり私たちの感覚が人それぞれ違うという一例です。

もうひとつ、2015年に話題になったThe Dressという写真を見てください。このドレスは何色でしょうか。白と金（White Gold）あるいは青と黒（Blue Black）の二択です。どちらかといえば青黒の人が多いと思います（ちなみに私は白金にしか見えません）。これも加齢によって、白金に見える人の割合が増えることが報告されています<sup>(2)</sup>。興味深いことに、夜更かし型（owl type）のライフスタイルの人は、青黒に見えるそうです。

色の区別については、例えば40歳を超えると、靴下の色（特に黒・紺）の区別ができにくくなります。これは、網膜上の青錐体細胞（S-cone）が加齢で衰退するためといわれています。また、女性は男性よりも、彩度（saturation）を区別する能力が高く、女性は鮮やかな世界を生きていると考えられます。そして、ADHDの子どもは彩度の区別ができにくい、という報告もあります<sup>(3)</sup>。

このように、年齢・性別・生活スタイルなどによって、感覚は異なります。わかりやすいのは、加齢による聴力の変化でしょう。20代は16,000Hzまで聞こえるといわれています。30代は15,000Hz、40代は14,000Hzと下がっていき、50代は12,000Hzまで、60代になると10,000Hzまでしか聞こえにくくなります。この性質を利用して、商業施設の入り口に、「若者たむろ防止装置」が取り付けられていることもあります。若者にしか聞こえない高音を出して、追い払おうというわけです。

大阪のUSJ（Universal Studio Japan）に行くと、ハリーマン（Harry Potter and the forbidden journey）、スパイダーマン（The amazing adventures of Spider-man）、ミニオン（Despicable me Minion mayhem）というアトラクションがあります。個人的なことで恐縮ですが、私はこれらに映像酔い（3D sickness）します。映像酔いは、身体は動いていないのに、映像は動いているという、身体情報と視覚情報のズレを、脳がうまく処理できない現象と考えられています<sup>(4)</sup>。多くの人の脳は、そのズレを映像に合わせる形で補正しているのですが、私のように身体感覚の情報が強すぎると、補正しきれずに酔ってしまうのです。

以上のように、人は自分の感覚世界を、他者も同様に経験していると思いがちですが、そうではないのです。そのことを、まず押さえておきましょう。

#### 【ハイリー・センシティブとは】

さて、ここからがハイリー・センシティブな話です。まず、みなさんの子ども時代を思い出してもらいましょう。次のような項目が当てはまるか、ふりかえてみてください。「服のタグが肌に当たるのがいや」「蛍光灯が眩しい」「騒音で疲

れる」「臭いが苦手」「寝つきが悪い」など。ここで、『HSC子育てハッピーアドバイス』という本を紹介しておきましょう<sup>(5)</sup>。その販売促進用のウェブサイトには、「HSCって何？」というフライヤーがあるので、ぜひごらんください。そこには、以下に説明するようなHSCのさまざまな特徴が、イラスト入りで載っています。



講演中の様子（1）

#### 【人と同じようにできない】

このように、HSCは人一倍敏感な性質をもつ子どもです。彼らは、通常的环境刺激に大きく反応し、疲れやすいという「生きづらさ」を抱えています。アーロンは、これを神経の高ぶり（overarousal）と呼んでいます。HSCは、人と同じ環境で人と同じようにできません。日本の新しい研究を紹介しましょう。大学生に大縄跳びをやってもらい、その前後で気分がどう変化したかを調べました。その結果、ふつうの大学生は運動後に気分がすっきりしましたが、ハイリー・センシティブな大学生は逆に不安定になったのです<sup>(6)</sup>。このことは、HSCにとって、運動が気晴らしにならない可能性を示唆します。日本の学校は集団主義が強く、多くの子どもに良いことを実施します。しかし、HSCのような少数の子どもにとっては、逆効果かもしれないのです。このことは、学校関係者にぜひ理解してもらいたいと思います。

HSC（平均8.27歳）を育てている母親に聞き取り調査した研究もあります<sup>(7)</sup>。その結果、HSCは、けっこう育てにくい子どもであることがわかりました。特に睡眠や食事の問題を抱えていて、

寝つき悪かったり、偏食がみられたりします。特に固形物を飲み込みにくく、嫌がるようです。おそらく口腔内の敏感さに関わりと推測されます。

### 【気づかず大人になっている場合もある】

ここで、当事者の声を聞いてみましょう。mibukiさんという方が「何となく生きづらいと悩んでいる人へ」というブログを書いています<sup>(8)</sup>。「もしあなたが幼い頃から“なんで自分はいつもビクビクしているんだろう”“どうして周りのみんなと同じようにできないんだろう”などと、“周りの人との違和感”を抱えて悩んでいるなら、あなたが“人一倍敏感な人”HSPだからかもしれません」と呼びかけています。感覚の敏感さは、何より本人が気づきにくいのです。そしてもちろん、人からも理解されにくい。いつも大げさだと言われます。それが積み重なり、自己肯定感がすっかり低下したり、うつ病になってしまう人もいます。

HSCはどれくらいの割合でいるのでしょうか。マイケル・プルス (Michael Pluess) という心理学者が、敏感児童尺度 (highly sensitive child scale) という、研究用の質問項目を作りました<sup>(9)</sup>。これを8歳から19歳の3,581名に実施し、潜在クラス分析 (latent class analysis) という統計手法にかけました。その結果、高群に該当する人が、サンプルによって異なるのですが、20%から35%いることがわかりました。大学生 (19歳) のサンプルでも、高群は26%ほどいました<sup>(10)</sup>。HSCは従来5人に1人とと言われていましたが、最新の研究によると、4人に1人の割合で存在すると推測されます。

### 【ささいな変化に気づく】

それでは、「生きづらさ」の2番目を見てみましょう。HSCはささいな変化に気づきすぎるため、初めての場面での緊張が半端ない、新しい場面でなかなか慣れないといった「生きづらさ」を抱えています。環境の小さな変化に気づきやすい性質を、アーロンは感覚の敏感さ (sensory sensitivity) と呼んでいます。

HSCは本当に変化に気づきやすいのでしょうか。サイゼリヤSaizeriyaというレストランに行くと、テーブルに「間違い探し」が印刷して置い

てあります。食事の合間に楽しんでください、という趣旨なのでしょう。心理学では、間違い探しのことを変化検出課題 (change detection task) と呼びます。アーロン自身も参加している研究では、変化検出課題をしているときの脳をMRIで測定しました。その結果、ハイリー・センシティブなほど、高次の視覚を処理する領域が活性化していました<sup>(11)</sup>。つまり、ささいな変化に気づくのは気のせいではなく、実際の脳機能として、細部をしっかりと捉えていたのです。



講演中の様子 (2)

### 【気持ちが揺れやすい】

「生きづらさ」の3つ目は、不安になりやすく、落ち込みやすいという性質です。アーロンは強い情動反応 (emotional intensity) と呼んでいます。実際、ハイリー・センシティブであるほど、抑うつ得点や不安得点が高いことがわかっています。このような気持ちの揺れやすさは、「内部状態への敏感さ」に関連すると考えられます。内部状態というのは、気分の変動などを含む生理的な状態、身体のコンディションのことです。HSCは、自分の内部に対しても人一倍敏感なので、「機嫌が悪い」「よく泣く」「痛いのが苦手」「怖い夢を見る」などの特徴があります。上述の「寝つきが悪い」という結果も、これに関連すると考えられます。疲れていても寝られないのです。

緊張した場面や切迫した場面においては、特に苦痛を感じやすいことが知られています (personal distress)。再びmibuki (2018) さんのブログを見てみましょう<sup>(12)</sup>。彼女は学校がつかかったといいます。「学校はビクビクの連続で、

“できれば行きたくないけれども、行かなければいけないところ”であり、まるで毎日が修行のようでした。朝、目が覚めた瞬間から、“ああ、また行かなきゃいけないのか”と、毎朝思っていました。先生の怒鳴り声や怒っている雰囲気、恐かった。友達の感情が入ってくる。失敗することがとにかく恐かった」と書いています。

ここで、「先生の怒鳴り声や起きている雰囲気」が恐かったという部分に注目しましょう。小学校ではよくあると思うのですが、担任の先生が子どもを注意するときに、少し怒った表情で「こらっ」と言ったりします。多くの子どもはそれを演技だとわかりつつ神妙になるのですが、HSCの子どもはそれをパフォーマンスだとわかっていても、本当に怒っているかのように感じて、怯えてしまうのです。

### 【豊かな想像力と共感性をもっている】

ここからは、HSCの優れた面をお話ししましょう。第一に、HSCは物事を深く受け止め、感動するという、アーロンが深い処理（depth of processing）と呼ぶ性質があります。物事を深く考え、考えさせられる深い質問をし、空想が大好きといった特徴です。大人でも、ハイリー・センシティブであるほど、家具の配置をぼうっと考えていたり、「もし～したら、どうなる？」と考えて遊んだり、人が思いつかないような考えが浮かぶことが報告されています<sup>(13)</sup>。一言でいうと、創造性が高いのです（sensitive creator）。

そしてHSCの最大の特徴は、何より共感性が高いこと。誰かがつらい思いをしていると、すぐに気がつきます。親の心を読んだり、勘が鋭かったり、直感力に優れています。日本の研究によると、HSCの中学生（得点の上位15.2%）は共感性尺度の得点が高いことが報告されています<sup>(14)</sup>。そしてアーロン自身も参加している研究では、ハイリー・センシティブなほど、配偶者の悲しい顔を見ているときに、共感（痛み）の脳領域（insula）が活性化していました<sup>(15)</sup>。つまり、実際の脳機能として、相手の痛みをしっかりと捉えていたのです。補足すると、HSCは他者の気持ちを正確というより（empathic accuracy）、少し大げさに感じる傾向があるようです。私の研究では、ハイリー・センシティブであるほど、相手の孤独感を

過大に感じとっていることがわかりました<sup>(16)</sup>。

### 【他人の気分に影響される】

さらに、これは「生きづらさ」に入れたほうがいいかもしれませんが、HSCは共感性が高すぎて（emotional contagion）、他者の気分に影響されやすい。それゆえ、人にもものすごく気を遣います。心理学では、これを自他の境界が薄い（thin boundaries）と呼びます。HSCには、苦手な人（energy vampires）が3種類いるといわれています。ひとつは自己愛的な人（narcissists）、次にわけもなく怒る人（rageaholics）、そして話の止まらない人（nonstop talkers）です。特に怒っている人は大の苦手。自分が怒られていなくても、誰かが怒られているのを見るだけで、自分も痛みを感じ、なんとも言えず辛い気持ちになるのです。HSCが映画などの暴力場面を好まないのも、そのためだと思われます。

このような卓越した共感能力者を、エンパス（empath）と呼ぶこともあります<sup>(17)</sup>。エンパスはHSCの発展形です。データはありませんが、その割合はHSCより少なく、全体の数パーセントほどだと思われます。彼らは相手を見るだけで、相手の気持ちがわかるほどの直感があるのですが（emotional intuition）、周囲のストレスフルなエネルギーを、いやおうなく自分に取り込んでしまうため（emotional sponges）、かなり気疲れします（emotional hangovers）。こう説明すると、みなさんのなかにも「わかる」と思う人がいるかもしれません。デンマークの心理学者イルセ・サンは、人混みが苦手な人に、見えないスクリーンで自分を守るようなイメージ練習を勧めています<sup>(18)</sup>。

### 【蘭の子どもたち】

アメリカの小児神経科医のトーマス・ボイスは、『蘭の子どもとタンポポの子ども』（*The orchid and the dandelion*）という、新しい本を書いています<sup>(19)</sup>。タンポポはどんな環境でも一定の適応を実現します。しかし蘭は、環境によってすごく良かったりすごく悪かったり、適応の振れ幅が大きい花だといわれています。そしてボイスは、蘭のように環境を選ぶ子どもたち（orchid child）が全体の15から20パーセントいると主張します。

今日お話ししたHSCは、まさに蘭の子どもたちです。彼らは、直感的な適合感や違和感で、人や場面を判断します。自分にフィットする環境、好きなこと、気の合う相手に対しては、集団であっても積極的に参加し、共感的に交流できるので、この点が不安症とは異なります。HSCは怠けている、わがまま、気難しい、不安症、自己中心的などと誤解されることが多いのですが、しっかり理解してあげることで、その持ち味を発揮していくことでしょう。

最後にまとめておきましょう。HSCは3つの生きづらさ（疲れやすく人と同じようにできない、変化になかなか慣れない、気持ちが揺れやすい）を抱え、人に対する繊細さも人一倍あり、対人関係も難しくなりやすい一方で、人生を豊かにする可能性（想像力・創造性・共感性）もたくさん秘めています。自己肯定感が低くなりやすいので、自信をもたせてあげることが、何より重要です。そのためには、彼らの感覚を認めてくれるキーパーソンや良い環境に出会うことが必要です。

## 引用文献

- (1) エレイン・アーロン, 明橋大二訳 (2015). ひといちばい敏感な子 1 万年堂出版
- (2) Lafer-Sousa, R., Hermann, K. L., & Conway, B. R. (2015). Striking individual differences in color perception uncovered by 'the dress' photograph. *Current Biology*, *25*, R545-R546.
- (3) Kim, S., Al-Haj, M., Chen, S., Fuller, S., Jain, U., Carrasco, M., & Tannock, R. (2014). Colour vision in ADHD: Part 1-Testing the retinal dopaminergic hypothesis. *Behavioral and Brain Functions*, *10*, 38.
- (4) 芝田圭佑・濱川礼 (2016). 仮想空間への身体動作の適応とユーザへの身体的影響の考察 情報処理学会研究報告, *9*, 1-6.
- (5) 明橋大二・太田知子 (2015). HSCの子育てハッピーアドバイス 1 万年堂出版
- (6) 雨宮怜・坂入洋右 (2018). 一過性の運動実践が敏感な個人の気分に与える影響についての試験的検証 パーソナリティ研究, *27*, 83-86.
- (7) Boterberg, S., & Warreyn, P. (2016). Making sense of it all: The impact of sensory processing sensitivity on daily functioning of children. *Personality and Individual Differences*, *92*, 80-86.
- (8) mibuki (2017). <https://www.10000nen.com/media/3512/>
- (9) Pluess, M., Assary, E., Lionetti, F., Lester, K. J., Krapohl, E., Aron, E. N., & Aron, A. (2018). Environmental sensitivity in children: Development of the Highly Sensitive Child Scale and identification of sensitivity groups. *Developmental Psychology*, *54*, 51-70.
- (10) Lionetti, F., Aron, A., Aron, E. N., Burns, G. L., Jagiellowicz, J., & Pluess, M. (2018). Dandelions, tulips and orchids: Evidence for the existence of low-sensitive, medium-sensitive and high-sensitive individuals. *Translational Psychiatry*, *8*, 24.
- (11) Jagiellowicz, J., Xu, X., Aron, A., Aron, E., Cao, G., Feng, T., & Weng, X. (2010). The trait of sensory processing sensitivity and neural responses to changes in visual scenes. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, *6*, 38-47.
- (12) <https://www.10000nen.com/media/10469/>
- (13) Bridges, D., & Schendan, H. E. (2019). The sensitive, open creator. *Personality and Individual Differences*, *142*, 179-185.
- (14) 飯村周平 (2016). 中学生用感覚感受性尺度 (SSSI) 作成の試み パーソナリティ研究, *25*, 154-157.
- (15) Acevedo, B. P., Aron, E. N., Aron, A., Sangster, M. D., Collins, N., & Brown, L. L. (2014). The highly sensitive brain: An fMRI study of sensory processing sensitivity and response to others' emotions. *Brain and behavior*, *4*, 580-594.
- (16) 串崎真志 (2019). 感覚処理感受性が共感の正確性と動作の模倣に及ぼす効果 関西大学心理学研究, *10*, 1-9.
- (17) Orloff, J. (2017). *The empath's survival guide: Life strategies for sensitive people.*

Boulder, CO: Sounds True.

- (18) イルセ・サン, 枇谷玲子訳 (2016). 鈍感な世界に生きる敏感な人たち ディスカヴァー・トゥエンティワン・

- (19) Boyce, W. T. (2019). *The orchid and the dandelion: Why some people struggle and how all can thrive*. New York: Knopf Doubleday.