

大学生における Highly Sensitive Person と精神的健康

嶺哲也, 竹端佑介
摂南大学学生相談室

キーワード：大学生, Highly Sensitive Person, 精神的健康

【目的】

近年, Highly Sensitive Person (HSP) という言葉が広く知られるようになった。HSP とは, 感覚処理感受性が高い者 (全人口の 15~20%) のことを指す (Aron & Aron, 1997)。感覚処理感受性とは, 音や光をはじめとする環境刺激に対する感受性の個人差を示す特性である。この感覚処理感受性が高いほど良い環境からは良い影響を, 悪い環境からは悪い影響を受けやすいとされ, 学術研究においては主に悪い環境と感覚処理感受性の関連について研究が行われてきた。しかし一般社会の中で HSP という言葉は, 対人関係における傷つきやすさや新しい環境へのなじめなさを説明するために用いられ始めている (平野, 2021)。すなわち, 感覚処理感受性は“生きづらさ”を前提としていないにもかかわらず, HSP という言葉が“生きづらさ”を表す用語として使用されている。平野 (2021) は, 心理学概念および HSP が一般社会において急激に広がる現象について, 不適応を呈する個人が自らの生きづらさが努力不足によるものではないと説明する必要があるためであると考察している。自身の不適応の要因を説明するために HSP という言葉が用いられるのであれば, “HSP と自認しない非 HSP (A)”, “HSP と自認する非 HSP (B)”, “HSP と自認しない HSP (C)”, “HSP と自認する HSP (D)” が存在する。本研究では, これらの群の精神的健康について探索的に検討する。

【方法】

近畿圏の大学に通う大学生を対象に質問紙調査を実施した。調査時期は 2022 年 9 月から 2022 年 10 月であった。調査参加者は 212 名であり, 回答に欠損のない 175 名 (男性 73 名, 女性 100 名, 性別回答なし 2 名, 平均年齢 19.73 歳) のデータを分析に使用した。本研究は大阪国際大学・大阪国際大学短期大学部研究倫理委員会の承認を得た (No.22-08)。

質問紙には以下の尺度項目が含まれていた。

1) Highly Sensitive Person Scale 日本語 10 項目版 (Iimura, Yano, & Ishii, 2023); 感覚処理感受性を測定する尺度であり, 尺度項目について 7 件法で尋ねた。2) 日本語版 Kessler 6; 抑うつ度を測定する尺度であり, 尺度項目について 5 件法で尋ねた。これらの尺度に加え, 「Highly Sensitive

Person (HSP) という言葉の意味を知っていますか?」の項目について「0. 知らない」, 「1. 知っている」の 2 件法で回答を求めた。そして, 「はい」と回答した者 (72 名) にのみ「あなたは, 自分が Highly Sensitive Person (HSP) だと思いますか?」という項目について「1. 全くそう思わない」から「5. 非常にそう思う」の 5 件法で回答を求め, 1~3 に回答した者を HSP 非自認群, 4~5 に回答した者を HSP 自認群とした。

【結果】

はじめに, 感覚処理感受性の得点から $\pm 1SD$ を基準に群分けを行った。 $\pm 1SD$ の範囲が 123 名 (70.29%), $-1SD$ 以下が 26 名 (14.86%), $+1SD$ 以上が 26 名 (14.86%) であり, $+1SD$ 以上に該当する 26 名を HSP 群, それ以外を非 HSP 群とした。次に HSP 群-非 HSP 群, HSP 自認群-HSP 非自認群, この 2 つの軸から, 72 名を A~D の 4 群に分類した。4 群における抑うつ度の平均順位差の検定を行った (Figure 1)。分析の結果, A は B, C, D との間に有意な差を示した (A-B; 順位差 = -12.66, $p < .05$., A-C; 順位差 = -26.29, $p < .01$., A-D; 順位差 = 24.56, $p < .001$.)。

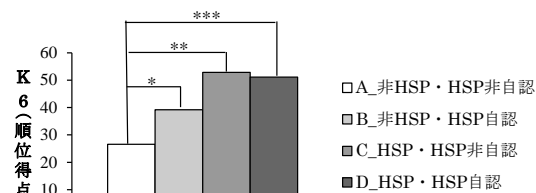


Figure 1. A~DにおけるK6得点についての平均順位差の検定

【考察】

B・C・D 群は A 群と比べて抑うつ度が有意に高いことが示された。また, B 群, 即ち HSP ではないが HSP と自認している者は, C・D 群と抑うつ度に有意な差を示さず, 実際に HSP である者たちと同様に高い抑うつを示すことが認められた。この結果は, HSP が“生きづらさ”を表すための用語として用いられていることの裏付けとなりえるであろう。本来 HSP は生きづらさを表す概念ではないが, 学校保健領域において生徒・学生から HSP であるという訴えがあったとき, その背景には本人の感受性の程度を問わず何らかの不適応や生きづらさがあるものと考えられる。