

鈍感な世界に生きる敏感な人たち

(著者：イルセ・サン オーフス大学 (デンマーク) で神学を学ぶ (修士論文はユングとキルケゴールについて) 訳者：枇谷玲子 大阪外国語大学卒)

はじめに

- ・HSP 同士が互いの体験やそれを通して得た知識を共有することが有益
(『<責任>の生成』当事者研究に繋がると思われる。本書は随時でその関連が見られる。自らがHSPであることを自覚することで、どこまでは自分の責任として引き受けることができ、どこからは責任から解放されるのかを理解でき、引責できるというのは生きづらさを克服するには重要なものかもしれない。)
- ・敏感の人の多くは、自己評価が低い
(自分とは異なるタイプの行動が評価される文化で生きてきたことを著者は原因として挙げている。さらに、本章では自分に対する期待が大きすぎることも示唆されている。)
- ・ユング「敏感すぎることは、しばしば人格を豊かにしてくれます。」
(敏感であることは鈍感な人たちのいる環境では生きづらいが、独創性や芸術性に富んでいることを筆者は何度も強調している。)

第1章 鈍感な世界に生きる「敏感な人」とは

- ・HSP はアメリカの心理学者 & セラピストのエレイン・アーロンによって 1996 年に提唱された
- ・HSP は病気ではなく、人を敏感な人とタフな人の 2 種類にわけると
- ・HSP は不当に低い評価を受けてきた
(これまでは、直接的な人間関係がなければ生活ができなかったため、外交的なことがよいとされてきたからではないか。また工業社会では、画一的なものを多量に生産されることが期待される。扱いにくい人材として不当な評価を受けてきた、というのはあるのかもしれない。こうした概念ができた背景にはマイノリティの運動が盛んになったことも関係しているのかもしれない。<責任>の生成では、身体障がいの人たちや発達障害の当事者研究がそうした運動が背景にあることを冒頭で指摘している。こうした運動を分析するには、バーツラフ・ハベル「力なき者たちの力」も参考になるかもしれない。)
- ・「抑圧されている」「心配性」「恥ずかしがりや」は感受性の強い人たちが、慣れない環境で十分なサポートを得ることができないときに現れる特徴を示したものでしかない (つまり、タフな人たち目線の表現であって、当事者研究が必要ということ)
- ・困難な環境下では、HSP は他の人たちよりも実力を発揮できないが、適切な環境下では、HSP は他の人たちよりも実力を発揮する (Boyce ほか、1995)
- ・エレインの他の実験でも示されているように、HSP はポジティブ、ネガティブな体験どちらにも強く反応する
- ・エレインのテストは自己申告であり、適切ではないのではないかと筆者は指摘している
(筆者自身が HSP であり、診断基準をつくるには当事者研究が必要ということだと思ふ)

- ・ミネソタ大学の研究（1997）一卵性双生児を使った研究で、生育環境よりも生まれ持った性質が性格に大きな影響を及ぼしていることがわかった
- ・アメリカの心理学者スティーブ・J・スオミ教授は、サルの子供が会ったこともない両親と似た性格をもつことが多いということを結論づけている
- ・HSP 自体は遺伝による影響が大きい、その特性を生かすのは育成環境である
- ・HSP は外界から得た情報を受け取った時に、受け取る「ハードディスク」がすぐにいっぱいになってしまう
（綾屋さんの ASD の当事者研究に似た部分があるように思われる。HSP と ASD の相関性は？）
- ・HSP は不快な音やにおい、視界に入ってくるものを気にせずにはいられない
 床を歩く音に気付く、人の密集が苦手、眠りが浅い、喫煙者の自宅を訪ねるのが辛い…
- ・HSP は物事が軽く受け取るのが得意ではない
- ・HSP は物事をじっくり考える必要がある（自発的で衝動的の対極にいる）
- ・過度に刺激を受け続け、「引き返す」という選択肢ができないときには怒りを爆発させるか、逃げ出そうとして衝動的な行動に出る（仕事を辞める、友達の縁を切る、アルコールの過剰摂取、…）
- ・HSP は他人に迷惑をかけたときに自分を責め続ける
- ・HSP は口に出したり行動したりするまえに考えることが得策（自分の特性を考えた戦略として）
- ・スイッチをオフするときにはリラクゼーションと瞑想が効果的
- ・HSP は共感力が高く、他人に感情移入できる
- ・HSP は家に帰ってからも仕事のことが頭から離れない
- ・HSP の多くが諍いの場に居合わせるのが嫌
- ・雰囲気悪さを感じたときは考え方を変える
- 「この人は自分の要求にこたえてもらえずに、フラストレーションを感じているんだ」
- ×「この人は私に怒っているみたいだ、何か間違ったことをしたかな」
- ・HSP は幼少時から不穏な空気を敏感に感じ取り、苦心してきた人が多い
- ・抑圧された敏感な子供たちは道徳的であることが多い（コチャンスカ、トンプソン、1998）
- ・HSP は不穏な空気を感知すると、責任をとらなくてはならないと考えてしまう
- ・HSP はじっくり考えるタイプなので、短期の論議では言い負かされてしまうこともある
- ・HSP の筆者はインスピレーションを感じるものを 22 時以降は見ないようにしている（寝られなくなるから）
- ・外交的な HSP、冒険心が旺盛で探検が好きな HSP もいる
（このようなことを言い出したら、占いや迷信と変わらない。まるでマジシャンズ・セレクトではないか）
- ・刺激を求める HSP は同じことの繰り返しに飽きてしまうので。ルーティン・ワークが続くと落ち着きを失う

第2章 「敏感な人」が抱えやすい心の問題

・HSPは自分ルールを自分に課している → あらゆることにいつも完璧である必要はないことに気づくこと
いかなる状況においても100%ベストを尽くさなくてはならない
弱みを見せてはいけない
自己中心的であってはならない
一緒にいる人に100%注意を向け、楽しませなくてはならない
他の人がいるところで、自分個人のことに気をとられるのは無礼だ
失敗をしてはならない

・HSPは自尊心が低い — 高い基準を自分に課しているのはそのため
「周りの人が自分といるのは面倒なことだろう。相手を喜ばせるために私がもっと努力をすれば、きっと周りの人は離れていかない」
「もっと努力しないとひとりぼっちになる」
さらに高い基準を満たしていることで愛されているのか、自分の存在ゆえに愛されているのかを判断できなくなっている

(著者はそのような自尊心の低さは、HSPが環境になじめず、家族が落胆したことが要因と分析している。自分は無償に愛される存在ではないと考え、自分の価値は自分に属する名誉・金・能力で決まる、と考えているから？これは「心の休ませ方」で論じられていた内容に通ずるか。)

・自信と自尊心

自信：自分の脳直と行動に対する信頼

自尊心：自分の内側に潜む芯の部分を感じ、自分の価値を信じる心

・悪循環から抜け出して愛されるためには「努力」をやめて、「ありのまま」の自分であるようにすること
—自分が与えるサービスを求めて友になっている人は離れていくかもしれないが、それはそれでいい

・罪悪感と責任論

「自分の力を及ぼせないことに対しても、罪の意識を感じるのであれば、その罪悪感(は行きすぎています)」

(〈責任〉の生成にも通じる箇所。当事者研究によって、「自分」を知って、自分はどこまでできるか、どこからは援助を受けなければならないかを知らない限りは本来の意味での引責はできない。正しい罪悪感を覚えることができるというのは、ある意味では自分を熟知していることに直結しており、正しい責任感を持っているという点において立派なのである。)

結婚生活がうまくいかない、病気になってしまうなどは全てが自分自身の責任であると考えるのはその人を辛くさせるだけで根本的な解決にならない

・責任は全て自分にあるのか、まったくないのか、そのどちらかで考えてしまう

（〈責任〉の生成によれば、それは自由意志が存在するからだ、という誤解から生まれる。自由意志の存在を疑わないのは、人間の行動変容の「可能性」に浸っていたいから、という理由もあるのかもしれない。人間は後悔することがなければ、後悔した物については永遠に権利を失うことになる。そのことを認めたくないから自由意志の存在を仮定し、責任を誰かに帰属させるを得ないのかもしれない。）

・責任を全ては自分のせいではない、と考えるためには自分の責任の割合（パーセンテージ）を書き下すという手法が有効である

・羞恥心は、罪悪感が「自分がやってしまったこと」に対して抱くものであるのに対して、「自分自身」に対して抱くものである

・「羞恥心は、自分の何が間違っているのではないかというぼんやりした予感と、それが明るみに出てしまうのではないかという恐怖心が入り交じっています。」

・羞恥心は「古い体験を打ち消すような新しい経験」をすることで昇華される

（『「とらわれ」「適応障害」から自由になる本』について同様のことが言及されている。）

・HSPは独創的に物事を思い浮かべられる一方で、悪い方向に行く可能性も強く感じる

（『「とらわれ」…本』では予備感情、『〈責任〉の生成』では予測誤差ということに通じるだろうか。特に後者についてはASDと関連性がある。）

・HSPは、独創性に富む一方で内向的で行動的でないことが強調されている

（人間の行動が脳に還元できるとすれば、外向性と内向性は同時に獲得できるものではないかもしれない）

・「恐怖や憂鬱な気分を感じやすい人は、優しく接してもらえて、安心感のある環境で育つことができなかつたということが影響していることが多くあります。」

・「まわりに敏感に反応する乳児は、刺激に特に繊細です。（中略）思いやりに溢れた安全な環境で育つた子どもは、まわりで起きている出来事に参加したがり、共感し、喜び、関心を持ち、適応することができます」（スーザン・ハート、2009年）

（『心の休ませ方』にも同様のことが記されていた。）

・憂鬱の魔のループを小さな成功体験で断ち切る

（本書では郵便ポストをみにいく、などが提案されている。が、他にも掃除などが大きな成果を発揮するのではないかと。私自身も掃除すると大きな達成感とその後の室内の快適さを同時に感じるが多い。重要なのは成功体験を他人から与えられるのは非常に稀であって、本来は自分から見つけにいかないといけないということである。学校教育では、成功体験は常に与えられている。これに慣れてしまうと、自らの肯定感を高めるために成功できるような体験を探しにいくということができない人間になってしまう。そうした意味においては、学校では優秀でない子の方がむしろ優秀である。『求ム、有能でない人』というのは正にそうであって、自尊心を点数に結び付ける教育は長期的には不幸しか生まない。）

・気分が悪くなった時のやることリスト（成功体験が得られそうな）を作っておく

・「怒りやジェラシーといった感情が湧き上がってくるのを抑えることもできません」

（負の感情も『スマホ脳』で考察したように、生存戦略で獲得した自然な感情であるため、これを抑えることはできないし、無理に抑え込もうとすると弊害が起きる。本当の意味での負の感情のコントロールとは、そうした感情を他の出来事に向けたり、他者と話して解消したり、和ましてもらったりそうしたことをいうのかもしれない。）

・「周囲の人から、「気持ちを落ち着けて、不安に思わないようにすればいいだけのことだよ」と言われることがあるかもしれませんが。これはタフな人たちの間ではまかり通る道理なのかもしれませんが、繊細な神経の持ち主には通用しません。考えうる最悪の事態に備えるのが得策です。」

・「HSP の人は、第一にありのままの自分を好きになる必要があります。」

（HSP に限った話ではないのではないかと思われる。ありのままの自己を肯定することは自分の存在意義について認めること、すなわち自分を愛することとなる。これが自尊心と繋がるのは明白である。）

・「人は悲しみから目を背けることで、不安を感じやすくナイーブになることもあります。」

悲しみを避ける → 「悪いことを今ではなく、未来に動かしているだけ」 → 不安になる

悲しみを避ける行為は「負の感情」の借金であり、後で利子（将来への不安）がついて帰ってくる

・怒りは強烈なエネルギーであるが、HSP は怒りを好まない

・HSP は喧嘩を好まない

・「突発的な喧嘩に勝つのは、相手を傷つけることを重くとらえていない人や、勝つためにはいかなる手段もいとわず、倫理的しがらみに縛られない人、議論の内容ではなく、個人を攻撃しようとする人です。」

・不快な行動をとると一般的には「相手を叱る」か「自分を責める」が、「自分自身について言及する」を新たな選択肢にするべき

—具体的な行動としては、自分が何が好きではないか、どんな言葉遣いをされると嫌なのかをはっきり相手に伝えておく

（「相手を叱る」は相手の意志の問題にすること、「自分を責める」は自分の意志の問題にすること、「自分自身について言及する」は当事者研究であり、中動態であろうとすること。『＜責任＞の生成』を参考にできる。）

自尊心が低くなるような世界情勢ではある？

資本主義社会では、「人間」が「カネ」の価値に置き換わるので、「存在だけを肯定される」には物の豊かさや対局なところに重きを置いた生活をしないと感じ取るのは難しいことかもしれない

・「怒っている人は基本的に、苦しんでいる人です。彼らは共感と愛を必要としています。」

- ・「～すべき」と道徳化しないようにする → 「～すべき」は相手にも適応してしまうようになる
- 自分も相手も傷つける「～すべき」を「～だったらいいのに」に言い換える

(できていない現状を表す言葉の感じ方 → 「ずん飯田」を参考にしよう！)

言葉	感情	解釈
～すべき	希望	できていてゼロ、できていないとマイナス → できなければ不満
～だったらいいのに	願望	できていなくてもゼロ、できていたらプラス → できなければ悲しみ

願望は自分で決めることではなく、「心の声に耳を傾ける」ことでわかる、言い換えれば、「直観」(脳のフィードバック) が教えてくれること！

- ・怒りには現実を変えようとする希望が隠れている (～すべきなのに、～でないなんて！)

怒りの問題点は「現実を変えられない」場合に生じる

→ **どの現実を変えることができ、どの現実を変えることができないか (当事者研究) を認識することが重要**

第3章 「鈍感な人たち」とうまく付き合うには

・「自分が何を必要としているのか」「何に秀でているのか」「何がうまくできていないか」（当事者研究）が必要

・断り上手になることが重要（アサーション） → 断るときには「譲歩」を入れて…！

「ほかの人に面倒をかけたくないと思いつつも、一方で、刺激を受けすぎて体調を崩さないよう、自分の敏感さに配慮する必要がある」

・「他人と一緒にいられない自分に、何年もずっといら立たしく思ってきた人もいます。きっとそのような人のなかには、心のなかで不満を抱きながらも NO と言えずに神経の負担になる付き合いを自分自身に課してきた人も多くいるはずです。」

→ 自分の人付き合いの能力には限界があると割り切って、しっかり休むこと（＝「**直観**」に従うこと）

・情報量が多くなってきて困ったときは…「ちょっと待って」「話が入らなくなってきた」と伝える

・「対話」を成立させるために互いに「反応しあう」

反応—response → 自分なりの反応をすることが私たちの基本的な責任（responsibility）

・「自分はこう思われているだろう」という想像と現実のバランスがとれていればいるほど世間をうまく渡れます。」

・会話において相手が望んでいること—自分が話しているとき & 相手が話しているとき

- ① 受け止める—「あなたはどう思う？」「私がどう思ったか知りたい？」
- ② 共感する—「あなたが私ならどう思う？」「私があなたなら～と思う」
- ③ 影響を知る—「私の話であなたは何を考えた？」「あなたの話が私にどう影響するか知りたい？」
- ④ 話を広げる—「途中で質問してくれる？」「質問していい？それとも遮らないほうがいい？」
- ⑤ ちゃんと聞いていることを示す—「今なんて言ったか復唱してくれる？」「今言ったことは～で合ってる？」

・深い話をするときには、黙ること、話を具体的にすることがよい

・表面的な話にかえる場合には、一般的な説明をしたり、抽象化したりすることがよい

・雑談は関係をつくるための架け橋になる

・「自分の心の内をほかの人に打ち明けることは、心地よく感じられるかもしれませんが、あなたは背負っていた重荷を下ろせたような感覚に陥るに違いありません。」

（『スマホ脳』では、自分について話すことで快感を得るよう進化してきたことが書かれてあった。これを、人に自分について話すことは「相手が思っている自分」と「自分が思っている自分」の差を埋める行為ということもできるかもしれない。）

第4章 「敏感な自分」とうまく付き合うには

・HSPの能力を楽しむ機会を作る

クリエイティブでいる、哲学的な考えに思いをめぐらす、芸術鑑賞、日記、音楽…

(2つのバランス)

仕事（食べるために稼ぐ） — やらなくてはいけないこと

自分の能力を活かせること — やりたいこと

・「HSPの多くが、水に惹かれます」 — 足風呂、温泉、泳ぐ

・外からの刺激の80%は視界から入ってくるので目を閉じるだけで大部分の情報のシャットダウンができる

・耳栓や音楽を聴くことで騒音をシャットダウンできる

・静かに座ってできる限り何もしない「滋養の時間」

全く能動的にならないということではなく、何にも注意せず、意識を休ませること

・「今、心のなかに幼少期のあなたがいるとしたら、その子を見て、あなたはどのように感じますか？」に対して、ほとんどのクライアントが「かわいそうな子。でも、そんなこと言っちゃいけないですね。」と答える

(過去の自分を否定しているのは、過去に否定され続けてきたという経験があるからだろうか?)

・「同じ恨み言を何度も何度も言う人を思い浮かべてください。その人が問題なのは、自分を憐れみすぎているところではありません。その人が自己愛に全く満たされていないことです。」

自己憐憫—大きな怒り—非常に大きな悲しみ **(無力感に繋がる?)**

(『心の休ませ方』に通ずる見方をしているように思われる。)

・自分をあたかも他人と同じく優しく接してあげる

「もっとうまくいけばよかったね」「なるようになるさ」