

# HSP (Highly Sensitive Person) は解離しやすいか？

—学生の調査から—

佐々木 智 城

星槎道都大学研究紀要

社会福祉学部

創刊号

2020年

# HSP (Highly Sensitive Person) は解離しやすいか？

—学生の調査から—

佐々木 智 城

## 【概要】

大学生 110 名を対象として解離症状と敏感さとの関連について調査した。解離症状の測定のために Bernstein, E. M., & Putnam, F. W. (1986), Carlson, E. B. & Putnam, F. W. (1993) の DES と柴山 (2017) の解離の主観的体験チェックリストを使用した。

また、敏感さの測定のために、岡田 (2017) の過敏性プロフィールと Sand, I. (2016) の HSP チェックリストを使用した。

この他に、自己効力感の測定を GSES (General Self-Efficacy Scale) (坂野, 東條 1986) で行い、HSP の自己効力感について検討した。

## 【目的】

HSP (Highly Sensitive Person, とても敏感な人) は解離しやすいと言われている (長沼, 2017)。実際に HSP の傾向が強まるほど、解離が生じやすくなるのかを DES と解離の主観的体験チェックリストを用いて検討する。

また、HSP の傾向がある人の中には新しいことにチャレンジしたり、未来を肯定的に見ることが困難な人が存在することが示唆されている (赤城, 中村 2017)。そのため、自己効力感の低さが考えられるため、GSES を用いて検討する。

今回は佐々木 (2019) の続編である。そのため、岡田 (2017) の過敏性プロフィールと Sand, I. (2016) の HSP チェックリストの詳細については、その論文を参照されたい。

## 【方法】

大学生 (被験者) 110 名を対象に、敏感さを調査する尺度として岡田 (2017) の過敏性プロフィールと Sand, I. (2016) の HSP チェックリストを使用した。この 2 つは佐々木 (2018) と同様の尺度である。

これに加えて、解離症状を調べる尺度として、DES と

解離の主観的体験チェックリスト、自己効力感の測定として GSES を使用した。

## 【結果】

### 1. DES のスコアについて

DES は 30 点以上が解離の疑いがあるとされる。110 名の学生の中で最低点が 5 点、最高点が 50.1 で平均が 22.9 であった。DES-T は病的解離の程度を推定する項目群であるが、被験者の得点は 0 点～42.5 点であり、病的に高い被験者が存在することがわかった。

Table 1 全被験者の DES の平均得点と標準偏差

	全項目	DES-T
平均	22.88	17.25
標準偏差	14.21	15.36

### 2. 解離の主観的体験チェックリスト

50 項目の合計得点 (A 項目) は被験者 110 名中、最低点 56、最高点 132 であった。解離に比較的特異的とされている 20 項目 (B 項目, Table 10) では、最低点 23、最高点 51 であった。

Table 2 全被験者の解離の主観的体験チェックリストの平均得点と標準偏差

	A 項目 (全項目)	B 項目 (解離に特異的な 20 項目)
平均	89.10	36.00
標準偏差	27.0	11.26

### 3. GSES (General Self-Efficacy Scale) について

最低点 3、最高点 10 で平均 7.8 であった。

Table 3 自己効力感の 5 段階評価

	非常に低い	低い傾向にある	普通	高い傾向にある	非常に高い
成人男性	～4	5～8	9～11	12～15	16
成人女性	～3	4～7	8～10	11～14	15～
学生	～1	2～4	5～8	9～11	12～

Table 4 全被験者の GSES の平均得点と標準偏差

	平均値
平均	7.80
標準偏差	2.49

#### 4. 岡田 (2017) の過敏性プロファイルについて

Table 5 過敏性スコアの得点分類

合計得点	判定
0～5	過敏さを認めない
6～11	境界レベル
12～19	過敏な傾向が軽度認められる
20～24	過敏な傾向が中等度認められる
25～	過敏な傾向が顕著である

※岡田 (2017)

判定基準は Table 5 の通りである。

Table 6 は①～⑥が過敏性の6つの要素で高いほど生きづらくなる。⑦の回避傾向は刺激を強く感じる場所を回避する程度、⑧は一定程度以上の刺激が得られなければ刺激として認識しづらいという刺激の閾値に関連する。

各項目は0～5点でチェックされ、最大5点である。Table 6 では、過敏性が認められなかった。

Table 6 全被験者の過敏性の6つの要素と回避傾向、低登録の平均値

	平均値	標準偏差
①感覚過敏	2.70	1.70
②馴化抵抗	1.80	1.62
③愛着不安	1.80	1.48
④心の傷	2.80	1.81
⑤身体化	1.80	1.55
⑥妄想傾向	2.00	1.49
⑦回避傾向	2.60	1.78
⑧低登録	1.90	1.29

Table 7 全被験者の過敏性プロファイル平均値

	平均値	標準偏差
神経学的過敏性①+②	4.00	3.13
心理社会的過敏性③+④	4.00	3.40
病理的過敏性⑤+⑥	3.20	2.90
過敏性スコア (①～⑥の合計)	11.20	9.09
生活障害指数 (①～⑧の合計)	15.10	11.57
過敏性に伴いやすい傾向⑦+⑧	3.90	2.96

Table 7 で過敏性に関連する重要な項目は過敏性スコアである。このスコアは過敏性の6つの要素を合計したものである。これを Table 5 に当てはめて過敏性の判定を行うと、全被験者の平均では過敏性は認められなかつ

た。チェックリストを個別にみると、ほとんどの項目にチェックが入る被験者もいるが、チェックが1、2個くらいしかついていない被験者もいるため、平均化すると敏感さの見られない集団となった。

#### 5. HSP チェックリストについて。Sand, I. (2016)

Table 8 HSP チェックリストでの全被験者の平均と標準偏差

	平均値	標準偏差
グループ A (0～140)	74.20	19.14
グループ B (0～52)	18.30	9.36
HSP 度 (A-B) (-52～+140)	55.90	9.78

このチェックリストは、質問項目がグループ A とグループ B に分かれており、A は敏感さに関する項目、B は鈍感さに関する項目で構成されており、A から B の得点を引いた結果 (HSP 度) が60を超えていると HSP に該当するとされている (Sand, I., 2016)。

110人の被験者全体の平均の HSP 度では HSP には該当しなかったが、55.90点はあと少しで HSP に該当する得点である。そのため、HSP 傾向のある被験者が多くいたことが示唆された。

#### 5. 過敏性プロファイル 12点で分類した解離傾向

Table 9 過敏性スコア得点 12点で分類した解離尺度平均点

過敏性スコア	DES 合計平均点	DES-T 平均得点	A 項目 平均得点	B 項目 平均得点
12点以上	30.31	19.79	89.17	36.33
12点以下	17.68	10.94	73.00	32.50

岡田 (2017) の過敏性プロファイルでの HSP 基準となる 12点で区切り、DES と解離の主観的体験チェックリストで解離の程度に差があるかを検討した。その結果、12点以上と以下では解離の程度に差が見られた。

#### 【考察】

Table 7 の過敏性スコアを見ると 11.20 とあり、軽度の HSP 傾向があると示される 12点に達していない。被験者は健全な学生たちであることを考えると、15%～20%存在するとされる HSP の割合 (Aron, E. N. 1996) からすると高いのではという印象を受けた。

HSP チェックリスト (Table 8) においても HSP 度は 55.90 点 HSP の可能性がある 60点には達していないが、近い数値であり、HSP ではなくとも敏感さのある程度持っている学生が多いことが示唆される。

Table 9 で過敏性スコアの得点を HSP の基準 (Table

5) である12点で分けると、DESの合計平均点が30.31と17.68に分かれた。DESは30点以上が解離を疑う基準であるため、過敏性スコアが12点以上の被験者が直ちに解離があると言える訳ではないが、12点以下の被験者に比べると解離傾向が存在することが示唆された。

また、解離の主観的体験チェックリスト(柴山 2017)においても過敏性スコア12点で分けると、A項目(全項目の合計得点)では12点以上の群は89.17、12点以下の群は73.00であった。B項目(解離の特異的な主観的体験20項目)では、12点以上の群は36.33、12点以下の群は32.50であった。

解離の主観的体験チェックリストは、一般女子大学生ではA項目平均と標準偏差が $82.5 \pm 22.2$ 、B項目平均と標準偏差は $30.9 \pm 9.9$ (柴山 2017)であるため、今回の被験者である学生が特に解離傾向が高いというわけではない。柴山(2017)によると、解離性離人症の場合は、A項目の平均値と標準偏差は $165.3 \pm 18.7$ 、B項目の平均値と標準偏差は $73.4 \pm 5.2$ であるため、HSPであったとしても解離性離人症になるには、何かの体験に遭遇することによって発症すると考えられる。

今回の結果からは、HSP傾向のある被験者は、HSP傾向の低い被験者に比べて、解離傾向はありそうであることが示唆された。HSPは解離を生じさせる要因の一つであると考えられる。

#### 【引用文献】

- 赤城智里, 中村真理 (2017) 感覚処理感受性とソーシャルスキル, 精神的回復力の関連性の検討 東京成徳大学臨床心理学研究, 17, 59-67
- Aron, E. N. (1996). The highly sensitive person: How to thrive when the world overwhelms you. New York: Broadway Books.
- Bernstein, E. M., & Putnam, F. W. (1986). Development, reliability, and validity of a dissociation scale. The Journal of Nervous and Mental Disease, 174, 727-735.
- Carlson, E. B. & Putnam, F. W. 1993 An update on the Dissociative Experiences Scale. Dissociation, 6(1), 16-27.
- 長沼陸雄 (2017) 子どもの敏感さに困ったら読む本: 児童精神科医が教えるHSCとの関わり方 誠文堂新

Table 10 解離の主観的体験チェックリストのB項目(解離の特異的体験)

項目 2	黒い影が目の前をさっと横切る
項目 4	自分の周囲に誰かがいる気配を感じる
項目 6	夢の中でも感覚は、まるで起きていたときのようにリアルである
項目 8	自分の頭の中から人の声が聞こえる
項目 10	自分の過去をどこかに置いてきたように感じる
項目 12	鏡の中に映る自分が、まるで自分ではないように感じられる
項目 14	自分の体から離れたところや離れたところに自分を感じる
項目 16	地に足がついておらず、自分が浮いているように感じる
項目 18	ついさっきの出来事の記憶が夢のように薄れていく
項目 20	どうしてかわからないが、勝手に涙が出たり笑ったりする
項目 22	自分自身を背後から見ているように感じる
項目 24	人混みの中で、自分が変な人のように見られていると感じる
項目 26	夢の中で自分の姿が目の前に見える
項目 28	周りの物がそこにあるという実感に乏しい
項目 30	自分の中に別の人格がいるように感じる
項目 32	自分が今・ここにいるという実感が乏しい
項目 34	周囲と自分の間に膜や隔たりを感じる
項目 36	人混みの中では怖さを感じる
項目 38	当然覚えているべきことが記憶から消えている
項目 40	背後に人がいる気配あるいは人の視線を感じる

光社

- 岡田尊司 (2017) 過敏で傷つきやすい人たち HSPの真実と克服への道 幻冬舎書房
- 坂野雄二, 東條光彦 (1986) 一般性セルフ・エフィカシー尺度作成の試み 行動療法研究, 12(1), 73-82.
- Sand, I. (2016) Highly sensitive people in an insensitive world: How to create a happy life. London: Jessica Kingsley. 鈍感な世界に生きる 敏感な人たち 枇谷玲子訳 ディスカヴァー・トゥエンティワン
- 佐々木智城 (2019) 青年期のHSP (Highly Sensitive Person) の敏感さと否定的思考の関連について 星槎道都大学紀要 44, 77-83
- 柴山雅俊 (2017) 解離の舞台 金剛出版
- 田辺肇 (2009) 病的解離性のDES-Taxon 簡易判定法 こころのりんしょう

# Is HSP (Highly Sensitive Person) easy to dissociate?

— From student survey —

SASAKI Tomoshiro

## Abstract

This investigation is target to 110 University students about HSP and dissociation. This Used sensitivity profile of Okada (2017), HSP checklist of Sand, I. (2016), GSES (Sakano, Tojo, 1986), DES (Carlson, E. B. & Putnam F. W. 1993), Dissociative subjective experience scale (Shibayama, 2017).

These students are divided into sensitivity profile score over 12 and under 12. The result was are different between sensitivity profile score over 12 and under 12 about DES and Dissociative subjective experience scale. Students of sensitivity profile score over 12 were higher dissociation score than under 12.

Students with a score of 12 or more are not as severe as dissociation symptoms.

But HSP is a developmental factor to Dissociative disorder