

高い感性をもつ人 (Highly Sensitive Person) は物事を深く考える (2) : Self-Kindnessとの関連

その他のタイトル	Highly Sensitive Person, Depth of Processing, and Self-Kindness
著者	串崎 真志
雑誌名	関西大学人権問題研究室紀要
巻	79
ページ	1-16
発行年	2020-03-31
URL	http://hdl.handle.net/10112/00019920

高い感性をもつ人 (Highly Sensitive Person)

は物事を深く考える (2)

— Self-Kindness との関連 —

Highly Sensitive Person, Depth of Processing,
and Self-Kindness

申崎 真志

Highly sensitive person (高敏感者) は、聴覚・視覚・触覚・嗅覚などに特異な感覚処理感受性 (atypical sensory processing sensitivity) をもち (Aron, 1996, 2002, 2010; Greven et al., 2018 for review)、①環境の小さな変化に気づきやすく (*sensory sensitivity*)、②初めての場面で疲れやすく (*overarousal*)、③感情の振れ幅が大きく (*emotional intensity*)、④物事を深く考える (*depth of processing*) という4つの特徴をもつ (Aron, Aron, & Jagiellowicz, 2012)。そして高感性のなかでも、他者に対する敏感さをエンパス (empaths) と呼び (Orloff, 2017a, 2017b)、彼らは情動吸収 (emotional sponges)、気疲れ (emotional hangovers)、情動直感 (emotional intuition) の3つの特徴をもつ (申崎, 2019a)。

高敏感者の物事を深く考える特性に関連して、申崎 (2019b) はスピリチュアリティ (spirituality) に注目した (ここでいうスピリチュアリティは、人生の意味の探求 search for meaning in life を指す)。その結果、情動直感の高さは人生の意味について考える機会を増やし、それは情動吸収が低い場合に顕著であった。このことは、情動吸収や気疲れといったネガティブな情動を制御することが、高敏感者の適応的利点につながることを示唆している。

自分の強い感情・不安・心配を落ちつける能力は、自己安定化と呼ばれ、心理療法で重要な要因とされる（上西，2019）。同様の概念として、自己静穏化（self-soothing 自己鎮静化または自己緩和）がある¹⁾。これは本来、乳幼児が指吸い（thumb sucking）などで気持ちを落ち着かせる（emotion regulation）行動を指すが（Dollar, & Stifter, 2012）²⁾、大人においても不安（Wright, 2009）や抑うつ（Kelly, Zuroff, & Shapira, 2009）の低減に重要であることがわかっている³⁾。田澤・橋本（2019）はVygotskianの立場から、セルフトーク（self-talk）を中心とした不安静穏化機能尺度を作成し、「セルフトークによる静穏化」「自動的静穏化」「心内化された肯定的な声」の3因子を見出した⁴⁾。

自己静穏化に類似した概念として、セルフコンパッション（self-compassion）があげられる（有光，2014；有光・青木・古北・多田・富樫，2016；石村他，2014；宮川・新谷・谷口・森下，2015）。セルフコンパッションは6因子で構成されるが⁵⁾、そのひとつの「自分への優しさ」（self-kindness）は、「気持ちが苦しいとき、自分自身に対して優しくしようと努める」（石村他，2014）など、まさに自己静穏化の工夫といえる。

先行研究によると、セルフコンパッションは、スピリチュアリティ（Birnie, Speca, & Carlson, 2010; Farnsworth, Mannon, Sewell, Connally, & Murrell, 2016; Mathad, Rajesh, & Pradhan, 2019）や人生の意味（Ivtzan, 2018）と正の相関をもつことが報告されている⁶⁾。そして、その下位尺度「自分への優しさ」も、スピリチュアル経験（Akin, & Akin, 2017）や人生の意味（Phillips, & Ferguson, 2013）と正の相関をもつ。

このように、自己静穏化やセルフコンパッションはネガティブな感情調節に役立つ⁷⁾、特にセルフコンパッションはスピリチュアリティを高める可能性がある。そこで本研究では、「高感性は人生の意味を増大させる。それは自己静穏化や自分への優しさが高いときに顕著である」という仮説を立て、質問紙調査によって検討する。

調査

方法

参加者 専門科目の心理学を受講する大学生131名 (男性40名、女性91名, $M=18.4$ 歳, $SD=0.99$) が参加した (実施時期2019年4月)。

質問紙 ① Highly Sensitive Person Scale-Short form 11項目 (Aron et al., 2010; Acevedo et al., 2014; Branjerdporn, Meredith, Strong, & Green, 2019; Meredith, Bailey, Strong, & Rappel, 2016)。高橋 (2016) から該当する項目3, 5, 7, 9, 14, 16, 19, 21, 23, 25, 26を使用した。

②エンパス尺度9項目版 (Nine-item Empath Scale: NES; 串崎, 2019a)。筆者が Judith Orloff (Orloff, 2017a, 2017b) の記述を元に作成したもので、情動吸収 (emotional sponges)、気疲れ (emotional hangovers, avoiding crowds)、情動直感 (emotional intuition) という3因子からなる。両尺度とも、「全くあてはまらない」を1、「非常にあてはまる」を7とする7件法で評定した。

③セルフコンパッション尺度 (Self-compassion scale: Neff, 2003, 有光, 2014) から「自分への優しさ」因子5項目 (「感情的な苦痛を感じているとき、自分自身にやさしくする」「苦労を経験しているとき、必要とする程度に自分自身をいたわり、やさしくする」「苦しみを経験しているとき、自分自身にやさしくする」) について、「ほとんど全くそうしない」を1、「ほとんどいつもそうする」を5とする5件法で回答した。

④自己安定化尺度 (上西, 2019) から「平穏化」因子6項目 (「色々と心配事が頭に浮かんでも、自分の気持ちを静めることができる」「気持ちが混乱したときでも、自分の気持ちを平穏にすることができる」) について、「全くあてはまらない」を1、「よくあてはまる」を6とする6件法で回答した。

⑤ Big Question 尺度 (村上, 2013) から「人生の意味の希求」因子6項目 (人生で本当に大切なこと、すべきこと、したいことは何か。本当の幸

せとは何なのか。生きることや人生に意味や目的はあるのか。自分とはどのような存在なのか。苦難や不安、怖れにどのように向き合えばいいのか。愛とはどのようなものなのか)について、ふだんどれくらい考えるかを「全く考えない」を1、「よく考える」を6とする6件法で回答した。

⑥自己超越傾向尺度 (self-transcendence scale, STS-2; 中村, 1998) から村上 (2013) による超越性因子4項目 (人のいのちは、姿形を変えて永遠に存在すると思う。人が死んでも、自然の一部になって生き続けることができると思う。人の心の中には人間を超えた「神」のような存在が宿っていると思う。人は何か大きな見えない力によって「生かされている」という実感がある) について、「あてはまらない」を1、「あてはまる」を5とする5件法で回答した。原文の項目では「自分のいのち」となっているが、「人のいのち」というように人生観を問う質問に変更した。

手続き 授業終了後に協力を依頼し、任意の参加に同意を得たうえで、Google form 上で自発的に回答してもらった。

結果

まず、エンパス尺度について3因子モデルの確認的因子分析を行なった。その結果、各項目の標準化推定値は.375から.967 (すべて有意)、適合度指標は $\chi^2=62.3$, $df=24$, $p=.001$, CFI=.908, TLI=.863, SRMR=.089, RMSEA=.0110, AIC=4086, BIC=4172であった。串崎 (2019a, 2019b) と同様に、第1因子4項目を「気疲れ」、第2因子3項目を「情動吸収」、第3因子2項目を「情動直感」と命名した (Table 1)。

次に、各尺度の信頼性係数、平均値と標準偏差、性差のt検定の結果をTable 2に示した。さらに、各尺度間の相関係数を全体サンプル、男女別 (その他に回答した1名を除く) に算出してTable 3-5に示した。男性では情動直感がBig questionに関連していた。女性では情動吸収とHighly sensitiveがBig questionに、情動直感が自己超越に関連していた。

高い感性をもつ人 (Highly Sensitive Person) は物事を深く考える (2)

Table 1 Nine-item Empath Scale の確認的因子分析 (N=131)

	<i>M</i>	<i>SD</i>	第1因子	第2因子	第3因子	誤差
2. 雑踏や人混みは、気疲れするの で好きではない	5.23	1.65	.809			.128
4. 大勢の人と一緒にいると、ぐっ たり疲れて一人になりたいと思 う	5.27	1.54	.502			.134
6. 雑踏や人混みに出かけるのは気 疲れするので、できれば避けたい	4.96	1.66	.940			.124
9. 雑踏や人混みに出かけると、気 分や体調が悪くなることもある	3.92	1.80	.504			.154
3. 相手の気持ちやストレスを、知 らないあいだに取り込んでいる	4.57	1.47		.901		.120
7. 相手の気持ちやストレスの影響 を、知らないあいだに受けている	4.24	1.57		.850		.129
8. 痛みを抱えている人のそばにい ると、自分の身体も痛くなって くる	3.44	1.74		.375		.156
1. 相手を見るだけで、相手の気持 ちがぱっとわかる	4.34	1.41			.576	.184
5. 相手を見るだけで、相手の抱え ているストレスがなんとなくわ かる	3.91	1.43			.967	.263

注: 標準化推定値

次に、Big question 尺度を目的変数とし、step 1 で Highly sensitive・気疲れ・情動吸収・情動直感・Self-kindness・Self-soothing、step 2 で情動吸収×情動直感、情動吸収×Self-kindness の交互作用項を説明変数として投入した階層的重回帰分析を行った。その結果、step 2 で R^2 増分が有意になり ($\Delta R^2 = .054, p = .016$)、情動吸収×情動直感 ($\beta = -.213, p = .022, 95\% \text{ CI} [-.394, -.010]$)、情動吸収×Self-kindness ($\beta = -.045, p = .051, 95\% \text{ CI} [-.091, .001]$) が有意な回帰式が得られた ($\text{adj } R^2 = .175, p = .001$)。すなわち情動直感が高いほど Big question が高い傾向は、情動吸収低群のみでみられた (Figure 1, 実線)。そして情動吸収が高いほど Big question が

Table 2 各尺度の平均値と標準偏差 (N=131)

	<i>a</i>	ω	全体		男性 n=40		女性 n=91		性差 <i>p</i>
			<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
1. 気疲れ	.77	.79	19.4	5.1	19.8	4.6	19.2	5.3	.571
2. 情動吸収	.71	.77	12.2	3.8	11.9	3.6	12.4	3.9	.529
3. 情動直感	.71	.71	8.2	2.5	8.7	2.3	8.0	2.5	.114
4. Highly sensitive	.83	.83	52.8	11.3	49.1	12.1	54.5	10.6	.012
5. Self-kindness	.80	.83	15.3	4.1	16.1	3.5	15.0	4.3	.139
6. Self-soothing	.90	.90	18.7	6.8	20.9	6.5	17.7	6.7	.014
7. Big question	.85	.86	25.2	7.3	25.5	7.8	25.1	7.0	.766
8. 自己超越傾向	.75	.76	10.1	4.3	9.2	4.2	10.5	4.0	.117

Table 3 各尺度の相関係数 (N=131)

	2	3	4	5	6	7	8
1. 気疲れ	.322***	.011	.368***	-.059	-.040	.176*	-.092
2. 情動吸収		.320***	.429***	-.181*	-.223*	.281**	.139
3. 情動直感			.053	.111	.018	.219*	.145
4. Highly sensitive				-.101	-.434***	.273**	-.024
5. Self-kindness					.092	-.161	-.047
6. Self-soothing						.005	.004
7. Big question							.045
8. 自己超越傾向							

Table 4 各尺度の相関係数 (男性 n=40)

	2	3	4	5	6	7	8
1. 気疲れ	.217	.055	.409**	-.079	-.057	.209	-.066
2. 情動吸収		.388*	.462**	-.208	-.164	.167	.148
3. 情動直感			.239	.049	-.011	.390*	.059
4. Highly sensitive				-.097	-.356*	.131	.030
5. Self-kindness					.208	.147	-.007
6. Self-soothing						.054	-.135
7. Big question							-.030
8. 自己超越傾向							

Table 5 各尺度の相関係数 (女性 n=91)

	2	3	4	5	6	7	8
1. 気疲れ	.365***	-.014	.384***	-.062	-.050	.162	-.095
2. 情動吸収		.310**	.414***	-.166	-.238*	.336**	.127
3. 情動直感			.015	.111	-.013	.140	.214*
4. Highly sensitive				-.067	-.431***	.371***	-.101
5. Self-kindness					.018	-.292**	-.039
6. Self-soothing						-.026	.112
7. Big question							.089
8. 自己超越傾向							

高い傾向は、予想に反して、Self-kindness 低群でみられた (Figure 2, 実線)。

さらに、自己超越傾向尺度を目的変数とし、上記と同様の階層的重回帰分析を行ったが、step 2 の R^2 増分が有意でなかったため ($\Delta R^2 = .018, p = .302$)、交互作用項なしの重回帰分析を行ったが、有意な回帰式は得られなかった ($\text{adj } R^2 = .007, p = .335$)。

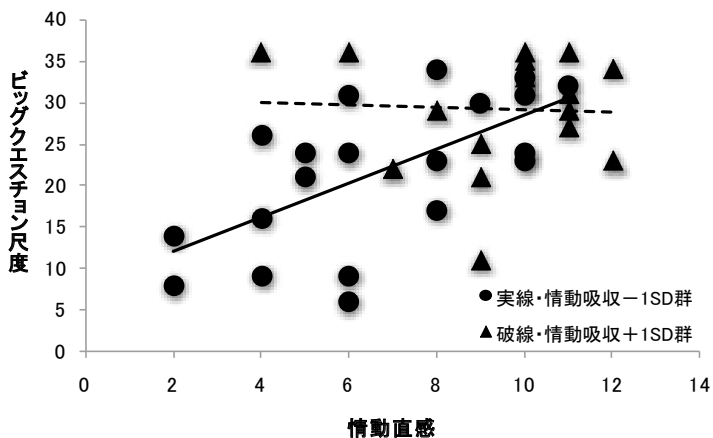


Figure 1 情動直感と Big Question 尺度の散布図

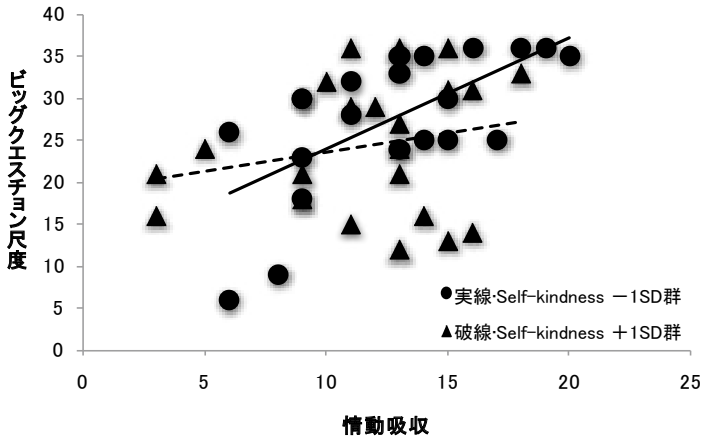


Figure 2 情動吸収と Big Question 尺度の散布図

考察

串崎 (2019b) の結果と同様、女性は高敏感であるほど人生の意味 (big question) を考えていた (Table 5)。また男性においては、情動直感が高いほど人生の意味を考えていた (Table 4)。そして男女ともに、**情動直感が人生の意味や命の永遠性 (自己超越傾向) に関連していた** (Table 4, 5)。これらは、高敏感者が物事を深く考えることを、改めて裏付けた結果といえる。

さらに、階層的重回帰分析の結果、情動吸収が低い場合に、情動直感と人生の意味が関連していた (Figure 1, 実線)。これは串崎 (2019b) を再現しており、**他者に対するネガティブな敏感性 (情動吸収) の制御**が高敏感者の適応につながることを、再確認したといえる。高敏感者の不安には、マインドフルネス傾向 (dispositional mindfulness) の低さが媒介しているという (Takahashi, Kawashima, Nitta, & Kumano, 2019)。マインドフルネス練習 (mindfulness training) などによって、**不安の低減を図ることで**、高敏感者の情動直感とスピリチュアリティをさらに伸ばすことができるか

もしれない。

一方、self-kindness・self-soothing は人生の意味や命の永遠性と相関せず (Table 3)、self-kindness・self-soothing 同士も相関しなかった。階層的重回帰分析の結果、情動吸収と人生の意味の相関は、仮説に反して、自分への優しさが低いときにみられた (Figure 2, 実線)。これを解釈するのは難しいが、参加者は「自分自身にやさしくする」という項目文を「自分を甘やかす」と誤解した可能性がある。情動吸収は、項目文の通り、他者のストレスを感じ取ってしまうことである。そのような辛い状況で自分を「甘やかさない」ことこそ、人生の意味につながるという、青年期特有のストイックな探求を表しているのかもしれない⁸⁾。

高感性は近年、差次感受性理論 (differential susceptibility theory) あるいは環境感受性 (environmental sensitivity) という枠組みで理解されるようになってきた (Greven et al., 2018; 岐部, 2019; Weyn et al., 2019)。高敏感者は、非敏感者に比べて**環境の影響を大きく受け**、適合した環境の元では、平均以上のパフォーマンスを発揮することが知られている。例えば、愛着不安 (attachment anxiety) をもつ高敏感な親は、権威主義的子育て (authoritarian parenting) になりやすい一方で (Branjerdporn, Meredith, Strong, & Green, 2019)、高敏感な親ほど [子育てのたいへんさ (Each day as a parent is full of hassles.) と同時に]、子どもとの深い絆 (When my child has experienced a major success or setback, it is as if it has happened to me.) を感じるという (Aron, Aron, Nardone, & Zhou, 2019)。

本研究では、串崎 (2019b) に続いて、高敏感者が物事を深く考えることを再現できた。しかし、self-soothing の調整 (交互作用) 効果は確認できなかった。また、串崎 (2019b) でみられた big question と自己超越傾向の相関がなかったことは (Table 3)、青年期のスピリチュアリティの測定の高難しさを感じさせる。高敏感者はたくさんの苦悩を抱えがちである (上戸, 2019; みさき, 2018; 斎藤, 2019; 武田, 2018)。高感性は神経症傾

向 (neuroticism) だけでなく開放性 (openness) にも関連し (Lionetti et al., 2019)、高敏感者のなかには起業意識 (entrepreneurial intention) の高い人が19パーセントいるという (Harms, Hatak, & Chang, 2019)。日本においても敏感に関する研究が進んできている (岐部・平野, 2019; 越智, 2019)。その感覚世界を活かしていくためにはどのような要因が重要なのか、引き続き検討したい。

注

- 1) 自己静穏化は、特に情動焦点療法 (emotion-focused therapy) で重要な鍵概念とされる (Goldman, & Greenberg, 2013; Robinson, 2018; Sutherland, Peräkylä, & Elliott, 2014)。
- 2) 自己静穏化は感情調節 (emotion regulation) のひとつと捉えられる。あえていうなら、自己静穏化はより生理的 (physiologically)、感情調節はより認知的 (cognitively) な方法である (Gračanin, Bylsma, & Vingerhoets, 2014)。
- 3) 自己静穏化は、摂食障害 (Esplen, Garfinkel, & Gallop, 2000) や PTSD (Quillman, 2013) の治療においても重要である。それらの疾患では、自分の嫌な気分うまく対処できないことが症状の増悪因子となる。ちなみに、大人の自己静穏化は指吸いではなく、熱いシャワーを浴びる (Barth, 2015) などである。
- 4) この他の量的研究としては、Self Soothing Questionnaire (Bedi, Muller, & Classen, 2014) があるのみである (項目例 It usually takes me a long time to get over whatever is upsetting me. I rebound quickly from whatever is upsetting me)。
- 5) 最近の研究では、Self-Compassion Scale は肯定的因子 (self-compassion) と否定的因子 (self-coldness) の2因子モデル (two-factor model: Kumlander, Lahtinen, Turunen, & Salmivalli, 2018)、または双因子モデル (bifactor model: Coroiu et al., 2018; Halamová, Kanovský, & Pacúchová, 2018) が妥当であり、否定的因子を逆転換算した合計点の使用や、6因子を個別に得点化するのは推奨できないという指摘もある。もちろん、それに対する反論もある (Cleare, Gumley, Cleare, & O' Connor, 2018)。
- 6) セルフコンパッションとスピリチュアリティのあいだに有意な相関がみられなかったという報告もある (Bosacki, Sitnik, Dutcher, & Talwar, 2018)。
- 7) 最近の研究では、セルフコンパッションの (2因子モデルでいう) 肯定的因子は、(否定的因子に比べて) 不安や抑うつを低減に寄与しないという指摘もある (López, Sanderman, & Schroevers, 2018; Muris, & Petrocchi, 2017; Muris, van den Broek, Otgaar, Oudenhoven, & Lennartz, 2018)。不安や抑うつには、自己肯定感 (self-

esteem) や自己効力感 (self-efficacy) のほうが、セルフコンパッションの肯定的因子より説明力をもつという (Muris, Meesters, Pierik, & de Kock, 2016)。したがって、Self-Compassion Scale は肯定的因子だけで構成すべきだという意見もある (Muris, 2016)。もちろん、これらに対する反証もあり (Neff et al., 2018)、議論が続いている (Muris, Otgaar, & Pfattheicher, 2019)。

- 8) 大宮・菊地・富田 (2018) によると、セルフコンパッションはキャリア探索 (career exploration) に対して直接的な効果はなく、間接的に影響していた。セルフコンパッションが奏効するには、何らかの媒介要因が必要なのかもしれない。

文献

- 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.
- Akin, A., & Akin, U. (2017). Does self-compassion predict spiritual experiences of Turkish university students? *Journal of Religion and Health*, 56, 109-117.
- 有光 興記 (2014). セルフ・コンパッション尺度日本語版の作成と信頼性, 妥当性の検討 心理学研究, 85, 50-59.
- 有光 興記・青木 康彦・古北みゆき・多田 綾乃・富樫 莉子 (2016). セルフ・コンパッション尺度日本語版の12項目短縮版作成の試み 駒澤大学心理学論集, 18, 1-9.
- Aron, E. N. (1996). *The highly sensitive person: How to thrive when the world overwhelms you*. New York: Broadway Books.
- Aron, E. N. (2002). *The highly sensitive child: Helping our children thrive when the world overwhelms them*. New York: Broadway Books.
- Aron, E. N. (2010). *Psychotherapy and the highly sensitive person: Improving outcomes for that minority of people who are the majority of clients*. New York: Routledge.
- Aron, E. N., Aron, A., & Jagiellowicz, J. (2012). Sensory processing sensitivity: A review in the light of the evolution of biological responsivity. *Personality and Social Psychology Review*, 16, 262-282.
- Aron, E. N., Aron, A., Nardone, N., & Zhou, S. (2019). Sensory processing sensitivity and the subjective experience of parenting: An exploratory study. *Family Relations*. [online early view]
- Aron, A., Ketay, S., Hedden, T., Aron, E. N., Rose Markus, H., & Gabrieli, J. D. (2010). Temperament trait of sensory processing sensitivity moderates cultural differences in neural response. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 5, 219-226.

- Barth, F. D. (2015). Alexithymia, affect regulation, and binge drinking in college students. *Journal of College Student Psychotherapy, 29*, 132-146.
- Bedi, R., Muller, R. T., & Classen, C. C. (2014). Cumulative risk for deliberate self-harm among treatment-seeking women with histories of childhood abuse. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 6*, 600-609.
- Birnie, K., Speca, M., & Carlson, L. E. (2010). Exploring self-compassion and empathy in the context of mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Stress and Health, 26*, 359-371.
- Bosacki, S., Sitnik, V., Dutcher, K., & Talwar, V. (2018). Gratitude, social cognition, and well-being in emerging adolescents. *The Journal of Genetic Psychology, 179*, 256-269.
- Branjerdporn, G., Meredith, P., Strong, J., & Green, M. (2019). Sensory sensitivity and its relationship with adult attachment and parenting styles. *PLOS ONE, 14*, e0209555.
- Cleare, S., Gumley, A., Cleare, C. J., & O'Connor, R. C. (2018). An investigation of the factor structure of the Self-Compassion Scale. *Mindfulness, 9*, 618-628.
- Coroiu, A., Kwakkenbos, L., Moran, C., Thombs, B., Albani, C., Bourkas, S., ... & Körner, A. (2018). Structural validation of the Self-Compassion Scale with a German general population sample. *PLOS ONE, 13*, e0190771.
- Dollar, J. M., & Stifter, C. A. (2012). Temperamental surgency and emotion regulation as predictors of childhood social competence. *Journal of Experimental Child Psychology, 112*, 178-194.
- Espen, M. J., Garfinkel, P., & Gallop, R. (2000). Relationship between self-soothing, aloneness, and evocative memory in bulimia nervosa. *International Journal of Eating Disorders, 27*, 96-100.
- Farnsworth, J. K., Mannon, K. A., Sewell, K. W., Connally, M. L., & Murrell, A. R. (2016). Exploration of caregiver behavior on fear of emotion, spirituality, and self-compassion. *Journal of Contextual Behavioral Science, 5*, 160-168.
- Goldman, R. N., & Greenberg, L. (2013). Working with identity and self-soothing in emotion-focused therapy for couples. *Family Process, 52*, 62-82.
- Gračanin, A., Bylsma, L. M., & Vingerhoets, A. J. (2014). Is crying a self-soothing behavior? *Frontiers in Psychology, 5*, 502.
- Greven, C. U., Lionetti, F., Booth, C., Aron, E., Fox, E., Schendan, H. E., Pluess, M., Bruining, H., Acevedo, B., Bijttebier, P., & Homberg, J. (2019). Sensory processing sensitivity in the context of environmental sensitivity: A critical review and development of research agenda. *Neuroscience & Biobehavioral*

- Reviews*, 98, 287-305.
- Halamová, J., Kanovský, M., & Pacúchová, M. (2018). Self-compassion scale: IRT psychometric analysis, validation, and factor structure-slovak translation. *Psychologica Belgica*, 57, 190-209.
- Harms, R., Hatak, I., & Chang, M. (2019). Sensory processing sensitivity and entrepreneurial intention: The strength of a weak trait. *Journal of Business Venturing Insights*, 12, e00132.
- 石村 郁夫・羽鳥 健司・浅野 憲一・山口 正寛・野村 俊明・鋤柄 のぞみ・岩壁 茂 (2014)。日本語版セルフ・コンパッション尺度の作成および信頼性と妥当性の検討 東京成徳大学臨床心理学研究, 14, 141-153.
- Ivtzan, I., Young, T., Lee, H. C., Lomas, T., Daukantaitė, D., & Kjell, O. N. (2018). Mindfulness based flourishing program: A cross-cultural study of Hong Kong Chinese and British participants. *Journal of Happiness Studies*, 19, 2205-2223.
- 上戸 えりな (2019)。HSPの教科書 Clover出版
- Kelly, A. C., Zuroff, D. C., & Shapira, L. B. (2009). Soothing oneself and resisting self-attacks: The treatment of two intrapersonal deficits in depression vulnerability. *Cognitive Therapy and Research*, 33, 301-313.
- 岐部 智恵子 (2019)。感性の高い子どもと環境からの影響—感受性反応理論からの示唆—子ども未来紀行, 2019.8.2.
- 岐部 智恵子・平野 真理 (2019)。日本語版青年前期用感性尺度 (HSCS-A) の作成 パーソナリティ研究, 28.[早期公開]
- Kumlander, S., Lahtinen, O., Turunen, T., & Salmivalli, C. (2018). Two is more valid than one, but is six even better ? The factor structure of the Self-Compassion Scale(SCS). *PLOS ONE*, 13, e0207706.
- 串崎 真志 (2018)。高い感性をもつ子ども (Highly Sensitive Child) の理解 関西大学人権問題研究室紀要, 76, 27-55.
- 串崎 真志 (2019a)。エンパス尺度 (Empath Scale) の作成 関西大学人権問題研究室紀要, 77.
- 串崎 真志 (2019b)。高い感性をもつ人 (Highly Sensitive Person) は物事を深く考える 関西大学人権問題研究室紀要, 78.
- Lionetti, F., Pastore, M., Moscardino, U., Nocentini, A., Pluess, K., & Pluess, M. (2019). Sensory processing sensitivity and its association with personality traits and affect: A meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, 81, 138-152.
- López, A., Sanderman, R., & Schroevers, M. J. (2018). A close examination of the relationship between self-compassion and depressive symptoms. *Mindfulness*, 9, 1470-1478.

- Mathad, M. D., Rajesh, S. K., & Pradhan, B. (2019). Spiritual well-being and its relationship with mindfulness, self-compassion and satisfaction with life in baccalaureate nursing students: A correlation study. *Journal of Religion and Health, 58*, 554-565.
- Meredith, P. J., Bailey, K. J., Strong, J., & Rappel, G. (2016). Adult attachment, sensory processing, and distress in healthy adults. *American Journal of Occupational Therapy, 70*, 7001250010p1-7001250010p8.
- みさき じゅり (2018). 敏感すぎる人の「仕事の不安」がなくなる本 秀和システム
- 宮川 裕基・新谷 優・谷口 淳一・森下 高治 (2015). 自分への思いやり尺度日本語版 (SCS-J) の作成 帝塚山大学心理学部紀要, 4, 67-75.
- Montero-Marin, J., Gaete, J., Demarzo, M., Rodero, B., Lopez, L. C. S., & Garcia-Campayo, J. (2016). Self-criticism: A measure of uncompassionate behaviors toward the self, based on the negative components of the self-compassion scale. *Frontiers in Psychology, 7*, 1281.
- 村上 祐介 (2013). 大学生のスピリチュアリティにおける探究心媒介モデル 関西大学大学院心理学研究科博士学位論文
- Muris, P. (2016). A protective factor against mental health problems in youths? A critical note on the assessment of self-compassion. *Journal of Child and Family Studies, 25*, 1461-1465.
- Muris, P., Meesters, C., Pierik, A., & de Kock, B. (2016). Good for the self: Self-compassion and other self-related constructs in relation to symptoms of anxiety and depression in non-clinical youths. *Journal of Child and Family Studies, 25*, 607-617.
- Muris, P., Otgaar, H., & Pfattheicher, S. (2019). Stripping the forest from the rotten trees: Compassionate self-responding is a way of coping, but reduced uncompassionate self-responding mainly reflects psychopathology. *Mindfulness, 10*, 196-199.
- Muris, P., & Petrocchi, N. (2017). Protection or vulnerability? A meta-analysis of the relations between the positive and negative components of self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 24*, 373-383.
- Muris, P., van den Broek, M., Otgaar, H., Oudenhoven, I., & Lennartz, J. (2018). Good and bad sides of self-compassion: A face validity check of the self-compassion scale and an investigation of its relations to coping and emotional symptoms in non-clinical adolescents. *Journal of Child and Family Studies, 27*, 2411-2421.
- 中村 雅彦 (1998). 自己超越と心理的幸福感に関する研究—自己超越傾向尺度作成の

試み— 愛媛大学教育学部紀要第I部教育科学, 45, 59-79.

- Neff, K. D. (2003). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K. D., Long, P., Knox, M. C., Davidson, O., Kuchar, A., Costigan, A., ... Breines, J. G. (2018). The forest and the trees: Examining the association of self-compassion and its positive and negative components with psychological functioning. *Self and Identity*, 17, 627-645.
- 越智 啓太 (2019). 日本版環境刺激敏感性尺度の作成とその特徴 環境心理学研究, 7, 20.
- 大宮 宗一郎・菊地 創・富田 拓郎 (2018). 大学生におけるセルフ・コンパッションがキャリア探索におよぼす影響—自己効力感, エフォートフル・コントロール, および抑うつ症状を媒介変数としたモデルの検討—中央大学文学部教育学論集, 60, 233-251.
- Orloff, J. (2017a). *The empath's survival guide: Life strategies for sensitive people*. Boulder, CO: Sounds True.
- Orloff, J. (2017b). Strategies for empaths and sensitive people. *Energy Magazine*, March/April, 15-18.
- Phillips, W. J., & Ferguson, S. J. (2013). Self-compassion: A resource for positive aging. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 68, 529-539.
- Quillman, T. (2013). Treating trauma through three interconnected lenses: Body, personality, and intersubjective field. *Clinical Social Work Journal*, 41, 356-365.
- Robinson, A. (2018). Emotion-focused therapy for autism spectrum disorder: A case conceptualization model for trauma-related experiences. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 48, 133-143.
- 斎藤 暁子 (2019). HSCを守りたい 風鳴舎
- Sutherland, O., Peräkylä, A., & Elliott, R. (2014). Conversation analysis of the two-chair self-soothing task in emotion-focused therapy. *Psychotherapy Research*, 24, 738-751.
- 高橋 亜希 (2016). Highly Sensitive Person Scale 日本版 (HSPS-J19) の作成 感情心理学研究, 23, 68-77.
- Takahashi, T., Kawashima, I., Nitta, Y., & Kumano, H. (2019). Dispositional mindfulness mediates the relationship between sensory-processing sensitivity and trait anxiety, well-being, and psychosomatic symptoms. *Psychological Reports*. [Online First]
- 武田 友紀 (2018).「繊細さん」の本 飛鳥新社

- 田澤 安弘・橋本 忠行 (2019). 不安静穏化機能尺度の開発—因子構造、信頼性、妥当性の検討—人間性心理学研究, 37.
- 上西 裕之 (2019). 自己安定化尺度作成の試み—精神的回復力および日常生活におけるフォーカシング的態度との関連—関西大学心理臨床センター紀要, 10, 27-38.
- Weyn, S., Van Leeuwen, K., Pluess, M., Lionetti, F., Greven, C. U., Goossens, L., ... Van Hoof, E. (2019). Psychometric properties of the Highly Sensitive Child scale across developmental stage, gender, and country. *Current Psychology*.
- Wright, J. (2009). Self-Soothing—A recursive intrapsychic and relational process: The contribution of the Bowen theory to the process of self-soothing. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 30, 29-41.