

中国における感覚処理感受性と余暇活動の関連

その他のタイトル	Relationship between Sensory Processing Sensitivity and Leisure Activities in China
著者	李 佳奇, 串崎 真志
雑誌名	関西大学心理学研究
巻	14
ページ	37-43
発行年	2023-03
URL	http://doi.org/10.32286/00028001

中国における感覚処理感受性と余暇活動の関連

李 佳 奇 関西大学大学院心理学研究科

串 崎 真 志 関西大学文学部

Relationship between Sensory Processing Sensitivity and Leisure Activities in China

Jiaqi LI (Graduate School of Psychology, Kansai University)

Masashi KUSHIZAKI (Faculty of Letters, Kansai University)

People with high sensory processing sensitivity (HSP) are said to have rich sensitivity, aesthetic sensibility, and are sensitive people. Therefore, they are considered to be interested in the arts and artistically active. In this study, in order to examine the relationship between sensory processing sensitivity, activities of interest, and participation in those activities, we surveyed Chinese participants ($N = 311$) using the HSP scale and scales related to leisure time activities. The results showed that the higher the trait of aesthetic sensitivity, the more the subjects engaged in their preferred activities. The characteristics of stimulus sensitivity were unrelated to leisure activities. The results suggest that people with high sensory processing sensitivity need to engage in leisure activities in an appropriate environment in order to feel positive emotions and relieve stress.

Keywords: Highly Sensitive Person, sensory processing sensitivity, Leisure Activities, Aesthetic sensitivity

問題と目的

高敏感者 (Highly Sensitive Person: HSP) は、アメリカの心理学者 Aron (1996) が提唱した概念であり、生得的な特性として、高度な感覚処理感受性 (sensory processing sensitivity) を持つ人のことである。感覚処理感受性を測定するには、一般的に HSP 尺度 (Highly Sensitive Person Scale, Aron & Aron, 1997) が使われている。そして、低感覚閾 (Low Sensory Threshold), 易興奮性 (Ease of Excitation), 美的感受性 (Aesthetic Sensitivity) の3因子が見出されている (Liss, Mailloux, & Erchull, 2008; Ahadi & Basharpour, 2010; Sobocko & Zelenski, 2015; Meyerson, Gelkopf, Eli, & Uziel, 2020)。

先行研究によると、低感覚閾と易興奮性が高いほど、身体的な健康状態が悪いと自己報告されやすく (Ahadi & Basharpour, 2010)、不安、抑うつなどのネガティブな心理状態にも関連する (Liss, Mailloux, & Erchull, 2008)。一方、美的感受性は開放性、ポジティブな感情や良心性 (conscientiousness) など、ポジティブな心理状態に相関している (Sobocko & Zelenski, 2015)。また、美的感受性は、人生の意味や幸福感などのポジティブな感情と正の相関があると報告されている (李・串崎, 2021)。

美的感受性は、「物事を豊かに経験すること」(串崎, 2022) を意味しており、美術や音楽などの芸術に対する態度や、快適な生活を追求する特性でもある。先行研究 (李, 2021) によると、美的感受性は、

人生で重視する価値観と、いくつかの相関があった(易興奮性・低感覚閾と感受性はそれらと相関しなかった)。このように美的感受性は、感覚処理感受性の中でも、特異な心理的な機能を持つと考えられる。

さらに美的感受性は、経験によって形成される特性と考えられる。美的感受性の高い人は、その豊かな感性を、芸術に対する理解や興味に向けやすく、実際に芸術的な活動に従事していることもある。その活動が、美的感受性をさらに豊かにする可能性もあるだろう。しかし、これまでの研究においては、感覚処理感受性の高い人が、美的感受性に関する活動をどのように経験しているかについて、検討した論文がない。

ここで、芸術以外の余暇活動にも目を向けてみよう。余暇活動の有無は、ポジティブな心理状態と関連している。例えば、嗜好的または余暇活動の頻度および満足度が、主観的幸福感に影響を与えることが報告されている(菅野・大森・長田哲, 2018)。また、高齢者は余暇活動により、生きがい感を感じられるという(原田・加藤・小田・内田・大野, 2011)。大浦・宇座・當山(2012)によると、趣味があることで、母親の育児ストレスが低いことも示唆されている。また、乾里・森田(2021)の研究は、趣味への期待感がストレスの低減に関連していることを示していた。

そこで本研究では、感覚処理感受性の程度と、興味を持っている余暇活動の領域や参加度の関係を明らかにすることを目的とする。今回は、中国人を対象とした調査を行う。

方法

参加者

311名($M=29.6$ 歳, $SD=9.0$)、そのうち男性140名($M=31.2$ 歳, $SD=8.4$)、女性171名($M=28.4$ 歳, $SD=6.7$)の中国人が参加した。実施時期は2021年11月であった。

手続き

中国の調査会社「問巻星」を利用し、調査票を作成して、インターネット上に開設した。調査の際には、調査票の最初に同意書を附し、同意書には研究目的、調査方法、倫理的配慮について説明した。調査協力者は、参加の依頼文を読み、「本研究の内容を理解し、参加する」の欄にチェックをし、これをもって同意を得たと判断した。調査の途中で不快感または負担を感じられることがあれば、原因を問わずに何時でも回答を中止できることを明記した。調査は同意を得られた参加者に対して実施した。なお本研究は、著者の所属する部署の倫理審査を受け、承認を得た(審査番号:#221)。

質問紙

① 感覚処理感受性18項目(Highly Sensitive Person Scale: HSPS中国語翻訳版, 李・申崎, 2021)。「非常によくあてはまる」を7点、「全くあてはまらない」を1点とする7件法で回答を求めた。

② スポーツ、芸術、テクノロジーに対する興味12項目(Hansen, 2021)。「非常に興味がある」を5点、「全く興味がない」を1点の5件法で回答を求めた。

③ スポーツ、芸術、テクノロジーに実際に参加している活動12項目(Hansen, 2021を参考)。「非常に活動している」を5点、「全く活動していない」を1点の5件法で回答を求めた。

結果

まず、感覚処理感受性18項目を因子分析し、「刺激過敏」9項目と「美的感受性」7項目の2因子に分けた。 α 係数はそれぞれ.78と.69であった。そして、それぞれの尺度の平均値と標準偏差を算出し、性差を検定した(Table 1)。その結果、HSP尺度の刺激過敏は、女性が男性より高くなっていた。

次に、スポーツ、芸術、テクノロジーに対する興味尺度について、同様に、それぞれの項目の平均値

Table 1 HSP尺度の性差($N=311$)

	全体		男性 $n=140$		女性 $n=171$		t 値
	M	SD	M	SD	M	SD	
HSP総得点	81.9	10.6	80.7	12.1	82.9	9.1	1.76
刺激過敏	44.1	7.8	42.8	8.6	45.2	6.9	2.65**
美的感受性	37.9	5.2	38.0	5.9	37.8	4.6	0.36

Note. ** $p < .01$

と標準偏差を算出し、性差を検定した (Table 2)。その結果、「スポーツイベント」、「アウトドア」、「エンジン、機械」、「ゲーム」、「スポーツチーム」に対する興味は、男性が女性より高かった。「美術、工芸、趣味」、「本や雑誌」、「ファッションやスタイル」に対する興味は、女性が男性より高かった (Table 2)。

スポーツ、芸術、テクノロジーで実際に参加している活動尺度についても、それぞれの項目の平均値と標準偏差を算出し、性差を検定した (Table 3)。その結果、「体力づくり」、「スポーツイベント」、「アウトドア」、「エンジン、機械」、「ゲーム」、「スポーツチーム」の参加度は、男性が女性より高かった。「本や雑誌」の参加度のみ、女性が男性より高かった (Table 3)。

次に、HSP 尺度と各活動に対する興味の相関をみ

ていく。全体サンプルでは、HSP 尺度の総得点と刺激過敏は、各活動にほとんど相関がなかった。美的感受性は「動物」以外の各活動に弱い正の相関があり、その中でも、「歌う、楽器」、「美術、工芸、趣味」の芸術の活動に正の相関が高かった (Table 4)。

男女ごとに見ると、男性においては、HSP 尺度の総得点は「歌う、楽器」、「スポーツイベント」、「本や雑誌」、「アウトドア」などの活動に弱い正の相関があった。刺激過敏は「歌う、楽器」、「スポーツイベント」に弱い正の相関があった。美的感受性は「動物」以外の各活動に弱い正の相関があり、その中でも、「スポーツイベント」、「アウトドア」、「スポーツチーム」などの体育の活動と、「歌う、楽器」、「ファッションやスタイル」のような芸術活動に正の相関が高かった。女性においては、HSP 尺度の総得点は

Table 2 各活動に対する興味の性差 (N=311)

	全体		男性 n=140		女性 n=171		t 値
	M	SD	M	SD	M	SD	
体力づくり	4.2	0.7	4.3	0.8	4.2	0.7	1.00
スポーツイベント	3.5	1.1	3.9	1.0	3.1	1.0	7.74***
アウトドア	4.2	0.9	4.4	0.9	4.1	0.9	2.94**
演劇	3.5	1.0	3.5	1.0	3.5	1.0	0.47
美術、工芸、趣味	4.0	1.0	3.8	1.1	4.1	0.9	2.79**
本や雑誌	3.9	0.9	3.7	0.9	3.7	0.9	3.51**
歌う、楽器	3.9	1.0	3.9	1.1	3.8	1.0	0.48
動物	3.8	1.1	3.7	1.1	3.8	1.2	0.78
ファッションやスタイル	3.7	1.0	3.6	1.1	3.8	0.9	2.50**
エンジン、機械	2.9	1.2	3.6	1.1	2.3	1.0	10.80***
ゲーム	3.7	1.1	4.0	1.1	3.4	1.1	4.05***
スポーツチーム	3.5	1.1	3.8	1.1	3.2	1.1	4.59***

Note. ** $p < .01$, *** $p < .001$

Table 3 各活動の参加度の性差 (N=311)

	全体		男性 n=140		女性 n=171		t 値
	M	SD	M	SD	M	SD	
体力づくり	4.0	0.9	4.1	0.8	3.8	0.9	2.54**
スポーツイベント	3.0	1.2	3.4	1.1	2.7	1.1	5.59***
アウトドア	4.0	0.9	4.2	0.8	3.8	0.9	3.84***
演劇	3.0	1.2	3.0	1.2	2.9	1.2	0.85
美術、工芸、趣味	3.5	1.1	3.3	1.2	3.6	1.1	1.74
本や雑誌	3.9	1.0	3.8	1.1	4.1	1.0	2.38**
歌う、楽器	3.5	1.1	3.6	1.1	3.5	1.1	0.77
動物	3.5	1.2	3.5	1.2	3.4	1.2	0.25
ファッションやスタイル	3.5	1.1	3.4	1.2	3.5	1.0	1.46
エンジン、機械	2.7	1.3	3.4	1.2	2.2	1.1	9.02***
ゲーム	3.6	1.2	4.0	1.1	3.3	1.2	5.50***
スポーツチーム	3.2	1.1	3.6	1.1	2.9	1.0	6.39***

Note. ** $p < .01$, *** $p < .001$

「歌う, 楽器」, 「美術, 工芸, 趣味」に弱い正の相関があった。刺激過敏は各活動に相関がほとんどなかった。美的感受性は「演劇」, 「美術, 工芸, 趣味」, 「歌う, 楽器」の芸術活動だけに正の相関があった (Table 5, Table 6)。

次に, HSP尺度と各活動の参加度の相関をみていく。全体サンプルでは, HSP尺度の総得点と刺激過敏は各活動にほとんど相関がなかった。美的感受性は「動物」以外の各活動に弱い正の相関があり, その中でも, 「体力づくり」, 「スポーツイベント」の体育の活動に正の相関が高かった (Table 7)。

男女ごとに見ると, 男性において, HSP尺度の総得点は「スポーツチーム」, 「歌う, 楽器」, 「ゲーム」などの活動に弱い正の相関があった。刺激過敏は「エンジン, 機械」に弱い正の相関があった。美的感受性は「本や雑誌」に弱い正の相関があった。女性において, HSP尺度の総得点は「歌う, 楽器」, 「美術, 工芸, 趣味」に弱い正の相関があった。刺激過敏は各活動に相関がほとんどなかった。美的感受性は「ファッションやスタイル」, 「アウトドア」, 「演劇」, 「本や雑誌」, 「歌う, 楽器」に正の相関があった (Table 8, Table 9)。

Table 4 HSP尺度と各活動に対する興味の Spearman 順位相関係数 (N=311)

	1	2	3
1. HSP総得点			
2. 刺激過敏	.876***		
3. 美的感受性	.652***	.247***	
4. 体力づくり	.116*	.047	.180**
5. スポーツイベント	.075	.000	.214***
6. アウトドア	.054	-.019	.197***
7. 演劇	.192**	.115*	.225***
8. 美術, 工芸, 趣味	.198***	.101	.260***
9. 本や雑誌	.164**	.139*	.129*
10. 歌う, 楽器	.268***	.154**	.305***
11. 動物	.097	.123*	.029
12. ファッションやスタイル	.165**	.061	.224***
13. エンジン, 機械	.003	-.073	.147**
14. ゲーム	.104	.044	.157**
15. スポーツチーム	.051	-.029	.175**

Note. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Table 5 HSP尺度と各活動に対する興味の Spearman 順位相関係数 (男性 $n=140$)

	1	2	3
1. HSP総得点			
2. 刺激過敏	.901***		
3. 美的感受性	.661***	.309***	
4. 体力づくり	.168*	.041	.260**
5. スポーツイベント	.306***	.228*	.335***
6. アウトドア	.248**	.132	.327***
7. 演劇	.193*	.165	.219***
8. 美術, 工芸, 趣味	.119	.004	.297***
9. 本や雑誌	.250**	.168	.279**
10. 歌う, 楽器	.310***	.223**	.329***
11. 動物	.038	.043	.039
12. ファッションやスタイル	.192*	.053	.328***
13. エンジン, 機械	.154	.107	.208*
14. ゲーム	.228**	.134	.278**
15. スポーツチーム	.209*	.086	.312***

Note. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Table 6 HSP 尺度と各活動に対する興味の Spearman 順位相関係数 (女性 $n=171$)

	1	2	3
1. HSP総得点			
2. 刺激過敏	.844***		
3. 美的感受性	.667***	.203**	
4. 体力づくり	.087	.066	.088
5. スポーツイベント	-.011	-.070	.113
6. アウトドア	-.100	-.132	.059
7. 演劇	.183*	.065	.248**
8. 美術, 工芸, 趣味	.265***	.163*	.256**
9. 本や雑誌	.049	.047	.024
10. 歌う, 楽器	.236**	.099	.284***
11. 動物	.125	.177*	.027
12. ファッションやスタイル	.115	.030	.148
13. エンジン, 機械	-.005	-.108	.103
14. ゲーム	.014	.009	.017
15. スポーツチーム	-.054	-.079	.031

Note. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Table 7 HSP 尺度と各活動の参加度の Spearman 順位相関係数 ($N=311$)

	1	2	3
1. HSP総得点			
2. 刺激過敏	.876***		
3. 美的感受性	.652***	.247***	
4. 体力づくり	.192**	.109	.288***
5. スポーツイベント	.050	-.034	.202***
6. アウトドア	.085	-.026	.276***
7. 演劇	.110	.000	.196***
8. 美術, 工芸, 趣味	.130*	.058	.173**
9. 本や雑誌	.166**	.105	.181**
10. 歌う, 楽器	.171**	.066	.224***
11. 動物	.148**	.102	.164**
12. ファッションやスタイル	.126*	.016	.207***
13. エンジン, 機械	.038	-.016	.121*
14. ゲーム	.151**	.125*	.128*
15. スポーツチーム	.089	-.006	.224***

Note. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Table 8 HSP 尺度と各活動の参加度の Spearman 順位相関係数 (男性 $n=140$)

	1	2	3
1. HSP総得点			
2. 刺激過敏	.901***		
3. 美的感受性	.661***	.309***	
4. 体力づくり	.255**	.131	.381***
5. スポーツイベント	.185*	.103	.295***
6. アウトドア	.179*	.084	.293***
7. 演劇	.137	.074	.171*
8. 美術, 工芸, 趣味	.119	.055	.173*
9. 本や雑誌	.080	.014	.153
10. 歌う, 楽器	.222**	.140	.231**
11. 動物	.097	.051	.141
12. ファッションやスタイル	.087	.023	.183*
13. エンジン, 機械	.214*	.227*	.130
14. ゲーム	.221**	.183*	.174*
15. スポーツチーム	.267**	.154	.343***

Note. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Table 9 HSP尺度と各活動の参加度の Spearman 順位相関係数 (女性 $n=171$)

	1	2	3
1. HSP総得点			
2. 刺激過敏	.844***		
3. 美的感受性	.667***	.203**	
4. 体力づくり	.146	.113	.186*
5. スポーツイベント	.002	-.060	.108
6. アウトドア	.030	-.081	.241**
7. 演劇	.096	-.065	.224**
8. 美術, 工芸, 趣味	.110	.029	.185*
9. 本や雑誌	.219**	.138	.218**
10. 歌う, 楽器	.120	-.001	.216**
11. 動物	.194*	.140	.183*
12. ファッションやスタイル	.140	-.017	.255**
13. エンジン, 機械	-.007	-.105	.103
14. ゲーム	.142	.151*	.068
15. スポーツチーム	-.022	-.084	.091

Note. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

考察

本研究では、感覚処理感受性の特性と、興味を持っている余暇活動の領域や参加度の関係を明らかにするため、中国人を対象として調査を行った。その結果、感覚処理感受性が高いほど、男性はスポーツのような室外の活動と機械やデジタルなどの理系の活動に興味を持ち、女性は芸術や読書などの室内、文系の活動に興味を持っていた。そのなかでも、美的感受性はスポーツ、芸術、テクノロジーに対するさまざまな興味に関連していた。

本研究では、美的感受性が高いほど、芸術活動に対する興味が高いという仮説を立てたが、実際は、美的感受性は、芸術活動だけでなく、さまざまな活動に対する興味や参加度に関連していた。冒頭で述べたように、美的感受性は、微細で繊細な香り・味・音・芸術作品などを好むことや、美術や音楽に深く感動するなどの特徴を持ち、豊かな内面生活を送るという側面を含む。先行研究(李・串崎, 2021)によれば、美的感受性が高いほど、人生の意味(意味保有, 意味探求)が高く、幸福を感じていた。意味保有, 意味探求は、それぞれ、今まで人生に意味を感じられること、これから人生の意味を探すことを指す。すなわち、美的感受性は、単に受動的な特性ではなく、日常生活から人生の意味などのポジティブな感情を意識的に生み出す手段でもある。そのさい、美的感受性を持つだけで、ポジティブな感情を感じることは難しいだろう。本研究の結果は、美的感受性の高い人が、余暇活動を通して、ポジティブ

な感情を経験していることを示唆している。

一方、本研究の結果によれば、感覚処理感受性のうち刺激過敏の特性は、余暇活動と無関連であった。感覚処理感受性の高い人は(低い人に比べて)、環境からの刺激や他人の感情に同調しやすく、ストレスを溜めやすく、疲れを感じやすいと思われる。また、冒頭で述べたように、余暇活動はポジティブな心理状態と関連している。したがって、感覚処理感受性の高い人が、興味を持つ余暇活動に参加できれば、ストレスの低減につながるかもしれない。この点については、感覚処理感受性、余暇活動、ストレスを併せて、再調査する必要がある。

ただし、感覚処理感受性の高い人が、余暇活動中に、周囲のさまざまな刺激に無意識的に反応してしまい、ストレスを溜める可能性もある。例えば、男性は運動するとき、人が混雑している状況であれば、疲労感が高まるかもしれない。女性は、演劇や音楽の演奏で、音が大き過ぎる状況であれば、ストレスが溜まる可能もある。したがって、感覚処理感受性の高い人が、ポジティブな感情を感じ、ストレスを低減するためには、適切な環境で余暇活動を行う必要があるだろう。この点についても、さらなる研究が必要である。

今回の研究は、スポーツ、芸術、テクノロジーの領域に限った質問項目であり、余暇活動を全面的に調査したものではなかった。感覚処理感受性と余暇活動の関連を詳しく知るためには、余暇活動の内容を幅広く検討する必要があるだろう。また、今回は中国人のみを対象としたため、他の文化圏でも調査

し、相違や共通性を検討していくことも、今後の課題の一つである。

引用文献

- Ahadi & Basharpour. (2010). Relationship between sensory processing sensitivity, personality dimensions and mental health. *Journal of Applied Sciences*, 10, 570-574.
- Aron, E. N. (1996). *The highly sensitive person: How to thrive when the world overwhelms you*. New York: Broadway Books.
- Aron, E. N., & Aron, A. (1997). Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 345-368.
- Hansen, W. B. (2021). Adolescent values, interest in extracurricular activities and bonding to school: A cross-sectional descriptive and correlational analysis. *Journal of Character Education*, 17, 21.
- 原田 隆・加藤 恵子・小田 良子・内田 初代・大野 知子 (2011). 高齢者の生活習慣に関する調査(2) 余暇活動と生きがい感について 名古屋文理大学紀要, 11, 27-33.
- 申崎 真志 (2022). 感覚処理感受性と視覚的イメージスタイル 関西大学心理学研究, 13, 1-8.
- 李 佳奇 (2021). 中国における感覚処理感受性と価値観の関係. 関西大学心理学叢誌, 21, 1-6.
- 李 佳奇・申崎 真志 (2021). 中国における Highly Sensitive Person の状況調査—感覚処理感受性と人生の意味および幸福感の関係— 関西大学心理学研究, 12, 7-15.
- Liss, M., Mailloux, J., Erchull, M. J. (2008). The relationships between sensory processing sensitivity, alexithymia, autism, depression, and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 45, 255-259.
- 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.
- Meyerson, J., Gelkopf, M., Eli, I., & Uziel, N. (2020). Burnout and professional quality of life among Israeli dentists: the role of sensory processing sensitivity. *International Dental Journal*, 70, 29-37.
- 大浦 早智・宇座 美代子・當山 裕子 (2012). 親の趣味活動と育児ストレスとの関連. 日本看護研究学会雑誌, 35, 323.
- 乾 里穂・森田 健一 (2021). 大学生の趣味がストレスに及ぼす影響. 帝塚山大学心理学論集, 4, 59-64.
- Sobocko, K., Zelenski, J.M. (2015). Trait sensory-

processing sensitivity and subjective well-being: Distinctive associations for different aspects of sensitivity. *Personality and Individual Differences*, 83, 44-49.

菅野 健・大森 宣暁・長田 哲平 (2018). 大学生の余暇活動と主観的幸福感. 土木学会論文集, 74, 809-816.

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.

付記

本研究は研究・投稿に関する協力者の同意を得て実施した。

謝辞

本研究にご参加いただいた参加者のみなさまに感謝申し上げます。

利益相反

著者はいかなる利益相反もないことを表明する。

著者分担

第1著者が本研究を発案し、データ分析、草案作成を行った。第2著者は研究デザインと分析計画に助言を行い、草稿の修正を行った。最終稿は2人で確認した。

著者紹介

李 佳奇 2020年関西大学大学院心理学研究科博士課程前期課程修了, 2020年より関西大学大学院心理研究科博士後期課程に在籍。

申崎真志 関西大学文学部教授。

Correspondence concerning to this article should be addressed to Mr. Jiaqi Li at k235233@kansai-u.ac.jp

要旨

感覚処理感受性の高い人(高敏感者:HSP)は、豊かな感性があり、美的感受性を持ち、繊細な人間であるといわれる。そのため、芸術に興味を持ち、芸術的な活動に従事していることもある。本研究では、感覚処理感受性の程度と、興味を持っている活動の領域や参加度との関係を検討するため、中国人(N=311)を対象とし、HSP尺度と余暇活動に関する尺度を利用し、調査を行った。その結果、美的感受性の特性が高いほど、芸術に限らずさまざまな活動をしていた。しかし、刺激過敏の特性と余暇活動とは無関係であった。そして、感覚処理感受性の高い人がポジティブな感情を感じ、ストレスを低減するためには、適切な環境で余暇活動をする必要があることを考察した。

キーワード：高敏感者, 感覚処理感受性, 余暇活動, 美的感受性

