

2023 年 3 月期  
関西大学学位審査論文

# 感覚処理感受性に関連するポジティブな特性の検討

関西大学大学院 心理学研究科

心理学専攻

20D8505 李 佳奇



## 論文要旨

本論文は、感覚処理感受性とポジティブ特性の関係を検討することにより、HSPの疲労感を低減する要因や、長所を發揮できるような介入方法についての示唆を得ることを目的とする。また、国別、性別、年齢別などの視点を含めて、この関係を検討する。

本論文では10章から構成されている。第1章・第2章では、研究の背景として、HSPにおける概念と関連する研究、本研究に関するポジティブ心理学の概念とポジティブ特性について紹介した。続いて第3章～第9章では、中国と日本において調査を繰り返し、感覚処理感受性とポジティブ特性の関係を検討した。第10章では総合考察を行った。要旨は以下の通りである。

第1章では、HSPにおける概念と関連する研究について紹介した。はじめに、HSPの基本的な概念、特徴、感覚処理感受性の生物学的起源、次に刺激に対する感受性と関連する理論を紹介した。そして、HSPに関連する研究をまとめた。

第2章では、本研究に関するポジティブ心理学の概念とポジティブ特性について紹介した。はじめに、ポジティブ心理学の歴史、代表的なPERMAモデル、ポジティブ心理学の3つの階層について述べた。そして、本研究に関するポジティブ特性である人生の意味、価値観、ソーシャル・サポート、マインドフルネスと学校適応感の概念を紹介した。

第3章以降は調査の報告である。第3章では、感覚処理感受性と人生の意味および幸福感の関係について検討した。研究1では、日本人750名（調査1：300名、調査2：450名）を対象に、感覚処理感受性と人生の意味または幸福感の関係を、年齢ごとに検討し、40代以降の中年期に、感覚処理感受性と各尺度との相関が強くなることを報告した。また、「美的感受性」は男女ともに年齢別の違いがなく、人生の意味に正の相関があることがわかった。研究2では、中国人503名を対象に、中国語版HSP尺度を実施し、感覚処理感受性と人生の意味・幸福感の関係を、年齢ごとに検討し、中国での高敏感者は日本と同様の特徴を持つこと、すなわち中年期は感覚処理感受性と人生の意味・幸福感が負の

相関をもち、困難の多い時期であることが示唆された。また年齢、性別、収入、婚姻状態と子供の有無を統制した後の偏相関をみると、「易興奮性・低感覚閾」と「刺激過敏」は意味保有および幸福感に関連する尺度と負の相関があり、美的感受性は人生の意味、幸福感と正の相関が認められた。

第4章では、中国人329名を対象に、感覚処理感受性とSchwartzの価値観の関係を検討した。HSP尺度の「易興奮性・低感覚閾」と「刺激過敏」は物理的な感受性を表す因子であり、各価値観とほとんど相関がなかった。「美的感受性」は社会的な感受性を表す因子であり、いくつかの価値観と相関があることが明らかになった。

第5章では、日本人600名（調査1：300名、調査2：300名）を対象に、感覚処理感受性と精神的・身体的疲労の関係を検討した。20代と40代を比較し、HSP尺度は精神的疲労との間に中程度の正の相関があり、マインドフルネスは媒介効果があることを報告した。

第6章では、中国人322名を対象に、感覚処理感受性と学校適応感の関係を検討した。男女ともに、「美的感受性」から学校適応感に対する正の標準偏回帰係数が有意であり、「易興奮性・低感覚閾」から「授業適応感」と「教師適応感」に対する負の標準偏回帰係数が有意であった。女性では、「易興奮性・低感覚閾」から「友人適応感」に対する負の標準偏回帰係数が有意であり、男性では、「易興奮性・低感覚閾」から「居心地の良さ」への負の標準偏回帰係数が有意であることを報告した。

第7章では、中国人337名を対象に、感覚処理感受性とソーシャル・サポートの関係を検討した。感覚処理感受性と精神的疲労に正の相関があり、「興奮性・低感覚閾」と「刺激過敏」はマインドフルネス尺度と負の相関があった。そして、女性だけに、「易興奮性・低感覚閾」と「刺激過敏」はソーシャル・サポートと負の相関があることがわかった。第5章（研究4）と同じように、男女共に、マインドフルネスの媒介効果が確認された。また、女性の場合、感覚処理感受性と精神的疲労の關係に、大切な人のサポートの媒介効果があることがわかった。最後に、マインドフルネスとソーシャル・サポートによる介入が、感覚処理感受性による精神的疲労を緩和する可能性を考察した。

第8章では、中国人337名を対象に、感覚処理感受性と視覚的イメージスタ

イルの関係を検討した。その結果、「易興奮性・低感覚閾」と「刺激過敏」は視覚的イメージスタイルにはほとんど相関がなく、「美的感受性」は正の相関があることを報告した。

第9章では、中国人311名を対象に、感覚処理感受性と余暇活動の関係を検討した。「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ることがわかった。

第10章は総合考察である。本論文での目的である感覚処理感受性とポジティブ特性の関係について、これらの結果をふまえて総合的に考察した。本研究では、感覚処理感受性をネガティブとポジティブの両面から検討した点が特徴的である。第一に、感覚処理感受性の易興奮性・低感覚閾と刺激過敏には、共通点と相違点があることが明らかになった。いずれも感覚処理感受性の反応機能であるが、刺激過敏は、刺激に対する生理的反応をベースとする特性であり、易興奮性・低感覚閾は、周囲の雰囲気の影響されて不快を感じる等の心理的な特性であると考察された。一方、美的感受性はその両者とも異なっていた。刺激に対する瞬間的な反応というよりも、社会的・経験的な価値をふまえた判断過程であると考えられた。さらに美的感受性は、環境からの影響を強く受けると考えられた。最後に、感覚処理感受性の高い人がネガティブな影響を低減し、ポジティブな効果を伸ばすために、本研究からどのような介入が示唆されるかを考察した。例えば感覚処理感受性が高い人は、マインドフルネスの実践やマインドフルな態度によって、ストレスや精神的疲労を低減できる可能性や、仕事の質や生産性の向上に資する可能性を考察した。そして、ソーシャル・サポートは、感覚処理感受性が高い人にとって、不安を低減し、ポジティブ感情を経験することにつながる可能性があるとし唆された。



# 目次

第一部 HSPとポジティブ心理学における概念と研究 .....	13
第一章 HSPにおける概念と関連する研究 .....	13
第1節 HSPにおける概念 .....	13
1.HSPについて .....	13
2.HSPの特徴 .....	13
3.感覚処理感受性の生物学的起源 .....	17
4.刺激に対する感受性と関連する理論 .....	19
第2節 HSPに関連する研究 .....	24
1.HSP尺度 .....	24
2.HSPの分類に関する研究 .....	26
3.HSPに関連する研究 .....	26
3.1.ネガティブな関連 .....	27
3.2.ポジティブな関連 .....	32
第3節 まとめ .....	33
第二章 ポジティブ心理学 .....	36
第1節 ポジティブ心理学の概説 .....	36
1. PERMAモデル .....	37
2.3つの階層 .....	39
第2節 本研究に関するポジティブ心理学の概念 .....	44
1.人生の意味 .....	44
2.価値観 .....	46
3.ソーシャル・サポート .....	50
4.マインドフルネス .....	52
5.学校適応感 .....	53

第 3 節 本研究の目的と意義 .....	55
<b>第二部 調査</b> .....	<b>57</b>
第三章 研究 1・研究 2 感覚処理感受性と人生の意味および幸福感の 関係 .....	57
第 1 節 研究 1 年齢による感覚処理感受性と人生の意味および幸福 感の関係 .....	57
第 2 節 研究 2 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— .....	68
第四章 研究 3 感覚処理感受性と価値観の関係 .....	78
第五章 研究 4 感覚処理感受性と精神的・身体的疲労の関連 .....	84
第六章 研究 5 感覚処理感受性と学校適応感の関係 .....	92
第七章 研究 6 中国において感覚処理感受性と精神的疲労の関連—マイ ンドフルネスとソーシャル・サポートの媒介要因の検討— .....	99
第八章 研究 7 感覚処理感受性と視覚的イメージスタイルの関係 .....	108
第九章 研究 8 中国における感覚処理感受性と余暇活動の関連 .....	112
<b>第三部 総合考察</b> .....	<b>121</b>
第十章 考察と展望 .....	121
第 1 節 研究 1～研究 8 のまとめ .....	121
第 2 節 中国における感覚処理感受性 .....	122
第 3 節 感覚処理感受性とポジティブ特性 .....	123
第 4 節 美的感受性の本質 .....	126
第 5 節 美的感受性と環境 .....	127
第 6 節 感覚処理感受性と覚醒ポテンシャル .....	128



第7節 感覚処理感受性とマインドフルネス .....	130
第8節 感覚処理感受性とソーシャル・サポート .....	131
第9節 感覚処理感受性研究のこれから .....	133
1. 感覚処理感受性とポジティブ特性と関連を研究することの意義 .....	133
2. 今後の研究課題 .....	133
引用文献 .....	135
謝辞 .....	163
附録 .....	164



# 初出一覧

第一章 なし（博士論文が初出）

第二章 なし（博士論文が初出）

第三章 第1節 李 佳奇 (2020). 年齢による感覚処理感受性と人生の意味および幸福感の関係 関西大学心理学叢誌, 20, 21-31. 一部を加筆修正して収録

第三章 第2節 李 佳奇・串崎 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. 一部を加筆修正して収録

第四章 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. 一部を加筆修正して収録

第五章 李 佳奇 (2021). 感覚処理感受性と精神的・身体的疲労の関連 —20代と40代の比較— ライフケアジャーナル, 12, 27-33. 一部を加筆修正して収録

第六章 李 佳奇・串崎 真志 (2022). 中国における感覚処理感受性と学校適応感の関係 関西大学心理学研究, 13, 9-15. 一部を加筆修正して収録

第七章 李 佳奇 (投稿中). 中国における感覚処理感受性と精神的疲労の関連 —マインドフルネスとソーシャル・サポートによる介入可能性の検討— 関西大学心理学叢誌 一部を加筆修正して収録

第八章 なし（博士論文が初出）

第九章 李 佳奇・串崎 真志 (投稿中). 中国における感覚処理感受性と余暇活

動の関連 関西大学心理学研究 一部を加筆修正して収録

第十章 なし（博士論文が初出）

# 第一部 HSP とポジティブ心理学における概念と研究

## 第一章 HSP における概念と関連する研究

### 第 1 節 HSP における概念

#### 1.HSP について

世の中には、繊細な性格特性をもつ人たちがいる。例えば、このような人たちは、周囲の細かいことによく気がつき、環境の微妙な変化に動揺する。また、短時間にしなければならないことが多いと困ってしまい、競争場面や他人から評価されると、緊張のあまり、いつもの力を発揮できない。そして、他人の機嫌に左右され、自己評価が極端に低くなり、生きづらさを感じる。同時に、豊かな内面生活を持ち、繊細な音・味・匂い・芸術作品などを堪能し、場合によって、自分の生活をよく味わうこともできる (Aron, 1996)。

このような繊細な性格特性は、環境からの刺激に対する反応の個人差であり、感覚処理感受性 (sensory processing sensitivity) と呼ばれる。アメリカの心理学者 Aron (1996) は、このような高い感覚処理感受性を持つ人々を、高敏感者 (Highly Sensitive Person : 以下, HSP) と定義している。彼らは他の人より音や匂いなどのさまざまな刺激が敏感であり、全人口の 2 割の程度に存在すると報告されている (Aron, & Aron, 1997)。

#### 2.HSP の特徴

HSP は五感が鋭く、刺激を強く感じてしまう上に、周囲の「雰囲気」を素早く察知できる。そして、共感性も高く、仕事でも勉強でも丁寧に作業を進める (保坂, 2018)。Aron (1996) は HSP の四つの特徴を DOES という頭文字で表し、簡単に説明している。それぞれ、処理の深さ (Depth of Processing), 刺激に過敏 (Overstimulation), 情緒的反応 (Emotional Reactivity), 些細なことも気づく (Sensing the Subtle) を指す。以下に、簡単に整理していく。

## 処理の深さ

HSP は、情報をより深く処理する傾向がある。例えば、電話番号やパスワードなどを暗記する時に、単にそのまま記憶するのではなく、何度も繰り返したり、パターンや意味をつけたりする方法で処理することがよくある。また HSP は、意識的・無意識的に、過去の経験を参照し、物事を深く、多く処理することができる。HSP は意識的に決断を下すとき、選択肢をすべて慎重に考えているため、他の人よりも遅いかもしれないが、無意識的に結論を出す場合は、他の人よりも直感力が優れている (Aron, 1996)。そして、HSP は丁寧に作業する傾向があり、場合によっては時間がかかる。また、HSP はストレスに弱く、短時間で仕事を終わらせる必要があったり、誰かの監視下に置かれたりすると、本来の能力を発揮できなくなり、ミスしたり、仕事を完遂できなかったりこともあるという (保坂, 2018)。

Acevedo et al. (2014) の調査によれば、HSP の脳の島皮質は、他の人よりも活発に活動していることがわかった。これは、外部からの情報と感情の統合能力が高いことを示唆する。Jagiellowicz et al. (2011) は、機能的核磁気共鳴画像法 (fMRI) を使って、感覚処理感受性の個人差を、社会的、情緒的、身体的な感受性を特徴とする気質・性格特性であると捉え、感覚処理感受性が視覚場面の微妙な変化に対する視覚領域の神経反応と、どの程度関連しているかを調査した。その結果、感覚処理感受性は、刺激の変化を検出する際に、高次の視覚処理に関与する脳領域 (右内殻、左後頭側頭、両側の側頭、内側および後頭頂領域) および右小脳の活性化が有意に大きいことと関連していた。言い換えれば、HSP は、細かいことに注意を必要とする作業において、情報をより深く処理する脳の部分をより多く使用していた。また、Aron et al. (2010) の研究では、ヨーロッパ系アメリカ人 10 名と東アジア人 10 名を対象に、文脈依存を重視する、あるいは文脈依存を重視しない単純な視空間課題 (simple visuospatial tasks) を実施し、fMRI を用いて解析した。その結果、非 HSP は文脈依存課題に難しさを感じているが、HSP は文化に関係なく、課題の難しさを感じていなかった。そして、HSP は情報をより深く処理するため、非 HSP よりも、文化的差異が小さいことが示唆された。

## 刺激に過敏

HSPは、五感が敏感である。例えば蛍光灯の光をまぶしく感じたり、かすかな匂いでも不快に感じたり、機械などの発する小さな音が気になって眠れなかったり、他の人が気づかないことや気にならないことに気づいたりする（保坂, 2018）。そして、社会的な刺激を含む過度の刺激を受けるとストレスを感じやすく、他の人よりも激しい状況を避ける傾向があるという（Aron, 1996）。

Gerstenberg（2012）は、視覚検出課題（visual detection task）をHSPと非HSPで比較した。これは、様々な向きのたくさんのLの中に、様々な向きのTが隠れているかどうかを判断する課題である。その結果、HSPは、非HSPに比べて、より速く、より正確で完成できていた。さらに、タスクを実行した後に、よりストレスを感じていることが分かった。

確かに、HSPは感覚処理感受性が高いため、過度の刺激によって、不快を感じることもよくある。しかし、これは感覚処理障害ではない。ここで自閉症スペクトラム障害（Autism Spectrum Disorder, 以下：ASD）との違いについても言及しておきたい。ASDは感覚刺激に対する反応が極端であり、過敏の場合も反応が鈍い場合もある。彼らの問題は、刺激に対して何を注意すべき、何を無視すべきかを認識することが難しいことに由来すると考えられる。それゆえ、ASDは匂い、光などの外部からの刺激だけでなく、顔の表情の微妙な変化を弁別することも困難である。一方、HSPは、過度の刺激にストレスを感じやすいが、それ以外の問題はなく、表情の注意などの社会機能も問題がない。海外のレビュー研究（Acevedo, Aron, Pospos, & Jessen, 2018）は、感覚処理感受性はASD、統合失調症（Schizophrenia）、心的外傷後ストレス障害（Post-Traumatic Stress Disorder: PTSD）とは異なり、社会的・感情的な刺激に反応、報酬処理、記憶、生理的恒常性、自他の処理、共感、意識に関わる脳領域の働きに特徴があると報告している。

## 情緒的反応

HSPは、周囲の人や状況を察することができることに加え、共感性（Empathy）も高い。そのため、他人の気持ちを感じ取り、まるで自分のことのように感情移入することさえできる。しかし、共感性が高いために、他人の気分や感情に振り回されてしまうこともあるという（保坂, 2018）。

Jagiellowicz (2012) は感覚処理感受性と、幼少期の環境、特に子育てとの相互作用が、情動刺激に対する反応とその神経相関をどの程度予測するかを調査した。その結果、感覚処理感受性の高い人は、感覚処理感受性の低い人に比べて、情動的にポジティブな刺激に対する影響が大きいこと、また、ポジティブな子育てをした場合に、情動的にポジティブな刺激に対する影響が特に大きいことが示唆された。また、Acevedo et al. (2014) は、18名の被験者を対象に、ポジティブ、ネガティブ、または中立的な表情をした恋愛相手や他人の写真を見せながら、感覚処理感受性が高い人の神経反応を調べた。その結果、HSP尺度 (Highly Sensitive Person Scale, 以下 HSP 尺度) の得点は、注意と行動計画に関与する領域 (帯状皮質と運動前野) の脳内活性化の増加と関連していた。幸せな表情の写真と悲しい表情の写真の条件において、感覚処理感受性は、意識、感覚情報の統合、共感、行動計画に関与する脳領域 (帯状皮質、島皮質、下前頭回、中側頭回、運動前野など) の活性化と関連していた。また、パートナーの写真や幸せな顔写真を見る条件においては、HSP 尺度の得点が意識、共感、自他の処理に関わる脳領域の強い活性化と関連していた。すなわち、HSP は他人の表情を見るだけで、感情が共感でき、共感性が高いと示唆された。

また、Aron (2020) は、HSP の共感性が高いことについて、ミラーニューロン (Mirror neuron) が原因であると推測する。ミラーニューロンとは、霊長類などの高等動物の脳内で、自分がある行動をするときにも、他者が同様の行動をするのを観察するときにも活性化するニューロンである。単に行為の視覚特性に反応しているのではなく、行為の意図まで処理していることが示唆されており、他者の行為の意味・意図の理解、共感に関連がある (Cattaneo & Rizzolatti, 2009)。Aron (2020) は、HSP は他人の感情を理解するだけでなく、場合によっては、ある程度まで実際に感じるができるという。HSP のミラーニューロンは非 HSP のそれよりも、誰かの悲しい顔を見ると活発になる傾向がある。そして、知らない人よりも親しい人に、不幸な顔よりも幸せな顔に、より強く反応することがわかっている。

### 繊細的感知

HSP は他の人が気づいていないささいな刺激に気づくことができる。ときには、最も微妙な細部まで感じ取られ、感覚情報をより思慮深く処理することが



できる。Aron (1996) は、これこそが HSP の最大の特徴と考えた。「感覚処理感受性」と名付けたゆえんである。HSP は、目や鼻、皮膚、味蕾、耳など感覚器官の感覚情報を慎重に処理している可能性があり、普通の人だけではなく、目や耳が不自由な人にも HSP が存在するという (Aron, 1996)。HSP の刺激に対する感覚情報の処理は、前文の研究を紹介したように、脳の領域と深く関連すると考えられる。Aron (2020) は、HSP が「知覚したときに活発になる脳の領域は、感覚情報をより複雑に処理する領域—形から文字を認識したり、言葉を読んだりする領域ではなく、言葉の微妙な意味を読み取る領域である」と述べている。

### 3. 感覚処理感受性の生物学的起源

以上を踏まえて再度、定義すると、感覚処理感受性は、より高い情動反応性によって引き起こされる、より深い刺激の認知処理を伴う遺伝的に影響される特質である (Aron, Aron, Jagiellowicz, 2012)。近年の研究により、感覚処理感受性は自然選択によって現れ、生まれつきの気質であり、遺伝性を持つと想定されている。

#### 自然選択

感覚処理感受性は動物の世界にも存在すると考えられている。動物たちは、高い感性のおかげで危機を素早く感知し、危険から回避できるだろう。それは生物にとって重要な生存戦略であり (保坂, 2018)、自然選択により進化されている特性といえる (Aron, Aron, Jagiellowicz, 2012)。これまでの研究は、人間以外に、犬、魚、猿などの 100 種類を超える動物に、高感性を持つ少数の個体がいることを示している (Koolhaas et al., 1999; Groothuis & Carere, 2005; Schjolden & Winberg, 2007; Wolf, Van Doorn, & Weissing, 2008 など)。Wolf, Van Doorn, & Weissing (2008) の研究では、コンピュータ・シミュレーションを用いて、この異なる生存戦略を説明した。まず、経験から学んだ戦略を利用する個体と利用しない個体の存在を想定し、経験を学ぶことができ、敏感さを高める状況 A および成功できれば、利益をもらえる状況 B の 2 つの状況を設定した。そして、状況 B の成功に伴う利益の大きさを調整しながら、2 つのシナリオを観察した。一つのシナリオは、個体は状況 A で経験を学んで、状況 B で

の程度この経験を利用するかを観察した。もう一つのシナリオは、状況 A と状況 B は関係がないため、個体は状況 A で経験を学んでも、状況 B に役立たないように設定し、経験の利用率を観察した。

その結果、経験をうまく発見し、利用する敏感さが高い個体は少数の方が有利であった。つまり、群体の中で、多くの個体が敏感であったら、その機会を奪い合うため、資源が不足する状況に陥り、最終的に誰も利益を得られない。つまり、敏感性の高い少数の個体と、敏感性の高くない多数の個体が共存することで、資源をうまく利用できるのである。さらに、以前に刺激に対して反応したことがある個体は、今後の反応性のコストが低くなる。こうして、自然選択によって、敏感性が高い個体と低い個体の出現が示唆されている。

### 生まれつきの気質

Aron (2002) は HSP を提唱するに際して、Kagan et al. (1984) の研究を参照している。Kagan et al. (1984) は、親からの報告や実験室での行動観察によって、新しい状況や見知らぬ大人や仲間に対して著しい抑制反応を示す幼児が約 15% いることを報告した。このような幼児は、遊びをやめ、保護者の近くに引きこもり、状況を警戒しながら、新しい物や見知らぬ人にはほとんど近づかなかったという。Kagan et al. (1984) は、このような生まれつきで敏感で怖がり、新しい状況や人に警戒心を持ち、抑制性が非常に高い慎重な気質を行動抑制 (behavioral inhibition) と定義した。

Aron (2002) はこれを参考に、栄養状態も体格も問題なく、病気も持っていないのに、すぐに泣いたり、夜泣きなど、長時間泣き続けるなど、神経系の発達上、生まれつきあらゆることに素早く反応し、大量の刺激や刺激の、急激な変化、他人の感情的な苦痛に圧倒されやすい幼児を、感受性の高い子供 (highly sensitive child:以下、HSC) と定義した。HSC の特性は、「内気」(shyness)、「抑制」(inhibitedness)、「恐れ」(fearfulness)、「騒がしさ」(fussiness)、「過敏」(hyper sensitivity) などであり、行動抑制の概念に似ている。Aron (2002) はこれに、創造性 (creativity)、直観力 (intuition)、共感性 (empathy) などポジティブな特徴を付け加えて、HSC としたのである (Aron, 2002)。

### 遺伝

感覚処理感受性は動物や幼児においても見られるため、遺伝的な気質と考え

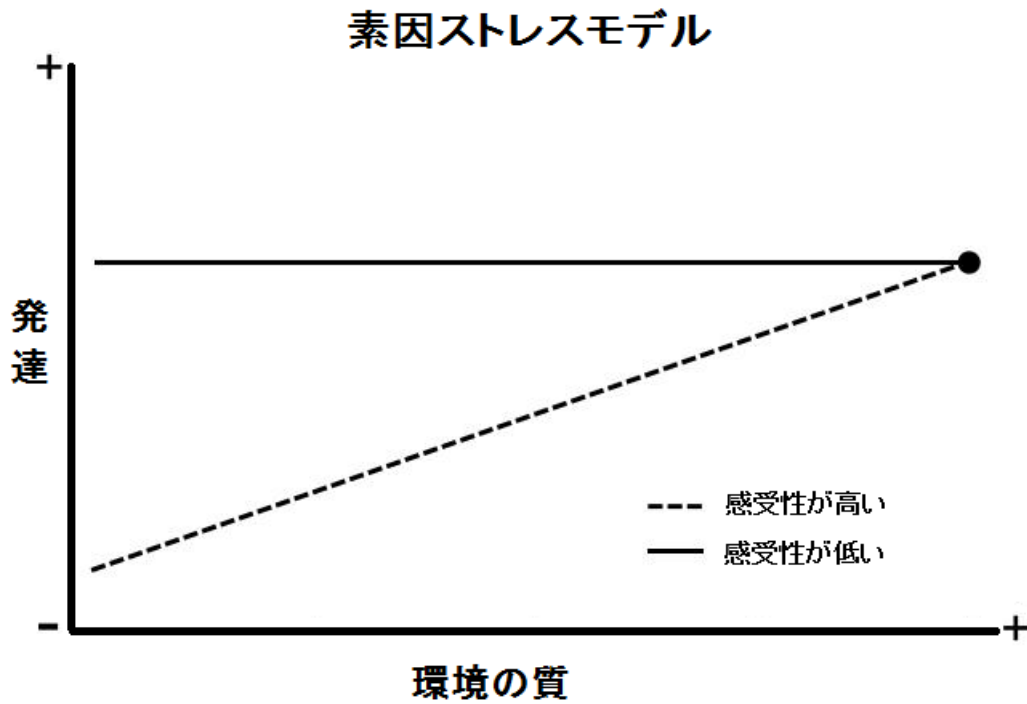
られる。中国の研究者（Chen et al., 2011）は、脳内の特定の領域で情報を伝達するのに必要な化学物質であるドーパミンの量に影響を与える全部で 98 個の遺伝子変異を調べた。その結果、HSP 尺度は、ドーパミンを制御する 7 種類の遺伝子の 10 個の変異と関連していることがわかった。彼らは、高い感性はより「神経系に深く根ざしている」（deeply rooted in the nervous system）と考察している。また、Van Ijzendoorn & Bakermans-Kranenburg（2015）の研究は、3257 名の参加者を対象とした 22 の実験研究を抽出し、メタ分析によって、感覚処理感受性と近い概念である差次感受性（Differential Susceptibility）に関連した敏感な遺伝子とそうではない遺伝子と比較し、介入効果を確認した。その結果、敏感な遺伝子は、そうではない遺伝子に比べて、介入による影響が大きかった。これは、差次感受性が遺伝的な特性であることを裏付けている。また、Assary et al.（2021）は、思春期の双子 2868 人のサンプルを対象に HSC の質問紙を実施し、古典的雙生児デザイン法（classic twin design）を使って、感受性の遺伝率を推定した。その結果、遺伝的影響が感受性のばらつきの 47%を占め、非共有環境の影響と測定誤差が残りの 53%を占めていることがわかった。これは、感受性の個人差の約半分を遺伝的変動が説明するという、感受性の遺伝的特性に関する理論を支持するものである。

#### 4. 刺激に対する感受性と関連する理論

「感覚処理感受性」を説明する理論には、刺激に対する感受性について、いくつかの類似する概念がある。ここで、これらの理論を簡単に紹介する。

##### 素因ストレスモデル

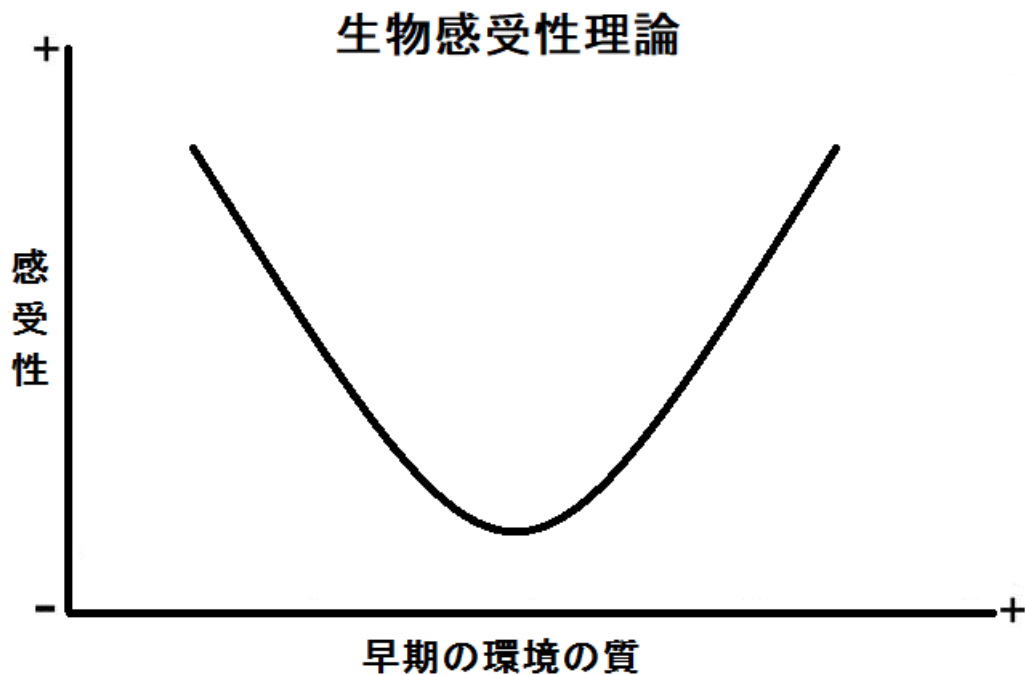
素因ストレスモデル（Diathesis-Stress model）は、ある特定の発症しやすい素質を持つ人々が、ネガティブな環境に置かれた時、またはネガティブな経験をした時、ストレスの影響をより強く受けることで閾値を超えやすくなり、精神疾患を発症しやすくなることを指す。つまり、ストレスに弱いという遺伝的、生物学的、心理的素因（diathesis）と外部の刺激によるストレスの相互作用で、発達上の問題が起きるリスクが高まると考えられる。この理論は精神病理の発症の研究に用いられている（Monroe & Simons, 1991）。



(図 1-1 素因ストレスモデル Imura (2021) を元に作成)

#### 生物感受性理論

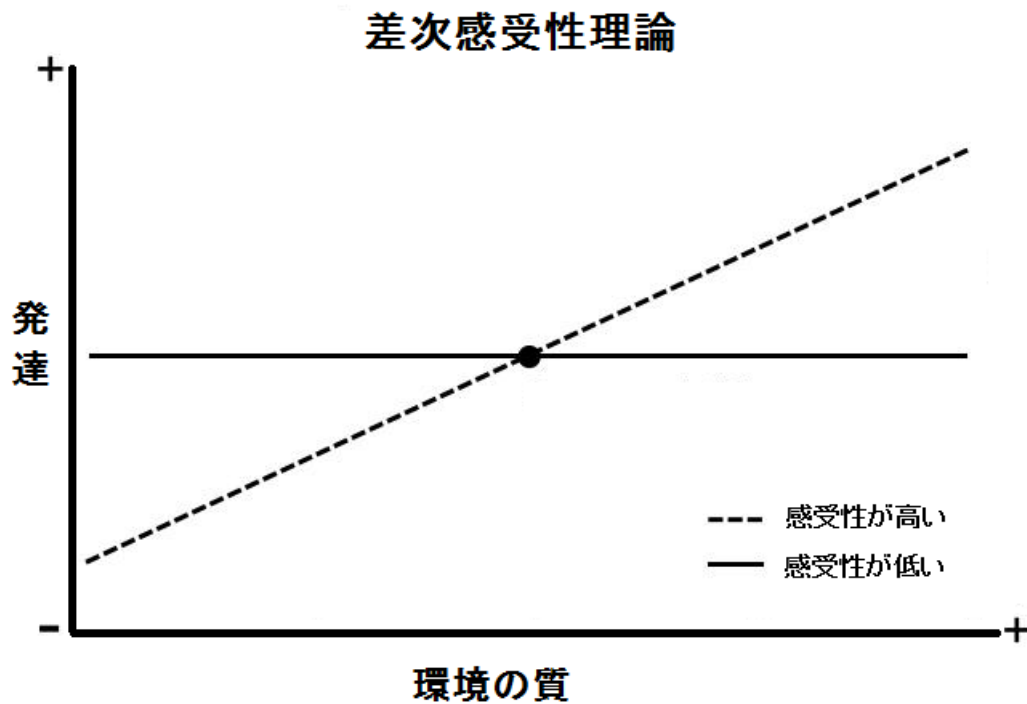
Boyce & Ellis (2005) は、進化論の考え方に基づく、生物感受性理論 (Biological Sensitivity to Context) を提唱した。それによると、環境に対する感受性は、個人の誕生後早期の環境の質によって形成されることを説明している。例えば、極端にネガティブまたは極端にポジティブな環境で育った個人は、成長後、高い感受性を持つと考えられる。反対に、どちらでもない、普通の環境で育った場合には、感受性が低くなると想定される。



(図 1-2 生物感受性理論 Greven et al. (2019) を元に作成)

#### 差次感受性理論

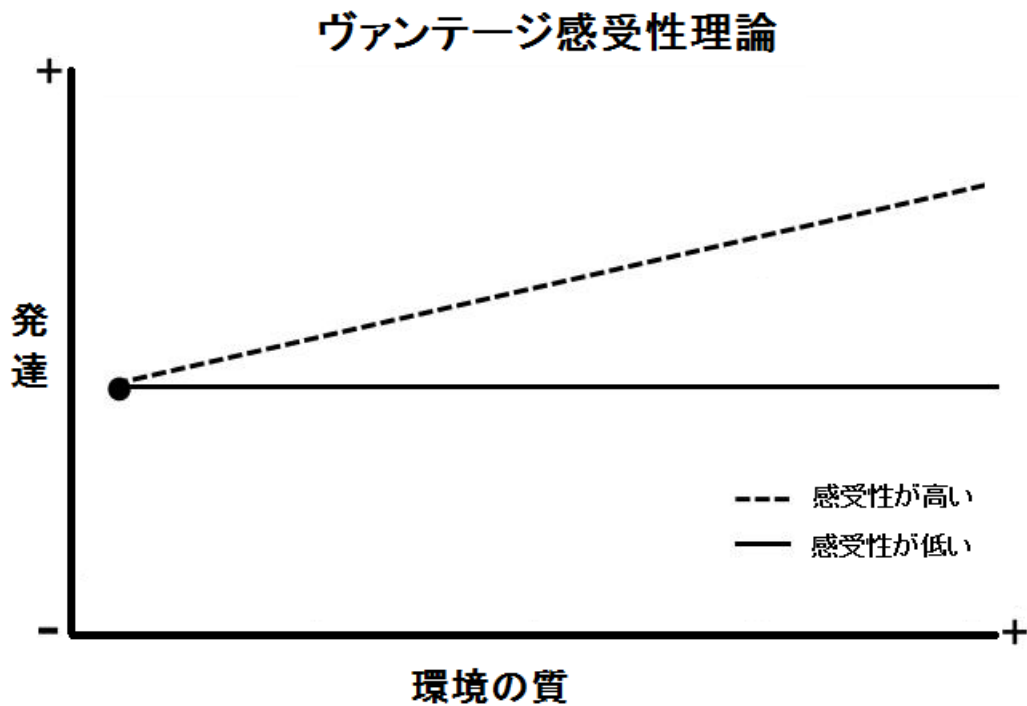
素因ストレスモデルは、ネガティブな刺激に対する反応性の個人差しか捉えられないため、Belsky & Pluess (2009) は、それにポジティブな刺激を加えて、差次感受性理論 (Differential Susceptibility) を提唱した。この理論では、環境の影響は、子どもの気質によって、有利にも不利にも調整されることを示唆する。つまり、感受性の高い子どもは、不適応的な環境からネガティブな影響を受けやすいだけでなく、適応的な環境からポジティブな影響も受けやすく、利益を得られる可能性がある。例えば、感受性の高い子どもは、適応的な環境で育てられれば、成長後、ストレスに対する回復力が強い。一方、不適応的な環境で育てられた場合、問題を起こしやすくなるという (Belsky & Pluess, 2009; Ellis et al., 2011)。



(図 1-3 差次感受性理論 Iimura (2021) を元に作成)

#### ヴァンテージ感受性理論

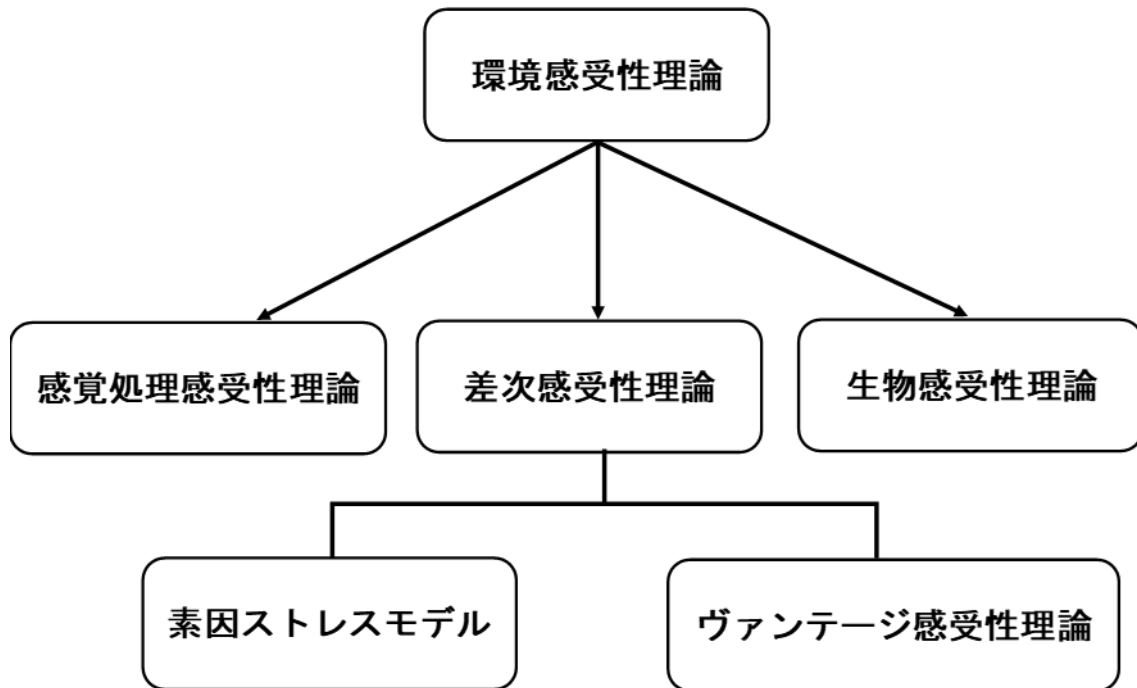
Pluess & Belsky (2013) は、素因ストレスモデルと正反対に、一部の人が、家庭環境や心理療法や教育的介入のような、ポジティブな経験からより強い影響を受ける一方で、そうでない人も存在することを想定し、ヴァンテージ感受性 (Vantage Sensitivity) という理論を提唱した。この感受性を持つ人は、幸福を感じるような適応的な環境により反応する一方で、感受性を持たない人は、同じ環境に置かれても、このような恩恵を受けない。ヴァンテージ感受性理論は、素因ストレスモデルと正反対に、ポジティブな刺激だけに反応する感受性を仮定する。両理論はそれぞれ、差次感受性理論の「明るい面」(bright side) と「暗い面」(dark side) を表すとされる (de Villiers, Lionetti, & Pluess, 2018)。



(図 1-4 ヴァンテージ感受性理論 Imura (2021) を元に作成)

#### 環境感受性理論

環境感受性理論 (Environmental sensitivity) とは、上記の理論と感覚処理感受性理論と枠組みを統合したものである。すなわち、環境に対する感受性には個人差があり、全ての人々が持つ特性であると主張する (Pluess, 2015)。その個人差は、遺伝的要因と環境要因の双方から影響を受け、情報の知覚および処理の深さが異なり、感受性の高いほど、外部の情報をより深い処理や知覚する。環境感受性理論では、ポジティブおよびネガティブな環境の双方から影響を受けやすい個人、ネガティブな環境だけから強い影響を受けやすい個人、ポジティブな環境だけから強い影響を受けやすい個人がいることを想定している (Pluess, 2015)。



(図 1-5 環境感受性理論 Greven et al. (2019) を元に作成)

## 第 2 節 HSP に関連する研究

### 1.HSP 尺度

感覚処理感受性を測定するには、一般的に HSP 尺度 (the highly sensitive person scale) が使われている。Aron & Aron (1997) は、感覚処理感受性が神経症傾向や内向性などのパーソナリティ特性とは異なることを検証するために、感受性が高いと自己報告した 39 名の参加者をインタビューした内容に基づき、60 項目の質問紙を作成した。そして、1004 名のアメリカの大学生を対象に、量的な調査を行い、27 項目の Highly Sensitive Person Scale (HSP 尺度) を開発した。複数の調査 (Aron, Aron, & Jagiellowicz, 2012; Benham, 2006; Hofmann & Bitran, 2007; Meyer, Ajchenbrenner, & Bowles, 2005; Meyer & Carver, 2000; Neal, Edelman, & Glachan, 2002 など) の結果から、HSP 尺度は次元性の尺度で、十分な信頼性 ( $\alpha$  係数は .64~.85) を持ち、ストレス、社会的不安やパーソナリティ障害などの変数との相関が認められ、妥当性も確認された。こうして感覚処理感受性は、神経症傾向や内向性などのパーソナリティ特性と関連はあるが、それらと



は独立した変数であると考えられる。

ただし HSP 尺度の因子構造については、いくつかの見解がある。Aron, Aron, & Jagiellowicz (2012) は一因子構造と主張しているが、多因子構造と考えられる研究も報告されている。Smolewska, McCabe, & Woody (2006) は、851 名の大学生を対象に行った調査結果によって、Low Sensory Threshold (低感覚閾)、Ease of Excitation (易興奮性)、Aesthetic Sensitivity (美的感受性) の 3 因子で構成されると主張している。それ以外に、2 因子の構成 (Evans & Rothbart, 2008; Ershova et al. 2018; Rinn, Mullet, Jett, & Nyikos, 2018; Lionetti et al., 2018)、4 因子の構成 (Meyer, Ajchenbrenner, & Bowles, 2005; Şengül İna, 2014)、また、5 因子の構成 (May, Norris, Richter, & Pitman, 2020) を主張している研究もある。Aron, Aron, & Jagiellowicz, (2012) は参加者の得点の分布や個人差などを考慮すると、HSP 尺度の多次元構造を慎重に検討すべきとしているが、今までの HSP 尺度に関する研究は 3 因子構造で検討する研究が最も多い (Liss, Mailloux, & Erchull, 2008; Ahadi & Basharpour, 2010; Sobocko & Zelenski, 2015; Konrad & Herzberg, 2017; Vander Elst et al., 2019; Meyerson, Gelkopf, Eli, & Uziel, 2020 など)。日本では、高橋 (2016) が HSP 尺度を日本語に翻訳し、19 項目の日本人向けの HSP 尺度を作成し、低感覚閾、易興奮性、美的感受性の 3 因子を抽出した。

近年、HSP 尺度は、12 項目で構成される短縮版 (Pluess, Lionetti, Aron, & Aron, 2020) も存在する。日本人向けの短縮版 (Iimura, Yano, & Ishii, 2022) もあり、10 項目で構成されている。また、感性が高い児童・青年を測定するため、Pluess et al. (2018) は成人用の HSP 尺度に基づいて、12 項目の Highly Sensitive Child (HSC) 尺度を開発した。それをもとに、日本の研究者は、11 項目で構成される青年 (中学生～高校生) 用の日本語版青年前期用感性尺度 (HSCS-A) (岐部・平野, 2019) および 12 項目で構成される児童 (小学校 3～6 年生) 用の児童期用感性尺度 (HSCS-C) (岐部・平野, 2020) をそれぞれ作成している。さらに、3 歳の子どもにおける環境感受性を測定するために、Lionetti et al. (2019) は Highly Sensitive Child – Rating System (HSC-RS) を作成し、子どもの行動問題と社会的能力の発達に、環境感受性と養育の質が相互作用していると報告した。

## 2.HSP の分類に関する研究

感覚処理感受性は、パーソナリティ特性として、数量的に研究されることが多く、大規模調査を実施し、参加者を感覚処理感受性によって分類する試みも行われている。例えば、Lionetti et al. (2018) は敏感性の程度によって、高敏感度群を「蘭 (orchids)」, 低敏感度群を「タンポポ (dandelions)」, 中敏感群を「チューリップ (tulips)」と、花の名で命名した。蘭は理想的な条件では特別にうまくいき、悪い条件では特に悪化する性質があり、感受性が高い人たちに例えられる。その反対にタンポポは弾力性があるためどこでも成長できるため、感受性の低い人たちに例えられる。チューリップは非常に一般的な植物であるが、蘭ほど壊れやすくなく、タンポポよりも気候に敏感であるため、中程度の感受性を持ち人たちのことを指す。

さらに、学生を対象として、潜在クラス分析により、HSP について確認した。その結果、イギリスでは 21%~23% (Pluess et al., 2018)、アメリカでは 26% (Lionetti et al., 2018)、ドイツでは 27% (Tillmann, Bertrams, El Matany, & Lionetti, 2021)、南アフリカでは 36% (May, Norris, Richter, & Pitman, 2020) が HSP と分類された。

## 3.HSP に関連する研究

HSP 尺度が作成されて以来、感覚処理感受性に関連する研究が進んでいる。今までの感覚処理感受性の研究を総合的に述べるなら、感覚処理感受性は、ネガティブな問題と関連することが多い。例えば、感覚処理感受性は痛み、不安、抑うつなどの身体的および精神的な健康問題と関連している (Benham, 2006; Engel-Yeger & Dunn, 2011; Liss et al., 2005; Jonsson, Grim, & Kjellgren, 2014; Liss, Mailloux, & Erchull, 2008; Neal, Edelmann, & Glachan, 2002)。また、成人の生活満足度や仕事満足度などの社会的な問題にも関連している (Booth, Standage, & Fox, 2015; Sobocko & Zelenski, 2015)。一方、感覚処理感受性とポジティブ特性に関連する報告も、少数ながらある。ここで、感覚処理感受性にネガティブな関連とポジティブな関連の両方の研究を紹介する。

### 3.1.ネガティブな関連

#### 身体的健康

まず、感覚処理感受性の高い人が、痛み、薬、カフェインの影響を受けやすく、片頭痛、頭痛、慢性痛、慢性疲労などの身体的な問題の割合が高いことが示唆されている（Aron, 1996; Jawer, 2005; Jonsson, Grim, & Kjellgren, 2014）。また、身体的健康状態の悪さは、感覚処理感受性が高い人でより多く報告されている（Ahadi & Basharpour, 2010; Benham, 2006; Engel-Yeger & Dunn, 2011; Liss et al., 2005）。具体的には、HSP尺度の低感覚閾と易興奮性の下位因子が高いほど、身体的な健康状態の悪さを自己報告する傾向が高い（Ahadi & Basharpour, 2010）。Benham（2006）は、アメリカ人の大学生383名を対象に調査を行った結果、感覚処理感受性と健康の間に同様の関連性がみられたと報告している。

感覚処理感受性の高さ与健康状態の悪さとの関係については、感覚処理感受性の高い人が自分の身体的・内面的な感覚をより意識しているため、健康障害の報告が多いのではないかという考察がある。また、精神病理、特に不安の高さを原因とする考え方もある（Neal, Edelmann, & Glachan, 2002）。さらに、日本の研究者（矢野・木村・大石, 2017）は大学生を対象として、身体運動習慣と感覚処理感受性の関連について調査した。その結果、感覚処理感受性が高いほど、運動の実施頻度と継続年数が低い傾向があった。

#### 不安と抑うつ

感覚処理感受性は、不安（Jonsson, Grim, & Kjellgren, 2014; Liss, Mailloux, & Erchull, 2008; Meredith, Bailey, Strong, & Rappel, 2016; Neal et al., 2002）、抑うつ（Bakker & Moulding, 2012; Liss et al., 2008; Liss et al., 2005）、内在化問題（Boterberg & Warreyn, 2016）、ストレス管理、感情調節の困難さ（Brindle, Moulding, Bakker, & Nedeljkovic, 2015）、パニック障害（Bakker & Moulding, 2012; Liss et al., 2005; Liss et al., 2008; Neal et al., 2002）などに関連する。最近の理論では、感覚処理感受性とうつ病、不安、身体的症状との関連は、感覚的な情報に反応した不適応的な思考と、それに関連する否定的な感情によって大きく左右されるとしている（Wyller, Wyller, Crane, & Gjelsvik, 2017）。

また、社会不安、パニック障害、うつ病の成人は、幼少期の感受性が高いと回顧的に報告されたり（Mick & Telch, 1998; Reznick et al., 1992）、感覚処理感受性

は、社会不安障害 (social anxiety disorder) とも関連していたとされている (Mick & Telch, 1998; Hofmann & Bitran, 2007)。Hanes (2016) は、119名の学生を対象とした調査を行い、感受性の高い学生はより多くの社会不安を報告することを示した。

### 神経症傾向

神経症傾向 (Neuroticism) は、ビッグファイブ (Costa & McCrae, 1992) のパーソナリティ特性の一つで、情動の揺らぎやすさや、心理的ストレスなどを受けやすい傾向を特徴とし、不安、抑うつ、身体化など、精神的な健康状態の悪さと関連している (Creed, Muller & Machin, 2001; Furnham & Cheng, 1999; Lu & Shih, 1997)。HSP に関する研究開始当初、心理学界において感覚処理感受性と神経症傾向は区別されていなかった。Aron & Aron (1997) は、神経症傾向と精神的な健康状態との関係を認識した上で、感覚処理感受性が単に神経症傾向の別称であるという一般的な見解を否定した。その証拠の一つに、神経症と感覚処理感受性に関する新たな知見があった。すなわち、感覚処理感受性が高い人の中でも、悲惨な子ども時代を経験した人だけが、大人になってから神経症傾向を含むネガティブな感情を報告するということである (Aron & Aron, 1997; Aron et al, 2005; Lionetti et al, 2019)。

### パーソナリティ障害

Meyer, Ajchenbrenner, & Bowles (2005) の研究は、感覚処理感受性が回避性パーソナリティ障害 (avoidant personality disorder, APD) や境界性パーソナリティ障害 (borderline personality disorder, BPD) と関連することを示した。この研究では、感覚処理感受性、形成的な発達体験、認知・感情・動機付け反応のバイアスが複雑に相互作用して、これらの障害に特徴的な症状パターンを生み出していることを示唆している。彼らは、HSP 尺度を General Sensitivity/Overstimulation (全般的な過敏性・過剰刺激)、Adverse Reactions to Strong Sensations (強い感覚に対する副反応)、Psychological Fine-Discrimination (心理的な微細な弁別)、Controlled Harm-Avoidance (制御された危害回避) という4つの因子で分け、APD と BPD の両方が各因子に関連することを確認した。例えば、APD と BPD は、「全般的な過敏性・過剰刺激」および「強い感覚に対する副反応」と同等の強さで相関しているが、BPD は「心理的な微細な弁別」と

独自の相関を示したのに対し、APDは「制御された危害回避」と相関を示した。以上のことから、BPDの特徴を持つ人は、より強い否定的な気分、より問題のある愛着、特に微妙な感情を呼び起こす嫌悪刺激に対する高い感受性を持つ傾向がある。一方、APDの特徴を持つ人は、感受性は高いものの、社会的な曖昧な状況を拒絶することを示唆する否定的なバイアスで解釈する傾向があり、それが強い否定的期待、不安な情動反応、回避傾向と関連すると考えられている。

### コミュニケーション

Aron & Aron (1997) は、感覚処理感受性の高い人が、人前で話す場面でより緊張することが観察されたと報告している。Alexander et al. (2010) は、100名の健康な成人男性を対象に、遺伝子型を調べ、標準化された実験室でのストレス（演説）課題を行った。唾液中のコルチゾールと自己申告の気分レベルを、ストレス負荷前の6時点と回復期間中に測定し、交感神経の活性化の指標となる心拍数の反応を、実験中に継続的にモニターした。その結果、人生において強いストレスを感じる出来事が多かったと報告している場合に限って、感覚処理感受性に関連する5-HTTLPRショートアレルのホモ接合体 (the short-allele of the 5-HTTLPR polymorphism of the serotonin transporter gene) を持つ人は、他のグループと比較して、演説に対するコルチゾール反応性が上昇した。さらに最近の研究では、感覚処理感受性に関連するセロトニントランスポーター (5-HTTLPR) 多型が、ストレス条件と相互作用して、生理的覚醒の調節障害を引き起こし、コルチゾールレベルによって調節されている可能性が示唆されている (Jagiellowicz, Zarinafsar, & Acevedo, 2020)。

これまでの研究によると (Lun, Kesebir, & Oishi, 2008)、コミュニケーションは、社会的関係の重要な側面であり、対話の中で「聞く」ことが幸福感につながると示唆されている。特に共感的な傾聴は、話し手の社会的不安の減少と関連することがわかっている (Itzhakov, Demarree, Kluger, & Turjeman-Levi, 2018)。感覚処理感受性が高い人は、そうではない人に比べて、傾聴と共感の傾向が高い (Acevedo et al., 2014)。ただし、過度に刺激的な環境は、感覚処理感受性の高い人を圧倒するので、聞き手に集中することができなくなり、気が散り、聞き取りが下手になるという (Turjeman-Levi, 2016)。そして、話し手が聞き手の注意力低下に気付いたとき、聞き手の社会不安も増大することになる

(Jagiellowicz, Zarinafsar, & Acevedo, 2020)。

### 人生満足度

感覚処理感受性が高いほど、ネガティブな感情が高くなり、主観的幸福感は低くなる (Sobocko & Zelenski, 2015)。Benham (2006) は、383 人のアメリカ人の大学生を対象とした研究で、感覚処理感受性は知覚されたストレスと有意に相関し、女性は男性よりもストレス得点が高かったことを報告した。また、Booth, Standage, & Fox (2015) は、子ども時代にネガティブな経験をしたと報告した感覚処理感受性が高い人は、現在の人生満足度が低いと報告している。

しかし、ポジティブな子ども時代を過ごしたと報告した感覚処理感受性が高い人は、そうではない人と同様に、中程度の人生満足度であったと報告している。さらに、感覚処理感受性が高い人の人生満足度の低さは、現在の生活ストレス (Bakker & Moulding, 2012; Benham, 2006)、ストレス管理、および感情の調整の困難さと関連しているという研究もある (Brindle et al., 2015)。

子どもの性格は、生まれ持った気質と育っていく環境によるところが大きい。子どもが育つ環境には親の影響が絶大なことから、親の HSP についての研究も概観してみる。Wachs (2013) の研究によると、HSP 尺度と「環境カオス (environmental chaos) の尺度」(日常的な家庭生活における混乱、騒音、混雑の知覚を測定する) の関連性が確認されている。さらに、感覚処理感受性の高い母親は、子育てをより困難に感じているという報告 (Aron, Aron, Nardone, & Zhou, 2019) や、愛着不安が強いと答えた親は、親の感覚過敏のレベルが高く、権威主義的または寛容 (非最適) な子育てスタイルが多くなるという報告 (Branjerdporn, Meredith, Strong, & Green, 2019) の研究もある。

感覚処理感受性が高い人の人生満足度が低いことは、主に低感覚閾と易興奮性が高いことが原因であると示唆されている (Smolewska, McCabe, & Woody, 2006; Evans & Rothbart, 2008)。本研究でも検討していくように、低感覚閾と易興奮性は、ネガティブな感情や人生満足度の低下と有意に関連している (Booth et al., 2015; Sobocko & Zelenski, 2015)。ただし串崎 (2019b) は、感覚処理感受性が高いほど、人生の意味について考える機会を日常的にもっていることを報告している。

## 仕事満足度

人生満足度と同様に、感覚処理感受性が高いと、仕事の不快感が大きく、仕事からの回復時間の必要性が高くなる傾向がある。そして、感覚処理感受性が高い人の仕事の満足度が低いのは、感情やストレスの調節が困難なことが多いためであろうと示唆される (Andresen, Goldmann, & Volodina, 2018; Evers, Rasche, & Schabracq, 2008)。従業員 1019 人の調査データを分析した Vander Elst et al. (2019) の研究によると、感覚処理感受性が高いほど、仕事の状況に影響されやすくなっていた。また、低感覚閾と易興奮性が高いほど、仕事の要求が高まると感情的な疲労が大きくなっていた。一方、多くの仕事資源を持っている場合、感覚閾値が高いほど援助行動と正の相関があった。

感覚処理感受性と仕事のストレスの関係は、ネガティブな感情の影響だけで決まるわけではない。感覚処理感受性の高い人は、新しい状況において警戒心や注意力が高まるという特徴を持つ (Aron & Aron, 1997)。Andresen et al. (2018) の調査によると、職場の上司は、共感性等の感覚処理感受性の特性を重視して、感覚処理感受性の高い労働者を海外に派遣することを好み、海外勤務者の 26% が HSP であった。しかし、感覚処理感受性の高い人が海外赴任した場合、新しい人との出会いや慣れない状況にいたり、新しい社会的絆の形成に、大きなストレスを感じることもある。HSP が離職率や退職意向の高さに関係しているのは、単に感覚処理感受性が高いだけでなく、社会的ストレスや新しい状況に対する不確実性が存在していると示唆される。

また、堀内・高野 (2021) は、感覚処理感受性とバーンアウト、離職意向の関連について、探索的にパスモデルを検討した。感覚処理感受性はバーンアウト「脱人格化」および「情緒的消耗感」を介して離職意向に影響を与える間接効果が有意となっていた。すなわち、感覚処理感受性の高い人は情緒的に疲れ、機械的な業務に陥る状態になることで離職意向が高まることが示唆された。さらに、機会認識能力 (opportunity recognition ability) の高い HSP は、起業家的な意思を持っていることも報告されている (Harms, Hatak, & Chang, 2019)。

## 3.2. ポジティブな関連

### 創造性

ところで、感覚処理感受性はポジティブな面とも関連する。ここでは、創造性と関連していることを示唆する研究を見てみよう。Martindale (1977) の研究で、創造性のある人は、痛みの評価などの感覚刺激の測定値が高いことが示されている。また、Akinola & Mendes (2008) の研究により、創造性の高い人は、ネガティブな感情を多く報告し、内的な感情の手がかりに敏感であることから、創造性は高い感情性と関連していると示唆された。それらを受けて、Bridges & Schendan (2019) は、18～67歳の成人サンプルを対象として調査を行い、その結果感覚処理感受性が創造性と正の関連を示すこと、ビッグファイブの開放性 (openness) が創造性と有意に関連する唯一の因子であることが分かった。そして、感覚処理感受性は、脱抑制 (disinhibition) と定位感受性 (orienting sensitivity) の神経感受性メカニズム、およびデフォルトモードネットワーク (default mode network) におけるグローバル処理と統合のための右半球プロセスを通じて、創造性と関連していることも示唆された。

### 共感性

感覚処理感受性が高い人は、人に対する敏感さもあり、共感性も高い (串崎, 2019a)。感覚処理感受性は外部情報への警戒心が強く、手がかりを得やすいがゆえに、対人関係において共感性や思いやりが高いと考えられる (Li et al., 2021)。Acevedo et al. (2014) の神経画像研究によると、感覚処理感受性の高い人は、配偶者の顔画像 (喜怒哀楽の感情を喚起したもの) に反応し、共感性に関連する神経活動をより大きく示すことがわかった。また、感覚処理感受性の高い人は、配偶者の幸せそうな顔の画像と、それに付された「素晴らしいことが起こったので、とても幸せそう」という文章を見たときに、脳の重要な報酬領域である腹側被蓋野 (ventral tegmentum area) に強い活動を示した。一方、串崎 (2020a) は、感覚処理感受性の高い人は、「自分のことばかり話す人」、「わけもなく怒る人」、「話の止まらない人」という三種類の人を苦手とするとしている。そして、感覚処理感受性の高い人は共感性が高いため、自分が平気でも、他の人が怒られていることを見るだけで、自分も辛い気持ちを感じるという。

また、感覚処理感受性は、夫婦関係にも影響を与える。Haase et al. (2013)



は、長期的な結婚生活を送っている中高年を対象として、13年間の縦断研究を行い、感覚処理感受性に関連があるセロトニントランスポーター遺伝子(Licht, Mortensen, Knudsen, 2011)の5-HTTLPRショートアレルのホモ接合体(the short-allele of the 5-HTTLPR polymorphism of the serotonin transporter gene)が、結婚生活におけるネガティブな感情行動とポジティブな感情行動の両方に対する感受性を増幅させることを報告した。具体的には、この遺伝子を持つ個人は、ネガティブな感情的行動が多く、ポジティブな感情的行動が少ない環境では、時間の経過とともに夫婦の満足度が低下した。逆に、ネガティブな感情的行動が少なく、ポジティブな感情的行動が多い環境では、時間の経過とともに夫婦の満足度が上昇した。

### 第3節 まとめ

この章では、HSPに関する基本的概念と関連する研究を紹介した。簡単に整理すると、HSPは自然選択によって生物学的に現れた、生まれつきの気質であり、遺伝性を有し、処理の深さ、刺激に過敏、情緒的反応、些細なことに気づくという特徴がある。そして、HSPはこのような特徴により、刺激による生理的不快と心理的不快を感じやすい。

#### 生理的不快

HSPは五感の感受性が高いため、光、音、匂いなどの刺激に敏感する。例えば、HSPは、部屋の中や外からのわずかな音、家電製品による小さい点滅の光によって、眠れないことがある。ときには仕事で、同僚のキーボードの入力の音でイライラする。遊園地や広場のように、人が大勢に集まる場所ですぐ疲れを感じる。このような、HSPでない人びとが気にならない場面で、HSPは不快な気持ちになる。睡眠が十分取れない、また緊張と不安を常に感じているなどで、ストレスが溜まりやすく、生理的不快感を抱きやすく、身体的な健康を害しやすい。

#### 心理的不快

HSPは「センサー」が敏感であるがゆえ、周りの雰囲気や察知する能力が高

い。相手の気持ちを先読みでき、自分の本音を抑える傾向がある。感情が揺れやすく、他の人の話を深読みしやすい。うまく対応できない場合には、自分のせいだと思い込み、自分を責める傾向があるようだ。また、共感性が高いことが裏目に出て、無意識のうちに相手と同調し、相手の感情に「支配」されるような状況になる。また、人に見られているとストレスになり、実力が発揮できないこともある（保坂,2018）。このような原因で、HSPは、刺激が強い場面で心理的な不快を感じやすく、人間関係をうまく対応できないことがあり、生活満足度と仕事満足度が低くなりやすい。

### **HSPの長所**

しかし、HSPには特有の長所もある。HSPの感受性は、生活を「味わう」ことに適している。Aron（1996）は研究の当初から、HSPは裁判官、研究者、教師など助言者の役割を果たす傾向があると考えていた。串崎（2020b）はHSPについて、「物事を深く受け止める」、「共感性が高い」、「直観力が高い」の3つの利点があると整理している。HSPは創造力と想像力が豊かであり、適切な仕事に従事できると、自分の本当の能力を発揮できる。

さらに、HSPは「美的感受性」を持つ。美的感受性とは、HSP尺度の因子分析で発見された因子であり、HSPのポジティブな特性と考えられる。美的感受性は、美術や音楽に深く感動し、豊かな内面生活を送っているなどを指す。HSP尺度の低感覚閾と易興奮性が、健康と社会問題に関連する一方、美的感受性は、細部への注意力やコミュニケーション能力の高さと関連する（Liss et al., 2008）。感覚処理感受性が高いと、感情を喚起する刺激に対して、報酬や共感に関連する神経領域での反応性が高まることが知られている（Acevedo et al., 2018）。Liss et al.（2008）は、美的感受性が他の2つの因子と異なる特性を持つこと、感覚処理感受性の高い人にとって重要な機能があることを示唆している。そして、本研究で後述するように、この特性を十分に利用できれば、HSPの生活はうまくいくだろう。HSPは、自分の長所をはっきり認識することで、社会に役立つ特性と考えられる。

このことは、HSPの環境感受性理論が登場したことで、いっそう有望となっている。すなわち、環境に対する感受性には個人差があり、遺伝的要因と環境

要因の双方から影響を受け、その個人差によって、情報の知覚および処理の深さが異なる。環境感受性理論によれば、適切な介入によって環境要因を調整することで、HSPの不快感を低減できるだけでなく、長所を発揮できるだろう。このようなHSPの長所の探求や介入についての示唆を得るため、本研究では、ポジティブ心理学の理論を適用する。第2章では、そのポジティブ心理学の概説と本研究に関する概念を紹介する。

## 第二章 ポジティブ心理学

### 第1節 ポジティブ心理学の概説

ポジティブ心理学 (positive psychology) が登場する以前、心理学の研究は、うつや不安など人生のネガティブな側面に焦点を当てることが主流であった。第二次世界大戦以前、心理学には 3 つの主要な使命があったとされる (Csikszentmihalyi & Seligman, 2000)。それは、「精神疾患を理解し、治療すること」、「個人の生活と生産性を向上させる」、「高い才能を見極め、育成すること」であった。しかし、第二次世界大戦後の人道的危機の中で、心理学のコースは精神疾患の研究と治療に向けられ、大きな関心となった。もちろんその結果、ポジティブな成果もあったが、才能や強みといった人生のポジティブな側面を研究することができなかつたため、心理学の分野には空白ができてしまったことも事実である。人間が生きていく上での基本的な問題を扱う科学は、ネガティブな面だけに焦点を当てていては不完全であった (Csikszentmihalyi & Seligman, 2000)。

20 世紀末にアメリカ心理学会の会長を務めた Seligman (1998) は、心理学は人間の弱点だけでなく、人間の善良さや美德を研究する学問でもあること、当時の心理学の主要な理論は、すでにそのような方向に変化していることを指摘した。このような流れを受け、ポジティブ心理学は、心理学研究における最も重要な研究動向の一つとして急速に普及している。

ポジティブ心理学の中心的な課題は、ウェルビーイングの向上を目的とした介入策を特定し、開発し、評価することである (Wood & Johnson, 2016)。例えば、価値ある目標を設定すること、可能な限り最高の自分をイメージすること、特定の強みを活用すること、過去や現在の喜びを味わうこと、フローを見つけること、ポジティブな経験に感謝すること、楽観主義を身につけること、人間関係を強化すること、優しさを実践すること、グリットを身につけること、勇気を持つこと、トラウマ後の成長に関わること、許しを実践することなどが含まれている (Boniwell, 2008)。

その影響は臨床心理学にも及んでいる。従来 of 心理療法は、精神病理学的な

症状の軽減を目的としていた。しかし、多くのクライアントは治療後に症状がなくなっても、自分の人生に不満を持っていることが多いという。この問題に対処するために、ポジティブ心理学的介入（positive psychology interventions, 以下 PPIs）の技法が開発された。PPIs は、従来の臨床的な心理学的介入を置き換えるものではなく、補完するものである（Csikszentmihalyi & Seligman, 2000）。PPIs の機能は、精神病理学的症状を軽減するというよりも、ウェルビーイングを高めることを重視する。そして、ウェルビーイングを改善することにより、症状の再発を抑え、寿命を延ばす可能性があるという証拠がある（Chida & Steptoe, 2008; Lamers, Westerhof, Kovács, & Bohlmeijer, 2012; Wood & Joseph, 2010）。

## 1. PERMA モデル

Seligman (2002) によると、人生を豊かにすることは、気分が良くなること、効果的に機能することであり、その両方が組み合わさって高いレベルの幸福感を得ることである。Huppert & So (2013) によると、人生を豊かにすることは、問題がないこと以上のものであるという。人生を豊かにすることは、単に精神障害がない状態ではない。Seligman (2002) は、独自のオーセンティック・ハピネス理論 (Authentic Happiness Theory) において、幸福は、「ポジティブな感情」、「エンゲージメント」、「意味」の3つの領域で定義できると提唱した。この理論は実証的に支持された (Headey, Schupp, Tucci, & Wagner, 2010; Park, Peterson, & Ruch, 2009; Vella-Brodrick, Park, & Peterson, 2009)。さらに、Seligman (2012) は、この2つに「人間関係」と「達成感」という2つの要素を追加して、理論を修正し、ウェルビーイング理論 (Well-Being Theory) を提唱した。Seligman の改訂版理論である PERMA モデルでは、幸福は、P (Positive emotion, ポジティブな感情), E (Engagement, エンゲージメント), R (Relationship, 人間関係), M (Meaning, 意味), および A (Accomplishment, 達成感) の5つの中核的要素から構成されると考えている。

### ポジティブな感情

ポジティブな感情とは、幸福感、喜び、陽気さ、満足感などを指す。ポジティブな感情を経験することは、幸福感を得るために不可欠な要素である。高い

レベルのポジティブな感情は、強い喜びや恍惚感を伴うこともある (Seligman, 2012)。そして、ポジティブな感情を経験することは、世界中の人々にとって、大切な目標の一つである (Diener & Lucas, 2000)。Smedema et al. (2015) が行った研究によると、障害のある大学生において、ポジティブな感情を経験は人生満足度と有意に関連していた。また、Trigwell, Ellis, & Han (2012) は、ポジティブな感情を強く経験した大学生は、学習に対してより深いアプローチをとる可能性が高いことを明らかにした。さらに、ポジティブな感情の経験と、より深い学習アプローチの採用は、学生の学業成績の向上にも関連していた。

### エンゲージメント

Seligman (2012) によると、エンゲージメントとは、自分が行っている活動とのつながりを感じたり、その活動に夢中になったり集中したりする気持ちのことである。活動への高いエンゲージメントは、「フロー」(Csikszentmihalyi, 1997)とも呼ばれ、「ゾーンにいる」という全体的な感覚である。いくつかの研究によると、エンゲージメントは、ポジティブな感情と人生の満足度を高める、最も強力な領域であることがわかった (Ruch, Harzer, Proyer, Park, & Peterson, 2010; Vella-Brodrick et al., 2009)。エンゲージメントは、大学生の学業成績を向上させ (Engeser, Rheinberg, Vollmeyer, & Bischoff, 2005)、大学に継続する可能性が高いことが明らかになっている (Kuh, Cruce, Shoup, Kinzie, & Gonyea, 2008)。その反対に、学校への関与が著しく低い学生は、大学における退学率が高いという (Stodden et al., 2001)。

### 人間関係

Seligman (2012) によると、ポジティブな人間関係とは、他者から気にかけてもらい、社会的に統合され、支えられているという感覚である。そして、他者から大切にされ、社会的に統合され、支えられている感覚と理解されている。親密な人間関係は、人間の基本的な欲求を表している (Peterson, 2006)。Diener & Oishi (2000) は、55カ国を対象とした国際的な研究を行ったところ、他人との良好な人間関係が、幸福の唯一の共通した予測因子であった。さらに、Diener & Seligman (2002) は、恋愛関係や社会的関係で強い結びつきをもち、頻繁に人付き合いをしている大学生は、そうでない学生よりも、幸せになる傾向があると報告している。そして Smedema et al. (2015) は、ソーシャル・サポートの

介入によって、障害のある大学生の人生満足度が高まることを示唆した。

### 意味

意味とは、自分の人生に価値があるという感覚や、何か偉大な存在とつながっているという感覚を指す。人生の意味を追求するのは、それが充実感を与え、生き甲斐につながるからである (Seligman, 2012)。当然ながら、意味感が高いほど、人生の満足度やポジティブな感情は高い (King, Hicks, Krull, & Del Gaiso, 2006; Steger & Frazier, 2005)。Arvig (2006) は、身体障害者を対象とした質的研究によって、他者との有意義な関係を育み、他者に奉仕することが、障害者に最大の人生の意味を与えることを明らかにしている。

### 達成感

Seligman (2012) は、達成感とは実際の成果ではなく、何かを達成したいという願望であり、目標に向かって前進し、人生において達成感を得ているという個人の認識であると説明している。Levasseur, Desrosiers, & Whiteneck (2010) の研究では、社会的役割への参加において達成感を持つことが、さまざまな障害を持つ人びとの健康、幸福、生活の質などに、ポジティブに関連していることがわかった。

Forgeard, Jayawickreme, Kern, & Seligman (2011) によると、PERMA は、目的意識を持って生きること (eudemonic)、喜びや楽しみに満ちて生きること (hedonic) の両方の要素を含んでいる。それゆえ、ウェルビーイングに関する調和的な理論といえるだろう。そして、Seligman (2012) によれば、PERMA の諸要素を組み合わせることで、幸福感の高次構造が生まれ、それが繁栄を予測することができる。実際、PERMA モデルを用いて、つまり気分が良いこと、意味のある生活をする、良好な人間関係を築くこと、目標を達成すること、人生に完全に関与することに集中することで、幸福感を高めることができる (Jones, Scholes, Johnson, Katsikitis, & Carras, 2014)。

## 2.3 つの階層

次に、ポジティブ心理学の研究における 3 つの階層について説明する。それぞれ、主観的階層、個人的階層、社会的階層である。

## 主観的階層

第1の階層（主観的階層）は、ポジティブな感情や主観的経験に関連する。喜び、興奮、熱意、興味、満足、安心、平和などの感情、そして、活動に完全に没頭しているときに感じる「フロー」(flow)の経験が含まれる。この階層では「良い行いをする事」や「良い人間である事」よりも、「良い気分を感じる事」が中心になる (Boniwell, 2008)。

ポジティブな感情は、主観的幸福感、人生の満足度、人生の繁栄など、さまざまな分野で研究されている。その結果、ポジティブな感情は、長寿 (Danner, Snowdon, & Friesen, 2001)、高齢者における感情的幸福と脳卒中のリスク低下 (Ostir, Markides, Peek, & Goodwin, 2001)、日常の感情や痛みの経験 (Gil et al., 2004)、レジリエンス (Fredrickson, Tugade, Waugh, & Larkin, 2003; Lemay & Ghazal, 2001; Tugade, Fredrickson, & Barrett, 2004) などに関連することがわかっている。

Diener & Lucas (2000)によれば、主観的な自己申告によるポジティブな体験とポジティブな感情には、一貫した相関関係がある。Danner, Snowden, & Friesen (2001)が修道女の日記を分析したところ、文章の中でポジティブな感情を最も頻繁に表現している修道女は、ポジティブな感情をあまり経験していない修道女に比べて、平均して10年長生きしていた。同様に、女性大学生の卒業アルバムの写真を調査し、ポジティブな感情の表現の程度を評価したところ、本物の笑顔を見せた女性は、30年後の結婚生活や個人的な幸福の面で、好ましい結果をもたらしていた (Harker & Keltner, 2001)。また、ポジティブな感情は、職場における仕事の満足度 (Staw, Sutton, & Pelled, 1994) や、ポジティブな対処法や健康 (Tugade, Fredrickson, & Feldman, 2004) と関連していた。Fredrickson (2001)は、ポジティブ感情とネガティブ感情が、本質的に異なる感情であり、対立なものではないと考えた。それゆえ、ポジティブ感情を増やすことは、健康と充実感を高め、新奇な考え方や活動を拡張し、ポジティブ感情を活性化させ、ストレスを低減させるだろう。これを「拡張-形成モデル」(broaden-and-build theory)と呼んだ。

## 個人的階層

第2の階層（個人的階層）は、ポジティブな性格特性や認知傾向に関連する。



この階層の研究は、「良い人生」の構成要素や、「良い人間」になるために必要な個人的資質を明らかにする。そのため、人間の強みや美徳、未来志向性、愛する能力、勇気、忍耐、許し、独創性、知恵、対人スキル、天才性についての研究が行われている（Boniwell, 2008）。

ポジティブ心理学の研究者たちは、個人のもつポジティブな特徴、つまり美徳や性格的強みといった人間の「長所（strengths）」と、人間の繁栄との関係性を研究することに力を注いでいる。Buckingham & Clifton（2001）は、質問に回答すると、本人の特質として 5 つの長所がフィードバックされるシステム「StrengthsFinder」を開発した。Peterson & Seligman（2004）は、人間の長所に関する組織的な検討の結果、24 の長所を、6 つの異なる美徳を普遍的な分類として特定した。それぞれ、①知恵と知識（創造性、好奇心、オープンマインド、学習意欲、視野）、②勇気（信頼性、勇気、粘り強さ、熱意）、③人間性（優しさ、愛、社会的知性）、④正義（公正さ、リーダーシップ、チームワーク）、⑤節制（許し、謙虚さ、慎重さ、自己規制）、⑥超越（美と卓越性の評価、感謝、希望、ユーモア、宗教性）である。こちらの長所に基づいて、Park, Peterson, & Seligman（2004）は、240 項目からなる尺度「生き方の原則（VIA-IS）」を開発した。

この分野の研究でよく知られているのは、性格的な長所に関する異文化比較である。Peterson et al.（2007）の研究では、アメリカではインターネットによる 12,000 人以上の成人を対象に調査し、スイスでも約 450 人の成人を対象に、質問紙による調査を行った。その結果、両グループともに、希望、熱意、愛、好奇心は、人生の満足度と高い相関関係があることがわかった。アメリカでは、特に「感謝」が満足度の強い予測因子であり、スイスでは「忍耐」が強い予測因子であった。また、Brdar & Kashdan（2010）は、クロアチアの 881 人のサンプルを用いて、性格の強みと幸福度を調べ、アメリカ（Park, Peterson, & Seligman, 2004）、イギリス（Linley et al, 2007）、スイス（Peterson et al, 2007）、南アフリカ（Van Eeden, Wissing, Dreyer, Park, & Peterson, 2008）と日本（Shimai, Otake, Park, Peterson, & Seligman, 2006）のサンプルを比較した。その結果、前述の研究結果と同様に、熱意、好奇心、感謝、希望といった強みが幸福度と最も密接に関係していた。同様の結果は、日本の若者を対象とした調査でも見られ、幸

福度の高い日本人回答者は、好奇心、熱意、希望、感謝の気持ちのレベルも高いと報告されている (Shimai et al, 2006)。

Park, Peterson, & Seligman (2004) は、5299 人の成人を対象に、VIA-IS 尺度を用いたインターネット調査を行い、性格的な強みと幸福度の指標である人生満足度との関係を調べた。また、Peterson, Park, & Seligman (2006) は、性格的な強みと過去の病気や心理的障害のエピソードとの関連性を調査した。その結果、重い病気から回復した人は、重い病気を経験したことの無い人に比べて、「美」「勇気」「好奇心」「公正さ」「許し」「感謝」「ユーモア」「優しさ」「学ぶことへの愛」「スピリチュアリティ」の評価が顕著であった。

Linley et al. (2007) は、イギリスの 17,000 人以上のサンプルを対象に、インターネットで VIA-IS 尺度を実施した。その結果、イギリスの文化的な性格的長所の上位は、「心が広い」「公平」「好奇心」「学ぶことが好き」「創造性」だった。そして一般的に、女性は男性よりも得点が高く、特に「優しさ」や「愛する力」の得点が高かった。男性では「創造性」の得点が高い傾向にあることがわかった。日本の若者を対象とした研究もある。優しさ、愛情、勇気、創造性などの強みについて、男女で得点が異なることが報告されている (Shimai et al., 2006)。

Biswas-Diener (2006) は、120 人以上のケニアのマサイ族、70 人以上のグリーンランド北部のイヌグイット族、そして 500 人以上のイリノイ大学の学生を対象に、VIA-IS 尺度を使用して調査を行った。その結果、それぞれ文化が大きく異なるにもかかわらず、24 の性格的長所のすべての重要性を認めた。しかし、どの性格的強みを最も重要視しているかは、グループによって異なっていた。また、退役軍人に焦点を当てた研究もある。社会不安や PTSD と幸福感や性格的長所の関係を調べた結果、社会不安のある退役軍人は、幸福度が低く、性格的長所の評価でも低い得点を示す傾向がわかった (Kashdan, Julian, Merritt, & Uswatte, 2006)。

### 社会的階層

第 3 の階層 (社会的階層) は、道徳、社会的責任、教育、利他主義、礼節、寛容、労働倫理、ポジティブな組織など、社会に生きる人として人格の向上と共同体の発展に寄与し、個人を超越していくための要素である (Boniwell, 2008)。この階層の研究対象は、社会の繁栄やその構築・促進のために組織されたシス

テム、つまり家庭生活、慈善団体、教育機関、企業、地域社会、社会などが含まれる。ポジティブ心理学者がこの分野に興味を持ち続け、推進しているのは、ポジティブ心理学が機能性・実現性を重視するからであろう（Peterson & Park, 2003; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000）。

Biswas-Diener（2011）は、社会的階層を公共政策、貧困、組織と企業、プロソーシャルな焦点、介入という5つの分野に整理している。公共政策とは、より大きな社会的利益、公衆衛生と健康、生態系と文化的課題に向けた政治的行動を指す。貧困とは、幸福の社会経済的影響に関して、「トップダウン」アプローチとは対照的に、「ボトムアップ」アプローチで積極的な制度構築することを目指す。組織とは、職場の満足度や、企業がどのようにして従業員間で高い幸福感を実現するかについての研究を指す。向社会的な焦点とは、公共の利他主義、特に個人が他者の視点を考慮することに関する研究である。最後に介入とは、基本的に、ポジティブな制度構築に関する既存の取り組みやケーススタディを指す。

Schueller（2009）は、ポジティブ心理学はコミュニティ心理学から多くのことを学べると主張している。両分野とも、個人、組織、コミュニティの幸福を促進するという目標を共有している。そして、個人の健康目標とコミュニティの集団目標のバランスを取ることで、個人の成長に必要なリソースを提供できると考える。そして、個人の健康目標とコミュニティの集団目標のバランスを取ることで、コミュニティにおける個人の役割を明確に定義し、個人の多様性をサポートし、集団の結束を促進することもできる（Schueller, 2009）。

いうまでもなく、社会的ネットワークとコミュニティのつながりは、社会的幸福の重要な要素である（Diener & Seligman, 2004）。コミュニティを組織することは、経済的活力の枠組みだけでなく、社会化の促進を含み、社会的満足度にも貢献するだろう。Diener, Diener, & Diener（1995）はこれを端的に、人権、民主主義、平等を促進することが、個人や集団のウェルネスを促進する制度の普及につながると報告している。Minkler & Wallerstein（2003）は、参加型のコミュニティは欲求の評価として機能し、コミュニティの集団的自律性を促進すると主張している。

## 第2節 本研究に関するポジティブ心理学の概念

本研究では、第3章以降で述べるように、HSPの長所と短所に関連すると思われる諸概念として、ポジティブ心理学に関連づけながら、人生の意味、価値観、ソーシャル・サポート、マインドフルネス、学校適応感に焦点を当てる。

### 1.人生の意味

Frankl (1946) は、人生の意味について、「私の人生の意味は何か」と問うだけで得られるものではなく、生きているそれぞれの瞬間ごとに、自分の良心に従った行為を主体的選択していくことによって、人は充実感を感じることができると説明している。そして、このような「意味への意志」が満たされないとき、人はある種の欲求不満状態に陥るといふ。Frankl (1972) は、このような、「自分の存在が何の意味も持っていないという感情」、「底なしの意味喪失感」を、「実存的空虚」(existential vacuum) と命名した。研究によると、人生の意味は、喪失、傷害または死によって引き起こされる恐怖および不安を緩和することができる (Routledge & Juhl, 2010)。Das (1998) によれば、人生の意味は、人間の生活の方向性と目標、行動判断の基準、人生の出来事に対するコントロールの感情、自己価値の感情などに影響する。

人生の意味を測定するために、研究者はいくつかの尺度を作った。その初期のものに、PIL テスト (Purpose in Life test; Crumbaugh & Maholick, 1964) と、SONG 尺度 (Seeking of Noetic Goals scale; Crumbaugh, 1977) 等がある。PIL テストは、「私の個人的な存在」は、「1 (無意味, 目的なし) ~7 (目的あり, 意味あり)」である、というような項目で、人生の意味について捉えようとしている。SONG 尺度は、「人生の究極の意味について考える」などの項目で、人生の意味への憧れを測ろうとするものである。さらに、SOC 尺度 (Sense of Coherence scale; Antonovsky, 1993) は、意味性 (meaningfulness), 理解性 (comprehensibility), 管理性 (manageability) の3つの側面で人生の意味を測定する。

初期の測定法には、自己報告に関する問題や項目内容の問題があり、測定の科学性が不足していると考えられた。そこで、Steger, Frazier, Oishi, & Kaler (2006)

は MLQ 尺度 (Meaning in Life Questionnaire) を作った。MLQ 尺度は、意味の存在 (the presence of meaning) と意味の探索 (the search for meaning) という 2 つの下位尺度で構成されている。MLQ 尺度が作成されて以来、30 以上の言語に翻訳され、世界的に使われてきた。人生の意味は、人が問題を文化的基準、道徳的基準、長期的目標から分析することに関連し、感情や行動の調整につながる。また、人生の意味は個人の健康、成長などにも影響を与えるという。

Bower, Kemeny, Taylor, & Fahey (2003) の研究では、人生の意味感を持つことは、免疫系を強化し、内分泌系および心血管系の状態を改善することが示唆された。また、人生の意味感は、健康における態度を調節することで、健康的な行動に導くという (Piko & Brassai, 2016)。そして、人生の意味は、高齢者の認知機能の低下を遅らせ、認知能力を高めたり、アルツハイマー病のリスクを低下させる (Boyle, Buchman, & Bennett, 2010)。逆に、Steger (2009) の研究によれば、人生の意味が足りない人々は、不安を抱きやすく、身体的健康問題をより多く報告する傾向がある。

さらに、人生の意味はポジティブな情緒と関係がある。Shek (1992) は、2150 名の中国の中学生の調査を分析し、人生の意味が高いほど、幸福感も高いことを報告した。また、人生の意味を持つ人々は、より多くの幸福感を経験し、将来についてより楽観的であった (Yalçın & Malkoç, 2015)。また、人生の意味を持つ人は、毎日の生活に対して、より満足する傾向がある (Nell, 2014)。反対に、人生の意味が低いほど、孤独を多く経験し (Wong, 2015)、自殺のリスクが高い (Heisel & Flett, 2016)。そして、抑うつと不安の傾向も高いことがわかっている (Bamonti, Lombardi, Duberstein, King, & van Orden, 2016)。

Dursun, Steger, Bentele, & Schulenberg (2016) は、2013 年のコロラド州の洪水において、57 人の生存者を対象として、心的外傷後成長 (PTG) と人生の意味、バイタリティー、および知覚された社会的支援の関係を調べた。その結果、人生における意味の探求は自然災害から心理の回復の重要な部分であった。また、人生の意味は対人関係を促進し、人々のポジティブな変化と自己発展を促進することができるという報告もある (Gardner, Gabriel, & Hochschild, 2002)。

人生の意味感が高い人々は、人生の意味が低いと感じている個人と比較して、適応的なストレス対処スタイルを採用する可能性が高い (Park & Folkman, 1997;

Thompson, Coker, Krause, & Henry, 2003)。Park & Folkman (1997) は、人生の意味は認知を調整させ、人々により良い行動を選択させると主張する。Miao, Zheng, & Gan (2017) の研究も、人生の意味が将来の生活に対するストレスに対処する上で重要な役割を果たすこと、ポジティブな感情を通じて、ポジティブな対処スタイルを引き起こすことを示唆している。人生の意味は、ストレスに直面したときに、個人の心理的柔軟性を向上させ、適応的な心理と行動を維持し、ストレスの多い環境に積極的に対応できるという (Fife, 2005)。したがって、人生の意味は、ストレスが健康や幸福に及ぼす悪影響を減らすことができると考えられる。

また、Stavrova & Luhmann (2016) の研究は、高い人生の意味感を持つ人々は、ボランティア団体に参加する傾向が高こと、結婚する可能性や結婚の満足度が高いために、夫婦別居 (marital separation) の可能性が低下することを示唆している。Stillman, Lambert, Fincham, & Baumeister (2011) は、人生意味感の高い人々のほうは対人魅力が高いと報告している。また、外見的な魅力 (身長など) が平均および平均以下の人々にとっては、人生の意味を持つことで人間関係の改善につながるだろうと示唆している。

感覚処理感受性が高い人は深く考える傾向があり、人生の意味も積極的に探すと考えられる。しかし、感覚処理感受性が高いほど、日常的に自分の気持ちを抑えるため、ストレスを溜めやすく、人生に虚無感を感じやすい可能性もある。感覚処理感受性が高い人が、人生の意味をより感じることができれば、生きづらさも低減でき、幸福をより感じ、人生の楽しさをより味わうことができるだろう。

## 2. 価値観

心理学では、価値観を個人のパーソナリティを形成する要因の一つとみる。古典的には、Spranger (1921) が、理論、経済、美、宗教、社会、権力という 6 つの価値を志向する心的活動を想定した。これらの「精神作用」は、必ずしも特定の文化社会領域に対応づけられておらず、日常の精神活動全般に広く見られるという。例えば、岡田 (1990) は青年期の価値観について、「人はそれぞれ具体的状況の中で、さまざまな制約を受けながらも、価値を実現していくこと

により生きがいある人世を無意識のうちにも願っている。自我意識にめざめた青年にとっても、人生は単に運命的、受動的なものではなく、主体的な価値の選択によって展開していくものである」と述べている。

心理学における価値観の研究には、3つの特徴がある（花井, 2007）。一つ目は、「個人・集団の意思決定・行動への影響力」という特徴である。価値観は、個人あるいは集団の意思決定や行動に影響を与えると考える。二つ目の特徴は、「集団の人間関係の調整機能」である。価値観は、行為に対する善悪の判断、名誉と不名誉の判断、社会的やり取りに対する公平・不公平の判断、損得の判断などの形で、人間関係のあり方を直接的に規定する。さらに、身の回りの世界を様々に区分する仕方、またその区分に応じた行動の判断など、環境認識のあり方として表出することで、人間関係を間接的にも調整すると想定する。三つ目の特徴は、「文化における共通性」であり、ある特定の文化を持つ人々の中では共通の価値観があるという仮定である（花井, 2007）。

南（2015）は、大学生の価値観と主観的幸福感を調査した。その結果、「くつろぎ追求」の価値観は「主観的幸福感」と有意な相関が見られず、「将来無関心」も主観的幸福感と相関はないことを報告した。一方、曾我部・本村（2010）は、大学生の主観的幸福感を規定する社会心理的要因を検討するなかで、「将来社会への期待」、「自他評価の一致」、「人間関係における親密性」、「生活資源の豊かさ」の4つの因子を抽出した。このうち、将来社会への期待の因子は、価値観を表すものとも考えられる。

注目されている研究として、Schwartz（1994）がある。Schwartz（1994）は、世界の20か国を対象に質問紙調査を実施し、そのデータを分析することによって、複数の「価値類型（value type）」の抽出を試みた。そして、特性的に測定可能な10種類の「価値類型」を抽出した。すなわち、普遍主義（universalism）、博愛主義（benevolence）、伝統（tradition）、同調（conformity）、安全（security）、権力（power）、達成感（achievement）、快楽主義（hedonism）、刺激（stimulation）、自己志向（self-direction）がそれである。Schwartz（2012）はこの10種類の「価値類型」を、以下のように説明している。

#### **普遍主義**

すべての人々の福祉と自然に対する理解、感謝、寛容、保護のことである。

普遍主義の価値観は、個人や集団の生存欲求に由来する。しかし人々は、拡大された主要グループを超えて他者と出会い、天然資源の不足に気づくまで、これらのニーズを認識しない。異質なものを受け入れ、正当に扱わなければ、生命を脅かす争いに発展することに気づくかもしれない。また、自然環境を守らなければ、生命を維持するための資源が破壊されてしまうことにも気づくだろう。普遍主義の価値観は、より大きな社会や世界の人々の福祉と自然への関心という、2つのタイプを組み合わせたものである (Schwartz, 2012)。

### **博愛主義**

頻繁に個人的に接触している人々（内集団）の福祉を維持し、向上させることである。この価値観は、グループが円滑に機能するための基本的な要件と、組織的な所属の必要性に由来する。最も重要なのは、家族やその他の主要なグループ内の関係である。そして、他人の福祉に対する自発的な関心を重視する。博愛主義の価値観と同調の価値観は、どちらも協力的で支持的な社会関係を促進する。そして、博愛主義の価値観は、そのような行動のための内在的な動機付け基盤を提供する。対照的に、同調の価値は、自己にとって否定的な結果を避けるために協力を促進する。どちらの価値観も同じ有用な行動を動機づけることがある (Schwartz, 2012)。

### **伝統**

自分の文化や宗教が提供する慣習や考え方を尊重し、約束し、受け入れることである。どこの国の集団でも、自分たちが共有する経験や運命を表す慣習、シンボル、アイデア、信念が生まれる。これらは、価値あるグループの慣習や伝統として公認される。これらは、集団の連帯を象徴し、その独自の価値を表現し、集団の存続に貢献する。それらはしばしば宗教的な儀式や信念、行動規範の形をとっている。伝統的な価値観と適合的な価値観は、動機的に特に近く、社会的に課せられた期待に自己を従わせるという目標を共有している。伝統と同調は主に、自己に従属させる対象が異なる。同調は、親、教師、上司など、自分が頻繁に関わる人に従属することを意味する。伝統は、より抽象的な対象、つまり宗教的・文化的な慣習や思想に従属することを意味する。補足すると、同調の価値観は、現在の、そしておそらく変化する期待への対応を求める。伝統的な価値観は、過去の不変的な期待への対応を求める (Schwartz, 2012)。



## 同調

他人を怒らせたり傷つけたり，社会的な期待や規範に違反する可能性のある行動，傾向，衝動を抑制することである。この価値観は，個人が円滑な相互作用や集団機能を混乱させたり損なったりする可能性のある傾向を抑制するという要求に由来する。日常的な相互作用，通常は親しい人との相互作用において，自制心を強調するものである（Schwartz, 2012）。

## 安全

社会，人間関係，自己の安全，調和，安定のことである。安全の価値は，個人や集団の基本的な要求に由来する。安全保障の価値には，主に個人の利益に資するもの（清潔さ）と，より広い集団の利益に資するもの（国家の安全保障）がある。しかし，後者であっても，かなりの程度，自己または自己と同一視される人々の安全という目標を表現している（Schwartz, 2012）。

## 権力

社会的地位や威信，人や資源に対する支配力のことである。社会制度の機能には，明らかにある程度の地位の差別化が必要である。文化の内外を問わず，対人関係の実証分析では，支配・服従の次元が浮かび上がってくる。このような社会生活の事実を正当化し，グループのメンバーに受け入れさせるために，グループは権力を価値として扱わなければならない。権力の価値は，支配とコントロールに対する個人の欲求の変換という場合もある。しかし，支配やコントロールの欲求が，成功したパフォーマンスを具体的な相互作用の中で積極的に示すのに対し，権力の価値（権威，富など）は，支配的な地位を，より一般的な社会システムの中で獲得または維持することを重視する（Schwartz, 2012）。

## 達成感

能力を社会的な基準に沿って発揮することによる個人の成功を指す。有能なパフォーマンスは資源を生み出し，個人が生き残るために，また集団や組織が目的を達成するために必要である。能力を一般的な文化的基準に照らし合わせて発揮し，社会的承認を得ることを重視する（Schwartz, 2012）。

## 快樂主義

快樂主義とは，自分自身の喜びや感覚的な満足を得ることを目的としたものである。快樂主義の価値観は，生物学的な欲求と，それを満たすことに関連す

る喜びに由来している (Schwartz, 2012)。

### 刺激

人生における興奮、新規性、挑戦のことである。刺激の価値は、最適で（脅威ではなく）肯定的なレベルの活性化を維持するために、多様性と刺激を求める生物学的なニーズに由来する。この欲求はおそらく、自己志向の価値観の根底にある欲求と関連すると考えられる (Schwartz, 2012)。

### 自己志向

自分で考え、行動し、選択し、創造し、探求することである。自己志向は、制御と習得に対する器官的な欲求と、自律性と独立性に対する相互作用的な要求に由来する (Schwartz, 2012)。

ところで、Allport (1937) によると、価値への志向性は行動の力学の核心であり、人格の統一に大きな役割を果たす。また、彼は心を価値に向かう目的論的構造として捉え、多面的な心的活動はそれを統合的に把握する上で有用であると考えた (酒井・久野, 1997)。感覚処理感受性の話に戻ると、感覚処理感受性の高い人は共感性が高く、物事を深く処理する特性をもつ (Acevedo, Aron, Pospos, & Jessen, 2018; 飯村, 2016)。それは、社会経験の仕方にも大きく影響するだろう。そして、価値観の形成にも関連していく可能性がある。

## 3. ソーシャル・サポート

ソーシャル・サポートとは、自分が他者から愛され、気遣われ、尊敬され、評価されているという認識、さらに相互扶助と義務の社会的ネットワークの一部であるという認識や体験と定義される (Wills, 1991)。この定義のポイントの1つは、「他者」や「社会的ネットワーク」から得られるソーシャル・サポートは、家族や友人などの個人だけでなく、組織や地域といった比較的大きな集団に属することでも得られる。もう1つは、「知覚」と「経験」の両方を含むことである。すなわち、当人が受けたと感じていれば、客観的にソーシャル・サポートが提供されていなくても、サポートはあることになる (Wills, 1991)。

よく知られていることであるが、ソーシャル・サポートは、支援の方法により、4種類に分けられる (Ko, Wang, & Xu, 2013)。情報的サポート (Informational Support) とは、ストレスとなる出来事を他の人に理解してもらうことで、その

出来事の解決に必要なアドバイスや情報を得ることである。道具的サポート (Tangible Support) とは、サービス、資金援助、その他の具体的な援助や物品など、具体的・実質的な支援である。情緒的サポート (Emotional Support) とは、周りの人に話を聴いてもらったり、励ましてもらったり、愚痴を聴いてもらったり、相談役になってもらうことで、共感や愛情を得ることである。評価的サポート (Esteem Support) とは、当事者の行動が良いか悪いか、社会的に好ましいか好ましくないかなどを、適切に評価してもらうことである。

これまでの研究によれば、ソーシャル・サポートは、うつ病や不安症などのストレス時に心理的苦痛を軽減することができる (Fleming, Baum, Gisriel, & Gatchel, 1982; Lin, Ye, & Ensel, 1999)。また、冠動脈疾患 (Holahan, Moos, Holahan, & Brennan, 1997)、糖尿病、HIV (Turner-Cobb et al, 2002)、がん (Stone, Mezzacappa, Donatone, & Gonder, 1999) などに対する慢性ストレス状態への心理的適応を促すことができる。そして、ソーシャル・サポートは高齢者の認知機能の低下 (Seeman, Lusignolo, Albert, & Berkman, 2001)、トラウマ的出来事に反応した心理的ストレス (Simeon, Greenberg, Nelson, Schmeider, & Hollander, 2005) などを防ぐことができる。

また、ソーシャル・サポートは、ストレス緩和やメンタルヘルスを良好に保つ上で有効であることが報告されている (嶋, 1992; 和田, 1992)。就職活動ストレス (下村・木村, 1997)、無気力感 (下坂, 2001)、病気対処行動 (飯塚・箕口・兒玉, 2005)、自己否定感 (上田・窪田・樋口・橋本・宗像, 2010) など、さまざまな問題を緩和することが明らかになっている。

とはいえ、極度のストレス下にある人は、しばしば苦痛を他人に表現することによって、社会的支援ネットワークを自分から遠ざけてしまうことがある (Matt & Dean, 1993; McLeod, Kessler, & Landis, 1992)。例えば、うつ病や障害者などは、否定的な感情を持続的に表現することによって、家族や友人を不用意に遠ざけるといふ (Alferi, Carver, Antoni, Weiss, & Duran, 2001; Fyrand, Moum, Finset, & Glennas, 2002)。例えば、Gurung, Taylor, & Seeman (2003) は、405 名の高齢者を対象とした縦断的な調査において、うつ病や認知機能障害を持つ男女は、数年後のフォローアップで社会的関係により多くの問題を抱えていることを報告した。そして、ストレスフルな出来事への適応に対するソーシャル・

サポートの正の影響は、特に高ストレス環境では減衰する可能性があるとし唆している。

同様に、感覚処理感受性の高い人は、周りの環境刺激や他人の感情に敏感であり、ストレスが高い状況において、無意識的に他人との接触を減らす可能性がある。また、彼らのふだんの繊細な振る舞いのせいで、他の人にそっぽを向かれてしまうこともあるだろう。そうであるなら、感覚処理感受性の高い人は、それに見合った援助を得にくくなっている可能性がある。感覚処理感受性の高い人が、ソーシャル・サポートの恩恵をどの程度受けているのか、調査する必要があるだろう。

#### 4. マインドフルネス

マインドフルネス (mindfulness) は、現在、起こっている経験に注意を向ける心理的な過程である (Creswell, 2017)。今のこの瞬間に、意識的に価値判断することなく注意を向け (Kabat-Zinn, 1994)、外部からの様々な刺激を、そのまま観察することを重視する (Baer, 2003)。言い換えるなら、注意や気づきといった認知機能を十分に働かせつつ、自分の体験を観察する方法を指す。マインドフルネスの態度を身に付けることによって、自己の思考・感情に巻き込まれず、思考・感情を客観的に捉え、そこから「距離をとる (distancing)」あるいは「脱中心化 (decentering)」することができる。その結果、ネガティブ思考から距離を置くことができる (北川・武藤, 2013)。

マインドフルネスを促進する技法には、マインドフルネスストレス低減法 (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR) と、マインドフルネス認知療法 (Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT) がある。マインドフルネスストレス低減法は、Kabat-Zinn (1990) によって開発された、ストレス関連障害、慢性疼痛などの症状を改善するためのプログラムである。基本は瞑想である。瞑想によって注意を瞬間瞬間に集中し、意識的に「今」に注意を向ける態度を身につける。静座瞑想法、ヨーガ瞑想法、歩行瞑想法などの技法がある (北川・武藤, 2013)。マインドフルネス認知療法は、Segal, Teasdale, Williams, & Gemar (2002) によって開発された、うつ病を予防するスキルを学ぶプログラムである (北川・武藤, 2013)。これには、認知療法の技法が組み合わされている。

この二つの技法は、海外では、実際の医療機関で、ストレスの発散、うつ病の治療などに応用されている（春木・石川・河野・松田,2008）。実際、マインドフルネスの技法は、うつ病の症状の軽減、難治のうつ症状の改善、自殺念慮を抱くうつ病患者の抑うつ傾向の緩和などに効果を示している。また、瞑想を含むマインドフルネストレーニングが注意定位機能、認知的柔軟性、認知的制御能力などを向上させることも示されている（伊藤・長谷川・甲田,2010）。

感覚処理感受性との関連では、Takahashi et al.（2020）が日本の成人 563 名を対象に、マインドフルネス傾向を測る日本語版 Five Facet Mindfulness Questionnaires（FFMQ, Sugiura, Sato, Ito, & Murakami, 2012）、感覚処理感受性、不安、幸福感、心身症状の関係を調査した。その結果、感覚処理感受性と不安の間に、マインドフルネスが部分的に媒介していることが示された。また、マインドフルネスの下位尺度である判断しない態度（Nonjudging）と自覚的な行動（Acting with awareness）は、感覚処理感受性と心身症状の間に媒介していることが示唆された。このことから、感覚処理感受性の高い人は、周りの環境的刺激に無自覚に強く反応しやすく、ストレスが高まりやすいため、マインドフルネスによって、この反応を意識的に低減することで、精神的疲労を解消できる可能性がある。

## 5.学校適応感

最後に学校適応を取り上げる。「適応」は、個人と環境の調和に至る過程、及びその調和の状態を指し、「適応感」は個人の適応の状態を表す指標である（大久保,2005）。そして、学校適応感とは、「学校という環境に対して個人と環境の関係から生じる感情や認知の総称であり、主観的な適応状態である」と定義されている（水野,2016）。岡田（2012）は、学校生活を、「生徒関係的側面」（友人関係、クラスへの意識、他学年との関係）と「教育指導的側面」（教師との関係、学業への意欲、進路意識、校則への意義）の二つの側面から捉えている。そして、学校に心理的に適応しているほど、社会的にも（部分的に）適応していることを報告した。稲畑・境（2015）は、学校適応感が高いほど、抑うつ症状が低いことを指摘し、また、中野・佐藤（2013）は、学校適応感がストレス反応と負の相関があることを報告した。先行研究は、特に人間関係が学校適応

感に大きく影響していると示唆する (Birch & Ladd, 1996)。このように、学校適応感は心理的健康に関連していると考えられ、学校不適応を予防する必要性についても指摘されている (中野・佐藤, 2013)。

厳密に言うと、学校適応感はポジティブ心理学の概念ではない。とはいえ、学校が存在するのは、若者が社会の原則と基本的なスキルを修得する、効果的かつ組織的な方法を必要としているからである。そして学校とは、生徒が個々の可能性を実現し、自分自身と地域社会を発展させ、充実した人生を送ることができるよう支援するための場である。それゆえ、学校が機能することで、生徒は学習に参加でき、主観的幸福感を感じるようになる (Thuneberg, 2007)。先行研究 (祁・浅川・福本・南, 2011) によると、学校適応感の高かった学生は低かった学生に比べて、主観的幸福感が高かった。

ところで、上述したように、感覚処理感受性の高い人は繊細であるため、音、匂いなどの刺激に敏感なだけでなく、他の人たちの気持ちにも影響を受けやすい。学校に適応しにくくなりやすいと考えられるが、データが不足しているのが現場である (串崎, 2021)。

### 第3節 本研究の目的と意義

以上の議論をふまえ、本研究では、感覚処理感受性とポジティブな諸特性の関係を検討することを目的とする。もし感覚処理感受性が、実際にポジティブな特性に関連するのであれば、それをふまえて、HSPの疲労感を低減したり、長所を発揮するための示唆を得ることができよう。また、本研究で検討するポジティブ特性は、PERMAモデル、すなわちポジティブな感情、エンゲージメント、ポジティブな人間関係、意味、達成感という5つの中核的要素に対応している。以下、第三章から、この目的を国別、性別、年齢別などの視点も含めて検討していく。まず、その概略を記しておきたい。

第三章（研究1・研究2）では、感覚処理感受性と人生の意味および幸福感の関係を検討する。感覚処理感受性が高いほど、人生の意味が低く、生きづらさを感じやすく、幸福感も低いと予測する。幸福感と人生の意味はそれぞれPERMAモデルのポジティブな感情と意味に対応する。

第四章（研究3）では、感覚処理感受性と価値観の関係を検討する。HSPは共感性が高く、物事を深く処理するため、感覚処理感受性が高いほど、社会的経験に関する価値観と関連すると考えられる。価値観はPERMAモデルのエンゲージメントに対応する。

第五章（研究4）では、感覚処理感受性と精神的・身体的疲労の関係を検討する。感覚処理感受性が高いほど、精神的疲労と身体的疲労が高いと予測する。特に、感覚処理感受性が高いほど、マインドフルネス的な態度が低くなることで、健康状態が悪化すると考えられる。マインドフルネスはPERMAモデルのポジティブな感情に対応する。

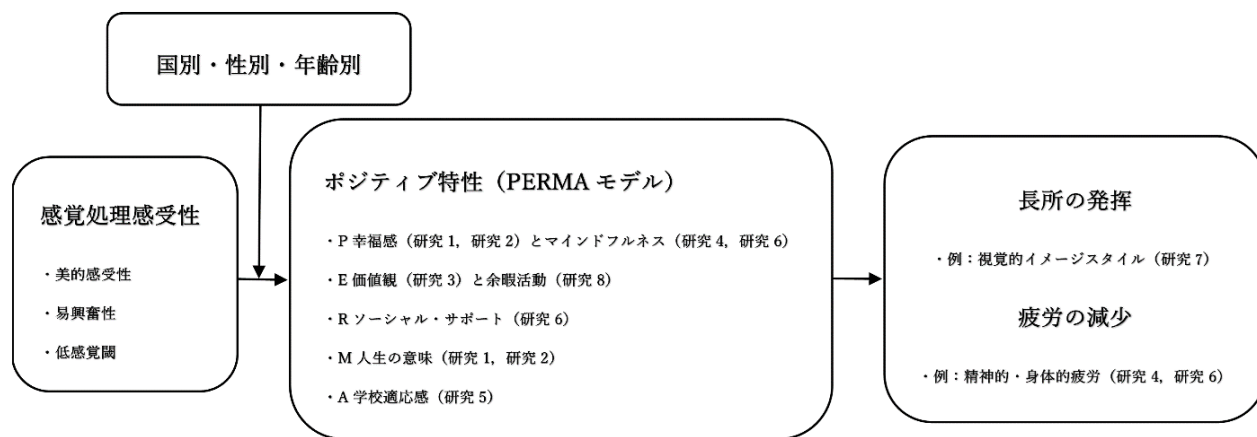
第六章（研究5）では、感覚処理感受性と学校適応感の関係を検討する。感覚処理感受性が高いほど、学校で自由にリラックスできないため、学校適応感は低いと予測する。学校適応感にはPERMAモデルの達成感に対応する。

第七章（研究6）では、感覚処理感受性とソーシャル・サポートの関係を検討する。感覚処理感受性が高いほど、ソーシャル・サポートが少なくなることで、精神状態が悪化すると予測する。ソーシャル・サポートはPERMAモデルのポジティブな人間関係に対応する。

第八章（研究 7）では，感覚処理感受性と視覚的イメージスタイルの関係を検討する。感覚処理感受性が高いほど，視覚的イメージスタイルが高いと予測する。感覚処理感受性が高い人が生きづらさを改善するための練習方法について考察する。

第九章（研究 8）では，感覚処理感受性と余暇活動の関係を検討する。前文に述べたように，美的感受性は開放性，ポジティブな感情，良心性（誠実性）などのポジティブな心理状態に関連することがわかっている。美的感受性の高い人は，豊かな感性を持ち，繊細であるため，芸術に対する理解が深く，興味を持ち，また実際にそのような芸術的活動していると考えられる。余暇活動は PERMA モデルのエンゲージメントに対応する。

以上をまとめると，次のように図示できる。



(図 2-1 本研究の見取り図)

最後に，本研究の意義について述べておこう。本研究の特徴は，従来から研究されているネガティブの特性との関連だけでなく，ポジティブ特性との関連を検討することにある。そのことで，感覚処理感受性のなかでも美的感受性が長所を発揮するという可能性を探索することになるだろう。もう一つは，中国における感覚処理感受性の研究である。本研究では，中国の対象者を中心にして調査を行うことで，感覚処理感受性の研究の「空白」地域を埋める試みになると思われる。



## 第二部調査

### 第三章 研究 1・研究 2 感覚処理感受性と人生の意味および幸福感の関係

#### 第 1 節 研究 1 年齢による感覚処理感受性と人生の意味および幸福感の関係

##### 問題と目的

第二章第 2 節で述べたように、感覚処理感受性が高いほど、日常的に自分の気持ちを抑えるため、ストレスを溜めやすく、人生に虚無感を感じやすい。その反面、感覚処理感受性が高いほど深く考える傾向があり、人生の意味も積極的に探すと考えられる。このように、感覚処理感受性は人生の意味に関して、ポジティブ・ネガティブな影響の両方がある。感覚処理感受性が高い人が、人生の意味をより感じることであれば、生きづらさも低減でき、幸福をより感じるだろう。ポジティブの作用を利用するべく、両者の詳しい関係を明らかにする必要がある。

ところで、幸福感については、年齢によって変化することもわかっている。特に中年期は幸福感が低い (Blanchflower & Oswald, 2004; Clark & Oswald, 2002; Clark & Oswald, 1994; 島井・山宮・福田, 2018)。そして、感覚処理感受性も年齢に従って変化する。Ueno, Takahashi, & Oshiro (2019) によれば、年齢が高いほど、感覚閾値の低さである「低感覚閾」と刺激に対する反応性である「易興奮性」が低くなり、精神生活の豊かさである「美的感受性」が高くなる。

したがって、感覚処理感受性と幸福感や人生の意味に対する認識も、年齢によって変化する可能性がある。そこで研究 1 では、幅広い年齢層を対象とした調査を行い、感覚処理感受性の特徴を捉えていくことを目的とする。これまでの感覚処理感受性に関する研究の対象者は、大学生がほとんどであるが、感覚処理感受性と人生の意味また幸福感の関係を、調査 1 では 20 代を、調査 2 では 30 代、40 代、50 代を調査することによって、その特徴を年齢別に明らかにする。

## 調査 1

まず 20 代について検討する。

### 方法

#### 参加者

日本人の 20 代の 300 名 ( $M = 25.1$  歳,  $SD = 2.9$ , 範囲 = 20~29 歳) が参加した (男性 150 名,  $M = 24.8$  歳,  $SD = 3.0$ ; 女性 150 名,  $M = 25.6$  歳,  $SD = 2.8$ )。実施時期は 2020 年 5 月であった。

#### 手続き

調査会社 (株式会社アイブリッジ) に, 20 代の男女を 150 名ずつ調査することを依頼した。参加者は, 任意の参加であることに同意したうえで, オンラインの回答フォーム (Freeasy) に回答した。指定の人数に達するまで先着順で回答し, 参加者には調査会社から報酬としてポイントが付与されるしくみであった。なお本研究は, 関西大学大学院心理学研究科の倫理審査を受け, 承認を得た (審査番号: #139)。

#### 質問紙

① 感覚処理感受性 (Highly Sensitive Person Scale: HSPS-J19, 高橋, 2016)。「低感覚閾」7 項目 (項目例: 大きな音で不快になりますか), 「易興奮性」8 項目 (項目例: 短時間にしなければならないことが多いとオロオロしますか), 「美的感受性」4 項目の 3 因子で構成され (項目例: 美術や音楽に深く感動しますか), 「1 = 全くあてはまらない」~ 「7 = 非常にあてはまる」の 7 件法で回答した。

② 人生の意味 (Meaning in Life Questionnaire: MLQ の日本語版, 島井・大竹, 2005)。「意味保有」5 項目 (項目例: 私は自分の人生の意味を理解している) と「意味探求」5 項目 (項目例: 私は人生を有意義なものにする何かを見つけないかと思っている) の 2 因子で構成され, 「1 = 全くあてはまらない」~ 「7 = 非常にあてはまる」の 7 件法で回答した。

③ 主観的幸福感尺度 (Subjective Happiness Scale: SHS の日本語版, 島井他, 2004)。4 項目の 1 因子で構成され (項目例: 全般的にみて, わたしは自分のことを幸福な人間であると考えている), 「1 = 全くあてはまらない」~ 「7 = 非常にあてはまる」の 7 件法で回答した。

④人生に対する満足度尺度（SWLS the Satisfaction With Life Scale の日本語版，角野，1994）。5項目の1因子で構成され（項目例：大体において，私の人生は理想に近い），「1 = 全くあてはまらない」～「7 = 非常によくあてはまる」の7件法で回答した。

なお，本研究のデータ分析には，IBM Statistics 25 を使用した。

## 結果

本研究では，各尺度における分布の非正規性（Shapiro-Wilk 検定）を考慮して，Spearman 順位相関係数を算出した（調査 2，研究 2 以降も同様）。まず，全体サンプルについてみる（Table 3-1-1）。仮説に照らして，HSP 尺度と人生の意味，主観的幸福感，人生に対する満足度の関連について述べる。「低感覚閾」と「意味探求」（ $r = .266, p < .01$ ）に弱い正の相関があった。「易興奮性」は「意味探求」（ $r = .204, p < .01$ ）との間に弱い正の相関があり，主観的幸福感尺度（ $r = -.136, p < .05$ ）に弱い負の相関がみられた。「美的感受性」はすべて尺度に有意な相関がみられた（意味保有： $r = .504, p < .001$ ，意味探求： $r = .458, p < .001$ ，主観的幸福感尺度： $r = .456, p < .001$ ，人生に対する満足度尺度： $r = .475, p < .001$ ）。

次に，性別ごとにみる。20代の男女どちらにも，「美的感受性」はすべて尺度に有意な相関がみられた（男：意味保有： $r = .517, p < .001$ ，意味探求： $r = .489, p < .001$ ，主観的幸福感尺度： $r = .461, p < .001$ ，人生に対する満足度尺度： $r = .415, p < .001$ ；女：意味保有： $r = .499, p < .001$ ，意味探求： $r = .430, p < .001$ ，主観的幸福感尺度： $r = .458, p < .001$ ，人生に対する満足度尺度： $r = .537, p < .001$ ）。20代の男性においては，「低感覚閾」と MLQ 尺度の各因子（意味保有： $r = .220, p < .001$ ，意味探求： $r = .307, p < .001$ ）に弱い正の相関があり，「易興奮性」は「意味探求」（ $r = .264, p < .01$ ）との間に弱い正の相関があった。20代の女性においては，「低感覚閾」は MLQ 尺度の「意味探求」（ $r = .231, p < .01$ ）だけに弱い正の相関があり，「易興奮性」は MLQ 尺度との間に相関がなく，主観的幸福感尺度（ $r = -.191, p < .05$ ）に弱い負の相関がみられた（Table 3-1-2, Table 3-1-3）。

Table 3-1-1 各尺度のSpearman順位相関係数 (N = 300)

	$\alpha$	<i>M</i>	<i>SD</i>	1	2	3	4	5	6
1. 低感覚閾 7項目	.81	30.5	7.7						
2. 易興奮性 8項目	.84	33.9	8.6	.765 ***					
3. 美的感受性 4項目	.73	15.8	4.5	.235 ***	.257 ***				
4. 意味保有 5項目	.81	18.0	6.0	.054	.009	.504 ***			
5. 意味探求 5項目	.86	21.2	6.2	.266 ***	.204 ***	.458 ***	.436 ***		
6. Happiness 4項目	.72	15.5	4.4	-.062	-.136 *	.456 ***	.566 ***	.308 ***	
7. Well-being 5項目	.91	17.0	6.7	.007	.007	.475 ***	.626 ***	.242 ***	.653 ***

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

Table 3-1-2 各尺度のSpearman順位相関係数 (20代男性  $n = 150$ )

	$\alpha$	<i>M</i>	<i>SD</i>	1	2	3	4	5	6
1. 低感覚閾 7項目	.76	29.9	7.2						
2. 易興奮性 8項目	.84	33.9	8.6	.747 ***					
3. 美的感受性 4項目	.67	15.5	4.2	.246 ***	.283 ***				
4. 意味保有 5項目	.79	18.0	6.0	.220 ***	.132	.517 ***			
5. 意味探求 5項目	.88	21.1	6.9	.307 ***	.264 **	.489 ***	.493 ***		
6. Happiness 4項目	.67	15.5	4.2	-.008	-.074	.461 ***	.529 ***	.322 ***	
7. Well-being 5項目	.90	16.7	6.5	.065	.045	.415 ***	.552 ***	.187 *	.556 ***

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

Table 3-1-3 各尺度のSpearman順位相関係数 (20代女性  $n = 150$ )

	$\alpha$	<i>M</i>	<i>SD</i>	1	2	3	4	5	6
1. 低感覚閾 7項目	.84	31.1	8.2						
2. 易興奮性 8項目	.84	34.0	8.8	.783 ***					
3. 美的感受性 4項目	.77	16.2	4.7	.209 *	.225 **				
4. 意味保有 5項目	.83	18.0	6.0	-.086	-.106	.499 ***			
5. 意味探求 5項目	.81	21.3	5.6	.231 **	.152	.430 ***	.375 ***		
6. Happiness 4項目	.77	15.4	4.6	-.111	-.191 *	.458 ***	.602 ***	.293 ***	
7. Well-being 5項目	.92	17.3	7.0	-.054	-.040	.537 ***	.704 ***	.302 ***	.753 ***

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

## 調査 2

次に 30 代, 40 代, 50 代について検討する。

### 方法

#### 参加者

日本人の 30 代, 40 代, 50 代の 450 名 ( $M = 44.8$  歳,  $SD = 8.4$ , 範囲 = 30~59 歳) が参加した (男性 225 名,  $M = 44.9$  歳,  $SD = 8.1$ ; 女性 225 名,  $M = 44.8$  歳,  $SD = 8.7$ )。実施時期は 2020 年 6 月であった。

#### 手続き

調査会社 (株式会社アイブリッジ) に, 30 代, 40 代, 50 代の男女を 75 名ず

つ、合計 450 名調査することを依頼した。参加者は、任意の参加であることに同意したうえで、オンラインの回答フォーム (Freeasy) に回答した。指定の人数に達するまで先着順で回答し、参加者には調査会社から報酬としてポイントが付与されるしくみであった。なお本研究は、関西大学大学院心理学研究科の倫理審査を受け、承認を得た (審査番号: #145)。

## 質問紙

研究 1 と同じ尺度を使用した。

## 結果

研究 1 と同じように、まず、全体サンプルについてみる (Table 3-1-4)。「低感覚閾」と「意味保有」( $r = -.160, p < .01$ ) に弱い負の相関があり、主観的幸福感尺度 ( $r = -.177, p < .001$ )、人生に対する満足度尺度 ( $r = -.143, p < .001$ ) に弱い負の相関もあった。「易興奮性」は「意味保有」( $r = -.142, p < .01$ ) に弱い負の相関があり、「意味探求」( $r = .119, p < .05$ ) との間に弱い正の相関があり、主観的幸福感尺度 ( $r = -.218, p < .001$ )、人生に対する満足度尺度 ( $r = -.160, p < .001$ ) に弱い負の相関もあった。「美的感受性」はすべて尺度に有意な相関がみられた (意味保有:  $r = .491, p < .001$ , 意味探求:  $r = .444, p < .001$ , 主観的幸福感尺度:  $r = .395, p < .001$ , 人生に対する満足度尺度:  $r = .343, p < .001$ )。

Table 3-1-4 各尺度のSpearman順位相関係数 ( $N = 450$ )

	$\alpha$	$M$	$SD$	1	2	3	4	5	6
1. 低感覚閾 7項目	.89	29.5	8.4						
2. 易興奮性 8項目	.90	32.4	9.5	.776 ***					
3. 美的感受性 4項目	.76	16.1	4.4	.133 **	.178 ***				
4. 意味保有 5項目	.86	18.2	6.2	-.160 **	-.142 **	.491 ***			
5. 意味探求 5項目	.92	20.0	6.2	.085	.119 *	.444 ***	.616 ***		
6. Happiness 4項目	.76	15.3	4.4	-.177 ***	-.218 ***	.395 ***	.621 ***	.329 ***	
7. Well-being 5項目	.93	16.9	6.8	-.143 **	-.160 **	.343 ***	.656 ***	.352 ***	.756 ***

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

次に、年齢別・性別ごとにみる。30代の男性においては、「低感覚閾」は主観的幸福感尺度 ( $r = -.280, p < .001$ ) と弱い負の相関があった。「易興奮性」は「意味探求」( $r = .285, p < .05$ ) との間に弱い正の相関があり、主観的幸福感尺度 ( $r = -.304, p < .01$ ) と弱い負の相関もあった。30代の女性においては、「低感覚閾」

は「意味探求」( $r = .250, p < .05$ )と弱い正の相関もあった。「易興奮性」は「意味探求」( $r = .381, p < .01$ )だけに弱い正の相関があった。男女と共に、「美的感受性」はすべて尺度に有意な相関がみられた(男:意味保有: $r = .597, p < .001$ ,意味探求: $r = .531, p < .001$ ,主観的幸福感尺度: $r = .389, p < .01$ ,人生に対する満足度尺度: $r = .458, p < .001$ ;女:意味保有: $r = .661, p < .001$ ,意味探求: $r = .513, p < .001$ ,主観的幸福感尺度: $r = .539, p < .001$ ,人生に対する満足度尺度: $r = .453, p < .001$ ) (Table 3-1-5, Table 3-1-6)。

Table 3-1-5 各尺度のSpearman順位相関係数 (30代男性  $n = 75$ )

	$\alpha$	$M$	$SD$	1	2	3	4	5	6
1. 低感覚閾 7項目	.90	27.8	8.4						
2. 易興奮性 8項目	.89	31.3	9.2	.747 ***					
3. 美的感受性 4項目	.76	15.0	4.4	-.040	.063				
4. 意味保有 5項目	.86	18.3	6.7	-.093	-.098	.597 ***			
5. 意味探求 5項目	.89	19.7	6.6	.174	.285 *	.531 ***	.584 ***		
6. Happiness 4項目	.76	14.9	4.7	-.280 *	-.304 **	.389 ***	.632 ***	.208	
7. Well-being 5項目	.93	16.3	7.4	-.134	-.109	.458 ***	.627 ***	.316 **	.735 ***

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

Table 3-1-6 各尺度のSpearman順位相関係数 (30代女性  $n = 75$ )

	$\alpha$	$M$	$SD$	1	2	3	4	5	6
1. 低感覚閾 7項目	.88	30.4	8.9						
2. 易興奮性 8項目	.90	33.4	10.5	.787 ***					
3. 美的感受性 4項目	.80	16.3	5.3	.149	.292 *				
4. 意味保有 5項目	.85	17.4	6.4	-.064	.101	.661 ***			
5. 意味探求 5項目	.93	19.7	7.2	.250 *	.381 **	.513 ***	.550 ***		
6. Happiness 4項目	.79	15.4	4.9	-.051	-.062	.539 ***	.654 ***	.294 *	
7. Well-being 5項目	.95	17.3	7.4	.024	-.034	.453 ***	.691 ***	.377 **	.770 ***

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

男女の違いが特に顕著であった40代についてみる。40代の男性においては、「低感覚閾」と「易興奮性」の両方に「意味保有」と弱い負の相関があった(低感覚閾: $r = -.337, p < .01$ ,易興奮性: $r = -.289, p < .05$ )。「美的感受性」は他の年齢のサンプルと違い、MLQ尺度の各因子(意味保有: $r = .340, p < .01$ ,意味探求: $r = .278, p < .05$ )だけに正の相関があり、主観的幸福感尺度と人生に対する満足度尺度との間に相関がみられなかった。40代の女性においては、「低感覚閾」と「易興奮性」は男性と同じく「意味保有」(低感覚閾: $r = -.356, p < .01$ ,易興奮性: $r = -.370, p < .01$ )と負の相関もあるが、他の年齢のサンプルと違い、主

観的幸福感尺度（低感覚閾： $r = -.435, p < .001$ ，易興奮性： $r = -.469, p < .001$ ）と人生に対する満足度尺度（低感覚閾： $r = -.417, p < .001$ ，易興奮性： $r = -.370, p < .01$ ）にも負の相関がみられた。そして、「美的感受性」はすべて尺度に有意な相関がみられた（意味保有： $r = .452, p < .001$ ，意味探求： $r = .403, p < .001$ ，主観的幸福感尺度： $r = .490, p < .01$ ，人生に対する満足度尺度： $r = .427, p < .001$ ）（Table 3-1-7, Table 3-1-8）。

Table 3-1-7 各尺度のSpearman順位相関係数 (40代男性  $n = 75$ )

	$\alpha$	$M$	$SD$	1	2	3	4	5	6
1. 低感覚閾 7項目	.90	27.6	8.6						
2. 易興奮性 8項目	.94	31.2	10.2	.844 ***					
3. 美的感受性 4項目	.80	15.8	4.7	.280 *	.286 *				
4. 意味保有 5項目	.78	19.4	5.6	-.337 **	-.289 *	.340 **			
5. 意味探求 5項目	.93	21.3	6.1	-.116	-.091	.278 *	.686 ***		
6. Happiness 4項目	.68	15.3	4.4	-.164	-.112	.144	.707 ***	.456 ***	
7. Well-being 5項目	.94	18.1	7.0	-.144	-.141	.023	.676 ***	.365 **	.827 ***

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

Table 3-1-8 各尺度のSpearman順位相関係数 (40代女性  $n = 75$ )

	$\alpha$	$M$	$SD$	1	2	3	4	5	6
1. 低感覚閾 7項目	.86	32.8	7.3						
2. 易興奮性 8項目	.88	35.6	8.0	.739 ***					
3. 美的感受性 4項目	.71	17.1	3.8	-.143	-.046				
4. 意味保有 5項目	.93	18.1	6.8	-.356 **	-.370 **	.452 ***			
5. 意味探求 5項目	.90	19.7	5.3	-.022	-.033	.403 ***	.620 ***		
6. Happiness 4項目	.82	15.8	4.3	-.435 ***	-.469 ***	.490 ***	.653 ***	.481 ***	
7. Well-being 5項目	.93	17.2	6.4	-.417 ***	-.370 **	.427 ***	.783 ***	.514 ***	.780 ***

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

50代の男性においては、「低感覚閾」は「意味保有」（ $r = -.298, p < .01$ ）に弱い負の相関もあった。「易興奮性」は「意味保有」（ $r = -.299, p < .01$ ）と弱い負の相関があり，主観的幸福感尺度（ $r = -.333, p < .01$ ），人生に対する満足度尺度（ $r = -.254, p < .05$ ）に負の相関がみられた。50代の女性においては、「低感覚閾」と「易興奮性」は「意味探求」（低感覚閾： $r = .328, p < .01$ ，易興奮性： $r = .255, p < .05$ ）に弱い正の相関があった。男女ともに、「美的感受性」はすべて尺度に有意な相関がみられた（男：意味保有： $r = .518, p < .001$ ，意味探求： $r = .500, p < .001$ ，主観的幸福感尺度： $r = .364, p < .01$ ，人生に対する満足度尺度： $r = .432, p < .001$ ；女：意味保有： $r = .404, p < .001$ ，意味探求： $r = .434, p < .001$ ，

主観的幸福感尺度:  $r = .297, p < .01$ , 人生に対する満足度尺度:  $r = .240, p < .05$ )  
 (Table 3-1-9, Table 3-1-10)。

Table 3-1-9 各尺度のSpearman順位相関係数 (50代男性  $n = 75$ )

	$\alpha$	$M$	$SD$	1	2	3	4	5	6
1. 低感覚閾 7項目	.89	28.6	8.0						
2. 易興奮性 8項目	.92	29.9	9.1	.719 ***					
3. 美的感受性 4項目	.70	15.8	4.1	.129	.056				
4. 意味保有 5項目	.90	18.0	6.3	-.298 **	-.299 **	.518 ***			
5. 意味探求 5項目	.89	19.7	5.4	-.171	-.180	.500 ***	.683 ***		
6. Happiness 4項目	.78	14.8	4.3	-.170	-.333 **	.364 **	.604 ***	.422 ***	
7. Well-being 5項目	.94	16.6	6.5	-.165	-.254 *	.432 ***	.613 ***	.397 ***	.781 ***

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

Table 3-1-10 各尺度のSpearman順位相関係数 (50代女性  $n = 75$ )

	$\alpha$	$M$	$SD$	1	2	3	4	5	6
1. 低感覚閾 7項目	.88	29.5	7.9						
2. 易興奮性 8項目	.90	33.0	8.8	.791 ***					
3. 美的感受性 4項目	.72	16.7	3.8	.270 *	.190				
4. 意味保有 5項目	.82	17.9	5.1	.163	.036	.404 ***			
5. 意味探求 5項目	.95	19.8	6.2	.328 **	.255 *	.434 ***	.585 ***		
6. Happiness 4項目	.74	15.4	4.0	-.164	-.215	.297 **	.515 ***	.138	
7. Well-being 5項目	.91	16.2	6.1	-.108	-.175	.240 *	.548 ***	.139	.683 ***

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

## 結果のまとめ

感覚処理感受性と人生の意味の関連について、性別で年齢別の推移を見ると、20代の男性は感覚処理感受性が高いほど、人生の意味を有意的に探し、人生の意味も感じられる特徴を示した。30代になると、このような特徴がなくなった。そして、40代以後は、低感覚閾が低いほど、また反応が高いほど、人生の意味を感じられなくなった。

20代の女性は低感覚閾が高いほど、人生の意味を有意的に探す傾向があり、30代もこのような傾向が続き、敏感さが高いほど、人生の意味の保有感と探求性を高めるが、40代になると、感覚処理感受性と人生の意味の関係が変化した。すなわち、40代の男性と同じように、外部からの低感覚閾が高いほど、また易興奮性が高いほど、人生の意味を感じられなく、人生の意味の探究も低くなった。そして、50代の女性は、男性と違い、再び30代の特徴に戻った。

ちなみに、芸術や音楽に心を動かされたり、豊かな想像力を持つなど、美に



対する感受性は、男女ともに、年齢別の変化がなく、美的感受性が高いほど、人生の意味をより感じており、人生の意味を有意的に探していた。

感覚処理感受性と幸福感の関連について、性別・年齢別の推移をまとめると、20代の男性においては、美的感受性以外の感覚処理感受性と幸福感の関係性がみられなかったが、30代には感覚処理感受性が高いほど、主観的幸福感が低くなった。40代になると、美的感受性も含め、感覚処理感受性は幸福感との関連はなくなった。そして、50代には、刺激に対する反応が高いほど、主観的幸福感と人生に対する満足度が低くなり、美的感受性が高いほど、幸福感も高くなっていた。女性においては、40代以前は、美的感受性以外の感覚処理感受性と幸福感の間に関連がほとんどないが、40代になると、両者の関係が大きく変化し、低感覚閾が高いほど、また易興奮性が高いほど、主観的幸福感と人生に対する満足度が低くなるような特徴を示した。そして、50代には、このような特徴がなくなった。美的感受性は、男性と違い、年齢別の変化がなかった。

## 考察

本研究の目的は、日本人の成人（20–59歳）を対象に、感覚処理感受性と人生の意味または幸福感の関係を、年齢によって検討することであった。男性女性どちらの結果を見ても、40代は変化が激しい時期と考えられる。

まず、40代における感覚処理感受性と人生の意味の関連について考察する。40代の男女は低感覚閾が高いほど、また易興奮性が高いほど、人生の意味も感じにくいことが分かった。40代になり、中年期にさしかかると、仕事や家族、健康などの周囲の生活が大きく変化し、人生に危機感を感じ始める。長尾(1990)によると、40代は、身体や社会的役割などの外的な変化とともに、体力や能力の限界を認識し始め、永遠の自己拡散欲求という心的葛藤が生じたり、それまでの生き方を後悔したり反省し、執着や一時的な時間的展望が希薄になったりする。この状態を中年期危機と定義している。また堀内(1993)は、中年期には老いと死への不安、希望の喪失、職業的な限界への懸念といった時間的展望の危機が生じるとしている。

Erikson(1980)によると、40代からの壮年期に克服すべき心理社会的危機は「世代性」対「停滞性」のテーマである。そこで、何も生み出せない場合は現

状維持となり、人生は停滞する。人生の意味を形成するためには、意味のあるライフイベントを認識しなければならない。しかし、40代の生活は変化が激しいため、このような認識能力が弱くなり、人生の意味感を一時的に感じにくいと考えられる。したがって、40代は若い人に比べて、人生の意味を感じにくい。さらに、男性は長年にわたって同じ組織で働くことで、仕事への意欲が低下しやすく、50代になっても人生の虚無感を感じると思われる。感覚処理感受性の高い人は、周りの影響を受けやすく、物事を深く考えられる特徴があるので、40代になると、HSPでない人と比べて、人生の辛さをより深刻に感じられ、人生の虚無感をより味わうことになると思われる。

次に、40代の感覚処理感受性と幸福感の関連について考察する。男性は美的感受性も含め、感覚処理感受性は幸福感との関連がなくなった。女性は感覚処理感受性と幸福感との関連が大きく変化し、低感覚閾が高いほど、また易興奮性が高いほど、主観的幸福感と人生に対する満足度が低くなっていた。内閣府（2011）は、主観的幸福感を住居・子育て・教育などの「経済社会状況」、身体面と精神面の「健康」、ライフスタイル、家族とのつながりなどの「関係性」の3つの下位概念に分けている。特に女性の場合、40代になると、この3つが大きく変化していく。「経済社会状況」については、女性の非正規雇用割合が高いことや女性の管理職が少ないことによる、40代男女間の給与格差が非常に大きなものとなり、男性の給与が女性の約2倍となる（国税庁,2019）。また、40代の世帯では、子供が中学校や高校に在学している世帯の割合が高く、学習塾や家庭教師への月謝（補習教育）のほか、学校給食や文房具などを含む「その他の教育関係費」の支出が、他の年代に比べ多くなる（総務省統計局,2018）。「健康」については、40代から、卵巣がん、乳がんなど、女性特有の病気やケガが増える（国立がん研究センター,2019）。また、更年期を原因として、身体・精神ともに変化する時期になる。そして、「関係性」については、40代になる頃から、親の介護や身内の世話が始まり、介護のための費用が上昇し、ストレスも溜まる。このような総合的な原因で、40代の女性は男性に比べて、他の年齢層より、幸福感が低下しやすい。前に述べたように、感覚処理感受性の高い人は周りの生活に影響を受けやすいので、40代の女性は、感覚処理感受性が高いほど生活の辛さを感じるだろう。外部からの支援を必要とする年齢だと考えら

れる。

芸術や音楽に心を動かされる、豊かな想像力を持つなどの美的感受性は、総体的に性別に関係がなく、人生の意味と幸福感に正の相関が高い。しかし、40代の男性においては、美的感受性と人生の意味の相関が弱くなり、幸福感との相関がなくなった。感覚処理感受性の高い人は外部からの刺激を受けやすく、美的な識別能力も一時的に弱まる。この時期に HSP を支援することで、生活のつらさも軽減できると考えられる。

総合的にみると、感覚処理感受性の高い人にとって、美的感受性は能力であり、利点である。Frankl (1952) は人生の意味について、「創造価値」、「体験価値」、「態度価値」の3つの価値に分け、その中での「体験価値」は「なにかを体験すること、自然、芸術、人間を愛すること」によって生じると説明した。感覚処理感受性の高い人は、デリケートで繊細な香りや味・音・芸術作品を理解し、楽しむことができる。このような能力をうまく利用することで、生活の楽しみを普通の人よりも味わうことができるだろう。精神生活の豊かさが向上し、人生の意味感と幸福感もより感じられるだろう。

## 第2節 研究2 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—

### 問題と目的

第三章第1節で述べたように、感覚処理感受性が高いほど人生の意味を積極的に探求していた。そして美的感受性は、感覚処理感受性が高い人にとっての利点であり、この性質をうまく伸ばすことで、人生の楽しさ（happiness）を味わうことができるだろう。

また年代別に見ると、研究1によれば、20代の対象者において、「低感覚閾」・「易興奮性」は、人生の意味を積極的に探すことである「意味探求」(Search for Meaning in Life)に正の相関があった。また、30代以上の対象者において、「低感覚閾」・「易興奮性」は、人生の意味を感じるかどうかである「意味保有」(Presence of Meaning in Life)に負の相関、幸福感に関連する尺度にも負の相関があった。そして、いずれの年齢層でも、「美的感受性」は人生の意味と幸福感に正の相関があった。

このように、感覚処理感受性の特性は、年齢にしたがって変化することが示唆された。Erikson(1980)は、人生の発達時期には「発達課題(development task)」があり、人々は「発達課題」を解決しつつ成長すると提唱している。はたして感覚処理感受性と人生の意味・幸福感の関係は、人生の発達時期によって、どのように変化するのだろうか。研究1によると、これらの相関は、40代以降の中年期に強くなるが、この傾向には文化的な相違があるのだろうか。これを確認するため、研究2では、中国人を対象者として、中国における Highly Sensitive Person の現状を調査し、感覚処理感受性と人生の意味・幸福感の関係を明らかにすることを目的とする。感覚処理感受性に関する研究は、世界の人口第一位の中国における報告はほとんどないため、貴重なデータになると思われる。

### 方法

#### 参加者

503名（男性217名、女性286名、20代以下：4.00%、20代：29.62%、30代：24.05%、40代：8.34%、50代：29.42%、60歳以上：4.57%）の中国人が参加し

た。実施時期は 2020 年 7 月であった。

### 手続き

「問巻星」で調査票を作成し、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、関西大学大学院心理学研究科の倫理審査を受け、承認を得た（審査番号：#152）。

### 質問紙

①社会人口統計学的要因として、年齢、性別、収入、婚姻状態、子供の有無について回答した。

②感覚処理感受性（Highly Sensitive Person Scale, Aron & Aron, 1997）。27 項目について、「非常によくあてはまる」を 7 点、「全くあてはまらない」を 1 点の 7 件法で回答を求めた。中国で調査するため、バックトランスレーションを行った。まず、著者が原尺度の項目を中国語に翻訳した。その中国語訳を踏まえて、心理学を専門とする大学教員 1 名および大学院生 2 名（中国留学生）が翻訳の内容を協議し、中国語訳を修正した。そして、翻訳会社にバックトランスレーションを依頼した。その後、再び先ほどの 3 名で、項目内容が原版と等しいかどうかを検討した。その結果、原版とほとんど等質であると判断され、中国語版感覚処理感受性とした。

③人生の意味（Meaning in Life Questionnaire: MLQ の中国語版, 劉・甘, 2010）。「意味保有」5 項目と「意味探求」5 項目の 2 因子で構成され、「非常によくあてはまる」を 7 点、「全くあてはまらない」を 1 点の 7 件法で回答を求めた。本研究における  $\alpha$  係数は .81, .85 であった。

④主観的幸福感尺度（Subjective Happiness Scale: SHS の中国語版, Chien et al., 2020）。4 項目の 1 因子で構成され、「非常によくあてはまる」を 7 点、「全くあてはまらない」を 1 点の 7 件法で回答を求めた。本研究における  $\alpha$  係数は .77 であった。

⑤人生に対する満足度尺度 (the Satisfaction With Life Scale : SWLS の中国語版, Andrew, 2019)。5 項目の 1 因子で構成され, 「非常によくあてはまる」を 7 点, 「全くあてはまらない」を 1 点の 7 件法で回答を求めた。本研究における  $\alpha$  係数は .84 であった。

なお, 本研究のデータ分析には, IBM Statistics 25 と IBM Amos 25 を使用した。

## 結果

### 因子構造の検討

まず, HSP 尺度の因子構造を検討するため, 主因子法でプロマックス回転による探索的因子分析を試みた。固有値の推移は, 第 1 因子から順に 7.487, 2.579, 1.486, 1.191, 1.128 であり, 固有値 1 以上の因子が 5 つ認められたが, スクリーン基準からは 3 因子構造と考えられた。そこで 3 因子を中心に, 抽出する因子数を変えながら結果を比較検討したところ, より単純構造に近く, また解釈もしやすい 3 因子を抽出した。さらに, 因子負荷量が .35 に達しない項目, 全ての因子に因子負荷量が高い項目を分析から外し, 再び 3 因子を指定した因子分析 (主因子法, プロマックス回転) を行った結果, 3 因子はそれぞれ 6 項目となった。

次に, 確認的因子分析を行った。その結果, 各項目の標準化推定値は .416 から .815 (すべて有意), 適合度指標は,  $\chi^2 = 344.386$ ,  $df = 132$ ,  $p < .001$ , GFI = .928, AGFI = .906, CFI = .911, REMSA = .057, AIC = 422.386 であった。第 1 因子は, 「一度にたくさんの事が起こっていると不快になる」「大きな音で不快になる」などの項目から構成され, 「易興奮性・低感覚閾」と命名した。第 2 因子は, 「痛みに敏感」などの項目から構成され, 「刺激過敏」と命名した。第 3 因子は, 「芸術や音楽に深く感動する」などの項目から構成され, 「美的感受性」と命名した (Table 3-2-1)。先行研究 (Smolewska, McCabe, & Woody, 2006 ; 高橋, 2016) の結果と比較すると, 因子を構成する項目に違いがあったものの, これまでの HSP の 3 因子構造と類似の構造となった。全体の信頼性係数は  $\alpha = .83$  であった。各下位尺度の信頼性係数は, “易興奮性・低感覚閾”  $\alpha = .76$ , “刺激過敏”  $\alpha = .83$ , “美的感受性”  $\alpha = .67$  であった (Table 3-2-1)。

そして、HSP 総得点の度数分布 ( $N = 503$ ) を確認したところ、94 点以上が上位 30% に相当し、96 点以上が上位 25% に相当し、99 点以上が上位 20% に相当し、105 点以上が上位 10% に相当することがわかった。

Table 3-2-1 HSP 尺度の因子分析—主因子法、プロマックス回転

項目	M	SD	因子1	因子2	因子3
<b>易興奮性・低感覚閾 <math>\alpha = .76</math></b>					
23 一度にたくさんの事が起こっていると不快になりますか？	4.95	1.60	<b>.838</b>	-.032	-.023
19 いろいろなことが自分の周りで起きていると、不快な気分が高まりますか？	4.72	1.58	<b>.708</b>	.032	-.012
16 一度にたくさんのことを頼まれるとイライラしますか？	4.89	1.62	<b>.661</b>	.094	-.049
25 大きな音や雑然とした光景のような強い刺激がわずらわしいですか？	4.90	1.61	<b>.626</b>	.012	.080
9 大きな音で不快になりますか？	5.48	1.59	<b>.490</b>	.007	.148
21 生活に変化があると混乱しますか？	4.40	1.70	<b>.433</b>	.274	-.138
<b>刺激過敏 <math>\alpha = .83</math></b>					
4 痛みに敏感になることがありますか？	3.51	1.93	-.024	<b>.711</b>	.022
3 他人の気分に左右されますか？	4.72	1.61	.021	<b>.705</b>	.021
5 忙しい日々が続くと、ベッドや暗くした部屋などプライバシーが得られ、刺激の少ない場所に逃げ込みたくなりますか？	4.01	2.02	-.016	<b>.648</b>	-.045
1 強い刺激に圧倒されやすいですか？	4.00	1.73	.102	<b>.501</b>	-.069
8 豊かな内面生活を送っていますか？	4.84	1.61	.022	<b>.497</b>	.115
6 カフェインの影響を受けやすいですか？	3.45	1.88	.057	<b>.403</b>	.061
<b>美的感受性 <math>\alpha = .67</math></b>					
22 微細で繊細な香り・味・音・芸術作品などを好みますか？	5.50	1.32	-.090	.036	<b>.676</b>
10 美術や音楽に深く感動しますか？	5.64	1.39	-.070	.045	<b>.565</b>
12 自分に対して誠実ですか？	5.47	1.30	-.117	.033	<b>.507</b>
24 動揺するような状況避けることを優先して普段生活していますか？	5.36	1.33	.224	-.125	<b>.452</b>
17 間違えたり物を忘れたりしないようにいつも気をつけていますか？	5.62	1.33	.186	-.034	<b>.425</b>
15 物理的な環境で不快な感じがする人がいる場合、どうすれば快適にできるかわかりますか？(例えば、明るさや席を変える)	5.05	1.46	.101	.085	<b>.377</b>
		$\alpha$ 係数	.76	.83	.67
		.651			
		.196	.140		

注:ここで使ったHSP 尺度の日本語の翻訳はHSPS-J19(高橋, 2016)の内容である。

## 性差

HSP 尺度の男女差について検討した (Table 3-2-2)。易興奮性・低感覚閾については、男性 ( $M = 28.04, SD = 7.78$ ) と女性 ( $M = 30.33, SD = 6.36$ ) で有意差があった ( $t(410.845) = 3.54, p < .001$ )。刺激過敏については、男性 ( $M = 24.83, SD = 7.35$ ) と女性 ( $M = 25.93, SD = 6.94$ ) で有意差はみられなかった ( $t(501) = 1.71, p = .089$ )。美的感受性についても、男性 ( $M = 32.91, SD = 5.32$ ) と女性 ( $M = 32.40, SD = 4.77$ ) で有意差はみられなかった ( $t(501) = 1.14, p = .255$ )。総得点については、男性 ( $M = 85.79, SD = 15.83$ ) と女性 ( $M = 88.66, SD = 13.48$ ) で有意差があり、女性の方が高かった ( $t(422.106) = 2.15, p = .032$ )。総体的に女性は男性より有意に高いという結果は、先行研究 (Aron & Aron, 1997; Benham, 2006; 高橋, 2016) に一致していた。

Table 3-2-2 HSP尺度の性差 (N=503)

	男性n = 217		女性n = 286		t 値
	M	SD	M	SD	
易興奮性・低感覚閾	28.04	7.78	30.33	6.36	3.54 ***
刺激過敏	24.83	7.35	25.93	6.94	1.71
美的感受性	32.92	5.32	32.40	4.77	1.14
HSP総得点	85.79	15.83	88.66	13.48	2.15 *

\*  $p < .05$ , \*\*\*  $p < .001$

### HSP尺度と各尺度の相関

次に、年齢別・性別ごとに、収入を統制したうえでの偏相関係数を算出した。年齢は Erikson (1980) の発達段階理論を基準に、青年期 (20 代以下, 男性 8 名, 女性 12 名), 成人期 (20 代・30 代, 男性 103 名, 女性 167 名), 中年期 (40 代・50 代, 男性 93 名, 女性 97 名), 老年期 (60 代以上, 男性 13 名, 女性 10 名) の 4 群に分けた。青年期と老年期は人数が少なかったため、本研究では成人期と中年期の結果を示した (Table 3-2-3~Table 3-2-6)。

成人期の男性においては、易興奮性・低感覚閾と刺激過敏は、意味保有と主観的幸福感尺度に負の相関があった。美的感受性はすべて尺度に有意な正の相関がみられた。女性においては、易興奮性・低感覚閾は意味探求以外の全ての尺度に負の相関があった。刺激過敏は意味保有と主観的幸福感尺度に負の相関があり、意味探求に正の相関がみられた。美的感受性は主観的幸福感尺度以外の各尺度に正の相関があった (Table 3-2-3, Table 3-2-4)。

Table 3-2-3 各尺度の偏相関係数 (成人期男性 n = 103)

	1	2	3	4	5	6
1. 易興奮性・低感覚閾						
2. 刺激過敏	.666 ***					
3. 美的感受性	.149	.150				
4. 意味保有	-.318 **	-.287 **	.509 ***			
5. 意味探求	-.020	.099	.336 **	.233 *		
6. SWLS	-.086	-.042	.455 ***	.498 ***	.211 *	
7. SHS	-.238 *	-.360 ***	.468 ***	.634 ***	.177 ***	.581 ***

注. 制御変数: 収入.

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



Table 3-2-4 各尺度の偏相関係数 (成人期女性  $n = 167$ )

	1	2	3	4	5	6
1. 易興奮性・低感覚閾						
2. 刺激過敏	.467 ***					
3. 美的感受性	.145	.199 *				
4. 意味保有	-.238 **	-.197 **	.354 ***			
5. 意味探求	.115	.292 ***	.274 ***	.018		
6. SWLS	-.326 ***	-.122	.189 *	.569 ***	-.036	
7. SHS	-.405 ***	-.338 ***	.143	.437 ***	.006	.458 ***

注. 制御変数: 収入.

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

中年期の男性においては、易興奮性・低感覚閾は主観的幸福感尺度だけに負の相関がみられた。刺激過敏は意味保有と主観的幸福感尺度に負の相関があり、美的感受性は意味保有以外の各尺度に正の相関が示された。女性においては、易興奮性・低感覚閾は人生に対する満足度尺度と主観的幸福感尺度に負の相関があり、刺激過敏は意味探求以外の全ての尺度に負の相関がみられ、美的感受性は人生の意味の二つ下位尺度だけに正の相関が示された (Table 3-2-5, Table 3-2-6)。

Table 3-2-5 各尺度の偏相関係数 (中年期男性  $n = 93$ )

	1	2	3	4	5	6
1. 易興奮性・低感覚閾						
2. 刺激過敏	.615 ***					
3. 美的感受性	.264 *	.292 **				
4. 意味保有	-.139	-.207 *	.122			
5. 意味探求	.161	.174	.221 *	.108		
6. SWLS	-.146	.039	.227 *	.424 ***	.261 *	
7. SHS	-.440 ***	-.396 ***	.307 **	.411 ***	.096	.415 ***

注. 制御変数: 収入.

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$ Table 3-2-6 各尺度の偏相関係数 (中年期女性  $n = 97$ )

	1	2	3	4	5	6
1. 易興奮性・低感覚閾						
2. 刺激過敏	.632 ***					
3. 美的感受性	.398 ***	.252 *				
4. 意味保有	.027	-.204 *	.280 **			
5. 意味探求	.040	-.188	.280 *	.372 ***		
6. SWLS	-.205 *	-.349 ***	.110	.389 ***	.354 ***	
7. SHS	-.230 *	-.307 **	.124	.531 ***	.190	.570 ***

注. 制御変数: 収入.

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

次に、年齢、性別、収入、婚姻状態と子供の有無を統制したうえで、HSP尺

度と各尺度の偏相関係数を算出した。その結果、易興奮性・低感覚閾は意味探求以外の全ての尺度に負の相関があり、刺激過敏は意味探求には正の相関で、他の因子とは負の相関が示され、美的感受性は全ての因子に正の相関がみられた (Table 3-2-7)。

Table 3-2-7 各尺度の偏相関係数 (N=503)

	1	2	3	4	5	6
1. 易興奮性・低感覚閾						
2. 刺激過敏	.574 ***					
3. 美的感受性	.262 ***	.217 ***				
4. 意味保有	-.151 **	-.173 ***	.332 ***			
5. 意味探求	.073	.106 *	.265 ***	.212 ***		
6. SWLS	-.168 ***	-.113 *	.231 ***	.463 ***	.202 ***	
7. SHS	-.298 ***	-.317 ***	.269 ***	.460 ***	.121 **	.499 ***

注 制御変数: 年齢, 性別, 収入, 婚姻状態, 子供の有無

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

さらに、人生の意味の下位尺度、人生に対する満足度と主観的幸福感尺度を従属変数とし、Step 1 の統制変数として社会人口統計学的各要因を、Step 2 として HSP 尺度の下位因子を投入した、階層的重回帰分析を行った。その結果、Durbin-Watson 比は良好で、全ての尺度に Step 2 の  $R^2$  の変化量は有意であり ( $\Delta R^2 = .06$  to  $.34$ )、美的感受性 ( $\beta = .26$  to  $.38$ ) と正の関連を示した。意味探求以外の尺度では易興奮性・低感覚閾 ( $\beta = -.15$  to  $-.25$ ) に負の関連があり、意味保有と主観的幸福感尺度ともに刺激過敏 ( $\beta = -.16$  to  $-.25$ ) にも負の関連を示した。そして、美的感受性の標準偏回帰係数は、社会人口統計学的要因を統制したうえでも、全ての尺度に対して有意であった (Table 3-2-8, Table 3-2-9)。

Table 3-2-8 人生の意味の尺度に対する階層的重回帰分析(N=503)

		Step 1			Step 2			
		$\beta$	95% CI		$\beta$	95% CI		
Step 1	性別	P	-.054	-1.684	.354	-.028	-1.273	.583
		S	-.009	-1.260	1.036	-.004	-1.163	1.073
	年齢	P	.084	-.097	.834	.008	-.391	.459
		S	.087	-.135	.914	.056	-.261	.763
	婚姻状態	P	-.208 *	-5.361	-.418	-.140	-4.185	.290
		S	.029	-2.363	3.205	.059	-1.854	3.540
	子供の有無	P	-.057	-3.133	1.635	-.090	-3.349	.970
		S	.031	-2.265	3.107	-.010	-2.737	2.469
	収入	P	.240 ***	1.082	2.218	.153 ***	.521	1.574
		S	-.006	-.681	.599	-.042	-.932	.336
Step 2	易興奮性・低感覚閾	P				-.151 **	-.209	-.050
		S				-.036	-.127	.064
	刺激過敏	P				-.160 **	-.215	-.058
		S				.072	-.031	.158
	美的感受性	P				.381 ***	.370	.557
		S				.263 ***	.216	.441
	$R^2$	P	.172 ***			.330 ***		
		S	.005 <i>ns</i>			.078 ***		
	$\Delta R^2$	P	.164 ***			.319 ***		
		S	-.005 <i>ns</i>			.063 ***		

注 P=意味保有, S=意味探求.

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

Table 3-2-9 SWLSとSHS尺度に対する階層的重回帰分析(N=503)

		Step 1			Step 2			
		$\beta$	95% CI		$\beta$	95% CI		
Step 1	性別	SWLS	-.031	-1.502	.683	-.003	-1.082	1.001
		SHS	-.029	-1.173	.572	.010	-.658	.858
	年齢	SWLS	.156 **	.234	1.232	.101	-.004	.950
		SHS	.087	-.084	.713	-.004	-.360	.334
	婚姻状態	SWLS	-.166	-5.128	.170	-.112	-4.182	.843
		SHS	-.071	-2.937	1.293	.010	-1.714	1.943
	子供の有無	SWLS	-.012	-2.733	2.379	-.046	-3.071	1.779
		SHS	-.080	-2.918	1.163	-.105	-2.916	.613
	収入	SWLS	.284 ***	1.482	2.700	.212 ***	.968	2.150
		SHS	.255 ***	.960	1.933	.147 ***	.405	1.265
Step 2	易興奮性・低感覚閾	SWLS				-.203 ***	-.276	-.098
		SHS				-.247 ***	-.241	-.111
	刺激過敏	SWLS				-.051	-.134	.042
		SHS				-.249 ***	-.240	-.112
	美的感受性	SWLS				.278 ***	.258	.467
		SHS				.375 ***	.301	.454
	$R^2$	SWLS	.173 ***			.265 ***		
		SHS	.115 ***			.347 ***		
	$\Delta R^2$	SWLS	.164 ***			.253 ***		
		SHS	.106 ***			.336 ***		

注 \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$ 

## 考察

本研究では、中国人を対象に、中国語版 HSP 尺度を実施し、感覚処理感受性と人生の意味・幸福感の関係を検討した。まず、中国語版 HSP 尺度の因子構造が、先行研究と類似した 3 因子という結果は、HSP が文化に共通した特徴をも

つことを示唆している。感覚処理感受性は、ヒト以外にも 100 種以上の生物にも見られ、生存戦略として重要であるという (Wolf, Van Doorn, & Weissing, 2008)。Kagan (1994) は、脊椎動物には、外部からの刺激に対して回避行動タイプと探索行動タイプの二つの生存戦略があり、回避行動タイプは内向的で、刺激を慎重に考えて行動し、約 15% から 25% ほど存在すると述べている。Aron (2002) は、生物は異なる生存戦略を使って生き延びてきたと説明している。すなわち、本研究の結果は、感覚処理感受性の特性が生得的であり、文化に共通的な特質であるという理論を支持するものといえる。

次に、各年齢層における感覚処理感受性と各尺度の相関について、性別ごとに考察する。中年期になると、男女共に美的感受性と各尺度の相関が弱くなり、特に男性において美的感受性と意味保有の関係が有意でなくなった。研究 1 で見たように、感覚処理感受性と人生の意味・幸福感は、年齢にしたがって変化すると考えられる。研究 1 の日本人の調査においては、40 代以降の中年期に、感覚処理感受性と各尺度との相関が変化していた。日本においても中国においても、中年期は健康、能力、家庭などの変化や問題を直視しなければならない時期である。中年期は人生の重要な転換期であり、老いと死への不安、希望の喪失、職業的な限界への懸念といった、時間的展望の危機が生じやすい (堀内, 1993)。感覚処理感受性の高い人は、そうではない人に比べて、中年期に人生の辛さをより深刻に感じ、人生の虚無感をより味わうことになると思われる。ポジティブな特徴である美的感受性の影響が弱くなることは、日常生活や人生の意味、幸福感などのポジティブな感情をいっそう感じにくくするだろう。中年期の彼らを支援することで、人生の意味感と幸福感をより感じ、生活のつらさを軽減できる手立てが必要である。

感覚処理感受性と各尺度の相関を総体的にみると、人口統計学的な変数を統制した場合でも、感覚処理感受性の影響は有意であった。易興奮性・低感覚閾が高いほど、また刺激過敏が高いほど、人生の意味を感じにくく、幸福感も低いといえる。感覚処理感受性の高い人は、新しい状況に入る前に注意深くなる傾向を持ち、刺激をはるかに深く、徹底的に処理している。それゆえ、日常生活や人生の意味や幸福を意識するには、エネルギーを消耗しすぎて、ストレスが溜まり、ポジティブな感情を感じにくくなるのだろう。

一方、美的感受性は、人口統計学的な変数を統制したうえでも、人生の意味・幸福感に対して強い予測力をもつことが明らかになった。このことは、美的感受性の高いことが、ポジティブな感情を直接高めることを示唆する。上野・高橋・小塩（2020）は、感覚処理感受性の機能は健康や寿命に対して大きな意味を持つ可能性があり、美的感受性を理解することで主観的幸福感を総合的に高めることが可能と考察している。美的感受性の能力をうまく活用することで、精神生活の豊かさが向上し、人生の意味感と幸福感をより感じられるかもしれない。以上をまとめると、これらの結果は、先行研究と同様であり（Sobocko & Zelenski, 2015；高橋, 2016；上野・高橋・小塩, 2020）、中国においても、感覚処理感受性は下位因子によって心理的な機能が異なっていた。このことから、感覚処理感受性は文化に共通した特性だと考えられる。

## 第四章 研究3 感覚処理感受性と価値観の関係

### 問題と目的

第二章第2節で述べたように、感覚処理感受性は価値観と関連すると考えられるが、それらの関係性を調べた研究は、今までほとんどない。感覚処理感受性と価値観はどちらも幸福感に関連するため、両者の間には正の相関があると考えられる。例えば、片桐・伊藤（2018）は、気質と価値観が親子の間で相関することを報告し、気質が価値観の形成に影響する可能性を示唆している。一方、感覚処理感受性の特性は生まれつきの気質で、かつ、社会的経験にも影響される（Aron, 1996）。特に、「美的感受性」の特性は社会的経験と大きく関わる可能性がある。串崎（2020a）は、感覚処理感受性と関連する価値観として、理論上、「博愛」、「普遍主義」、「自己志向」などと関連が高いと推測する。第一章で紹介した環境感受性理論によると、環境に対する感受性は、遺伝的要因と環境要因の双方から影響を受けるため、その個人差によって、情報の知覚および処理の深さが異なると考えられる。環境要因の一つとして、社会的経験の影響は大きく、価値観の形成に関連していく可能性がある。研究3では、中国人を対象として調査を行い、感覚処理感受性と価値観の関係を検討することを目的とする。

### 方法

#### 参加者

329名（ $M = 32.4$ 歳,  $SD = 8.9$ ）、そのうち男性162名（ $M = 34.1$ 歳,  $SD = 8.8$ ）、女性167名（ $M = 30.7$ 歳,  $SD = 8.8$ ）の中国人が参加した。実施時期は2020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、関西大学大学院心理学研究科の倫理審査を受け、承認を得た（審査番号：#167）。

### 質問紙

①感覚処理感受性（Highly Sensitive Person Scale: HSPS 中国語翻訳版，李・串崎, 2021）。「易興奮性・低感覚閾」6項目、「刺激過敏」6項目と「美的感受性」6項目の3因子で構成されている。「非常によくあてはまる」を7点、「全くあてはまらない」を1点の7件法で回答を求めた。本研究における $\alpha$ 係数は.80, .70, .65であった。

②価値観に関する尺度（Ten Item Values Inventory: TIVI, Sandy, Gosling, Schwartz, & Koelkebeck, 2017）。10項目で構成されている。「服従(Conformity)」, 「伝統(Tradition)」, 「博愛(Benevolence)」, 「普遍主義(Universalism)」, 「自己志向(Self-Direction)」, 「冒険(Stimulation)」, 「快楽主義(Hedonism)」, 「成就(Achievement)」, 「権力(Power)」, 「安定(Security)」の10種類の価値観を測定する。「私にとっても似ている」を6点、「私にまったく似ていない」1点の6件法で回答を求める。

③主観的幸福感尺度（Subjective Happiness Scale: SHS の中国語版, Chien et al., 2020）。4項目の1因子で構成され、「非常によくあてはまる」を7点、「全くあてはまらない」を1点の7件法で回答を求めた。本研究における $\alpha$ 係数は.75であった。

④人生に対する満足度尺度（the Satisfaction With Life Scale : SWLS の中国語版, Andrew, 2019）。5項目の1因子で構成され、「非常によくあてはまる」を7点、「全くあてはまらない」を1点の7件法で回答を求めた。本研究における $\alpha$ 係数は.82であった。

なお、本研究のデータ分析には、IBM Statistics 25を使用した。

### 結果

まず、HSP尺度の総得点によって、敏感群（上位20%）66名と非敏感群（下位20%）66名の群を分け、2群の価値観の平均得点を比較した。その結果、敏感群は「服従」、「伝統」、「冒険」、「快楽主義」以外の価値観に非敏感群より得

点が高かった (table 4-1)。

また、HSP 尺度の性差を検定したところ、の「易興奮性・低感覚閾」だけに有意差が見られ、女性が男性より高かった。その他の下位因子に有意差は見られなかった。

Table 4-1 価値観におけるHSPの敏感群と非敏感群の差異 (N=132)

	非敏感群 n=66		敏感群 n=66		t値
	M	SD	M	SD	
服従	5.15	.85	5.21	.83	0.40
伝統	3.00	1.56	3.28	1.79	0.97
博愛	4.50	1.17	4.87	.85	2.06 *
普遍主義	4.52	1.18	5.24	.84	4.08 ***
自己志向	4.56	1.05	5.07	.82	3.13 **
冒険	3.27	1.37	3.75	1.51	1.90
快樂主義	4.48	.98	4.78	.95	1.74
成就	4.48	.90	4.91	1.10	2.45 **
権力	3.68	1.41	4.24	1.36	2.32 **
安定	4.65	1.21	5.40	.84	4.16 ***

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

次に、価値観と各尺度の相関を見る。全体サンプルでは、HSP 尺度の「美的感受性」が各価値観と正の相関をもっていた。その中でも、「美的感受性」と「安定」、「普遍主義」とが最も正の相関があった。しかし、「易興奮性・低感覚閾」は価値観にほとんど相関せず、「刺激過敏」は「冒険」に弱い正の相関があった。また、SWLS 尺度は「伝統」との相関が一番高かった。SHS は「服従」、「博愛」、「普遍主義」、「自己志向」、「快樂主義」、「安定」の価値観に弱い正の相関があった (Table 4-2)。

Table 4-2 各尺度のSpearman順位相関係数 (N = 329)

	価値観									
	服従	伝統	博愛	普遍主義	自己志向	冒険	快樂主義	成就	権力	安定
易興奮性・低感覚閾	.001	-.064	-.004	.078	.007	.025	.021	.064	.044	.117 *
刺激過敏	.006	.088	.077	.080	.166 **	.232 ***	.169 **	.133 *	.166 **	.117 *
美的感受性	.254 ***	.045	.230 ***	.359 ***	.252 ***	.148 **	.206 ***	.264 ***	.176 **	.410 ***
SWLS	.170 **	.388 ***	.205 ***	.144 **	.210 ***	.200 ***	.188 **	.183 **	.284 ***	.096
SHS	.281 ***	.069	.199 ***	.199 ***	.202 ***	.059	.204 ***	.091	.061	.204 ***

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

男女ごとに見ると、「易興奮性・低感覚閾」は、男女共に価値観との相関がほ



とんどなかった。「刺激過敏」については、女性において、「博愛」と弱い正の相関が見られたが、男性においては、この相関が見られなかった。男女共に「冒険」に弱い正の相関が見られた。「美的感受性」については、男性は女性に比べて、「普遍主義」、「服従」との間に正の相関が見られたが、女性は男性に比べて、「成就」、「権力」との間に正の相関が見られた。男女共に「安定」に中程度の正の相関が見られた。SWLS 尺度については、女性において、「伝統」との間に中程度の正の相関が見られた。そして女性だけに、「服従」、「成就」との間に弱い正の相関が見られ、男性だけに「自己志向」との間に弱い正の相関が見られた。SWLS 尺度については、男性だけに「博愛」との間に正の相関が見られた (Table 4-3, Table 4-4)。

Table 4-3 各尺度のSpearman順位相関係数 (男性  $n = 162$ )

	価値観									
	服従	伝統	博愛	普遍主義	自己志向	冒険	快樂主義	成就	権力	安定
易興奮性・低感覚閾	.002	-.084	-.079	.118	-.043	-.033	-.077	.075	.036	.158 *
刺激過敏	.018	.126	-.090	.148	.138	.204 **	.152	.102	.172 *	.124
美的感受性	.317 ***	.088	.246 **	.427 ***	.267 **	.158 *	.278 ***	.193 *	.114	.412 ***
SWLS	.088	.290 ***	.203 **	.143	.275 ***	.199 *	.215 **	.108	.221 **	.062
SHS	.281 ***	.059	.306 ***	.199 *	.249 **	.178 *	.241 **	.045	.068	.207 **

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

Table 4-4 各尺度のSpearman順位相関係数 (女性  $n = 167$ )

	価値観									
	服従	伝統	博愛	普遍主義	自己志向	冒険	快樂主義	成就	権力	安定
易興奮性・低感覚閾	.020	-.055	.101	.044	.032	.076	.110	.065	.070	.090
刺激過敏	-.001	.058	.241 **	.018	.190 *	.253 **	.168 *	.170 *	.161 *	.109
美的感受性	.190 *	.009	.210 **	.288 ***	.245 **	.148	.147	.325 ***	.221 **	.405 ***
SWLS	.254 **	.482 ***	.214 **	.144	.143	.204 **	.163 *	.259 **	.346 ***	.130
SHS	.290 ***	.072	.095	.204 **	.158 *	-.063	.166 *	.136	.062	.210 **

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

## 考察

花井 (2007) の研究によると、価値観には、「個人・集団の意思決定・行動への影響力」、「集団の人間関係の調整機能」、「文化における共通性」の3つの特徴がある。価値観を形成するためには、社会経験を積み重ねることが重要であり、社会と他人を理解しなければならないという。感覚処理感受性は特異な心理的な機能を持つため、環境に敏感という物理的な感受性の高さと同時に、共感性あるいは自己認知のような社会的な感受性も高いと考えられる。このことを踏まえて、今回の結果を見ると、HSP 尺度の「易興奮性・低感覚閾」と「刺激過敏」因子は、すなわち物理的な感受性の因子であり、各価値観とほとんど

相関がないが、「美的感受性」因子は、社会的な感受性の因子であり、いくつかの価値観と相関があることが明らかになった。

「伝統」は、HSP 尺度と相関がないだけでなく、敏感群と非敏感群の有意差もないという結果も注目される。これは宗教信仰に関わる項目なので、中国人にとって回答しにくい項目であるかもしれない。そして、「伝統」という価値観は、社会性に関連する。人びとの経験から、運命を表すシンボルや慣習が生まれ、これらは最終的に、その集団のメンバーが大切にしている伝統や習慣として公認される。こうして、伝統的な行動様式は、集団の連帯のシンボルとなり、その独自の価値と集団の存続を保証する。つまり、「伝統」という価値観が身に付くことは、自分の文化や宗教が個人に課している習慣や考え方を尊重し、約束し、受け入れることである (Schwartz,1992)。したがって、「美的感受性」は「伝統」と関連する可能性もあったのだが、本研究の結果では見られなかったため、さらなる調査が必要である。

「安定」という価値観は、性別にもかかわらず、物理的敏感因子と社会的敏感因子と共に関連性があることが示された。「安定」という価値観は、社会、人間関係、そして自己の安全、調和、安定を代表する (Schwartz, 1992)。感覚処理感受性の特質は遺伝であるが、社会環境によって、変化する可能性も大いにある (Aron, 1996)。感覚処理感受性が高い人は、刺激が多く賑やかな環境に長時間いれば、感性が鈍くなり、「美的感受性」によるポジティブな感情も感じにくくなる。感覚処理感受性が高い人が安心して生活するためには、安定的な社会環境が必要だろう。このような理由で、感覚処理感受性が高い人は「安定」という価値観をより重視すると考えられる。

男女ごとに見ると、感覚処理感受性が高い男性は、美的感受性と「普遍主義」、  
「服従」の価値観が、女性の場合は、美的感受性と「成就」、「権力」の価値観が深く関連していた。これは、中国における男女の社会的役割分担の違いが原因であると考えられる。男性は女性より労働者の比率が高く、他の人と同調して働くことが重要であり、リーダーの役割を取ることも多く、社会的な価値観を重視している。一方、女性は中間管理職になりやすいため、自分のできることや自身の社会地位の成長させることなど、自身に関する価値観を重視しやすいと考えられる。串崎 (2020a) は、感覚処理感受性と関連する価値観として、

理論上、「博愛」、「普遍主義」、「自己志向」などと関連が高いと推測したが、本研究の結果は、文化の違いもあり、必ずしもそれを裏付けるものではなかった。

## 第五章 研究4 感覚処理感受性と精神的・身体的疲労の関連

### 問題と目的

感覚処理感受性と健康との関連については、いくつかの研究が注目されている。例えば、感覚処理感受性が高いほど、抑うつや不安を感じやすい (Booth, Standage, & Fox, 2015; Liss, Timmel, Baxley, & Killingsworth, 2005)。また、高い感受性は自己効力感、疎外感、ストレスなど (Evers, Rasche, & Schabracq, 2008) と相関する。このように、感覚処理感受性と精神的健康の間に関連があることが報告されている。一方、感覚処理感受性と身体的健康との関係についても検討されている。Benham (2006) の研究によれば、感覚処理感受性が高いほど、ストレスが大きく、背痛や下痢などの様々な健康障害の症状がより頻繁に現れることが報告されている。このように、感覚処理感受性が高いほど身体に悪影響を与えることが示唆される。

Grimen & Diseth (2016) は HSP 尺度がビッグファイブ性格のうち神経症傾向のみに影響を与えると報告した。その神経症傾向はしばしば身体症状や疾患の存在と相関し (Charles, Gatz, Kato, & Pedersen, 2008), 否定的感情と身体的苦痛の関連も示されている (Hampson, 2012)。さらに、感覚処理感受性の高い人が、痛み、薬、カフェインの影響を受けやすく、片頭痛、頭痛、慢性痛、慢性疲労などの身体的な問題の割合が高いことが、当初から示唆されている (Aron, 1996; Jawer, 2005; Jonsson, Grim, & Kjellgren, 2014)。以上のことから、感覚処理感受性が身体的健康に直接に影響する可能性はあるが、そのメカニズムはまだ明らかではない。特に、精神的健康と身体的健康のどちらが、感覚処理感受性に強いつながりをもつのかなどの検証も必要である。なぜなら、感覚処理感受性が高い人の健康状況を改善するためには、精神的健康と身体的健康をどのように重視するかにも、関わるからである。

ここで、本研究ではマインドフルネスに注目する。マインドフルネスには、多くの臨床研究がある。例えば、マインドフルネスの介入によって、がん、心血管疾患、慢性疼痛、うつ病、不安障害摂食障害、また喫煙などの不良の生活習慣を改善でき、様々な健康に関する領域において効果が認められているという (春木・石川・河野・松田, 2008; Gotink et al., 2015)。あるいは、Takahashi et

al. (2020) の調査は、感覚処理感受性と心身症状の間にマインドフルネスの媒介効果があることを示唆している。彼らは、感覚処理感受性の高い人がマインドフルネスを通して、精神的・身体的問題を改善する可能性について考察している。

ところで、研究 1 と研究 2 によると、感覚処理感受性と人生の意味・主観的幸福感との関係性は、年齢とともに変化すると考えられる。例えば 40 代は 20 代に比べて、性別にかかわらず、感覚処理感受性が高いほど人生の意味を感じにくくなっていた。そして、40 代の女性は 20 代に比べて、感覚処理感受性が高いほど幸福感が低くなっていた。このことから、感覚処理感受性の健康に与える影響は、年齢によって変化する可能性がある。

したがって、研究 4 では、感覚処理感受性と健康の関係を、日本人の 20 代と 40 代を比較しつつ明らかにすることを目的とする。また、考察では、マインドフルネスを通して、感覚処理感受性が高い人の健康を改善する可能性を検討する。そして本研究では、感覚処理感受性が高い人の疲れやすい (over-arousal) という特徴を踏まえて、健康状態の指標の一つとして、身体的・精神的な疲労度を測定する。本研究は 2 つの調査で構成され、調査 1 では感覚処理感受性と健康の関連性について年齢別に検討する。調査 2 では感覚処理感受性から身体的・精神的健康に及ぼす影響に、マインドフルネスの媒介効果があるかどうかを、年齢別に検討する。

## 調査 1

### 方法

#### 参加者

20 代の 150 名 ( $M = 25.2$  歳,  $SD = 2.8$ ), そのうち男性 75 名 ( $M = 25.4$  歳,  $SD = 2.7$ ) 女性 75 名 ( $M = 25.0$  歳,  $SD = 3.0$ ) と 40 代の 150 名 ( $M = 44.8$  歳,  $SD = 2.9$ ), そのうち男性 75 名 ( $M = 44.4$  歳,  $SD = 3.0$ ) 女性 75 名 ( $M = 45.1$  歳,  $SD = 2.9$ ) が参加した。実施時期は 2020 年 12 月であった。

#### 手続き

調査会社 (株式会社アイブリッジ) に、20 代と 40 代の男女を 75 名ずつ調査

することを依頼した。参加者は、任意の参加であることに同意したうえで、オンラインの回答フォーム（Freeasy）に回答した。指定の人数に達するまで先着順で回答し、参加者には調査会社から報酬としてポイントが付与されるしくみであった。なお本研究は、関西大学大学院心理学研究科の倫理審査を受け、承認を得た（審査番号：#169）。

## 質問紙

①感覚処理感受性 Highly Sensitive Person Scale-Short form (Acevedo et al., 2014) から「他人の気分に左右される」を除いた 10 項目。「全くあてはまらない」を 1 点～「非常によくあてはまる」を 7 点の 7 件法で回答した。本調査の  $\alpha$  係数は .92 であった。

②主観的健康症状 20 項目。小林・星・堀口（2019）の自己診断疲労度チェックリストを使用した。「まったくない」を 0 点～「非常に強くある」4 点の 5 件法で回答した。本研究における因子分析の結果により、「身体的疲労」の 9 項目（例：「リンパ節が腫れている、のどの痛みがある」）と「精神的疲労」の 11 項目（例：「思考力が低下している、自分の体調に不安がある」）の 2 因子に分けた。 $\alpha$  係数はそれぞれ .91 と .95 であった。

本調査のデータ分析には、IBM Statistics 25 を使用した。

## 結果と考察

各尺度の年齢差異を Welch の  $t$  検定を行なったところ、身体的疲労と精神的疲労の得点は、20 代の女性が 40 代の女性に比べて高かった（身体的疲労： $t(137.612) = 2.64, p = .009$ , 精神的疲労： $t(148) = 2.45, p = .015$ ）。

次に性別・年齢ごとに、HSP 尺度と健康症状の尺度の Spearman 順位相関係数を確認した。その結果、いずれの性別・年齢においても、HSP 尺度は精神的疲労との間に中程度の正の相関があった（Table 5-1）。

Table 5-1 HSP尺度と各尺度のSpearman順位相関係数 (N=300)

		主観的健康症状		
		身体的疲労	精神的疲労	
20代	男性	.193	.361	**
	女性	.171	.379	**
40代	男性	.222	.445	***
	女性	.180	.316	**

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

疲労についての年齢の差異は、20代の女性が40代の女性に比べて健康状態が悪いことを示唆しており、意外な結果であった。おそらく、20代の女性は仕事などの外的な役割を中心に生活しており、社会的な責任を重視し、将来のために努力するあまり、自分自身の健康などが、おろそかになりやすいのかもしれない。20代の女性の朝食の欠食率は、40代の女性より高いため(大町, 2011)、エネルギー不足が生じて、集中力や思考力が低下した状態で仕事をする事になり、身体に疲れを感じやすく、最終的に身体健康に悪影響が出やすいのかもしれない。

一方、40代の女性は20代に比べると、内的・外的な生活がどちらも安定して、健康を重視する余裕も出てくる。厚生労働省(2014)の健康に関する調査によれば、「健康のために食生活に気をつけているか」「普段から健康に気をつけるよう意識しているか」という問題に、中年期の女性(40~64歳範囲)は成人期の女性(20~39歳範囲)よりも積極的な回答を選択していた。すなわち、40代の女性は20代より身体的な健康を重視することが示唆される。また、同調査によると、成人期の女性は中年期の女性に比べて、不安や悩みを抱きやすく、「家事」、「育児・出産」などにストレスを感じていた。さらに、仕事関係で悩む人の割合も、成人期の女性のほうが多かった。ちなみに、HSP尺度の得点は、年齢による有意差はなかった。

相関係数の結果は、HSP尺度が高いほど、精神的疲労は強くなっていた。感覚処理感受性が高い人は他者の気持ちに繊細で、相手に対する共感性が高いため、無意識のうちに相手と同調する傾向がある。それが原因で、感覚処理感受性の高い人は、まわりのストレスフルなエネルギーを、否が応でも自分に取り込んでしまうため、かなり気疲れすると言われている(Orloff, 2017)。また、感

覚処理感受性が高い人は対人感受性も高いため、対人不安にもなりやすい (Konrad & Herzberg, 2017)。

身体的疲労と精神的疲労の相関は高いため、精神的疲労が溜まっていき、長期間になれば、身体的健康にも悪影響が出現する可能性は十分にある。このさい、感覚処理感受性が高い人が、無意識のうちに相手と同調する傾向を自覚的に、意識的に変えることで、身体的・精神的疲労を低減できるかもしれない。そこで、調査2では、マインドフルネスにこのような作用があるかどうかを検討する。

## 調査2

### 方法

#### 参加者

20代の150名 ( $M = 25.5$  歳,  $SD = 2.8$ )、そのうち男性75名 ( $M = 25.3$  歳,  $SD = 2.9$ ) 女性75名 ( $M = 25.7$  歳,  $SD = 2.7$ ) と40代の150名 ( $M = 44.9$  歳,  $SD = 3.0$ )、そのうち男性75名 ( $M = 45.0$  歳,  $SD = 2.9$ ) 女性75名 ( $M = 44.7$  歳,  $SD = 3.0$ ) が参加した。実施時期は2021年1月であった。

#### 手続き

研究1と同様であった。研究2も、関西大学大学院心理学研究科の倫理審査を受け、承認を得た (審査番号: #175)。

#### 質問紙

①感覚処理感受性尺度 Highly Sensitive Person Scale-Short form (Acevedo et al., 2014) から「他人の気分に左右される」を除いた10項目。「全くあてはまらない」を1点～「非常によくあてはまる」を7点の7件法で回答した。本研究の $\alpha$ 係数は.93であった。

②主観的健康症状20項目。小林・星・堀口 (2019) の自己診断疲労度チェックリストを使用した。「まったくない」を0点～「非常に強くある」4点の5件法で回答した。研究1に従って、「身体的疲労」の9項目と「精神的疲労」の11項目の2因子に分けた。本研究の $\alpha$ 係数はそれぞれ.90と.95であった。

③マインドフルネスに関する尺度10項目。Five Facet Mindfulness



Questionnaire 日本語版 (Sugiura, Sato, Ito, & Murakami, 2012) の「判断しない態度」の 5 項目 (例:「不合理な考えをいだいた時, 自分に不満をいただく」, すべて逆転項目) と「自覚的な行動」の 5 項目 (例:「目の前で起きていることに集中し続けるのが難しいと感じる」, すべて逆転項目) の下位尺度を使用した。「まったくあてはまらない」を 1 点～「いつもあてはまる」5 点の 5 件法で回答した。本研究の  $\alpha$  係数はそれぞれ .93 と .90 であった。

本調査のデータ分析には, IBM Statistics 25 と IBM Amos 25 を使用した。

## 結果と考察

各尺度の年齢差異を Welch の  $t$  検定を行なったところ, 健康について, 身体的疲労と精神的疲労の得点は, 20 代の女性が 40 代に比べて高かった (身体的疲労:  $t(139.714) = 3.45, p = .001$ , 精神的疲労:  $t(148) = 2.26, p = .025$ )。また, マインドフルネスについて, 自覚的な行動と判断しない態度の得点は, 20 代の女性に比べて, 40 代の方が高かった (自覚的な行動:  $t(148) = 2.47, p = .015$ , 判断しない態度:  $t(148) = 2.51, p = .013$ )。

次に性別・年齢ごとに, 各尺度間の Spearman 順位相関係数を確認した。その結果, 40 代は男性・女性共に, HSP 尺度と身体的疲労との間に弱い正の相関があった。そして, いずれの性別・年齢においても, HSP 尺度は精神的疲労との間に中程度の正の相関があり, 判断しない態度に負の相関があった。また, 男性のみ, HSP 尺度と自覚的な行動との間に負の相関があった (Table 5-2)。

HSP から身体的・精神的健康に及ぼす影響に, マインドフルネスの媒介効果があるかどうかを, 年齢別に検討するため, 下記の 3 つのモデルを仮定した。モデル 0: すべてのパラメータが 20 代と 40 代で異なる仮定する。モデル 1: パス係数のみが年齢間で等価と仮定する。モデル 2: すべての変数値が年齢間で等価であると仮定する。これら 3 のモデルについて, 多母集団の同時分析を行った。分析の主な結果は, Table 5-3 のようになった。いずれのモデルも適合度が良いが, 適合度および情報量規準による結果を総合的に判断して, 最終的にモデル 0 を採択した。

結果 (Figure 5-1) を見ると, 判断しない態度から身体的疲労については, 40 代では有意なパスが見られたが, 20 代のパス係数は有意ではなかった。他のパ

スについては、全てのパスが有意であった。また、パラメータ間の差の検定を行ったところ、20代と40代の間に特に差異はなかった。

疲労についての年齢の差異は、20代の女性が40代の女性に比べて健康状態が悪く、研究1と同様であった。マインドフルネスは、40代の女性が20代の女性に比べて得点が高く、よりマインドフルな態度を持つことが示唆された。そして、このような考え方をしているからこそ、40代の女性の健康状況は良いのかもしれない。

相関係数の結果は、HSP尺度と精神的健康の相関は調査1と同様であり、さらに40代男女において、HSP尺度と身体的疲労の相関も有意であった。このことは、調査1で述べたように、感覚処理感受性の高い人は、精神的疲労が長期間になれば、身体的健康にも悪化することを示唆している。

40代は中年の危機といわれる。仕事や家族、自分自身の健康などを含めて、周囲の生活が大きく変化し、人生の転換期が訪れる。老いと死への不安、希望の喪失、職業的な限界への懸念といった、時間的展望の危機が生じるかもしれない(堀内, 1993)。感覚処理感受性の高い人は繊細であるため、この変化に影響されやすく、疲れも溜まりやすいと思われる。そのような精神的な疲れは身体の疲れに変化するだろう。

Table 5-2 HSP尺度と各尺度のSpearman順位相関係数 (N=300)

		主観的健康症状			マインドフルネス		
		身体的疲労	精神的疲労	自覚的な行動	判断しない態度		
20代	男性	.052	.360 **	-.369 **	-.234 *		
	女性	.103	.477 ***	-.223	-.356 **		
40代	男性	.233 *	.522 ***	-.512 ***	-.488 ***		
	女性	.291 *	.440 ***	-.177	-.345 **		

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

Table 5-3 各モデルに対する主な適合度指標と情報量基準

モデル	$\chi^2$ 値	自由度	P 値	CMIN/DF	RMR	GFI	AGFI	CFI	RMSEA	AIC	BCC
モデル0	0.769	2	.68	.38	1.10	1.00	.99	1.00	.00	56.77	59.12
モデル1	3.406	9	.95	.38	2.17	1.00	.99	1.00	.00	45.41	47.17
モデル2	4.82	11	.94	.44	3.24	.99	.98	1.00	.00	42.82	44.42

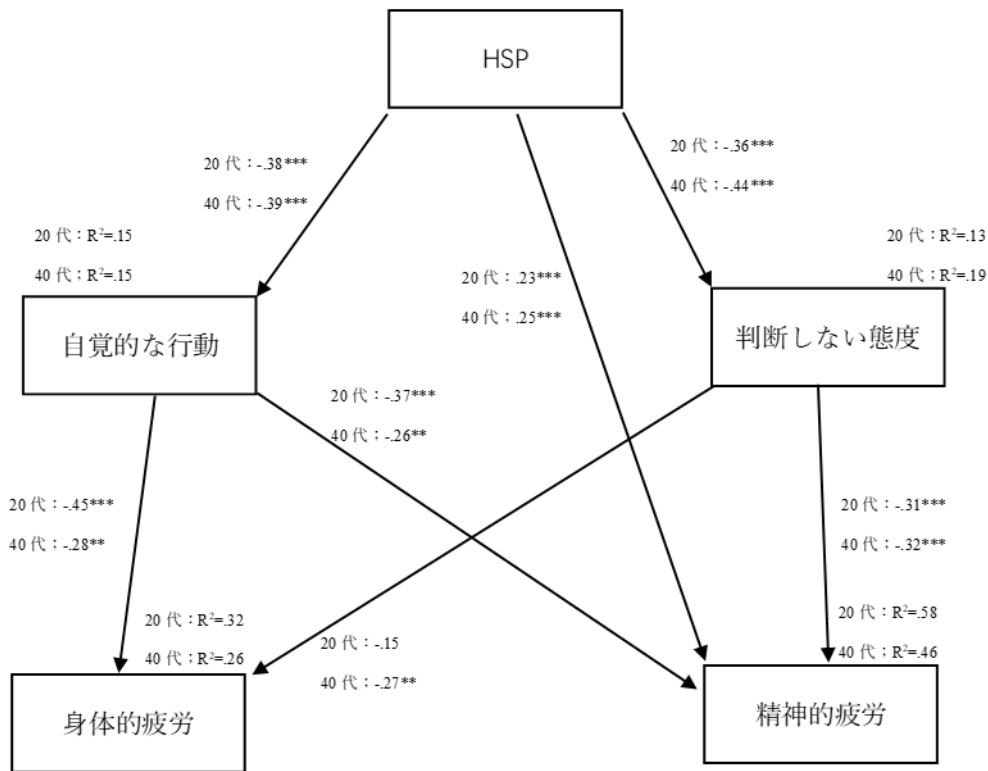


Figure 5-1 多母集団の同時分析の結果

本研究のモデルは、20代においても40代においても、感覚処理感受性はマインドフルネスを媒介して、精神的健康に（40代の場合は、身体的健康にも）影響することを示唆している。感覚処理感受性が高い人は感覚情報をより深く処理する傾向をもつ（Aron, Aron, & Jagiellowicz, 2012）。マインドフルな態度は、現在において起こっている経験に注意を向ける心理的な過程であり、意識の訓練を通じて発達させることができる（Slagter, Davidson, & Lutz, 2011）。また、マインドフルな態度は、幸福感と正の相関があり、不安、抑うつ、心身症状と負の相関がある（Brown & Ryan, 2003）。

以上のことから、可能性として、マインドフルな態度を訓練することで、感覚処理感受性が高くても、自分の状態や出来事をありのままに観察し、評価や判断を一切せず、完全に受け入れる気持ちで、「今この瞬間」に意識を向けることができるだろう。すると、外部の出来事に気をとられず、心が穏やかになり、洞察力が高まることで、感覚処理感受性の高い人にありがちなストレスや不快感を無意識的に溜める可能性も低くなると考えられる。

## 第六章 研究5 感覚処理感受性と学校適応感の関係

### 問題と目的

第二章第2節で述べたように、学校生活を、「生徒関係の側面」（友人関係、クラスへの意識、他学年との関係）と「教育指導的側面」（教師との関係、学業への意欲、進路意識、校則への意義）の二つの側面があり、学校生活についての得点が高いほど、学校に心理的に適応し、社会的適応にも部分的に繋がる（岡田, 2012）。そして、学校適応感が高いほど、抑うつ症状とストレス反応が低い（中野・佐藤, 2013; 稲畑・境, 2015）、心理的介入による学校不適応を予防する必要性について訴えている。このように学校適応感は心理的健康と関連していると考えられる。

感覚処理感受性が高い人は繊細であるため、音、匂いなどの刺激に敏感だけでなく、他の人たちの気持ちにも影響を受けやすい。ゆえに、環境によっては、その場に居づらいつ感じることがある。串崎（2020b）は、感覚処理感受性が高い人は、自分がその場に適合しているときや、その場に居場所を感じられるときと、そうでないときの気持ちの落差が激しいと指摘している。

そして、おそらく感覚処理感受性の高い人は周囲の環境を重視し、自分に適する居場所を追求する傾向があると考えられる。日本と中国を含む東アジアの学校では、他者に同調することが重視され、掃除、部活などの「同級生と一緒に共同作業すること」が多い一方で、試験による競争的な雰囲気も強い。そのため、感覚処理感受性が高い人は自分が自由にリラックスできる居場所として学校を選びにくく、学校適応感も低いだろう。

しかし、日本での調査（串崎, 2021）では、HSP尺度は男女ともに、学校適応感と有意な相関がないことが報告された。はたして、これは日本人に特有な結果であるのか、中国においても同様なのか、検証の必要があると考えられる。以上のことから、研究5では、串崎（2021）と同様の調査を、中国人を対象者として実施し、中国における感覚処理感受性と学校適応感の関係を明らかにすることを目的とする。本来ならば、学校の生徒を対象に検証すべきであるが、直接調査しにくい状況を踏まえて、回想調査によって検討を行う。

## 方法

### 参加者

322名 ( $M=31.4$  歳,  $SD=8.7$ ), そのうち男性 118名 ( $M=33.3$  歳,  $SD=9.8$ ), 女性 204名 ( $M=30.3$  歳,  $SD=7.9$ ) の中国人が参加した。実施時期は 2020 年 10 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、関西大学大学院心理学研究科の倫理審査を受け、承認を得た（審査番号：#163）。

### 質問紙

①感覚処理感受性（Highly Sensitive Person Scale: HSPS 中国語翻訳版, 李・串崎, 2021）。「易興奮性・低感覚閾」6項目（「一度にたくさんの事が起こっていると不快になりますか」「大きな音や雑然とした光景のような強い刺激がわざわざわしいですか」）、「刺激過敏」6項目（「痛みに敏感になることがありますか」「他人の気分に左右されますか」）と「美的感受性」6項目（「微細で繊細な香り・味・音・芸術作品などを好みますか」「美術や音楽に深く感動しますか」）の3因子で構成されている。「非常によくあてはまる」を7点、「全くあてはまらない」を1点の7件法で回答を求めた。

②学校適応感（石田, 2009）。「友人適応感」4項目（「その学校の友達といっしょにいると楽しい」）、「授業適応感」4項目（「その学校の授業ではやる気がわいてくる」）と「教師適応感」4項目（「その学校の先生に対して親しみを感じる」）の3因子で構成されている。項目文を回想法の教示（「中学校時代の自分を全般的にふりかえって、各項目がどれくらい当てはまるか」）で実施した。「とてもあてはまる」を7点、「全くあてはまらない」を1点の7件法で回答を求めた。

③居心地の良さ（大久保，2005）。6項目の1因子で構成されている。項目文を回想法の教示で実施した。「その学校で私は，周囲に溶け込んでいた」「その学校で私は，周りとかみ合っていた」「その学校で私は，周囲に対して，ありのままの自分を出せていた」などの項目について，「とてもあてはまる」を7点，「全くあてはまらない」を1点の7件法で回答を求めた。

④学校不適応感（串崎，2021）。2項目で構成されている。「その学校で私は，人と同じことを，人と同じペースでやらないといけないのが嫌だった」「その学校で私は，人と比べられたり，競争を強いられる雰囲気が嫌だった」について，回想法の教示で，「とてもあてはまる」を7点，「全くあてはまらない」を1点の7件法で回答を求めた。

なお，上記の尺度について，著者が原尺度の項目を中国語に翻訳し，その中国語訳を踏まえて，心理学を専門とする大学教員1名および大学院生2名（中国留学生）が翻訳の内容を協議し，中国語訳を修正した。また，本研究のデータ分析には，IBM Statistics 25を使用した。

## 結果

まず，各尺度の信頼性係数，平均値と標準偏差，性差の分散分析（Welch's test）の結果をTable 6-1に示した。「友人適応感」と「居心地の良さ」において，男性の得点が高かった。

Table 6-1 各尺度の平均値と標準偏差 (N = 322)

	$\alpha$	全体		男性 n = 118		女性 n = 204		性差 p
		M	SD	M	SD	M	SD	
1. 易興奮性・低感覚閾	.83	30.0	6.4	29.9	6.2	30.0	6.5	.901
2. 刺激過敏	.72	25.9	6.2	25.9	6.1	25.8	6.3	.864
3. 美的感受性	.68	32.6	4.7	33.0	4.6	32.4	4.8	.264
4. 友人適応感	.73	21.2	3.9	22.0	4.1	20.8	3.7	.005
5. 授業適応感	.85	20.4	4.8	20.3	5.3	20.4	4.5	.883
6. 教師適応感	.81	18.3	5.0	18.4	5.3	18.2	4.7	.648
7. 居心地の良さ	.86	32.4	6.1	33.3	6.5	31.9	5.8	.046
8. 人と同じペース		4.7	1.5	4.8	1.5	4.7	1.6	.515
9. 競争的雰囲気		5.1	1.5	5.1	1.4	5.2	1.5	.549

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

次に，各尺度間のSpearman相関係数を全体サンプル，男女別に算出してTable 6-2，Table 6-3とTable 6-4に示した。

Table 6-2 各尺度のSpearman順位相関係数 (N = 322)

	1	2	3	4	5	6	7	8
1. 易興奮性・低感覚閾								
2. 刺激過敏	.620 ***							
3. 美的感受性	.305 ***	.237 ***						
4. 友人適応感	-.089	-.164 **	.307 ***					
5. 授業適応感	-.224 ***	-.179 **	.268 ***	.396 ***				
6. 教師適応感	-.223 ***	-.183 **	.154 **	.457 ***	.722 ***			
7. 居心地の良さ	-.048	-.139 *	.378 ***	.677 ***	.520 ***	.534 ***		
8. 人と同じペース	.130 *	.122 *	.189 **	-.022	.075	.080	.065	
9. 競争的雰囲気	.311 ***	.189 **	.179 **	.033	-.078	-.180 **	-.057	.330 ***

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

Table 6-3 各尺度のSpearman順位相関係数 (男性 n = 118)

	1	2	3	4	5	6	7	8
1. 易興奮性・低感覚閾								
2. 刺激過敏	.643 ***							
3. 美的感受性	.337 ***	.213 *						
4. 友人適応感	-.005	-.122	.346 ***					
5. 授業適応感	-.182 *	-.115	.363 ***	.327 ***				
6. 教師適応感	-.247 **	-.098	.276 **	.404 ***	.735 ***			
7. 居心地の良さ	-.018	-.059	.532 ***	.607 ***	.618 ***	.566 ***		
8. 人と同じペース	.167	.135	.230 *	.075	.148	.120	.256 **	
9. 競争的雰囲気	.350 **	.210 *	.195 *	.077	-.125	-.259 **	.046	.285 **

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

Table 6-4 各尺度のSpearman順位相関係数 (女性 n = 204)

	1	2	3	4	5	6	7	8
1. 易興奮性・低感覚閾								
2. 刺激過敏	.604 ***							
3. 美的感受性	.284 ***	.251 ***						
4. 友人適応感	-.134	-.208 **	.263 ***					
5. 授業適応感	-.253 ***	-.229 **	.196 **	.421 ***				
6. 教師適応感	-.208 **	-.234 **	.074	.488 ***	.704 ***			
7. 居心地の良さ	-.070	-.192 **	.269 ***	.689 ***	.447 ***	.517 ***		
8. 人と同じペース	.108	.110	.165 *	-.075	.031	.055	-.050	
9. 競争的雰囲気	.278 ***	.177 *	.179 *	.032	-.036	-.124	-.102	.360 ***

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

全体サンプルの結果を見ると、HSP尺度において、「易興奮性・低感覚閾」は「競争的雰囲気」との間に弱い正の相関があり、「授業適応感」と「教師適応感」に弱い負の相関があった。「美的感受性」は「友人適応感」、「授業適応感」また「居心地の良さ」との間に弱い正の相関があった。

男女別で結果を見ると、「易興奮性・低感覚閾」の場合、女性においては、「授業適応感」との間に弱い負の相関があるが、男性においては、この相関性がほとんどみられなかった。そして、「刺激過敏」の場合、男性においては、各尺度との間に相関がなかったが、女性においては、学校適応感の各因子に弱い負の

相関があった。また、「美的感受性」の場合、女性においては、「居心地の良さ」だけに弱い正の相関がみられたが、男性においては、「競争的雰囲気」以外の因子に弱い正の相関があり、「居心地の良さ」に中程度の正の相関がみられた。

続いて、学校適応感・居心地の良さを目的変数とし、HSP尺度の各因子を説明変数として投入して、重回帰分析を男女別に行った (Table 6-5, Table 6-6)。そして、学校不適応感の2項目を目的変数とし、HSP尺度の各因子を説明変数として投入して、重回帰分析を男女別に行った (Table 6-7: M = 男性, F = 女性を示す)。

Table 6-5 学校適応感に対する重回帰分析(男性  $n = 118$ )

	友人適応感		授業適応感		教師適応感		居心地の良さ	
	$\beta$	95% CI	$\beta$	95% CI	$\beta$	95% CI	$\beta$	95% CI
1. 易興奮性・低感覚閾	-.115	-.227, .073	-.372 **	-.497, -.136	-.449 ***	-.576, -.198	-.210 *	-.435, -.010
2. 刺激過敏	-.148	-.247, .046	-.012	-.187, .167	.046	-.145, .226	-.097	-.312, .104
3. 美的感受性	.426 ***	.219, .546	.496 ***	.368, .761	.362 ***	.212, .624	.617 ***	.645, 1.107
adjusted $R^2$	.147 ***		.232 ***		.177 ***		.316 ***	

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

Table 6-6 学校適応感に対する重回帰分析(女性  $n = 204$ )

	友人適応感		授業適応感		教師適応感		居心地の良さ	
	$\beta$	95% CI	$\beta$	95% CI	$\beta$	95% CI	$\beta$	95% CI
1. 易興奮性・低感覚閾	-.229 **	-.228, -.031	-.312 **	-.334, -.094	-.218 *	-.289, -.027	-.120	-.262, .048
2. 刺激過敏	-.206 *	-.219, -.022	-.133	-.215, .026	-.185 *	-.270, -.007	-.262 **	-.396, -.085
3. 美的感受性	.375 ***	.183, .395	.317 ***	.166, .425	.209 **	.065, .348	.396 ***	.313, .647
adjusted $R^2$	.169 ***		.154 ***		.105 ***		.166 ***	

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

Table 6-7 学校不適応感に対する重回帰分析(男性  $n = 118$  女性  $n = 204$ )

	人と同じペースM		人と同じペースF		競争的雰囲気M		競争的雰囲気F	
	$\beta$	95% CI	$\beta$	95% CI	$\beta$	95% CI	$\beta$	95% CI
1. 易興奮性・低感覚閾	-.019	-.064, .055	.019	-.040, .049	.277 *	.011, .119	.306 **	.029, .114
2. 刺激過敏	.145	-.022, .095	.034	-.037, .053	.064	-.038, .068	.004	-.042, .044
3. 美的感受性	.127	-.023, .108	.161 *	.004, .100	.024	-.051, .066	.041	-.033, .059
adjusted $R^2$	.017 ns		.020 ns		.086 **		.094 ***	

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

結果を見ると、男女ともに、「美的感受性」から学校適応感に対する正の標準偏回帰係数が有意であり、「易興奮性・低感覚閾」から「授業適応感」と「教師適応感」に対する負の標準偏回帰係数が有意であった。女性では、「易興奮性・低感覚閾」から「友人適応感」に対する負の標準偏回帰係数が有意であり、「刺激過敏」から「授業適応感」以外の因子に対する負の標準偏回帰係数も有意であった。男性では、「易興奮性・低感覚閾」から「居心地の良さ」への負の標準



偏回帰係数が有意であり、「刺激過敏」から学校適応感に対する標準偏回帰係数は全て有意ではなかった。学校不適応感の場合、男女ともに、「易興奮性・低感覚閾」から「競争的雰囲気」だけに対する正の標準偏回帰係数が有意であった。いずれも Durbin-Watson 比は良好であった。

## 考察

本研究では、中国人を対象に、感覚処理感受性と学校適応感の関係を検討した。「易興奮性・低感覚閾」は、「一度にたくさんの事が起こっていると不快になる」や「一度にたくさんのことを頼まれるとイライラする」などの刺激に対する不快感のことを指す。「授業適応感」と「教師適応感」は、いずれも教師との関係に関わる因子である。中井・庄司（2008）は、教師に対する信頼感の中で、教師に対する「安心感」が最も多く学校適応感に影響することを報告している。感覚処理感受性の高い人は、人と付き合いにおいて物事を深く考える傾向があり、気疲れしやすく、自分のことをうまく表現できない。そのため、誤解されやすかったり、教師との信頼関係を構築することが困難になりやすい可能性がある。

また、感覚処理感受性の高い人は、刺激による不快感が高まり、教師に対する「安心感」が低くなると、自分が叱責されることを心配しがちになるかもしれない。短時間で終わらせなければならない仕事や、誰かに監視されながらの作業になると、自分の本来の実力を発揮できなくなるともいわれる（保坂, 2018）。さらに、感覚処理感受性の高い人は、人に見られたり、人と比べられることが、ストレスになりやすく、他の人が自分と同じように感じていないとわかると、自分の考えや感じ方を否定することもある（串崎, 2020b）。そのため、感覚処理感受性の高い人は、学校で「競争的雰囲気」が苦手であると考えられる。感覚処理感受性の高い人の学校適応感を高めるためには、教師の感覚処理感受性に対する理解と、学校カウンセリングなどのサポートが必要だろう。

女性にとっては、教師との関係だけではなく、友人との関係も重要である。林田・黒川・喜田（2018）の調査によれば、教師・友人関係への満足感は、学校適応感に正の影響を及ぼす。また、石本ら（2009）の調査では、青年期女子において、表面的な友人関係をとる者は、心理的適応、学校適応ともに不適応

的であることが報告された。このように、女性の学校適応にとっては、友人との心理的距離が重要であることが分かっている。感覚処理感受性の高い人は友達の気持ちをうかがう傾向があり、「頑張り屋さんでもあるので、相手に合わせてしまうことが増えると、『いい子』を演じすぎて、疲れてしまう」という（串崎, 2020b)。このように、感覚処理感受性の高い女性は、学校で友人関係を築きにくくなる可能性も考えられる。また、本研究の結果、女性の場合、「刺激過敏」の特性も学校適応感に影響を与えていた。「刺激過敏」は「痛みに敏感になる」「他人の気分に左右される」ことを指す。このことから、女性の学校適応感を高めるためには、学校の中で静かでリラックスできるような、勉強しやすい環境が重要であることが示唆される。

今回の研究は、男女ともに、「美的感受性」が学校適応感を高めることを明らかにした。研究2によると、「美的感受性」は、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あり、感覚処理感受性の他の因子と違い、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。研究3によると、「易興奮性・低感覚閾」と「刺激過敏」は、人生で重視する価値観とほとんど相関がないが、「美的感受性」はいくつかの価値観と相関があった。そのため、「美的感受性」は、感覚処理感受性の中でも異なる心理的な機能を持ち、経験によって形成される性質をもつと考えられる。したがって、感覚処理感受性の高い人は積極的に自分の社会経験を積み、視野を広げることで、学校の中だけでなく、社会の中でも暮らしやすくなるだろう。

## 第七章 研究 6 中国において感覚処理感受性と精神的疲労の関連 ——マインドフルネスとソーシャル・サポートの媒介要因の検討——

### 問題と目的

第五章で述べたように、マインドフルネス (mindfulness) は、現在において起こっている経験に注意を向ける心理的な過程である (Creswell, 2017)。そして、外部からの様々な刺激をそのまま観察することを重視し (Baer, 2003)、意識的に今のこの瞬間に、価値判断することなく注意を向けること定義される (Kabat-Zinn, 1994)。海外では、マインドフルネスストレス低減法 (Mindfulness-Based Stress Reduction) や、マインドフルネス認知療法 (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) などの技法として、実際の医療機関で、ストレスの低減、うつ病の治療などに応用されている (春木・石川・河野・松田, 2008)。

Takahashi, Kawashima, Nitta, & Kumano (2020) の調査によれば、マインドフルネスの下位尺度である判断しない態度 (感覚や認知や情動に対して判断をしない態度) と自覚的な行動 (その瞬間に行っている行動への気づき) は、感覚処理感受性と心身症状の間に媒介効果がある。第五章で考察したように、感覚処理感受性の高い人は無自覚に、周りの環境的刺激に強く反応し、ストレスが溜まりやすいと言われる。そのため、マインドフルネスの技法を応用し、意識的にこの反応を低減できれば、精神的疲労を低減することも可能だろう。

ところで、ソーシャル・サポートは、ストレス緩和やメンタルヘルスを良好に保つ上で有効であることが報告され (嶋, 1992; 和田, 1992)、就職活動ストレス (下村・木村, 1997)、無気力感 (下坂, 2001)、病気対処行動 (飯塚・箕口・兒玉, 2005)、自己否定感 (上田・窪田・樋口・橋本・宗像, 2010) など、さまざまな問題を緩和することが明らかになっている。感覚感受性の高い人は社会的雰囲気や人間関係に影響されやすいため、ソーシャル・サポートは、それを緩和する媒介要因になりうると考えられる。

以上のことから、研究 6 では、中国人を対象とし、感覚処理感受性と精神的疲労の関係を検討する。また、感覚処理感受性による精神的疲労を緩和する媒介要因として、マインドフルネスとソーシャル・サポートを設定し、検討する。

## 方法

### 参加者

337名 ( $M=30.9$  歳,  $SD=7.1$ ), そのうち男性 152名 ( $M=32.5$  歳,  $SD=7.5$ ), 女性 185名 ( $M=29.6$  歳,  $SD=6.4$ ) の中国人が参加した。実施時期は 2021 年 6 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、関西大学大学院心理学研究科の倫理審査を受け、承認を得た（審査番号：#197）。

### 質問紙

①感覚処理感受性（Highly Sensitive Person Scale: HSPS 中国語翻訳版, 李・串崎, 2021）。「易興奮性・低感覚閾」6項目、「刺激過敏」6項目と「美的感受性」6項目の3因子で構成されている。「非常によくあてはまる」を7点、「全くあてはまらない」を1点の7件法で回答を求めた。

②主観的健康症状 10項目（自己診断疲労度チェックリスト, 小林・星・堀口, 2019）。精神的疲労に関する10項目から構成されている。「まったくない」を0点～「非常に強くある」4点の5件法で回答を求めた。

③マインドフルネス 10項目（Five Facet Mindfulness Questionnaire の中国版, Deng, Liu, Rodriguez, & Xia, 2011）。判断しない態度（5項目）と自覚的な行動（5項目）の下位尺度で構成されている。「まったくあてはまらない」を1点～「いつもあてはまる」5点の5件法で回答を求めた。

④ソーシャル・サポート 12項目（Multidimensional Scale of Perceived Social Support の中国版, 汪・王・馬, 1999）。「家族のサポート」4項目、「大切な人のサポート」4項目、「友人のサポート」4項目の3因子で構成されている。「非常によくあてはまる」を7点、「全くあてはまらない」を1点の7件法で回答を求

めた。

なお、本研究のデータ分析には、IBM Statistics 27 と IBM Amos 27 を使用した。

## 結果

まず、各尺度の信頼性係数、平均値と標準偏差、性差の結果を Table 7-1 に示した。

Table 7-1 各尺度の平均値と標準偏差 (N = 337)

	$\alpha$	全体		男性 n = 152		女性 n = 185		性差 p
		M	SD	M	SD	M	SD	
1.易興奮性・低感覚閾	.81	30.1	6.1	29.5	6.3	30.6	5.9	.112
2.刺激過敏	.80	26.0	6.8	25.3	7.0	26.5	6.6	.094
3.美的感受性	.60	32.4	4.1	32.6	4.2	32.3	4.0	.415
4.自覚的な行動	.85	16.8	4.9	17.1	5.0	16.7	4.7	.479
5.判断しない態度	.68	13.6	3.8	13.7	3.7	13.6	3.8	.715
6.家族のサポート	.86	22.3	4.6	22.7	4.5	22.1	4.7	.481
7.大切な人のサポート	.85	20.6	4.5	21.0	4.3	20.3	4.6	.159
8.友人のサポート	.85	21.2	4.4	21.8	3.8	20.7	4.7	.020
9.精神的疲労	.84	19.5	6.2	18.9	6.4	20.0	6.1	.115

次に、両尺度の Spearman 相関係数を全体サンプル、男女別に算出して Table 7-2～7-4 に示した。

全体的に HSP 尺度と各尺度の相関をみると、「易興奮性・低感覚閾」と「刺激過敏」はマインドフルネスの二つの下位尺度に中程度の負の相関があった。そして、「易興奮性・低感覚閾」は、「大切な人のサポート」と「友人のサポート」に弱い負の相関があり、「刺激過敏」は、ソーシャル・サポート尺度の三つの下位尺度に弱い負の相関が見られた。また、「易興奮性・低感覚閾」と「刺激過敏」は「精神的疲労」に中程度の正の相関があった。「美的感受性」において、「自覚的な行動」に弱い正の相関があり、ソーシャル・サポート尺度の三つの下位尺度に中程度の正の相関があった。そして、「精神的疲労」に弱い負の相関が見られた。

Table 7-2 各尺度のSpearman順位相関係数 (N = 337)

	1	2	3	4	5	6	7	8
1. 易興奮性・低感覚閾								
2. 刺激過敏	.595 ***							
3. 美的感受性	.169 **	.061						
4. 自覚的な行動	-.415 ***	-.640 ***	.163 **					
5. 判断しない態度	-.326 ***	-.446 ***	.007	.498 ***				
6. 家族のサポート	-.061	-.201 ***	.422 ***	.234 ***	.102			
7. 大切な人のサポート	-.162 **	-.184 **	.471 ***	.188 **	.049	.551 ***		
8. 友人のサポート	-.109 *	-.161 **	.476 ***	.184 **	.049	.524 ***	.706 ***	
9. 精神的疲労	.484 ***	.635 ***	-.163 **	-.672 ***	-.452 ***	-.355 ***	-.387 ***	-.337 ***

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

男女別で結果を見ると、男女ともに、「易興奮性・低感覚閾」と「刺激過敏」はマインドフルネスの二つの下位尺度に中程度の負の相関があり、「精神的疲労」に中程度の正の相関が見られた。女性において、「易興奮性・低感覚閾」と「刺激過敏」はソーシャル・サポート尺度のほとんどの下位尺度に弱い負の相関がみられたが、男性において、この相関が見られなかった。また、「美的感受性」の場合、男女ともに、「自覚的な行動」に弱い正の相関があり、ソーシャル・サポート尺度の下位尺度に中程度の正の相関があった。そして、男性だけに、「精神的疲労」に弱い負の相関が見られた。

Table 7-3 各尺度のSpearman順位相関係数 (男性  $n = 152$ )

	1	2	3	4	5	6	7	8
1. 易興奮性・低感覚閾								
2. 刺激過敏	.573 ***							
3. 美的感受性	.147	-.001						
4. 自覚的な行動	-.408 ***	-.654 ***	.161 *					
5. 判断しない態度	-.317 ***	-.428 ***	.042	.501 ***				
6. 家族のサポート	.025	-.124	.520 ***	.242 **	.080			
7. 大切な人のサポート	-.100	-.157	.499 ***	.193 *	.080	.528 ***		
8. 友人のサポート	-.004	-.021	.442 ***	.062	.050	.459 ***	.689 ***	
9. 精神的疲労	.413 ***	.650 ***	-.216 **	-.691 ***	-.503 ***	-.306 ***	-.363 ***	-.277 **

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

Table 7-4 各尺度のSpearman順位相関係数 (女性  $n = 185$ )

	1	2	3	4	5	6	7	8
1. 易興奮性・低感覚閾								
2. 刺激過敏	.611 ***							
3. 美的感受性	.195 **	.125						
4. 自覚的な行動	-.411 ***	-.622 ***	.166 *					
5. 判断しない態度	-.332 ***	-.460 ***	-.016	.483 ***				
6. 家族のサポート	-.130	-.264 ***	.329 ***	.224 **	.120			
7. 大切な人のサポート	-.219 **	-.207 **	.440 ***	.181 *	.028	.558 ***		
8. 友人のサポート	-.189 *	-.261 ***	.492 ***	.275 ***	.039	.566 ***	.715 ***	
9. 精神的疲労	.547 ***	.617 ***	-.110	-.641 ***	-.399 ***	-.391 ***	-.412 ***	-.386 ***

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

さらに、感覚処理感受性の下位因子得点を独立変数、ソーシャル・サポートとマインドフルネスの下位因子得点をそれぞれ媒介変数、精神的疲労得点を従属変数とし、多母集団の同時分析を実施した。

ソーシャル・サポートの場合 (Figure 7-1), 最終的なモデルの適合度指標を算出したところ,  $GFI = .985$ ,  $AGFI = .914$ ,  $CFI = .991$ ,  $RMSEA = .051$  であり, モデルへのデータの適合度は良好であることが示された。結果を見ると, 男女ともに, 「刺激過敏」得点から「精神的疲労」得点への標準化パス係数が有意であった (男性:  $\beta = .64$ ,  $p < .001$ , 女性:  $\beta = .56$ ,  $p < .001$ )。女性において, 「刺激過敏」得点から「大切な人のサポート」得点への標準化パス係数が有意であり ( $\beta = -.19$ ,  $p < .05$ ), 「大切な人のサポート」得点から「精神的疲労」得点への標準化パス係数も有意であった ( $\beta = -.27$ ,  $p < .001$ )。「刺激過敏」得点から「大切な人のサポート」得点を媒介した間接効果が示された ( $.05 = -.19 \times -.27$ )。男性において, 「刺激過敏」得点から「大切な人のサポート」得点への標準化パス係数が有意ではないため, 間接効果が見られなかった。

パス解析の結果を踏まえ, 関連性が得られた「刺激過敏」得点から「大切な人のサポート」を媒介した「精神的疲労」得点への間接効果の有意性を検討するためブートストラップ法 (ブートストラップ標本数: 5000) による媒介分析を行った。その結果, 「刺激過敏」得点から「大切な人のサポート」を媒介した「精神的疲労」得点への間接効果は, 0.1%水準で有意であった (95% CI [0.01, 0.11])。「刺激過敏」得点と「精神的疲労」得点の関係は, 「大切な人のサポート」得点によって部分媒介されることが示された。

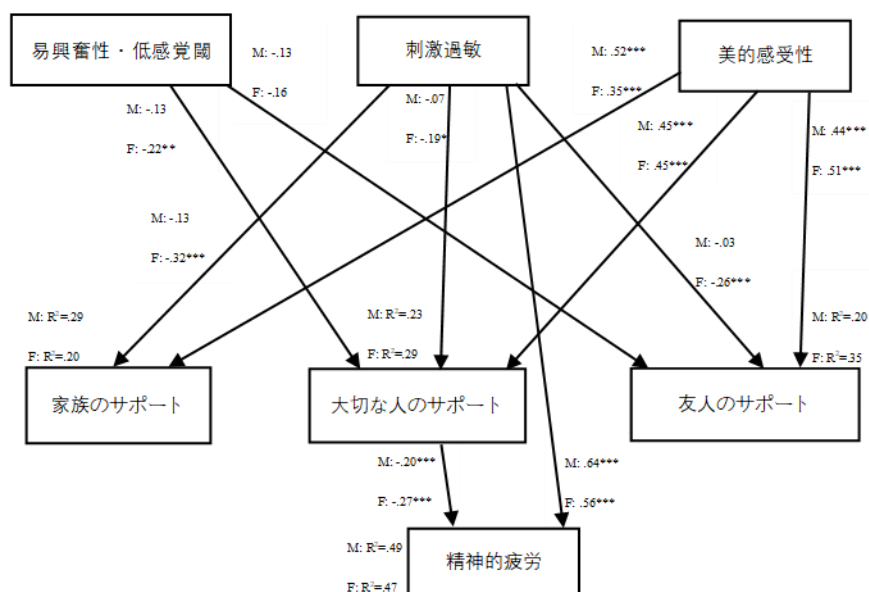


Figure 7-1 多母集団の同時分析の結果（ソーシャル・サポート）

マインドフルネスの場合（Figure 2），最終的なモデルの適合度指標を算出したところ，GFI = .993, AGFI = .950, CFI = .998, RMSEA = .025 であり，モデルへのデータの適合度は良好であることが示された。結果を見ると，男女ともに，「刺激過敏」得点から「精神的疲労」得点への標準化パス係数が有意であった（男性： $\beta = .37, p < .001$ ，女性： $\beta = .26, p < .01$ ）。男性において，「刺激過敏」得点と「判断しない態度」得点から「精神的疲労」得点への標準化パス係数が有意であった（ $\beta = -.41, -.17, p < .001, p < .01$ ），同時に「刺激過敏」得点と「自覚的な行動」得点への標準化パス係数も有意であった（ $\beta = -.62, -.32, p < .001, p < .001$ ）。「刺激過敏」得点から「自覚的な行動」と「判断しない態度」得点を同時に媒介した間接効果が示された（ $.27 = -.41 \times -.17 + -.62 \times -.32$ ）。女性において，「刺激過敏」得点と「自覚的な行動」得点への標準化パス係数が有意であった（ $\beta = -.65, -.37, p < .001, p < .001$ ）。「刺激過敏」得点から「自覚的な行動」得点を媒介した間接効果が示された（ $.24 = -.65 \times -.37$ ）。「美的感受性」得点から「自覚的な行動」得点を媒介し「精神的疲労」得点への間接効果もみられたが，間接効果（ $-.07 = .21 \times -.34$ ）より直接効果のほうが（ $\beta = -.12, p < .05$ ）が強かった。

そして，ブートストラップ法（ブートストラップ標本数：5000）による媒介



分析を行なった結果、男性において、「刺激過敏」得点から「自覚的な行動」と「判断しない態度」を同時に媒介した「精神的疲労」得点への間接効果は、0.1%水準で有意であった（95% CI [0.15, 0.41]）。「刺激過敏」得点と「精神的疲労」得点の関係は、「自覚的な行動」と「判断しない態度」得点によって部分媒介されることが示された。女性において、「刺激過敏」得点から「自覚的な行動」を媒介した「精神的疲労」得点への間接効果は、0.1%水準で有意であった（95% CI [0.15, 0.36]）。「自覚的な行動」によって部分媒介されることが示された。

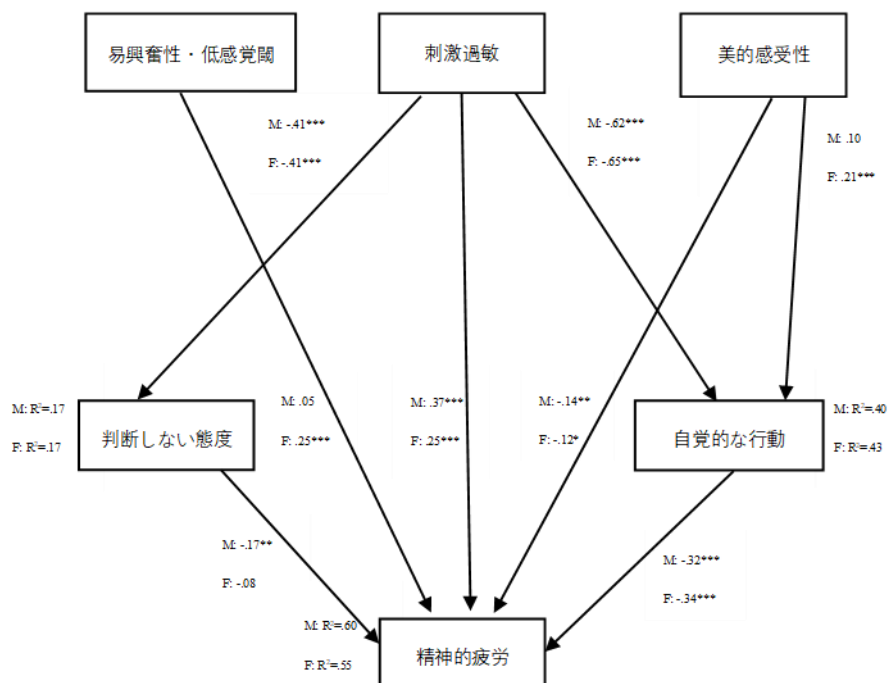


Figure 7-2 多母集団の同時分析の結果（マインドフルネス）

## 考察

本研究の目的は中国人を対象として、感覚処理感受性と精神的疲労の関係を明らかにすること、また、マインドフルネスとソーシャル・サポートを通じて、感覚処理感受性による精神的疲労を緩和する媒介効果を検討することであった。

感覚処理感受性と精神的疲労の相関関係を見ると、男女ともに、感覚処理感受性が高いほど、精神的疲労も高い。これまでの研究で、HSP尺度がビッグファイブ性格の神経症傾向と関連することや（Grimen & Diseth, 2016）、神経症傾

向が身体症状や疾患の存在と相関することが明らかになっている (Charles, Gatz, Kato, & Pedersen, 2008)。既に述べた研究 4 では、感覚処理感受性は精神的疲労との間に中程度の正の相関があった。今回の結果は、今までの調査と一致している。したがって、感覚処理感受性が低減できれば、精神的疲労も緩和することが示唆される。そして今回の結果によると、感覚処理感受性のうち、易興奮性・低感覚閾と刺激過敏がマインドフルネスと負の相関があった。そして、ソーシャル・サポートについては、女性だけに、易興奮性・低感覚閾と刺激過敏がソーシャル・サポートと負の相関があった。おそらく女性においては、親しい人間の支援があることで、感覚処理感受性が緩和できると考えられる。

美的感受性は、易興奮性・低感覚閾や刺激過敏と無相関であった。これまでの研究によると、美的感受性は、易興奮性・低感覚閾と刺激過敏に比べて、他の尺度との相関も出やすく、これは美的感受性の特殊性を示唆するものと考えられる (高橋, 2016)。串崎 (2022) は、美的感受性は「物事を豊かに経験することを意味しており、感覚処理感受性のポジティブな側面といえる」と述べている。本研究の結果、美的感受性はソーシャル・サポートと正の相関があった。これは、美的感受性が高いほど、物事に対する経験を深く感じるため、親しい人からの支援をより深く理解できることを意味している。しかし、美的感受性は、精神的疲労との相関が低かった。このことは、精神的疲労を直接的には低減しにくいことを意味している。おそらく、他の手段を通じてストレスを解消するほうが効果的であろう。

多母集団の同時分析の結果を踏まえると、男性においては、マインドフルネスを媒介することによって、感覚処理感受性が精神的疲労を緩和していた。これは Takahashi et al. (2020) の研究報告と一致している。女性においては、マインドフルネスの自覚的な行動だけを媒介して、感覚処理感受性による精神的疲労を低減していた。これは、研究 4 の調査にも一致している。

マインドフルネスは不安、抑うつ、即時的な気分改善などに有効性があると報告されている (木村, 2016)。判断しない態度 (感覚や認知や情動に対して判断をしない態度) と自覚的な行動 (その瞬間に行っている行動への気づき) は、「今この瞬間」の刺激に対する態度であり、特に重要であろう。感覚処理感受性が高い人は、刺激を自覚がないままに深く体験しやすく、ストレスが溜まり

やすいと思われる。マインドフルネスを実践することによって、刺激を自覚的に体験でき、ストレスが低減され、精神的疲労を緩和できることを期待したい。

女性の場合、感覚処理感受性と精神的疲労の関係に、大切な人のサポートの媒介効果があった。「大切な人」とは家族と友達以外の親しい人、例えば、学校の先生、クラスメートや職場の上司、同僚などである。高敏感者にとって、周りの環境はストレスになるやすく、人間関係もその一つであると考えられる。女性は男性に比べて、人間関係を重視すると言われている。高敏感者の女性にとって、人間関係が不安定になることは、大きなストレスであろう。女性においては、周りの人間の理解を得ることで、精神的疲労を低減できることを期待したい。

最後に研究 4 と比較すると、日本にも中国にも、感覚処理感受性と精神的疲労の関係に、マインドフルネスの媒介効果が確認された。このことは、感覚処理感受性の性質には文化的な共通性があることを示唆している。

## 第八章 研究 7 感覚処理感受性と視覚的イメージスタイルの関係

### 問題と目的

これまで述べてきたように、感覚処理感受性は生得的な特性であり、刺激に対する感覚閾値の低さや反応の大きさ、美的な感受性を表す (Aron & Aron, 1997; Smolewska, McCabe, & Woody, 2006)。さらに、認知的処理が深いため、想像力が豊かであるともいわれてきた (Aron, 2000)。一方、感覚処理感受性が高い人は、刺激に圧倒されやすい特性や、ささいな刺激に気づきやすい特性を持つため、抑うつや不安を感じやすく (Liss, Timmel, Baxley, & Killingsworth, 2005)、ストレスを抱えやすいと指摘されている (Evers, Rasche, & Schabracq, 2008)。研究 4 と研究 6 では、マインドフルネスによって、感覚処理感受性が高い人の精神健康を改善できる可能性が示唆された。そして一般書においては、そのような感覚処理感受性の高い人がストレスを解消する方法として、しばしば、イメージ技法の利用が推奨されている (Aron, 2000; 武田, 2018; 長沼, 2018)。以上のことから、イメージ技法は、感覚処理感受性が高い人の健康にとって重要な役割を果たすと考えられる。

ところで、海外の研究によると、感覚処理感受性が高いほど、変化検出課題における視覚野の活動が強く (Jagiellowicz et al., 2011)、視覚検出課題における反応時間が短く (Gerstenberg, 2012)、創造性と高い相関を示すことが報告されている (Bridges & Schendan, 2019)。ところが日本の先行研究 (串崎, 2022) によると、感覚処理感受性の因子としての易興奮性や低感覚閾は、視覚的イメージスタイル (日常生活においてイメージを思い浮かべる頻度) に関連しなかった。一方、美的感受性については、それが高いほど、視覚的イメージスタイルが高くなっていった。果たして、感覚処理感受性と視覚的イメージスタイルは、どのように関係するのだろうか。研究 7 では、中国人を対象とし、感覚処理感受性と視覚的イメージスタイルの関係を検討する。

### 方法

#### 参加者

337 名 ( $M = 29.6$  歳,  $SD = 9.0$ ), そのうち男性 134 名 ( $M = 30.8$  歳,  $SD = 10.1$ ),

女性 203 名 ( $M = 28.7$  歳,  $SD = 8.1$ ) の中国人が参加した。実施時期は 2021 年 7 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、関西大学大学院心理学研究科の倫理審査を受け、承認を得た（審査番号：#206）。

### 質問紙

①感覚処理感受性（Highly Sensitive Person Scale: HSPS 中国語翻訳版, 李・串崎, 2021）。「易興奮性・低感覚閾」6 項目、「刺激過敏」6 項目と「美的感受性」6 項目の 3 因子で構成されている。「非常によくあてはまる」を 7 点、「全くあてはまらない」を 1 点の 7 件法で回答を求めた。 $\alpha$  係数をそれぞれ .78, .60, .62 であった。

②視覚的イメージスタイル尺度（川原・松岡, 2009）。19 項目で、「全くあてはまらない」を 1 点、「よくあてはまる」を 5 とする 5 件法で回答を求めた。本研究の因子分析の結果、「空間イメージ」（項目例：映像的なイメージを思い浮かべながら本を読むことが多い）と「物体イメージ」（項目例：頭の中で立体の図形を簡単にイメージしたり、回転させたりすることができる）の 2 因子で構成された。本研究において、 $\alpha$  係数をそれぞれ .83, .68 であった。

なお、本研究のデータ分析には、IBM Statistics 27 を使用した。

### 結果

まず、性差の検定（Welch's test）の結果（Table 8-1）を見ると、「易興奮性・低感覚閾」と「空間イメージ」には、男女差があった。「易興奮性・低感覚閾」において、男性より女性の得点が高かった。「空間イメージ」において、男性が女性に比べて得点が高かった。

Table 8-1 各尺度の平均値と標準偏差 (N = 337)

	$\alpha$	全体		男性 $n = 134$		女性 $n = 203$		性差 $p$
		$M$	$SD$	$M$	$SD$	$M$	$SD$	
1.易興奮性・低感覚閾	.78	31.7	5.5	30.8	6.0	32.3	5.1	.018
2.刺激過敏	.60	27.3	5.2	27.1	5.5	27.5	5.0	.508
3.美的感受性	.62	32.5	4.2	32.9	4.3	32.2	4.2	.158
4.空間イメージ	.83	27.3	7.0	29.4	6.4	25.9	7.0	.000
5.物体イメージ	.68	26.0	3.7	26.3	3.8	25.8	3.7	.193

次に、両尺度の Spearman 相関係数を全体サンプル、男女別に算出して Table 8-2～8-4 に示した。全体では、「易興奮性・低感覚閾」と「空間イメージ」弱い負の相関があった。「美的感受性」と視覚的イメージスタイル尺度の2因子に弱い正の相関があった。男性では、「美的感受性」と「物体イメージ」と正の相関があった。女性では、「易興奮性・低感覚閾」と「空間イメージ」弱い負の相関があり、「美的感受性」と視覚的イメージスタイル尺度の2因子に弱い正の相関があった。

Table 8-2 各尺度のSpearman順位相関係数 (N = 337)

	1	2	3	4
1.易興奮性・低感覚閾				
2.刺激過敏	.487 ***			
3.美的感受性	.251 ***	.186 **		
4.空間イメージ	-.240 ***	-.066	.196 ***	
5.物体イメージ	.061	.125 *	.310 ***	.395 ***

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

Table 8-3 各尺度のSpearman順位相関係数 (男性  $n = 134$ )

	1	2	3	4
1.易興奮性・低感覚閾				
2.刺激過敏	.484 ***			
3.美的感受性	.258 **	.104		
4.空間イメージ	-.166	-.034	.105	
5.物体イメージ	.148	.174 *	.301 ***	.325 ***

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

Table 8-4 各尺度のSpearman順位相関係数 (女性  $n = 203$ )

	1	2	3	4
1.易興奮性・低感覚閾				
2.刺激過敏	.490 ***			
3.美的感受性	.256 ***	.248 ***		
4.空間イメージ	-.230 **	-.067	.222 **	
5.物体イメージ	.024	.094	.306 ***	.429 ***

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

## 考察

本研究では、中国人を対象者とし、感覚処理感受性と視覚的イメージスタイルの関係を検討した。その結果、易興奮性・低感覚閾と刺激過敏は視覚的イメージスタイルに、ごく弱い負の相関しかなく、美的感受性は正の相関があった。ただし日本での調査（串崎, 2022）においては、サンプルによって、易興奮性は空間イメージと弱い正の相関がみられる場合もあった。美的感受性については、日本での調査（串崎, 2022）と一致しており、文化的に共通した性質であると考えられる。

美的感受性の特性は、深い認知的処理によって、物事を豊かに経験し、美術や音楽などの芸術に対する態度や快適の生活を追求する特性であり、感覚処理感受性のポジティブな側面を示すといえる。視覚的なイメージ体験には、「頭の中に具体的な事物や風景を映像的に思い浮かべるイメージ経験と方向判断や図形の配置に関する空間的な課題を行うときのイメージ経験」という2つの経験がある（川原・松岡, 2009）。この両者はいずれも物事に対する理解や印象と関連している。串崎（2022）によれば、諸感覚の敏感さは、このような視覚的イメージスタイルと関連しつつ、物事を豊かに経験することにつながっている。

ところで、マインドフルネスは創造力と想像力を高める効用があり（Lebuda, Zabelina, & Karwowski, 2016）、第七章で見たように、マインドフルネス技法を活用することで、美的感受性のポジティブな側面を発揮し、感覚処理感受性が高い人の精神的健康を改善できる可能性はあるだろう。この章の結果は、これに加えてイメージ訓練による効果を引き出す可能性も示唆している。すなわち、豊かな想像力を伸ばすほど、感覚処理感受性をポジティブに活かすことができるかどうか、今後の課題の一つである。

## 第九章 研究 8 中国における感覚処理感受性と余暇活動の関連

### 問題と目的

第八章に続き、美的感受性の特徴に焦点を当てていく。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。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関連しており（Sobocko & Zelenski, 2015）、研究 1 と研究 2 では、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った。研究 3 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・低感覚閾と敏感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、特にポジティブ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だろう。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。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、検討した論文はない。

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, 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。今回も、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、関西大学大学院心理学研究科の倫理審査を受け、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・串崎, 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 (具体的な質問項目は, 巻末の付録を参照)。

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 (具体的な質問項目は, 巻末の付録を参照)。

なお, 本研究のデータ分析には, IBM Statistics 27 を使用した。

## 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。 $\alpha$  係数はそれぞれ .78 と .69 であった。そして, そ

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 9-1)。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った。

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と標準偏差を算出し、性差を検定した (Table 9-2)。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 9-2)。

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 9-3)。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 9-3)。

Table 9-1 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. \*\*  $p < .01$

Table 9-2 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 9-3 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. \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

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 9-4)。

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「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 9-5, Table 9-6)。

Table 9-4 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 9-5 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 9-6 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. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

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 9-7）。

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 9-8, Table 9-9）。

Table 9-7 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 9-8 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 9-9 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。研究1と研究2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、今まで人生に意味が感じられること、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、余暇活動と無相関であった。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。



## 第三部 総合考察

### 第十章 考察と展望

#### 第1節 研究1～研究8のまとめ

最初に、研究1～研究8をふりかえってまとめておきたい。研究1では、日本人750名（調査1：300名，調査2：450名）を対象に、感覚処理感受性と人生の意味または幸福感の関係を、年齢ごとに検討し、40代以降の中年期に、感覚処理感受性と各尺度との相関が強くなると報告した。また、美的感受性は男女ともに年齢別の違いがなく、人生の意味に正の相関があることがわかった。

研究2では、中国人503名を対象に、中国語版HSP尺度を実施し、感覚処理感受性と人生の意味・幸福感の関係を、年齢ごとに検討し、中国での高敏感者は日本と同様の特徴を持ち、中年期は感覚処理感受性と人生の意味・幸福感が負の相関をもち、困難の多い時期と示唆された。年齢、性別、収入、婚姻状態と子供の有無を統制した後の偏相関をみると、易興奮性・低感覚閾と敏感性は意味保有および幸福感に関連する尺度と負の相関があり、美的感受性は人生の意味、幸福感と正の相関が認められた。

研究3では、中国人329名を対象に、感覚処理感受性と価値観の関係を検討した。HSP尺度の「易興奮性・低感覚閾」と「刺激過敏」は物理的な感受性を表す因子であり、各価値観とほとんど相関がなかった。「美的感受性」は社会的な感受性を表す因子であり、いくつかの価値観と相関があることが明らかになった。

研究4では、日本人600名（調査1：300名，調査2：300名）を対象に、感覚処理感受性と健康の関係を、20代と40代を比較し、HSP尺度は精神的疲労との間に中程度の正の相関があり、マインドフルネスは媒介効果があることを報告した。

研究5では、中国人322名を対象に、感覚処理感受性と学校適応感の関係を明らかにした。男女ともに、「美的感受性」から学校適応感に対する正の標準偏

回帰係数が有意であり、「易興奮性・低感覚閾」から「授業適応感」と「教師適応感」に対する負の標準偏回帰係数が有意であった。女性では、「易興奮性・低感覚閾」から「友人適応感」に対する負の標準偏回帰係数が有意であり、男性では、「易興奮性・低感覚閾」から「居心地の良さ」への負の標準偏回帰係数が有意であることを報告した。

研究 6 では、中国人 337 名を対象に、感覚処理感受性と精神的疲労の関係を検討した結果、感覚処理感受性と精神的疲労に正の相関があり、興奮性・低感覚閾と刺激過敏はマインドフルネス尺度と負の相関があった。そして、女性だけに、易興奮性・低感覚閾と刺激過敏はソーシャル・サポートと負の相関があることがわかった。研究 4 と同じように、男女共に、マインドフルネスの媒介効果が確認された。また、女性の場合、感覚処理感受性と精神的疲労の関係に、大切な人のサポートの媒介効果があることがわかった。そして、マインドフルネスとソーシャル・サポートによる介入し、感覚処理感受性による精神的疲労を緩和する可能性を考察した。

研究 7 では、中国人 337 名を対象に、感覚処理感受性と視覚的イメージスタイルの関係を検討し、易興奮性・低感覚閾と刺激過敏は視覚的イメージスタイルにほとんど相関がなく、美的感受性は正の相関があることを報告した。

研究 8 では、中国人 311 名を対象に、HSP 尺度と余暇活動に関する尺度を用いて、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ることがわかった。

## 第 2 節 中国における感覚処理感受性

本研究では、研究 1、研究 4 以外のすべての対象者は中国の成人であった。研究 1 と研究 2、また研究 4 と研究 6 では、同じ尺度を使って、それぞれ日本人と中国人を対象として、調査を行った。研究 1 と研究 2 は年齢と感覚処理感受性の関係について検討した。日本の場合、中年期の男女は刺激に対する感覚閾値が低いほど、また刺激に対する反応が高いほど、人生の意味も感じにくいことが分かった。40 代の男性は美的感受性も含め、感覚処理感受性と幸福感の

相関がなかった。50代の女性は感覚処理感受性と幸福感の相関が弱く、刺激に対する感覚閾値が低いほど、また刺激に対する反応が高いほど、主観的幸福感と人生に対する満足度が低くなっていた。

この結果は中国の調査で間接的に検証された。中国の場合、中年期になると、男女共に美的感受性と各尺度の相関が弱くなり、特に男性において美的感受性と意味保有の関係が有意でなかった。感覚処理感受性は、性別と文化にかかわらず、年齢にしたがって、変化すると考えられる。

研究4と研究6では、感覚処理感受性、精神的疲労とマインドフルネスの関係を検討した。日本と中国ともに、感覚処理感受性が高いほど、精神的疲労も高くなり、マインドフルネスの媒介効果が確認された。また、視覚的イメージスタイルに関する研究(研究7)は、日本の調査(串崎, 2022)では、美的感受性が高いほど、視覚的イメージの能力も高いと示唆された。研究7の中国の結果は、日本の調査と一致した。

しかし、中国における調査の結果は、特殊性もある。日本での調査(串崎, 2021)では、HSP尺度は男女ともに、学校適応感と有意な相関がないことが報告されたが、中国での調査の場合(研究5)、男女ともに、「美的感受性」は学校適応感に正の相関があり、「易興奮性・低感覚閾」は「授業適応感」と「教師適応感」に負の相関があった。また、女性では、「易興奮性・低感覚閾」が高いほど、「友人適応感」が低い、男性では、「易興奮性・低感覚閾」は「居心地の良さ」に負の相関があることを報告した。

### 第3節 感覚処理感受性とポジティブ特性

本研究の目的は、感覚処理感受性とポジティブ特性の関係を調べることであった。本研究で検討したポジティブ特性は、PERMAモデル、すなわちポジティブな感情、エンゲージメント、ポジティブな人間関係、意味、達成感という5つの中核的要素に対応していた。以下に、それぞれを整理してみる。

ポジティブな感情については、幸福感(研究1, 研究2)とマインドフルネス(研究4, 研究6)を検討した。その結果、幸福感の場合、感覚処理感受性の易興奮性・低感覚閾と刺激過敏の因子が負の相関をもち、美的感受性の因子が正

の相関であった。マインドフルネスの場合、易興奮性・低感覚閾と刺激過敏の因子が負の相関をもち、美的感受性の因子が無相関であった。エンゲージメントについては、価値観（研究3）と余暇活動（研究8）を検討した。価値観の場合、「伝統」以外に、美的感受性が正の相関であり、その中でも、「安定」、「普遍主義」に最も正の相関があった。余暇活動の場合、興味度と参加度ともに、美的感受性が正の相関があった。ポジティブな人間関係については、ソーシャル・サポート（研究6）を検討した。美的感受性は「家族のサポート」、「大切な人のサポート」、「友人のサポート」の因子と正の相関があった。意味については、人生の意味（研究1, 研究2）を検討した。その結果、美的感受性は高いほど、人生の意味に対する保有感が高く、人生の意味をより探求すると示唆された。達成感については、学校適応感（研究5）を検討した。易興奮性・低感覚閾は学校の「授業適応感」と「教師適応感」と負の相関があり、「競争を強いられる雰囲気嫌だった」という競争的雰囲気の因子と正の相関があった。美的感受性はそれらと正の相関をもっていた。

感覚処理感受性とポジティブ特性の関係を整理するため、性別を分け、弱い相関およびその以上の因子（±.20の基準）をまとめて表（Table 10-1, Table 10-2）に示した。以下に、両者の関係の特徴を検討する。

Table 10-1 感覚処理感受性と本研究における各因子の関係(男性)

易興奮性・低感覚閾	競争的雰囲気	自覚的な行動	判断しない態度	精神的疲労	SHS	学校適応感			
	.350	-.408	-.317	.413	-.350	マインドフルネス			
刺激過敏	自覚的な行動	判断しない態度	精神的疲労	SHS	精神的疲労				
	-.654	-.428	.650	-.369	幸福感				
美的感受性	普遍主義	安定	服従	居心地の良さ	授業適応感	友人適応感	価値観		
	.427	.412	.317	.532	.363	.346	ソーシャル・サポート		
	快楽主義	自己志向	教師適応感	価値観	ソーシャル・サポート	視覚的イメージスタイル	人生の意味感		
	.278	.267	.276	.276	.276	.276	人生の意味感		
	家族のサポート	大切な人のサポート	友人のサポート	物体イメージ	意味保有	意味探求	SWLS	SHS	余暇活動の興味度
	.520	.499	.442	.301	.367	.343	.352	.382	余暇活動の参加度
	スポーツイベント	アウトドア	歌う、楽器	ファッション	スポーツチーム	美術、工芸	本や雑誌	ゲーム	余暇活動の参加度
	.335	.327	.329	.328	.312	.297	.279	.278	余暇活動の参加度
	体かぶり	スポーツチーム	スポーツイベント	アウトドア					
	.381	.343	.295	.293					

Table 10-2 感覚処理感受性と本研究における各因子の関係(女性)

易興奮性・低感覚閾	競争的雰囲気	授業適応感	自覚的な行動	判断しない態度	精神的疲労	SHS	SWLS	学校適応感
	.278	-.208	-.411	-.332	.547	-.326	-.249	マインドフルネス
刺激過敏	家族のサポート	友人のサポート	自覚的な行動	判断しない態度	精神的疲労	SHS	意味保有	精神的疲労
	-.264	-.261	-.622	-.460	.617	-.350	-.250	幸福感
美的感受性	安定	成就	居心地の良さ	友人適応感	価値観	ソーシャル・サポート	視覚的イメージスタイル	人生の意味感
	.405	.325	.269	.263	.263	.263	.263	人生の意味感
	普遍主義	価値観	ソーシャル・サポート	視覚的イメージスタイル	人生の意味感	余暇活動の興味度	余暇活動の参加度	
	.288	.288	.288	.288	.288	.288	.288	余暇活動の参加度
	家族のサポート	大切な人のサポート	友人のサポート	物体イメージ	意味保有	意味探求	SWLS	余暇活動の参加度
	.329	.440	.492	.306	.397	.336	.253	余暇活動の参加度
	歌う、楽器	美術、工芸	演劇	余暇活動の参加度				
	.284	.256	.248					
	ファッション							
	.255							

第一に、易興奮性・低感覚閾とポジティブ特性の相関係数は、刺激過敏とポジティブ特性の相関係数と、類似したパターンを示していた。易興奮性・低感覚閾は刺激による不快感が生じることであり、刺激過敏は刺激の影響を受けやすいことを指す。二つの特性は感覚処理感受性を直接的に表現したものである。マインドフルネス傾向と負の相関をもつので、易興奮性・低感覚閾・刺激過敏が高いほど、瞬間的な刺激に影響され、気分や考え方が変化しやすく、自身の従来の社会的な経験（価値観）に左右されにくい。そして、両者が精神的健康と相関していることから、感覚処理感受性が高い人が日常生活でストレスを溜めやすく、疲れを感じやすい最も大きな原因であると考えられる。

第二に、易興奮性・低感覚閾と刺激過敏はポジティブ特性の相関係数には、細かい差異もある。例えば、易興奮性・低感覚閾が高いほど、競争的雰囲気を嫌悪していた。感覚処理感受性が高い人は、時間制限や誰かに監視されながらの作業が苦手で、本来の実力を発揮できない特徴がある（保坂, 2018）。易興奮性・低感覚閾は、周囲の雰囲気に影響されて不快を感じる心理学的な特性であり、刺激過敏は生理的な特性であることが示唆される。これは、両者の特性の根本的な違いといえるだろう。そして女性は、易興奮性・低感覚閾が高いほど、授業に適応しにくくなっていた。

第三に、感覚処理感受性が高い女性は、男性に比べて、感情の処理に特徴が見られた。女性の場合、刺激過敏が高いほど、家族や友人など身近な人を避ける傾向があり、人生に意味を見出せず、人生の満足度が低くなっていた。刺激過敏は生理的な特性であるため、疲労を軽減するためには、人と相談するよりも、一人でリラックスする時間が重要であると考えられる。感覚処理感受性が高い女性にとって、不適切な人によるソーシャル・サポートを介入は、不快感を悪化させる可能性があるだろう。

第四に、美的感受性は易興奮性・低感覚閾や刺激過敏と違い、感覚処理感受性の中でも特別な性質をもつようである。すなわち、易興奮性・低感覚閾と刺激過敏はネガティブな特性であったが、美的感受性は一貫してポジティブな特性と相関していた。このような美的感受性の本質について、次節でさらに説明する。

#### 第 4 節 美的感受性の本質

美的な判断には、脳活動が関与している。Kawabata & Zeki (2004) は、観察者が様々な絵画の画像の美しさを判断する際の脳活動を fMRI で調べ、「美しい」という判断は、報酬系 (reward system) の一部として位置づけられること、快い感情体験には、眼窩前頭皮質 (Orbitofrontal cortex) が関連していることを明らかにした。この前頭葉眼窩皮質は、生理的刺激、金銭、社会的評価、芸術的対象を提示したときに、好き嫌いの価値を反映して活動し、刺激の期待・予期過程に関しても活性化する (Rolls & Grabenhorst, 2008; Ticini, 2017)。

美的感受性という概念は、最初は心理測定で使われた。Thorndike (1916) が初めて「美的鑑賞」(esthetic appreciation) のテストを初めて記述し、その使用目的は教育や職業指導であった。その後、心理学の研究者たちはこの概念を用いて、美的鑑賞と知的能力の関係を調べる調査や実験が行われた (Karwoski & Christensen, 1926; Meier, 1928; Carroll, 1933; Dewar, 1938 など)。

Eysenck (1940, 1941, 1942) は、探索的因子分析を用いて、様々な視覚的な美的刺激に対する個人の美的嗜好の共通性を説明する因子を見出し、味わうという意味の「T」(Taste) と名づけた。これを受け継ぐ形で、Child (1962, 1964) は、刺激に対する人の反応の程度と外的基準との間に、何らかの一貫した関係をもつものとして「T」因子を定義し、美的感受性と命名した。

現在用いられている美的感受性テストは、視覚領域では改訂版視覚美的感受性テスト (Myszkowski & Storme, 2017)、音楽領域では音楽耳テスト (Wallentin, Nielsen, Friis-Olivarius, Vuust, & Vuust, 2010) などがある。いずれも、審美性の認識に関する能力評価を行っている。研究の結果、美的感受性は性格特性 (Chamorro-Premuzic & Furnham, 2004; Frois & Eysenck, 1995; Myszkowski et al., 2014)、創造性 (Myszkowski et al., 2014)、芸術的訓練 (Frois & Eysenck, 1995)、強迫性障害傾向 (Summerfeldt et al., 2015)、知能 (Bezruczko & Frois, 2011; Myszkowski et al., 2014) などとの相関が報告されている。

本研究の表 (Table 10-1, Table 10-2) を見ると、美的感受性は、易興奮性・低感覚閾と刺激過敏の特性と違い、マインドフルネス尺度と関連せず (研究 6)、価値観 (研究 3) や余暇活動 (研究 8) の社会的な因子と関連していた。美的感

受性が高い人は、イメージ想像力が強く（研究 7）、人生の意味感が高く、人生の意味を探求し（研究 1, 研究 2）、芸術に対する審美性に加えて、自分の興味に応じて様々な活動に参加していた（研究 8）。Elaine Aron の提案している美的感受性は、定義上、繊細で上質な香りや味、音、作品などを好み、芸術や音楽に深い感動を覚えると同時に、豊かな内面を持つという、広い意味合いの概念である。すなわち、刺激によって喚起された瞬間的な反応というよりも、社会的、経験的な価値をふまえた判断過程であると考えられる。以上のことから、美的感受性の形成には、周囲の環境が強く影響すると考えられる。

## 第 5 節 美的感受性と環境

環境感受性理論（Pluess, 2015）によると、環境に対する感受性には個人差があり、遺伝的要因と環境要因の双方から影響を受けるとされている。感受性が高い人は劣悪な環境で育つと、ネガティブな刺激に対してより敏感になる。一方、周囲の人からのサポートがあり、他者からのサポートがあり、温かく思いやりのある環境で育てば、環境のポジティブな側面により強く反応するようになる。そのような研究をいくつか紹介してみよう。

Keers et al. (2016) は、養育環境の質に対する反応性の違いについて、環境感受性得点の高い子どもたちと低い子どもたちを比較し、検討した。その結果、環境感受性の高い子どもは、ポジティブな養育を受けると情緒的な問題を示しにくく、逆にネガティブな養育を受けると情緒的な問題を示しやすいことが示唆された。一方、環境感受性の低い子どもは、養育環境の影響を受けず、情緒的問題への影響に差は見られなかった。同様に、Slagt, Dubas, Deković, & van Aken (2016) によると、環境感受性の高い子どもは、厳しい環境で育てられると発達上の問題を起こしやすく、安心できる環境で育てられると発達上の問題を起こしにくくなった。一方、環境感受性の低い子どもは養育環境の影響を受けにくいことが示唆された。

また、ストレスに対する生理的反応性が高い子どもは、世帯収入が多い場合、認知発達によりポジティブであったが、世帯収入が低い場合、認知発達はネガティブであった。対照的に、生理的反応性が低い子どもの認知的発達には、世

帯収入はあまり強く関連しないことが示された (Obradović, Portilla, & Ballard, 2016)。同様に、ストレスに対する生理的反応性が高い青年は、学校に関連する問題を抱えている場合に強いストレスを経験しただけでなく、そのような問題がないときのストレスレベルはもっとも低かった。一方、生理的反応性が低い青年は、学校の問題がストレスレベルに影響を与えることが少なかった (Xu et al., 2019)。

美的感受性は、易興奮性・低感覚閾や刺激過敏の特性に比べて、このような環境要因の影響を受けやすいのではないだろうか。すなわち、安心できる環境で育てられることで、快を多く経験し、生活を楽しみ、ポジティブな感情を持ち、高いストレスの環境に耐えることができるようになる。美的感受性は、そのような上質の環境で育つことで初めて、Aron (1996) の定義する「繊細で上質な香りや味、音、作品などを好み、芸術や音楽に深い感動を覚える」という特徴に成熟すると思われる。美的感受性が Aron の言うような成熟したものになるためには、上質の環境が必要なのである。もう一步、踏み込んで言うならば、感覚処理感受性をポジティブな特性として発揮するためには、美的感受性を成熟させていくことがぜひ必要なのだと思う。

## 第 6 節 感覚処理感受性と覚醒ポテンシャル

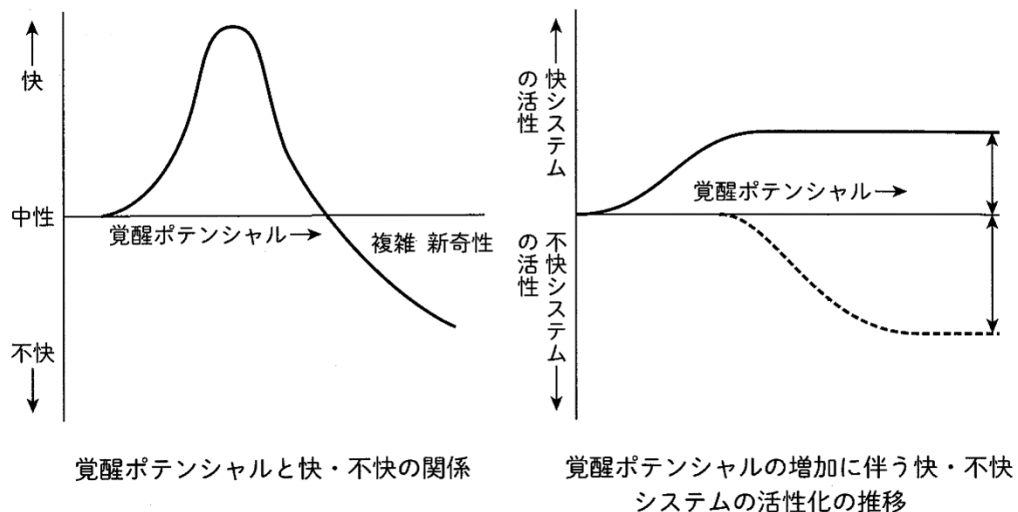
ところで、易興奮性・低感覚閾や刺激過敏の特性は、なぜネガティブな特性と関連が高いのだろうか。ここでは、感覚処理感受性を、二つの異なる機能をもつと捉えてみたい。一つは、刺激に対して素早く反応する機能（反応機能）であり、もう一つは、刺激に対して意味づけを行い、時間差をおいて判断する機能（判断機能）である。反応機能はネガティブな刺激の検出に関連しており、不快感やネガティブな感情に繋がりやすい。一方、判断機能は快感情やポジティブな感情を生成しやすいと考えられる。

感覚処理感受性が高い人の日常生活では、この 2 つの機能の動きが、状況に応じて影響を与えよう。例えば、感覚処理感受性が高い人は、混乱または緊張感の高い環境にいる場合、反応機能が強く働き、判断機能は抑制されることで、不快感やストレスを覚えやすいのではないだろうか。一方、感覚処理



感受性が高い人は、安心できる暮らしやすい環境にいる場合、判断機能を活性化させる余裕をもつことができる。すなわち、外部からの刺激に対して、適切な意味づけを行うことで、脳の報酬系が十分に活性化し、ポジティブな感情を抱くことも可能になるだろう。この判断機能をうまく働かせているのが、美的感受性ではないだろうか。

もう一つは、心理学の覚醒ポテンシャル理論による説明である。これは、人は簡単すぎるものには快感を覚えず、複雑すぎるものには不快を感じ、その中間に快感を最大にする覚醒ポテンシャルが存在するという理論である (Berlyne, 1970)。この関係は、逆U字の曲線で示される (図 10-1)。覚醒ポテンシャルは、覚醒度の上昇に伴い、快感を引き起こす脳領域と不快感を引き起こす脳領域でそれぞれ快システムと不快システムが活性化されると想定する。具体的には、刺激によって生じた覚醒ポテンシャルの上昇は、情報探索の動機づけにより快システムを活性化させる。しかし、覚醒ポテンシャルがさらに上昇すると、不快システムが活性化し始め、快の主観的感覚が減少する (三浦・河原, 2019)。



(図 10-1 覚醒ポテンシャル理論 三浦・河原 (2019) を元に作成)

覚醒ポテンシャルは、感覚処理感受性 (易興奮性・低感覚閾や刺激過敏の特性) が高い人の不快な体験をうまく説明する。すなわち、彼らは刺激を速く感じるため、普通の人に比べて快システムが速く活性化するが、感覚閾にも早め

に到達するため、普通の人よりも不快を感じ、強い刺激に耐えることができない。このことが、感覚処理感受性が高い人がストレスを感じやすいメカニズムであると考えられる。

## 第7節 感覚処理感受性とマインドフルネス

それでは、どのようにすれば、感覚処理感受性の高い人がネガティブな影響を低減でき、ポジティブな効果を伸ばすことができるのか、その介入に示唆を与える点について考察していく。感覚処理感受性が高い人は、Elaine Aron の DOES に表されるように、五感が鋭く、刺激を強く感じるだけでなく、周囲の雰囲気や素早く察知でき、他の人が気づかないことや気にならないことに気づき、情報をより深く処理することができる。言い換えれば、上述の反応機能と判断機能の両方が働きやすく、刺激を意識せずに深く体験してしまうので、不快をよく感じ、ストレスが溜まりやすいのかもしれない。

一方、マインドフルネスとは、周囲で起こっていることに過剰に反応したり圧倒されたりせずに、自分自身をありのままに意識する能力である。マインドフルネスには、「判断しないこと」と「今この瞬間にいること」という2つの重要な要素がある。マインドフルネスの理解として、一般的には、次のように語られることが多い。すなわち、「判断しないこと」は、自分の周りで起こっていることについて、何も判断せず、決めつけないという態度である。人は自分の好みや価値観で物事を判断している限り、自分の解釈や判断が、漠然とした焦りや不安につながっていることは多い。マインドフルネスでは、いわば雑念を排して物事をありのままに見る態度である。「今この瞬間にいること」とは、目の前で何かが起こったとき、未来を想像したり、過去の経験を持ち出すのではなく、今この瞬間を意識する態度である。そのことで洞察力が高まり、心を迷わせず、状況にうまく対処できるようになる (Kabat-Zinn, 1990)。

そして、マインドフルネスには、リラクセス効果、集中力アップ効果と注意力・洞察力アップ効果があると言われている (Kabat-Zinn, 1990)。リラクセス効果は、マインドフルネスを正しく行なうことで、不安や緊張状態が緩和されることを指す。例えば、感覚処理感受性の高い人が、わずかな光や小さい音で眠

れないという悩みをもつとき、マインドフルネスによって心身がリラックスし、睡眠を適切に取れる可能性がある。この他、感覚処理感受性の高い人のネガティブな精神状態を改善したり、ストレスを低減する効果が期待できる。

集中力・注意力・洞察力アップ効果は、マインドフルネスの実践により、「今この瞬間」の意識に注意を向けることで、集中力が上がったり、過去の経験や価値観にとらわれなくなることで、物事をより注意深く見ることができるようになる効果を指す。感覚処理感受性の高い人が、外部の刺激や雰囲気によって仕事に集中できない場合、マインドフルネスを行うことによって、集中力が上がり、身の周りの情報をうまく処理し、仕事の質と生産性が向上する可能性がある。

本研究（研究 6）は相関研究であり、上記の効果を検証したものではない。とはいえ、感覚処理感受性が高いほど、マインドフルネスを媒介することによって、刺激を自覚的に体験し、ストレスや精神的疲労を低減できていた。これらの結は、感覚処理感受性の高い人が、マインドフルな態度を身につけることで、日常生活の諸問題の解決にポジティブな影響を与える可能性を示唆している。

## 第 8 節 感覚処理感受性とソーシャル・サポート

マインドフルネスは、感覚処理感受性の高い人のセルフケアとして有望な方法と考えられる。一方、ソーシャル・サポートは感覚処理感受性の高い人を、社会的に支援する方法である。本研究（研究 7）によると、ソーシャル・サポートは精神的疲労感を直接的に低減していた。また、女性の場合、感覚処理感受性と精神的疲労の関係に、大切な人のサポートの媒介効果があった。ここでいう「大切な人」とは、家族と友達以外の親しい人、例えば学校の先生、クラスメートや職場の上司、同僚などである。

ところで、高敏感者は周りの環境をストレスサーに感じる事が多く、人間関係もその一つである。特に女性は男性に比べて、人間関係を重視するため、高敏感者の女性にとっては、人間関係が不安定になることで、ストレスも溜りやすい。それゆえ、おそらく刺激過敏が高いほど、家族と友人のような親しい

人を避ける傾向もある。したがって、女性においては、適切なソーシャル・サポートがあることで、精神的疲労が低減する可能性がある。また、ソーシャル・サポートは美的感受性と関連があった。このことは、感覚処理感受性が高い人にとって、ソーシャル・サポートが豊富な環境を整えることができれば、美的感受性をより発揮できるようになり、ポジティブ感情を多く感じられていく可能性がある。

ソーシャル・サポートは情緒的サポート、情動的サポート、道具的サポート、評価的サポートの4つに分類される (Ko, Wang, & Xu, 2013)。ここでは、これらのサポート別に、感覚処理感受性が高い人にとっての効果を考えてみたい。情緒的サポートは、話をしっかり聞く傾聴や、励まし、慰めなど、感情に寄り添うサポートである。感覚処理感受性の高い人にとっては、傾聴されたり勇気づけられたりすることで、ふだん理解されにくい気持ちを認めてもらえたという自信につながり、積極的に行動できるようになる可能性がある。情動的サポートは、助言、知識の提供、専門家のアドバイスなど、間接的支援である。感覚処理感受性の高い人にとっては、日常生活の悩みに対して具体的な助言を得られることで、問題解決に役立つと思われる。道具的サポートは、金銭的なサポートあるいは仕事を協力していくなどのサポートである。これらのサポートは、感覚処理感受性の高い人にとっても、生活環境の改善や職場の働きやすさにつながるだろう。評価的サポートは、褒めるなどのフィードバックのサポートと定義される。感覚処理感受性が高い人にとっては、自分の特性を正しく理解され評価されることで、自己肯定感を回復できる可能性がある。

このように、感覚処理感受性の高い人が、ネガティブな影響を低減でき、ポジティブな効果を伸ばすためには、マインドフルネスなどのセルフケアや、周囲からの正しく温かい理解が重要だと考えられる。本研究は、マインドフルネスやソーシャル・サポートを直接的に介入したものではなかった。今後はこれらの介入の効果を検証したり、美的感性を育む環境を具体的に考えていくなど、課題は多い。感覚処理感受性の研究はまだ少ないので、感覚処理感受性研究を継続していくことが何より重要である。

## 第9節 感覚処理感受性研究のこれから

### 1. 感覚処理感受性とポジティブ特性と関連を研究することの意義

最後に本研究を総括してみたい。従来の先行研究では、感覚処理感受性のネガティブな影響が注目されがちであった。それに対して本研究では、感覚処理感受性をネガティブとポジティブの両面から検討した点が特徴的である。第一に、易興奮性・低感覚閾と刺激過敏には、共通点と相違点があることが明らかになった。いずれも感覚処理感受性の反応機能であるが、刺激過敏は、刺激に対する生理的反応をベースとする特性であり、易興奮性・低感覚閾は、周囲の雰囲気に影響されて不快を感じるといった心理的な特性であった。一方、美的感受性はその両者とも異なっていた。刺激に対する瞬間的な反応というよりも、社会的・経験的な価値をふまえた判断過程であると考えられた。さらに美的感受性は、環境からの影響を強く受けると考えられた。

次に、感覚処理感受性の高い人がネガティブな影響を低減し、ポジティブな効果を伸ばすために、本研究からどのような介入が示唆されるかを考察した。感覚処理感受性が高い人は、マインドフルネスの実践やマインドフルな態度によって、ストレスや精神的疲労を低減できる可能性や、そして仕事の質や生産性の向上に資する可能性を考察した。そして、ソーシャル・サポートは、感覚処理感受性が高い人にとって、不安を低減し、ポジティブ感情を経験することにつながる可能性がある。

### 2. 今後の研究課題

最後に、中国における感覚処理感受性の研究について考察しておきたい。中国においては、感覚処理感受性の研究がそもそも不足していた。本研究では、中国人の被験者を調査することで、このような研究の空白を埋めことを試みた。その結果、中国人と日本との間に、感覚処理感受性に関して共通点と相違点があることを報告した。

例えば、研究1と研究2では、感覚処理感受性と人生の意味または幸福感の関係について、各年齢層別、性別ごとに検討し、中年期に特徴があることを報告した。ただし、これについて詳しく検討するには、より多くのデータが必要

であろう（特に、中国で40代の対象者が少なかった）。また、このような特徴が文化に普遍的かどうかを検討するためには、日中以外のデータを収集し、比較文化的な研究を行うことも課題である。

中国語版 HSP 尺度の因子分析の結果は、少し問題であった。先行研究（Smolewska et al., 2006; 高橋, 2016）と類似の3因子構造を確認したが、各因子における項目の構成や項目数を見ると、先行研究と一致しておらず、考慮した結果、本研究では「刺激過敏」という因子を設定するに至った。これが妥当であるかどうかは、慎重に判断すべきだろう。そして、中国は多民族国家であり、文化も複雑である。中国語版 HSP 尺度の精度を高いものにするためには、多民族を考慮したうえで、対象者を増やすことが必要である。

各研究においても、いくつかの課題が残っている。価値観の研究（研究3）で用いた価値観に関する尺度（TIVI）は項目数が少なく、文化によって回答しにくい項目も含まれていた。そのため、価値観を正確に測定できていない可能性がある。また、価値観は文化的な影響を受けやすいため、感覚処理感受性との関係を検討するには、国際研究が必要である。

HSP と健康の研究（研究4, 研究6）は横断的な研究であったため、HSP と健康状態の関連における年齢的な変化、つまり実際の変化を明らかにするためには、縦断的な研究が必要である。そして、もちろん他の文化圏でも調査し、このような共通性を検討していくことが望ましい。また、マインドフルネスとソーシャル・サポートの媒介効果（研究7）については、上述したように、具体的な介入方法を確立することも今後の課題の一つである。学校適応感の研究（研究5）では、回想法を用いたことに限界がある。回想法は想起バイアスが存在するため、本研究の結果を再現するには、生徒を対象に直接、調査することが必要である。

余暇活動の研究（研究8）については、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

- 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.
- Acevedo, B., Aron, E., Pospos, S., & Jessen, D. (2018). The functional highly sensitive brain: A review of the brain circuits underlying sensory processing sensitivity and seemingly related disorders. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences, 373*, 1-5.
- Ahadi & Basharpoor. (2010). Relationship between sensory processing sensitivity, personality dimensions and mental health. *Journal of Applied Sciences, 10*, 570-574.
- Akinola, M., & Mendes, W. B. (2008). The dark side of creativity: biological vulnerability and negative emotions lead to greater artistic creativity. *Pers Soc Psychol Bull, 34*, 167-1686.
- Alexander, N., Osinsky, R., Schmitz, A., Mueller, E., Kuepper, Y., & Hennig, J. (2010). The BDNF Val66Met polymorphism affects HPA-axis reactivity to acute stress. *Psychoneuroendocrinology, 35*, 949-953.
- Alferi, S.M., Carver, C.S., Antoni, M.H., Weiss, S., & Duran, R.E. (2001). An exploratory study of social support, distress, and life disruption among low-income Hispanic women under treatment for early-stage breast cancer. *Health Psychology, 20*, 41-46.
- Allport, G. W. (1937). *Personality: A psychological interpretations*. New York: Henry Holt and Company. (オールポート, G. W. 詫摩 武俊・青木 孝悦・近藤 由紀子・堀 正 (訳) (1982) パーソナリティ: 心理学的解釈 新曜社)
- Andresen, M., Goldmann, P., & Volodina, A. (2018). Do overwhelmed expatriates intend to leave? The effects of sensory processing sensitivity, stress, and social capital on expatriates' turnover intention. *European Management Review, 15*, 315-328.

- Andrew, W. (2019). SWLS the Satisfaction With Life Scale の中国語版 .  
<https://eddiener.com/scales/7>.
- Antonovsky, A. (1993). The structure and properties of the sense of coherence scale.  
*Social science & medicine*, 36, 725-733.
- Aron, A., Ketay, S., Hedden, T., Aron, E., Markus, H. R., & Gabrieli, J. D. E. (2010).  
Temperament trait of sensory processing sensitivity moderates cultural differences  
in neural response, Special Issue on Cultural Neuroscience. *Social Cognitive and  
Affective Neuroscience*, 5, 219-226.
- Aron, E. N. (1996). *The highly sensitive person: How to thrive when the world  
overwhelms you*. New York: Broadway Books.
- Aron, E. N. (2000). *The highly sensitive person in love: Understanding and managing  
relationships when the world overwhelms you*. New York: Broadway Books. (アー  
ロン, E. N. 明橋 大二 (訳) (2020) ひといちばい敏感なあなたが人を愛する  
とき—HSP 気質と恋愛 青春出版社)
- Aron, E. N. (2002). *The highly sensitive child: Helping our children thrive when the  
world overwhelms them*. New York: Broadway Books. (アーロン, E. N. 明橋 大  
二 (訳) (2021) ひといちばい敏感な子 青春出版社)
- Aron, E. N. (2020). *The highly sensitive person: How to thrive when the world  
overwhelms you, 25th anniversary edition*. New York: Citadel Press. (アーロン, E.  
N. 片桐 恵理子 (訳) (2020) 敏感すぎる私の活かし方 高感度から才能を引  
き出す発想術 パンローリング株式会社)
- 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.
- Aron, E. N., Aron, A., & Davies, K. M. (2005). Adult shyness: The interaction of  
temperamental sensitivity and an adverse childhood environment. *Personality and  
Social Psychology Bulletin*, 31, 181-197.
- Aron, E. N., Aron, A., & Jagiellowicz, J. (2012). Sensory processing sensitivity: A  
review in the light of the evolution of biological responsiveness. *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*, 68, 420-435.
- Arvig, T. (2006). Meaning in life for individuals with physical disabilities. *Psychological Reports*, 98, 683–688.
- Assary, E., Zavos, H., Krapohl, E., Keers, R., & Pluess, M. (2021). Genetic architecture of Environmental Sensitivity reflects multiple heritable components: A twin study with adolescents. *Molecular Psychiatry*, 26, 4896-4904.
- Baer, R.A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 125–143.
- Bakker, K., Moulding, R. (2012). Sensory-processing sensitivity, dispositional mindfulness and negative psychological symptoms. *Personality and Individual Differences*, 53, 34
- Bamonti, P., Lombardi, S., Duberstein, P. R., King, D. A., & van Orden, K. A. (2016). Spirituality attenuates the association between depression symptom severity and meaning in life. *Aging & Mental Health*, 20, 494-499.
- Baryła-Matejczuk, M., Artymiak, M., Ferrer-Cascales, R., & Betancort, M. (2020). The Highly Sensitive Child as a challenge for education—introduction to the concept. *Problemy Wczesnej Edukacji*, 48, 51-62.
- Belsky, J., & Pluess, M. (2009). Beyond diathesis stress: differential susceptibility to environmental influences. *Psychological bulletin*, 135, 885.
- Benham, G. (2006). The highly sensitive person: Stress and physical symptom reports. *Personality and Individual Differences*, 40, 1433-1440.
- Berlyne, D. E. (1970) Novelty, complexity, and hedonic value. *Perception & Psychophysics*, 8, 279-286.
- Bezruczko, N., & Frois, J.P. (2011). Comparison of several artistic judgment aptitude dimensions between children in Chicago and Lisbon. *Visual Arts Research*, 37, 1–15.
- Birch, S. H., & Ladd, G. W. (1996). Interpersonal relationships in the school environment and children’s early school adjustment: The role of teachers and peers.

- Social motivation: Understanding children's school adjustment*, 15, 199-225.
- Biswas-Diener, R. (2006). From the equator to the north pole: A study of character strengths. *Journal of Happiness Studies*, 7, 293-310.
- Biswas-Diener, R. (Eds.). (2011). *Positive psychology as social change*. New York: Springer Science Business Media.
- Blanchflower, D. G., & Oswald, A. J. (2004). Well-being over time in Britain and the USA. *Journal of Public Economics*, 88, 1359-1386.
- Boniwell, I. (2008). *Positive psychology in a nutshell: A balanced introduction to the science of optimal functioning*. Personal Well-Being Centre. (ボニウエル, I. 成瀬まゆみ (監訳) (2015) ポジティブ心理学が1冊でわかる本 国書刊行会)
- Boterberg, S., & Warreyn, P. (2016). Making sense of it all: The impact of sensory processing sensitivity on daily functioning of children. *Personality and Individual Differences*, 92, 80-86.
- Booth, C., Standage, H., & Fox, E. (2015). Sensory-processing sensitivity moderates the association between childhood experiences and adult life satisfaction. *Personality and individual differences*, 87, 24-29.
- Bower, J. E., Kemeny, M. E., Taylor, S. E., & Fahey, J. L. (2003). Finding positive meaning and its association with natural killer cell cytotoxicity among participants in a bereavement-related disclosure intervention. *Annals of Behavioral Medicine*, 25, 146-155.
- Boyce, W. T., & Ellis, B. J. (2005). Biological sensitivity to context: I. An evolutionary-developmental theory of the origins and functions of stress reactivity. *Development and psychopathology*, 17(2), 271-301.
- Boyle, P. A., Buchman, A. S., & Bennett, D. A. (2010). Purpose in life is associated with a reduced risk of incident disability among community-dwelling older persons. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 18, 1093-1102.
- Branjerdporn, G., Meredith, P., Strong, J., & Green, M. (2019). Sensory sensitivity and its relationship with adult attachment and parenting styles. *PloS one*, 14, e0209555.
- Brdar, I., & Kashdan, T. B. (2010). Character strengths and well-being in Croatia: An

- empirical investigation of structure and correlates. *Journal of research in personality*, 44, 151-154.
- Bridges, D., & Schendan, H. E. (2019). Sensitive individuals are more creative. *Personality and Individual Differences*, 142, 186-195.
- Brindle, K., Moulding, R., Bakker, K., & Nedeljkovic, M. (2015). Is the relationship between sensory-processing sensitivity and negative affect mediated by emotional regulation?. *Australian Journal of Psychology*, 67(4), 214-221.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.
- Buckingham, M., & Clifton, D. O. (2001). *Now, discover your strengths*. New York, NY: The Free Press.
- Carroll, H.A. (1933). What do the Meier-Seashore and the McAdory Art Tests measure? *The Journal of Educational Research*, 26, 661-665.
- Cattaneo, L., & Rizzolatti, G. (2009). The mirror neuron system. *Archives of neurology*, 66, 557-560.
- Chamorro-Premuzic, T., & Furnham, A. (2004). Art judgment: A measure related to both personality and intelligence? *Imagination, Cognition and Personality*, 24, 3-24.
- Charles, S. T., Gatz, M., Kato, K., & Pedersen, N. L. (2008). Physical health 25 years later: The predictive ability of neuroticism. *Health Psychology*, 27, 369-378.
- Chen, C., Chen, C., Moyzis, R., Stern, H., He, Q., Li, H., ... & Dong, Q. (2011). Contributions of dopamine-related genes and environmental factors to highly sensitive personality: a multi-step neuronal system-level approach. *PloS one*, 6, e21636.
- Chida, Y., & Steptoe, A. (2008). Positive psychological well-being and mortality: a quantitative review of prospective observational studies. *Psychosomatic medicine*, 70, 741-756.
- Chien, C. L., Chen, P. L., Chu, P. J., Wu, H. Y., Chen, Y. C., & Hsu, S. C. (2020). The Chinese Version of the Subjective Happiness Scale: Validation and Convergence

- with Multidimensional Measures. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 38, 222-235.
- Child, I. L. (1962). Personal preferences as an expression of aesthetic sensitivity. *Journal of Personality*, 30, 496 –512.
- Child, I. L. (1964). Observations on the meaning of some measures of esthetic sensitivity. *The Journal of Psychology*, 57, 49-64.
- Clark, A. E., & A. J. Oswald. (1994). Unhappiness and unemployment. *The Economic Journal*, 104, 648–659.
- Clark, A. E., & A. J. Oswald. (2002). A simple statistical method for measuring how life events affect happiness. *International Journal of Epidemiology*, 31, 1139–1144.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). Normal personality assessment in clinical practice: The NEO Personality Inventory. *Psychological assessment*, 4, 5.
- Creed, P. A., Muller, J., & Machin, M. A. (2001). The role of satisfaction with occupational status, neuroticism, financial strain and categories of experience in predicting mental health in the unemployed. *Personality and individual differences*, 30, 435-447.
- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. *Annual review of psychology*, 68, 491-516.
- Crumbaugh, J. C. (1977). The seeking of noetic goals test (SONG): A complementary scale to the purpose in life test (PIL). *Journal of Clinical Psychology*, 33, 900-907.
- Crumbaugh, J. C., & Maholick, L. T. (1964). An experimental study in existentialism: The psychometric approach to Frankl's concept of noogenic neurosis. *Journal of clinical psychology*, 20, 200-207.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. New York: Basic Books.
- Csikszentmihalyi, M., & Seligman, M. (2000). Positive psychology. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Danner, D. D., Snowdon, D. A., & Friesen, W. V. (2001). Positive emotions in early life and longevity: Findings from the nun study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 804-813.

- Das, A. K. (1998). Frankl and the realm of meaning. *The Journal of Humanistic Counseling, 36*, 199-211.
- de Villiers, B., Lionetti, F., & Pluess, M. (2018). Vantage sensitivity: a framework for individual differences in response to psychological intervention. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology, 53*, 545-554.
- Deng, Y. Q., Liu, X. H., Rodriguez, M. A., & Xia, C. Y. (2011). The five facet mindfulness questionnaire: psychometric properties of the Chinese version. *Mindfulness, 2*, 123-128.
- Dewar, H. (1938). A comparison of tests of artistic appreciation. *British Journal of Educational Psychology, 8*, 29-49.
- Diener, E., Diener, M., & Diener, C. (1995). Factors predicting the subjective well-being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*, 851-864.
- Diener, E., & Lucas, R. E. (2000). Explaining differences in societal levels of happiness: Relative standards, need fulfillment, culture, and evaluation theory. *Journal of Happiness studies, 1*, 41-78.
- Diener, E., & Oishi, S. (2000). Money and happiness: Income and subjective well-being across nations. *Culture and subjective well-being*, 185-218.
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science, 13*, 80-83.
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2004). Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest, 5*, 1-31.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D.W., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research, 97*, 143-156.
- Dursun, P., Steger, M. F., Bentele, C., & Schulenberg, S. E. (2016). Meaning and posttraumatic growth among survivors of the september 2013 colorado floods. *Journal of Clinical Psychology, 72*, 1247-1263.
- Ellis, B. J., Boyce, W. T., Belsky, J., Bakermans-Kranenburg, M. J., & Van IJzendoorn, M. H. (2011). Differential susceptibility to the environment: An evolutionary-neurodevelopmental theory. *Development and psychopathology, 23*, 7-28.

- Engel-Yeger, B., & Dunn, W. (2011). The relationship between sensory processing difficulties and anxiety level of healthy adults. *British Journal of Occupational Therapy*, *74*, 210-216.
- Engeser, S., Rheinberg, F., Vollmeyer, R., & Bischoff, J. (2005). Motivation, flow-experience, and performance in learning settings at universities. *German Journal of Educational Psychology*, *19*, 159–172
- Erikson, E. H. (1980). *Identity and the life cycle*. W W Norton & Co. (エリクソン, E. H. 小此木啓吾(訳編) (1982) 自我同一性：アイデンティティとライフ・サイクル 誠信書房)
- Ershova, R. V., Yarmotz, E. V., Koryagina, T. M., Semeniak, I. V., Shlyakhta, D. A., & Tarnow, E. (2018). A psychometric evaluation of the highly sensitive person scale: the components of sensory-processing sensitivity. *Electronic Journal of General Medicine*, *15*, 1–7.
- Evans, D. E., & Rothbart, M. K. (2008). Temperamental sensitivity: Two constructs or one? *Personality and Individual Differences*, *44*(1), 108-118.
- Evers, A., Rasche, J., & Schabracq, M. J. (2008). High sensory-processing sensitivity at work. *International Journal of Stress management*, *15*, 189-198.
- Eysenck, H.J. (1940). The general factor in aesthetic judgements. *British Journal of Psychology*, *31*, 94–102.
- Eysenck, H.J. (1941). The empirical determination of an aesthetic formula. *Psychological Review*, *48*, 83–92.
- Eysenck, H.J. (1942). Abnormal preference judgments as “complex” indicators. *American Journal of Orthopsychiatry*, *12*, 338–345.
- Fife, B. L. (2005). The role of constructed meaning in adaptation to the onset of life-threatening illness. *Social Science & Medicine*, *61*, 2132-2143.
- Fleming, R., Baum, A., Gisriel, M.M., & Gatchel, R.J. (1982). Mediating influences of social support on stress at Three Mile Island. *Journal of Human Stress*, *8*, 14 – 22.
- Forgeard, M. J. C., Jayawickreme, E., Kern, M. L., & Seligman, M. E. P. (2011). Doing the right thing: Measuring well-being for public policy. *International*

- Journal of Wellbeing, 1*, 79–106.
- Frankl, V. E. (1952). *Aerzliche Seelsorge. Franz Deutsche Wein.* (フランクフル, V. E. 霜山 徳爾(訳) (1961).死と愛 みすず書房)
- Frankl, V. E. (1946) *Trotzdem ja zum leben sagen.* (フランクフル, V. E. 山田邦男・松田 美佳(訳) (1993) それでも人生にイエスと言う 春秋社)
- Frankl, V. E. (1972). *Ausgewahlte Vortrage uber Logotherapie.* Verlag Hans Huber. (フランクフル, V. E.山田 邦男(監訳) (2004).意味による癒し-ロゴセラピー入門 - 春秋社)
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist, 56*, 218–226.
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. (2003). What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*, 365-376.
- Frois, J.P., & Eysenck, H.J. (1995). The Visual Aesthetic Sensitivity Test applied to Portuguese children and fine arts students. *Creativity Research Journal, 8*, 277-284.
- 船橋 亜希. (2013). 成人用感覚感受性尺度作成の試み. 中京大学心理学研究科・心理学部紀要, 12, 29-36.
- Furnham, A., & Cheng, H. (1999). Personality as predictor of mental health and happiness in the East and West. *Personality and individual differences, 27*, 395-403.
- Fyrand, L., Moum, T, Finset, A., & Glennas, A. (2002). The impact of disability and disease duration on social support of women with rheumatoid arthritis. *Journal of Behavioral Medicine, 25*, 251-268.
- Gardner, W. L., Gabriel, S., & Hochschild, L. (2002). When you and I are "we," you are not threatening: The role of self-expansion in social comparison. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*, 239-251.
- Gerstenberg, F. X. (2012). Sensory-processing sensitivity predicts performance on a visual search task followed by an increase in perceived stress. *Personality and*

*Individual Differences*, 53, 496-500.

- Gil, K. M., Carson, J. W., Porter, L. S., Scipio, C., Bediako, S. M., & Orringer, E. (2004). Daily mood and stress predict pain, health care use, and work activity in African American adults with sickle cell disease. *Health Psychology*, 23, 267–274.
- 国立がん研究センター (2019). がん情報サービス「最新がん統計」 [https://ganjoho.jp/reg\\_stat/statistics/stat/summary.html](https://ganjoho.jp/reg_stat/statistics/stat/summary.html).
- 国税庁 (2019). 平成 30 年分民間給与実態統計調査 <https://www.nta.go.jp/publication/statistics/kokuzeicho/minkan/gaiyou/2018.htm#a-01>.
- Gotink, R. A., Chu, P., Busschbach, J. J., Benson, H., Fricchione, G. L., & Hunink, M. M. (2015). Standardised mindfulness-based interventions in healthcare: An overview of systematic reviews and meta-analyses of RCTs. *PloS one*, 10, e0124344.
- Greven, C. U., Lionetti, F., Booth, C., Aron, E., Fox, E., Schendan, H. E., ...Homborg, 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.
- Grimen, H. L., & Diseth, Å. (2016). Sensory processing sensitivity: Factors of the highly sensitive person scale and their relationships to personality and subjective health complaints. *Comprehensive Psychology*, 5, 1-10.
- Groothuis, T. G. G., & Carere, C. (2005). Avian personalities: Characterization and epigenesis. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 29, 137-150.
- Gurung, R.A.R., Taylor, S. E., & Seeman, T.E. (2003). Accounting for changes in social support among married older adults: Insights from the MacArthur studies of successful aging. *Psychology and Aging*, 18, 487-496.
- Haase, C.M., Saslow, L.R., Bloch, L., Saturn, S.R., Casey, J.J., Seider, B.H., Lane, J. Coppola, G., Levenson, R.W. (2013). The 5-HTTLPR polymorphism in the serotonin transporter gene moderates the association between emotional behavior and changes in marital satisfaction over time. *Emotion*, 13, 1068-1079.
- Hampson, S. E. (2012). Personality processes: Mechanisms by which personality traits “get outside the skin.”. *Annual Review of Psychology*, 63, 315–339.
- 花井 友美 (2007). 「価値観」をめぐる諸研究：国家・民族・時代による価値観



- の違い「エコ・フィロソフィ」研究, *1*, 105-128.
- Hanes, A. (2016). The impact of social anxiety and sensory processing sensitivity on quality of life. *ProQuest*, 10134131.
- 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.
- Harker, L. A., & Keltner, D. (2001). Expressions of positive emotion in women's college yearbook pictures and their relationship to personality and life outcomes across adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, *80*, 112-124.
- 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.
- 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.
- 春木 豊・石川 利江・河野 梨香・松田 与理子 (2008). 「マインドフルネスに基づくストレス低減プログラム」の健康心理学への応用 健康心理学研究, *21*, 57-67.
- 林田 美咲・黒川 光流・喜田 裕子 (2018). 親への愛着および教師・友人関係に対する満足感が学校適応感に及ぼす影響. 教育心理学研究, *66*, 127-135.
- Headey, B., Schupp, J., Tucci, I., & Wagner, G. G. (2010). Authentic happiness theory supported by impact of religion on life satisfaction: A longitudinal analysis with data for Germany. *The Journal of Positive Psychology*, *5*, 73-82.
- Heisel, M. J., & Flett, G. L. (2016). Does recognition of meaning in life confer resiliency to suicide ideation among community-residing older adults? A longitudinal investigation. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, *24*, 455-466.
- Hofmann, S. G., & Bitran, S. (2007). Sensory-processing sensitivity in social anxiety disorder: Relationship to harm avoidance and diagnostic subtypes. *Journal of Anxiety Disorders*, *21*, 944-954.

- Holahan, C.J., Moos, R.H., Holahan, C.K., & Brennan, P.L. (1997). Social context, coping strategies, and depressive symptoms: An expanded model with cardiac patients. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 918 – 928.
- 保坂 隆. (2018). 敏感すぎる自分の処方箋 ナツメ社
- 堀内 泉・野 恵子. (2021). 高齢者介護に従事する介護職員の感覚処理感受性および介護観・バーンアウト・離職に関する検討. *甲子園短期大学紀要*, 39, 31-37.
- 堀内 和美. (1993). 中年期女性が報告する自我同一性の変化. *教育心理学研究*, 41, 11-21.
- Huppert, F. A., & So, T. T. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social indicators research*, 110, 837-861.
- Iimura, S. (2021). Highly sensitive adolescents: The relationship between weekly life events and weekly socioemotional well-being. *British Journal of Psychology*, 112, 1103-1129.
- Iimura, S., Yano, K., & Ishii, Y. (2022). Environmental Sensitivity in Adults: Psychometric Properties of the Japanese Version of the Highly Sensitive Person Scale 10-Item Version. *Journal of Personality Assessment*, 1-13.
- 飯村 周平 (2016). 中学生用感覚感受性尺度(SSSI)作成の試み パーソナリティ研究, 25, 154-157.
- 飯塚 暁子・箕口 雅博・兒玉 憲一 (2005). 大学生の病気対処行動とソーシャルサポートの関連 広島大学大学院心理臨床教育研究センター紀要, 4, 90-99.
- 稲畑 陽子・境 泉洋 (2015). 大学生の抑うつ傾向と適応感に対する行動活性化療法プログラムの効果 日本認知・行動療法学会大会プログラム・抄録集, 41, 310-311.
- 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. 帝塚山大学心理科学論集, 4, 59-64.
- 石本 雄真・久川 真帆・齊藤 誠一・上長 然・則定 百合子・日潟 淳子・森口 竜平 (2009). 青年期女子の友人関係スタイルと心理的適応および学校適応との関連. *発達心理学研究*, 20, 125-133.

- 石田 靖彦 (2009). 学校適応感尺度の作成と信頼性, 妥当性の検討--生徒評定と教師評定を用いた他特性－他方法相関行列からの検討－ 愛知教育大学教育実践総合センター紀要, 12, 287-292.
- 伊藤 義徳・長谷川 晃・甲田 宗良 (2010). うつ病の異常心理学－再発予防とマインドフルネス認知療法の観点から－. 感情心理学研究, 18, 51-63.
- Itzhakov, G., DeMarree, K. G., Kluger, A. N., & Turjeman-Levi, Y. (2018). The listener sets the tone: Highquality listening increases attitude clarity and behavior-intention consequences. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 44, 762-778
- Jagiellowicz, J. A. (2012). *The relationship between the temperament trait of sensory processing sensitivity and emotional reactivity* (Doctoral dissertation, State University of New York at Stony Brook).
- Jagiellowicz, J., Xu, X., Aron, A., Aron, E., Cao, G., Feng, T., & Weng, X. (2011). The trait of sensory processing sensitivity and neural responses to changes in visual scenes. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 6, 38-47.
- Jagiellowicz, J., Zarinafsar, S., & Acevedo, B. P. (2020). Health and social outcomes in highly sensitive persons. *The Highly Sensitive Brain*, 75-107.
- Jawer, M. (2005) Environmental sensitivity: A neurobiological phenomena? *Seminars in Integrative Medicine*, 3, 104–109.
- Jones, C., Scholes, L., Johnson, D., Katsikitis, M., & Carras, M. C. (2014). Gaming well: Links between videogames and flourishing mental health. *Frontiers in Psychology*, 5, 1
- Jonsson, K., Grim, K., & Kjellgren, A. (2014) Do highly sensitive persons experience more nonordinary states of consciousness during sensory isolation? *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 42, 1495–1506.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Delacorte. (カバットジン, J. 春木 豊 (訳) (2007). マインドフルネスストレス低減法 北大路書房)
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Guildford Press.
- 角野 善司. (1994). 人生に対する満足尺度 (the Satisfaction With Life Scale

- [SWLS])日本版作成の試み 日本教育心理学会総会発表論文集, 36, 192.
- Kagan, J. (1994). *Galen's prophecy: Temperament in human nature*. New York: Basic Books.
- Kagan, J., Reznick, J. S., Clarke, C., Snidman, N., & Garcia-Coll, C. (1984). Behavioral inhibition to the unfamiliar. *Child development*, 2212-2225.
- Karin S., John M. Z. (2015). Trait sensory-processing sensitivity and subjective well-being: Distinctive associations for different aspects of sensitivity. *Personality and Individual Differences*, 83, 44-49.
- Karwoski, T.F., & Christensen, E.O. (1926). A test for art appreciation. *Journal of Educational Psychology*, 17, 187-194.
- Kashdan, T. B., Julian, T., Merritt, K., & Uswatte, G. (2006). Social anxiety and posttraumatic stress in combat veterans: Relations to well-being and character strengths. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 561-583.
- 片桐 恵子・伊藤 宗親 (2018). 青年期の価値観形成に及ぼす気質と親の価値観の影響. 日本心理学会第 82 回大会発表論文集, 48.
- Kawabata H, Zeki S. (2004) Neural correlates of beauty. *Journal of Neurophysiology*, 91, 1699-1705.
- 川原 正広・松岡 和生 (2009). 視覚的イメージスタイル質問紙作成の試み イメージ心理学研究, 7, 19-21.
- Keers, R., Coleman, J. R., Lester, K. J., Roberts, S., Breen, G., Thastum, M., ... & Eley, T. C. (2016). A genome-wide test of the differential susceptibility hypothesis reveals a genetic predictor of differential response to psychological treatments for child anxiety disorders. *Psychotherapy and psychosomatics*, 85, 146-158.
- 岐部 智恵子・平野真理 (2019). 日本語版青年前期用敏感性尺度 (HSCS-A) の作成. パーソナリティ研究, 28, 108-118.
- 岐部 智恵子・平野真理 (2020). 日本語版児童期用敏感性尺度 (HSCS-C) の作成. パーソナリティ研究, 29, 8-10.
- 木村 洋子 (2016). マインドフルネストレーニングについての文献研究. 同志社女子大学学術研究年報, 67, 79-84.
- King, L. A., Hicks, J. A., Krull, J. L., & Del Gaiso, A. K. (2006). Positive affect and

- the experience of meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90, 179–196.
- 北川 嘉野・武藤 崇(2013). マインドフルネスの促進困難への対応方法とは何か. *心理臨床科学*, 3, 41-51.
- Ko, H. C., Wang, L. L., & Xu, Y. T. (2013). Understanding the different types of social support offered by audience to A-list diary-like and informative bloggers. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16, 194-199.
- 小林 実夏・星 七海・堀口 美恵子 (2019). 青年女性を対象にした自己診断疲労度チェックリストの妥当性の検討. *人間生活文化研究*, 29, 526-536,.
- Konrad, S., & Herzberg, P. Y. (2017). Psychometric properties and validation of a german high sensitive person scale (HSPS-G). *European Journal of Psychological Assessment*, 1–15.
- Koolhaas, J. M., Korte, S. M., De Boer, S. F., Van Der Vegt, B. J., Van Reenen, C. G., Hopster, H., Blokhuis, H. J. (1999). Coping styles in animals: Current status in behavior and stress-physiology. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 23, 925-935.
- 厚生労働省：平成 26 年版厚生労働白書健康長寿社会の実現に向けて ―健康・予防元年―. <https://www.mhlw.go.jp/wp/hakusyo/kousei/14>, 2014.
- Kuh, G. D., Cruce, T. M., Shoup, R., Kinzie, J., & Gonyea, R. M. (2008). Unmasking the effects of student engagement on first-year college grades and persistence. *Journal of Higher Education*, 79, 540–563.
- 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, 37-54.
- 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 (1): スピリチュアリティとの関連 関西大学人権問題研究室紀要, 78, 1-14.
- 串崎 真志 (2020a). 繊細な心の科学—HSP 入門 風間書房.
- 串崎 真志 (2020b). 繊細すぎてしんどいあなたへ—HSP 相談室— 岩波書店

- 串崎 真志 (2021). 高い感性をもつ人 (Highly Sensitive Person) の学校適応感  
関西大学人権問題研究室紀要, 82, 1-12.
- 串崎 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.
- Lebuda, I., Zabelina, D. L., & Karwowski, M. (2016). Mind full of ideas: A meta-  
analysis of the mindfulness–creativity link. *Personality and Individual Differences*,  
93, 22-26.
- Lamers, S. M., Westerhof, G. J., Kovács, V., & Bohlmeijer, E. T. (2012). Differential  
relationships in the association of the Big Five personality traits with positive  
mental health and psychopathology. *Journal of Research in Personality*, 46, 517-  
524.
- Lemay, R., & Ghazal, H. (2001). Resilience and positive psychology: Finding hope.  
*Child & Family*, 5, 10- 21.
- Levasseur, M., Desrosiers, J., & Whiteneck, G. (2010). Accomplishment level and  
satisfaction with social participation of older adults: Association with quality of  
life and best correlates. *Quality of Life Research*, 19, 665–675.
- 李 佳奇・串崎 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.
- Li, M., Fu, B., Ma, J., Yu, H., & Bai, L. (2021). Sensitivity and emotional intelligence:  
An empirical study with mental health as a regulating variable. *Current Psychology*,  
40, 2581-2589
- Licht, C. L., Mortensen, E. L., Knudsen, G. M. (2011). Association between sensory  
processing sensitivity and the serotonin transporter polymorphism 5-HTTLPR  
short/short genotype. *Biological Psychiatry*, 69, 152-153.
- Lin, N., Ye, X., & Ensel, W. (1999). Social support and depressed mood: A structural  
analysis. *Journal of Health and Social Behavior*, 40, 344-359.
- Linley, P. A., Maltby, J., Wood, A. M., Joseph, S., Harrington, S., Peterson, C., ... &  
Seligman, M. E. (2007). Character strengths in the United Kingdom: The VIA  
inventory of strengths. *Personality and individual differences*, 43, 341-351.

- Lionetti, F., Aron, A., Aron, E. N., Burns, G. L., Jagiellowicz, J., & Pluess, M. (2018). Dandelions, tulips and orchids: Evidence for the existence of low-sensitive, medium-sensitive and high-sensitive individuals. *Translational psychiatry*, 8, 1-11.
- Lionetti, F., Aron, E. N., Aron, A., Klein, D. N., & Pluess, M. (2019). Observer-rated environmental sensitivity moderates children's response to parenting quality in early childhood. *Developmental psychology*, 55, 2389.
- Liss, M., Mailloux, J., & Erchull, M. J. (2008). The relationship between sensory processing sensitivity, alexithymia, autism, depression, and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 45, 255–259.
- Liss, M., Timmel, L., Baxley, K., & Killingsworth, P. (2005). Sensory processing sensitivity and its relation to parental bonding, anxiety, and depression. *Personality and Individual Differences*, 39, 1429–1439.
- 劉 思斯·甘 怡群 (2010). 生命意義感量表中文版在大学生群体中的信效度 中国心理衛生雜誌, 24, 478-482.
- Lu, L., & Shih, J. B. (1997). Sources of happiness: A qualitative approach. *The Journal of Social Psychology*, 137, 181-187.
- Lun, J., Kesebir, S., Oishi, S. (2008). On feeling understood and feeling well: The role of interdependence. *J Res Pers*, 42, 1623-1628.
- Martindale, C. (1977). Creativity, consciousness, and cortical arousal. *Journal of Altered States of Consciousness*, 3, 69-87.
- Matt, G.E., & Dean, A. (1993). Social support from friends and psychological distress among elderly persons: Moderator effects of age. *Journal of Health and Social Behavior*, 34, 187-200.
- May, A. K., Norris, S. A., Richter, L. M., & Pitman, M. M. (2020). A psychometric evaluation of the Highly Sensitive Person Scale in ethnically and culturally heterogeneous South African samples. *Current Psychology*, 1-15.
- McLeod, J.D., Kessler, R.C., & Landis, K.R. (1992). Speed of recovery from major depressive episodes in a community sample of married men and women. *Journal of Abnormal Psychology*, 101, 277-286.
- Meier, N.C. (1928). A measure of art talent. *Psychological Monographs*, 39, 184-199.

- 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.
- Meyer, B., Ajchenbrenner, M., & Bowles, D. P. (2005). Sensory sensitivity, attachment experiences, and rejection responses among adults with borderline and avoidant features. *Journal of Personality Disorders, 19*, 641-658.
- Meyer, B., & Carver, C. S. (2000). NEGATIVE CHILDHOOD ACCOUNTS, SENSITIVITY, AND PESSIMISMI: A STUDY. *Journal of Personality Disorders, 14*, 233-248.
- 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.
- Miao, M., Zheng, L., & Gan, Y. Q. (2017). Meaning in life promotes proactive coping via positive affect: A daily diary study. *Journal of Happiness Studies, 18*, 1683-1696.
- Mick, M.A., Telch, M.J. (1998). Social anxiety and history of behavioral inhibition in young adults. *J Anxiety Disord, 12*, 1-20.
- 三浦 佳世・河原 純一郎 (2019). 美しさと魅力の心理 ミネルヴァ書房
- 南 学 (2015). 現代の若者の価値観と主観的幸福感の検討 三重大学教育学部研究紀要 自然科学・人文科学・社会科学・教育科学, 66, 171-178.
- Minkler, M., & Wallerstein, N. (2003). *Community-based participatory research for health*. San Francisco: Jossey-Bass.
- 水野 君平 (2016). 学校適応感とその予測要因に関する検討 (1) - 「学校適応の負の側面」としてのスクールカースト - 北海道大学大学院教育学研究院紀要, 126, 101-110.
- Monroe, S. M., & Simons, A. D. (1991). Diathesis-stress theories in the context of life stress research: implications for the depressive disorders. *Psychological bulletin, 110*, 406.
- Myszkowski, N., & Storme, M. (2017). Measuring “good taste” with the Visual Aesthetic Sensitivity Test-Revised (VAST-R). *Personality and Individual*



*Differences*, 117, 91-100.

Myszkowski, N., Storme, M., Zenasni, F., & Lubart, T. (2014). Is visual aesthetic sensitivity independent from intelligence, personality and creativity? *Personality and Individual Differences*, 59, 16–20.

長沼 睦雄 (2018). 大人になっても敏感で傷つきやすいあなたへの 19 の処方箋 SB クリエイティブ.

長尾 博 (1990). アルコール依存症者と健常者との中年期の危機状態の比較 精神医学, 32, 1325–1331.

内閣府 (2011). 幸福度に関する研究会 <https://www5.cao.go.jp/keizai2/koufukudo/koufukudo.html>.

中井 大介・庄司 一子 (2008). 中学生の教師に対する信頼感と学校適応感との関連 発達心理学研究, 19, 57-68.

中野 敬・佐藤 容子 (2013). 中学生の学校適応感に及ぼす認知・行動的要因の検討 日本教育心理学会総会発表論文集, 55, 258.

Neal, J. A., Edelman, R. J., & Glachan, M. (2002). Behavioral inhibition and symptom anxiety and depression: Is there a specific relationship with social phobia? *British Journal of Clinical Psychology*, 41, 361-374.

Nell, W. (2014). Exploring the relationship between religious fundamentalism, life satisfaction, and meaning in life. *Journal of Psychology in Africa*, 24, 159-166.

Obradović, J., Portilla, X. A., & Ballard, P. J. (2016). Biological sensitivity to family income: Differential effects on early executive functioning. *Child development*, 87, 374-384.

岡田 精一 (1990). 自我形成と価値観: 青年期の人生観 東京音楽大学, 14, 85-106.

岡田 有司 (2012). 中学生への適応に対する生徒関係的側面・教育指導的側面からのアプローチ 教育心理学研究, 60, 153-166.

大久保 智生 (2005). 青年の学校への適応感とその規定要因 教育心理学研究, 53, 307-319.

大町 一磨 (2011). 朝食の欠食率に関するコーホート分析. 日本家政学会誌, 62, 1.

- 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.
- Orloff, J. (2017). Strategies for empaths and sensitive people. *Energy Magazine*, March/April, 15-18.
- Ostir, G. V., Markides, K. S., Peek, M. K., & Goodwin, J.S. (2001). The association between emotional well-being and the incidence of stroke in older adults. *Psychosomatic Medicine*, 63, 210-215.
- Park, C. L., & Folkman, S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psychology*, 1, 115-144.
- Park, N., & Peterson, C. (2006). Moral competence and character strengths among adolescents: The development and validation of the Values in Action Inventory of Strengths for Youth. *Journal of Adolescence*, 29, 891-905.
- Park, N., Peterson, C., & Ruch, W. (2009). Orientations to happiness and life satisfaction in twenty-seven nations. *The Journal of Positive Psychology*, 4, 273-279.
- Park, N. S., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 603-619.
- Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Peterson, C., & Park, N. (2003). Positive psychology as the evenhanded positive psychologist views it. *Psychological Inquiry*, 14, 143-147.
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2006). Greater strengths of character and recovery from illness. *The Journal of Positive Psychology*, 1, 17-26.
- Peterson, C., Ruch, W., Beermann, U., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *Journal of Positive Psychology*, 2, 149-156.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A classification and handbook*. New York: Oxford University Press.
- Piko, B. F., & Brassai, L. (2016). A reason to eat healthy: The role of meaning in life in maintaining homeostasis in modern society. *Health Psychology Open*, 3, 1-4.

- Pluess, M. (2015). Individual differences in environmental sensitivity. *Child Development Perspectives, 9*, 138-143.
- Pluess, M., Assary, E., Lionetti, F., Lester, K. J., Krapohl, E., Aron, E. N., & Aron, A. (2018). Environmental sensitivity in children: Development of the Highly Sensitive Child Scale and identification of sensitivity groups. *Developmental Psychology, 54*, 51-70.
- Pluess, M., & Belsky, J. (2013). Vantage sensitivity: individual differences in response to positive experiences. *Psychological bulletin, 139*, 901.
- Pluess, M., Lionetti, F., Aron, E. N., & Aron, A. (2020). People differ in their sensitivity to the environment: An integrated theory and empirical evidence. *psyarxiv.com*
- 祁 秋夢・浅川 潔司・福本 理恵・南 雅則 (2011). 大学の主観的幸福感と学校適応感の関係に関する日中 比較研究 学校教育学研究, 23, 35-42.
- Reznick, J.S., Hegeman, I.M., Kaufman, E.R., Woods, S.W., Jacobs, M. (1992). Retrospective and concurrent self-report of behavioral inhibition and their relation to adult mental health. *Development and Psychopathology, 4*, 301-321.
- Rinn, A. N., Mullet, D. R., Jett, N., & Nyikos, T. (2018). Sensory Processing Sensitivity among high-ability individuals: A psychometric evaluation of the Highly Sensitive Person Scale. *Roeper Review, 40*, 166-175.
- Rolls, E. T., & Grabenhorst, F. (2008). The orbitofrontal cortex and beyond: from affect to decision-making. *Progress in neurobiology, 86*, 216-244.
- Routledge, C., & Juhl, J. (2010). When death thoughts lead to death fears: Mortality salience increases death anxiety for individuals who lack meaning in life. *Cognition and Emotion, 24*, 848-854.
- Ruch, W., Harzer, C., Proyer, R. T., Park, N., & Peterson, C. (2010). Ways to happiness in German-speaking countries: The adaptation of the German version of the orientations to happiness questionnaire in paper-pencil and internet samples. *European Journal of Psychological Assessment, 26*, 227.
- 酒井 恵子・久野 雅樹 (1997). 価値志向的精神作用尺度の作成 教育心理学研究, 45, 388-395.

- Sandy, C. J., Gosling, S. D., Schwartz, S. H., & Koelkebeck, T. (2017). The development and validation of brief and ultrabrief measures of values. *Journal of Personality Assessment, 99*, 545-555.
- Schjolden, J., & Winberg, S. (2007). Genetically determined variation in stress responsiveness in rainbow trout: Behavior and neurobiology. *Brain Behavior and Evolution, 70*, 227-238.
- Schueller, S. M. (2009). Promoting wellness: Integrating community and positive psychology. *Journal of Community Psychology, 37*, 922-937.
- Schwartz, S. H. (1992). Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries. *Advances in experimental social psychology, 25*, 1-65.
- Schwartz, S. H. (1994). Are there universal aspects in the structure and contents of human values? *Journal of social issues, 50*, 19-45.
- Schwartz, S. H. (2012). An overview of the Schwartz theory of basic values. *Online readings in Psychology and Culture, 2*, 2307-0919.
- Seeman, T.E., Lusignolo, T.M., Albert, M., & Berkman, L. (2001). Social relationships, social support, and patterns of cognitive aging in healthy, high-functioning older adults: MacArthur studies of successful aging. *Health Psychology, 20*, 243 – 255.
- Segal, Z. V., Teasdale, J. D., Williams, J. M., & Gemar, M. C. (2002). The mindfulness-based cognitive therapy adherence scale: Inter-rater reliability, adherence to protocol and treatment distinctiveness. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 9*, 131-138.
- Seligman, M. E. P. (1998). Building human strengths: psychology's forgotten mission. *APA Monitor, January, 2*.
- Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of positive psychology, 2*, 3-12.
- Seligman, M. E. (2012). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster.
- Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The journal of*

- positive psychology*, 13, 333-335.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Şengül İnal, G. (2014). *The moderating role of sensory-processing sensitivity in the relationship between spousal caregiving, perceived social support and marital quality* (Master's thesis, Middle East Technical University).
- Shek, D. T. L. (1992). Meaning in life and psychological well-being: An empirical study using the Chinese version of the Purpose in Life Questionnaire. *The Journal of Genetic Psychology*, 153, 185-200.
- 嶋 信宏 (1992). 大学生におけるソーシャル・サポートの日常生活ストレスに関する効果 社会心理学研究, 7, 45-53.
- 島井 哲志・大竹 恵子 (2005). 日本版「人生の意味」尺度 (MLQ) の開発 日本ヒューマン・ケア心理学会第7回大会発表論文集, 29-30.
- 島井 哲志・大竹 恵子・宇津木 成介・池見 陽・Sonja LYUBOMIRSKY (2004). 日本版主観的幸福感尺度 (Subjective Happiness Scale: SHS) の信頼性と妥当性の検討 日本公衆衛生雑誌, 51, 845-853.
- 島井 哲志・山宮 裕子・福田 早苗 (2018). 日本人の主観的幸福感の現状: 加齢による上昇傾向. 日本公衆衛生雑誌, 65, 553-562.
- Shimai, S., Otake, K., Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. P. (2006). Convergence of character strengths in American and Japanese young adults. *Journal of Happiness Studies*, 7, 311-322.
- Simeon, D., Greenberg, J., Nelson, D., Schmeider, J., & Hollander, E. (2005). Dissociation and post-traumatic stress 1 year after the World Trade Center disaster: Follow-up of a longitudinal study. *Journal of Clinical Psychiatry*, 66, 231 – 237.
- 下村 英雄・木村 周 (1997). 大学生の就職活動ストレスとソーシャルサポートの検討 進路指導研究, 18, 9-16.
- 下坂 剛 (2001). 青年期の各学校段階における無気力感の検討 教育心理学研究, 49, 305 – 313.
- Slagt, M., Dubas, J. S., Deković, M., & van Aken, M. A. (2016). Differences in sensitivity to parenting depending on child temperament: A meta-

- analysis. *Psychological bulletin*, 142, 1068.
- Slagter, H. A., Davidson, R. J., & Lutz, A. (2011). Mental training as a tool in the neuroscientific study of brain and cognitive plasticity. *Frontiers in Human Neuroscience*, 5, 17.
- Smedema, S. M., Chan, F., Yaghmaian, R. A., Cardoso, E. D., Muller, V., Keegan, J., ... & Ebener, D. J. (2015). The relationship of core self-evaluations and life satisfaction in college students with disabilities: Evaluation of a mediator model. *Journal of Postsecondary Education and Disability*, 28, 341-358.
- Smolewska, K. A., McCabe, S. B., & Woody, E. Z. (2006). A psychometric evaluation of the Highly Sensitive Person Scale: The components of sensory-processing sensitivity and their relationship to the BIS/BAS and “Big Five”. *Personality and Individual Differences*, 40, 1269-1279.
- Sobocko, K., & Zelenski, J. M. (2015). Trait sensoryprocessing sensitivity and subjective well-being: Distinctive associations for different aspects of sensitivity. *Personality and Individual Differences*, 83, 44-49.
- 曾我部 佳奈・本村 めぐみ (2010). 青年期における大学生の主観的幸福感—その影響要因の探索に向けて— 和歌山大学教育学部紀要：教育科学, 60, 81-87.
- 総務省統計局 (2018). 年齢階級別に見た暮らしの特徴 <https://www.stat.go.jp/data/kakei/family3/04.html>.
- Spranger, E. (1921). *Lebensformen: Geisteswissenschaftliche Psychologie and Ethik der Persdnlichkeit*. 2. Aufl. Tübingen: Max Niemeyer Verlag. (シュプランガー ,E. 伊勢田 耀子 (訳) (1961) 文化と性格の諸類型 明治図書)
- Stavrova, O., & Luhmann, M. (2016). Social connectedness as a source and consequence of meaning in life. *The Journal of Positive Psychology*, 11, 470-479.
- Staw, B. M., Sutton, R. I., & Pelled, L. H. (1994) Employee positive emotion and favorable outcome sat the workplace. *Organization Science*, 5, 51-71.
- Steger, M. F. (2009). Meaning in life. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology* (2nd ed., pp.679-687). NY: Oxford University Press.
- Steger, M. F., & Frazier, P. (2005). Meaning in life: One link in the chain from

- religiousness to well-being. *Journal of Counseling Psychology*, 52, 574–582.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 80-93.
- Stillman, T. F., Lambert, N. M., Fincham, F. D., & Baumeister, R. F. (2011). Meaning as magnetic force. *Social Psychological and Personality Science*, 2, 13-20.
- Stodden, R. A., Whelley, T., Chang, C., & Harding, T. (2001). Current status of educational support provision to students with disabilities in postsecondary education. *Journal of Vocational Rehabilitation*, 16, 189–198.
- Stone, A.A., Mezzacappa, E.S., Donatone, B.A., & Gonder, M. (1999). Psychosocial stress and social support are associated with prostate-specific antigen levels in men: Results from a community screening program. *Health Psychology*, 18, 482-486.
- Sugiura, Y., Sato, A., Ito, Y., & Murakami, H. (2012). Development and validation of the Japanese version of the Five Facet Mindfulness Questionnaire. *Mindfulness*, 3, 85–94.
- Summerfeldt, L. J., Gilbert, S. J., & Reynolds, M. (2015). Incompleteness, aesthetic sensitivity, and the obsessive-compulsive need for symmetry. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 49, 141-149.
- 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.
- Takahashi, T., Kawashima, I., Nitta, Y., & Kumano, H. (2020). Dispositional mindfulness mediates the relationship between sensory-processing sensitivity and trait anxiety, well-being, and psychosomatic symptoms. *Psychological reports*, 123, 1083-1098.
- 武田 友紀 (2018). 織細さんの本 飛鳥新社
- Thompson, N. J., Coker, J., Krause, J. S., & Henry, E. (2003). Purpose in life as a mediator of adjustment after spinal cord injury. *Rehabilitation Psychology*, 48, 100-

108.

- Thorndike, E.L. (1916). Tests of esthetic appreciation. *Journal of Educational Psychology*, 7, 509–522.
- Thuneberg, H. (2007). *Is a majority enough? Psychological well-being and its relation to academic and prosocial motivation, self-regulation and achievement at school*. University of Helsinki, Department of Teacher Education, Research Report 281. Helsinki: Yliopistopaino.
- Ticini, L. F. (2017). The role of the orbitofrontal and dorsolateral prefrontal cortices in aesthetic preference for art. *Behavioral Sciences*, 7, 31.
- Tillmann, T., Bertrams, A., El Matany, K., & Lionetti, F. (2021). Replication of the existence of three sensitivity groups in a sample of German adolescents. *European journal of developmental psychology*, 18, 131-143.
- Trigwell, K., Ellis, R. A., & Han, F. (2012). Relations between students' approaches to learning, experienced emotions and outcomes of learning. *Studies in higher education*, 37, 811-824.
- Tugade, M. M., Fredrickson, B. L., & Feldman-Barrett, L. (2004). Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of Personality*, 72, 1161-1190.
- Turjeman-Levi, Y. T. (2016). *When the sensitivity of one is the trouble of the other: High sensitivity as a moderator of the effects of physical stimulation on listening*. The Hebrew University of Jerusalem. Jerusalem.
- Turner-Cobb, J.M., Gore-Felton, C., Marouf, F., Koopman, C, Kim, P., Israelski, D., & Spiegel, D. (2002). Coping, social support, and attachment style as psychosocial correlates of adjustment in men and women with HIV/AIDS. *Journal of Behavioral Medicine*, 25, 337-353.
- 上田 敏子・窪田 辰政・樋口 倫子・橋本 佐由理・宗像 恒次 (2010). 大学生の自己否定感とソーシャル・サポートとの関連 日本教育心理学会総会発表論文集, 52, 569.
- Ueno, Y., Takahashi, A., & Oshio, A. (2019). Relationship between sensory-processing sensitivity and age in a large cross-sectional Japanese sample. *Heliyon*,



5, e02508.

- 上野 雄己・高橋 亜希・小塩 真司 (2020). Highly Sensitive Person は主観的幸福感が低いのか? -感覚処理感受性と人生に対する満足度, 自尊感情との関連から- 感情心理学研究, 27, 104-109.
- Van Eeden, C., Wissing, M. P., Dreyer, J., Park, N., & Peterson, C. (2008). Validation of the Values in Action Inventory of Strengths for Youth (VIA-Youth) among South African learners. *Journal of Psychology in Africa, 18*, 143-154.
- Van Ijzendoorn, M. H., & Bakermans-Kranenburg, M. J. (2015). Genetic differential susceptibility on trial: Meta-analytic support from randomized controlled experiments. *Development and Psychopathology, 27*, 151-162.
- Vander Elst, T., Sercu, M., Van den Broeck, A., Van Hoof, E., Baillien, E., & Godderis, L. (2019). Who is more susceptible to job stressors and resources? Sensory-processing sensitivity as a personal resource and vulnerability factor. *PloS one, 14*, e0225103.
- Vella-Brodrick, D. A., Park, N., & Peterson, C. (2009). Three ways to be happy: Pleasure, engagement, and meaning Findings from Australian and US samples. *Social Indicators Research, 90*, 165-179.
- Wachs, T. D. (2013). Relation of maternal personality to perceptions of environmental chaos in the home. *Journal of Environmental Psychology, 34*, 1-9.
- 和田 実 (1992). 大学新入生の心理的要因に及ぼすソーシャル・サポートの影響 教育心理学研究, 40, 386-393.
- Wallentin, M., Nielsen, A.H., Friis-Olivarius, M., Vuust, C., & Vuust, P. (2010). The Musical Ear Test, a new reliable test for measuring musical competence. *Learning and Individual Differences, 20*, 188-196.
- 汪 向東・王 希林・馬 弘 (1999). 心理衛生評定量表手冊(増訂版) 北京:中国心理衛生雜誌社
- Wills, T.A. (1991). *Social support and interpersonal relationships*. In M.S. Clark (Ed.), *Prosocial behavior* (pp. 265 - 289). Newbury Park, CA: Sage.
- Wolf, M., Van Doorn, G. S., & Weissing, F. J. (2008). Evolutionary emergence of responsive and unresponsive personalities. *Proceedings of the National Academy*

- of Sciences, 105*, 15825-15830.
- Wong, P. T. P. (2015). *A meaning-centered approach to overcoming loneliness during hospitalization, old age, and dying*. In A. Sha'ked & A. Rokach (Eds.), *Addressing loneliness: Coping, prevention and clinical interventions* (pp.171-181). NY: Routledge/Taylor & Francis Group.
- Wood, A. M., & Johnson, J. (Eds.). (2016). *The Wiley handbook of positive clinical psychology*. John Wiley & Sons.
- Wood, A. M., & Joseph, S. (2010). The absence of positive psychological (eudemonic) well-being as a risk factor for depression: A ten-year cohort study. *Journal of affective disorders, 122*, 213-217.
- Xu, Y., Liu, Y., Chen, Z., Zhang, J., Deng, H., & Gu, J. (2019). Interaction effects of life events and hair cortisol on perceived stress, anxiety, and depressive symptoms among Chinese adolescents: testing the differential susceptibility and diathesis-stress models. *Frontiers in Psychology, 10*, 297.
- Wyller, H. B., Wyller, V. B. B., Crane, C., & Gjelsvik, B. (2017). The relationship between sensory processing sensitivity and psychological distress: A model of underpinning mechanisms and an analysis of therapeutic possibilities. *Scandinavian Psychologist, 4*, e15.
- Yalçın, İ., & Malkoç, A. (2015). The relationship between meaning in life and subjective well-being: Forgiveness and hope as mediators. *Journal of Happiness Studies, 16*, 915-929
- 矢野 康介・木村 駿介・大石 和男.(2017). 大学生における身体運動習慣と感覚処理感受性の関連. 体育学研究, 62, 587-598.
- Yano, K., & Oishi, K. (2018). The relationships among daily exercise, sensory-processing sensitivity, and depressive tendency in Japanese university students. *Personality and Individual Differences, 127*, 49-53.

## 謝辞

本研究を遂行し、本論文を作成にあたり、多くの方々にお世話になりました。

まずは、関西大学文学部教授 串崎真志先生に心から感謝申し上げます。博士課程の3年間に、串崎先生に研究全般をご指導・助言を頂きました。この3年間は新型コロナウイルス流行の影響を受けて、大変な時期であり、授業も従来の対面授業から遠隔授業になりました。研究がうまくできるかどうかを心配したことがありましたが、串崎先生の丁寧なご指導のおかげで、この研究は無事に完成しました。そして、串崎先生から、研究に対する態度やものの考え方など、様々なことを学びました。研究に悩んでいる時に、私を励まし、温かく見守ってくださいました。自分の未熟な日本語を毎回到にかくご修正いただきました。最後まで、多大なるご指導を賜り、厚く御礼申し上げます。また、副査をつとめてくださいました関西大学社会学部教授 阿部晋吾先生、福島宏器先生からもご指導・ご助言をいただき、深く感謝いたします。

そして、故 川崎友嗣教授に感謝を申し上げます。川崎友嗣教授のおかげで、私は大学院に進学することができ、研究始めることが出来ました。川崎友嗣教授の研究や仕事に対する真摯な態度に常に感心させられていました。川崎先生と共に学ばせていただいたこと、生涯忘れません。ご冥福を心よりお祈り申し上げます。

また、ゼミの方々、心理学研究科の方々に感謝いたします。いつも意見を交わすことをありがとうございます。さらに、心理学研究科の教職員の皆様、研究にご協力いただいた調査対象の皆様にも心から感謝します。

最後に、私を育てていただき、励まし、いつも私を支持している中国にいる家族に、心より感謝申し上げます。

皆様にご協力をいただき、ようやくこの論文を完成させることができました。謹んで感謝申し上げます。

2022年11月

李 佳奇

## 附録

### 研究 1 (2020 年 5 月～6 月)

#### 説明文

ご協力ありがとうございました。

本調査では、人生の意味と感性の関係について調べることを目的としています。

質問数は 4 部分 38 問、回答への所要時間は 5 分程度です。

この調査に正誤はありませんので、自分の一番あてはまる状況をもとに選択してお願いいたします。この調査で得た情報は第三者に漏れることのないように厳重に管理し、本調査の終了後一定期間保管した後処分いたします。得られた情報は統計的に処理され、個人が特定されることはありません。集計結果は心理学の論文等で発表され、それ以外の使用はありません。また、ご同意いただいた後も自由に辞めることができます。その場合も、ペナルティは全くありません。

この調査に関してご不明な点等ありましたら、下記の連絡先までお問い合わせをお願いいたします。

連絡先 k235233@kansai-u.ac.jp

調査にご協力いただける方は、以下の「同意します」のボタンを押して、質問に進んでください

#### 尺度

##### ① 感覚処理感受性

以下のそれぞれの文をよく読んで、それぞれの事柄が、現時点で自分にどのくらいあてはまるかを、1=「全くあてはまらない」から 7=「非常によくあてはまる」の範囲で判断して、数字を選択してください。

1. 一度にたくさんの事が起こっていると不快になりますか？
2. 忙しい日々が続くと、ベッドや暗くした部屋などプライバシーが得られ、刺激の少ない場所に逃げ込みたくなりますか？
3. 明るい光や強いにおい、ごわごわした布地、近くのサイレンの音などにゾッ

としやすいですか？

4. 短時間にしなければならぬことが多いとオロオロしますか？
5. 生活に変化があると混乱しますか？
6. 大きな音や雑然とした光景のような強い刺激がわずらわしいですか？
7. 他人の気分に左右されますか？
8. 大きな音で不快になりますか？
9. 一度にたくさんのことを頼まれるとイライラしますか？
10. いろいろなことが自分の周りで起きていると、不快な気分が高まりますか？
11. 競争場面や見られていると、緊張や動揺のあまり、いつもの力を発揮できなくなりますか？
12. 強い刺激に圧倒されやすいですか？
13. 痛みに敏感になることがありますか？
14. 豊かな内面生活を送っていますか？
15. 美術や音楽に深く感動しますか？
16. 自分に対して誠実ですか？
17. ビクッとしやすいですか？
18. 微細で繊細な香り・味・音・芸術作品などを好みますか？
19. 子供の頃、親や教師はあなたのことを「敏感だ」とか「内気だ」と見ていましたか？

## ② 人生の意味

あなたのふだんの自分の様子について、以下の各項目がどれくらい当てはまるかを、1=「全くあてはまらない」から7=「非常によくあてはまる」の範囲で判断して、数字を選択してください。

1. 私は自分の人生の意味を理解している。
2. 私は人生を有意義なものにする何かを見つけたいと思っている。
3. 私は人生には、はっきりとした目的がある。
4. 私はいつも人生の意味を見つけたいと思っている。
5. 自分の人生が有意義なものであると十分に感じている。
6. 私はいつも自分の人生を有意義にする何かを探している。

7. 私は充実した人生の目標を見出している。
8. 私は自分の人生の目的や目標を探している。
9. 私の人生にははっきりとした目標はない。
10. 私は自分の人生の意味を見つけようとしている。

### ③ 主観的幸福感尺度

あなたのふだんの自分の様子について、以下の各項目がどれくらい当てはまるかを、1=「全くあてはまらない」から7=「非常によくあてはまる」の範囲で判断して、数字を選択してください。

1. 全般的にみて、わたしは自分のことを幸福な人間であると考えている。
2. わたしは、自分と同年輩の人と比べて、自分をより幸福な人間であると考えている。
3. 全般的にみて、非常に幸福な人たちがいます。この人たちは、どんな状況の中でも、そこで最良のものを見つけて、人生を楽しむ人たちです。あなたは、どの程度、そのような特徴をもっていますか？
4. 全般的にみて、非常に不幸な人たちがいます。この人たちは、うつ状態にあるわけではないのに、はたから考えるよりも、まったく幸せではないようです。あなたは、どの程度、そのような特徴をもっていますか？

### ④ 人生に対する満足度尺度

あなたのふだんの自分の様子について、以下の各項目がどれくらい当てはまるかを、1=「全くあてはまらない」から7=「非常によくあてはまる」の範囲で判断して、数字を選択してください。

1. 大体において、私の人生は理想に近い。
2. 私の人生は、すばらしい状態である。
3. 私は、私の人生に満足している。
4. 私はこれまでの人生の中で、こうしたいと思った重要なことはなしとげてきた。
5. 人生をもう一度やりなおせたとしても、変えたいことはほとんどない。

## 研究 2 (2020 年 7 月)

### 說明文

感谢您参加此次调查。

这份问卷旨在依据各位的回答来了解人生意义与天生敏感的关联性。

本次调查由四部分 46 个问题构成，回答完成所需要时间大概为 5 分钟。

本问卷中的问题并无对或错，所以可依据您最真实的状况和意见来填写，回答结果保密。问卷采取无记名方式，且仅供研究分析，不会做其它用途，敬请放心作答。回答途中也可以自由放弃。

对于此次调查有任何疑问可以通过以下的邮箱进行联系。

**k235233@kansai-u.ac.jp**

同意参加此次调查请按下以下的「同意」继续。

### 尺度

#### ① 感觉处理感受性

根据下列的描述与你的情况相符合的程度，在 1~7 中做出选择。

1=完全不会，2=基本不会，3=有点不会，4=不确定，5=有点会，6=基本会，7=完全会

- 1.你是否容易被强烈的感官刺激弄得不知所措？
- 2.你是否会注意到环境中的细微之处？
- 3.别人的情绪是否会影响到你？
- 4.你是否倾向于对痛苦比较敏感？
- 5.你是否发现自己在忙碌的日子里需要窝在床上，或需要进到一个黑暗的房间中，或需要有一个能让你有所隐私和缓解刺激的地方？
- 6.你是否对咖啡因的影响特别敏感？
- 7.你是否容易对明亮的灯光，强烈的气味，粗糙的织物或附近的警笛声等事物感到不知所措？
- 8.你的内心生活是否丰富，复杂？
- 9.你是否会对大声的噪音感到不舒服？
- 10.你是否会被艺术或音乐深深打动？

- 11.你的神经是否有时会很疲惫，以至于需要去歇一歇？
- 12.你是否认真谨慎？
- 13.你是否容易惊慌失措？
- 14.当你在短时间内有很多事情需要做的时候，是否会感到不知所措？
- 15.当别人在现实生活中感到不舒服时，你是否倾向于知道需要做些什么才能使其更舒适（如调整灯光或座椅）？
- 16.当别人试图让你一次做太多的事情时，你是否会感到恼火？
- 17.你是否会努力避免犯错或忘事？
- 18.你是否会刻意避免看暴力电影和电视节目？
- 19.当你周围发生很多事时，你会否会变得不愉快？
- 20.非常饥饿是否会让你产生强烈的反应，以致会扰乱你的注意力或情绪？
- 21.生活中的变化是否会让你动摇？
- 22.你是否会注意到并享受于精美雅致的气味，味道，声音和艺术作品？
- 23.一下子发生很多事情时，你是否会感到不愉快？
- 24.你是否会把安排好自己的生活作为一个重要的优先事项，以避免出现令人不安或无所适从的情况？
- 25.你是否会被强烈的刺激所困扰，比如嘈杂的噪音或混乱的场景等？
- 26.当进行一项需要竞争，或需要被观察的活动时，你是否会变得非常紧张或发抖，以至于做得比预期差很多？
- 27.当你还是个孩子的时候，父母或老师是否觉得你敏感或害羞？

## ②人生の意味

首先，请您花一点时间思考一下，“对你来说，什么使您感觉到你的生活是很重要的”。然后，根据下列的描述与你的情况相符合的程度，在 1~7 中做出选择。

1=完全不同意，2=基本不同意，3=有点不同意，4=不确定，5=有点同意，6=基本同意，7=完全同意

- 1.我很了解自己的人生意义。
- 2.我正在寻找某种使我的生活有意义的东西。
- 3.我的生活有很明确的目标感。



- 4.我总是在寻找自己人生的目标。
- 5.我很清楚是什么使我的人生变得有意义。
- 6.我一直在寻找某样能使我的生活感觉起来是重要的东西。
- 7.我已经发现了一个令人满意的人生目标。
- 8.我正在寻找自己人生的目标和“使命”。
- 9.我的生活没有很明确的目标。
- 10.我正在寻找自己人生的意义。

### ③ 主觀的幸福感尺度

根据下列的描述与你的情况相符合的程度，在 1~7 中做出选择。

1=完全不同意，2=基本不同意，3=有点不同意，4=不确定，5=有点同意，6=基本同意，7=完全同意

1. 一般而言，我认为自己是一个快乐的人
2. 跟这边平辈的人相比较，我认为自己比较快乐
3. 有些人经常都很快乐。不管发生什么事，他们都能享受生活，并从中获得好的结果。以上的描述跟你有多符合？
4. 有些人经常很不快乐。虽然他们不是忧郁，但是该快乐的时候就是快乐不起来。以上的描述跟你有多符合？

### ④ 人生に対する満足度尺度

根据下列的描述与你的情况相符合的程度，在 1~7 中做出选择。

1=完全不同意，2=基本不同意，3=有点不同意，4=不确定，5=有点同意，6=基本同意，7=完全同意

1. 在大多数情况下，我的生活接近我的理想。
2. 我的生活条件非常好。
3. 我对自己的生活感到满意。
4. 到目前为止，我已经获得了生活中想要的重要事物。
5. 如果我能过上自己的生活，我几乎什么都不会改变。

## 研究 3 (2020 年 11 月)

### 说明文

感谢您参加此次调查。

这份问卷旨在依据各位的回答来了解价值观与天生敏感的关联性。

本次调查由四部分 37 个问题构成，回答完成所需要时间大概为 5 分钟。

本问卷中的问题并无对或错，所以可依据您最真实的状况和意见来填写，回答结果保密。问卷采取无记名方式，且仅供研究分析，不会做其它用途，敬请放心作答。回答途中也可以自由放弃，并不会有任何惩罚。

对于此次调查有任何疑问可以通过以下的邮箱进行联系。

k235233@kansai-u.ac.jp

同意参加此次调查请按下以下的「**理解本研究的内容并同意参加**」继续。

### 尺度

#### ①感觉处理感受性

根据下列的描述与你的情况相符合的程度，在 1~7 中做出选择。

1=完全不会，2=基本不会，3=有点不会，4=不确定，5=有点会，6=基本会，7=完全会

1. 一下子发生很多事情时，你是否会感到不愉快？
2. 当你周围发生很多事时，你会否会变得不愉快？
3. 当别人试图让你一次做太多的事情时，你是否会感到恼火？
4. 你是否会被强烈的刺激所困扰，比如嘈杂的噪音或混乱的场景等？
5. 你是否会对大声的噪音感到不舒服？
6. 生活中的变化是否会让你动摇？
7. 你是否倾向于对痛苦比较敏感？
8. 别人的情绪是否会影响到你？
9. 你是否发现自己在忙碌的日子里需要窝在床上，或需要进到一个黑暗的房间中，或需要有一个能让你有所隐私和缓解刺激的地方？
10. 你是否容易被强烈的感官刺激弄得不知所措？

11. 你的内心生活是否丰富，复杂？
12. 你是否对咖啡因的影响特别敏感？
13. 你是否会注意到并享受于精美雅致的气味，味道，声音和艺术作品？
14. 你是否会被艺术或音乐深深打动？
15. 你是否认真谨慎？
16. 你是否会把安排好自己的生活作为一个重要的优先事项，以避免出现令人不安或无所适从的情况？
17. 你是否会努力避免犯错或忘事？
18. 当别人在现实生活中感到不舒服时，你是否倾向于知道需要做些什么才能使其更舒适（如调整灯光或座椅）？

## ② 価値観に関する尺度

下面的内容是对各种各样的人的简单的描写。请阅读每个描述，并思考这些人与你相似与否。然后，根据下列的描述与你的相似的程度，在 1~6 中做出选择。

1=完全不像我，2=基本不像我，3=有点不像我，4=有点像我，5=基本像我，6=完全像我

1. 某人认为应该永远尊重父母和老人。对于他/她而言尊重长辈很重要。
2. 某人认为宗教信仰很重要。他/她会尽力去完成自己信仰所相信的事情。
3. 某人认为帮助身边的人很重要。他/她愿意去关心他人的幸福。
4. 某人认为世界上的每个人都受到平等对待是很重要的。他/她认为每个人在生活中都应该有平等的机会。
5. 某人认为对事物感兴趣很重要。他/她对各种事物都抱有兴趣，并试图理解各种各样的事情。
6. 某人喜欢冒险。他/她总是在寻求冒险。
7. 某人想尽一切可能去寻找乐趣。对他/她而言，给自己带来快乐的事情是很重要的。
8. 某人认为非常成功很重要。他/她愿意给别人留下深刻印象。
9. 对某人来说，掌管工作和指示他人做事很重要。他/她希望其他人做自己说的事情。
10. 对某人来说，拥有一个稳定的政府对他/她很重要。他/她关心社会秩序是否得

到保护。

### ③主観の幸福感尺度

根据下列的描述与你的情况相符合的程度，在 1~7 中做出选择。

1=完全不同意，2=基本不同意，3=有点不同意，4=不确定，5=有点同意，6=基本同意，7=完全同意

1. 一般而言，我认为自己是一个快乐的人
2. 跟这边平辈的人相比较，我认为自己比较快乐
3. 有些人经常都很快乐。不管发生什么事，他们都能享受生活，并从中获得好的结果。以上的描述跟你有多符合？
4. 有些人经常很不快乐。虽然他们不是忧郁，但是该快乐的时候就是快乐不起来。以上的描述跟你有多符合？

### ④人生に対する満足度尺度

根据下列的描述与你的情况相符合的程度，在 1~7 中做出选择。

1=完全不同意，2=基本不同意，3=有点不同意，4=不确定，5=有点同意，6=基本同意，7=完全同意

1. 在大多数情况下，我的生活接近我的理想。
2. 我的生活条件非常好。
3. 我对自己的生活感到满意。
4. 到目前为止，我已经获得了生活中想要的重要事物。
5. 如果我能过上自己的生活，我几乎什么都不会改变。

## 研究 4 (2020 年 12 月～2021 年 1 月)

### 説明文

ご協力ありがとうございました。

本調査では、健康と敏感性の関係について調べることを目的としています。

質問数は 3 部分 40 問、回答への所要時間は 5 分程度です。

この調査に正誤はありませんので、自分の一番あてはまる状況をもとに選択してお願いいたします。この調査で得た情報は第 3 者に漏れることのないように厳重に管理し、本調査の終了後一定期間保管した後処分いたします。得られた情報は統計的に処理され、個人が特定されることはありません。集計結果は心理学の論文等で発表され、それ以外の使用はありません。また、ご同意いただいた後も自由に辞めることができます。その場合も、ペナルティは全くありません。

この調査に関してご不明な点等ありましたら、下記の連絡先までお問い合わせをお願いいたします。

連絡先 k235233@kansai-u.ac.jp

調査にご協力いただける方は、以下の「同意します」のボタンを押して、質問に進んでください

### ① 感覚処理感受性

以下のそれぞれの文をよく読んで、それぞれの事柄が、現時点で自分にどのくらいあてはまるかを、1=「全くあてはまらない」から 7=「非常によくあてはまる」の範囲で判断して、数字を選択してください。

1. 一度にたくさんの事が起こっていると不快になる
2. 忙しい日々が続くと、ベッドや暗くした部屋などプライバシーが得られ、刺激の少ない場所に逃げ込みたくなる
3. 明るい光や強いにおい、ごわごわした布地、近くのサイレンの音などにゾッとしやすい
4. 短時間にしなければならないことが多いとオロオロする
5. 生活に変化があると混乱する

6. 大きな音や雑然とした光景のような強い刺激がわずらわしい
7. 大きな音で不快になる
8. 一度にたくさんのかを頼まれるとイライラする
9. いろいろなことが自分の周りで起きていると不快な気分が高まる
10. 競争場面や見られていると、緊張や動揺のあまり、いつもの力を発揮できなくなる

## ② 主観的健康症状

以下のそれぞれの文をよく読んで、現時点で自分にどのくらいあてはまるかを、0=「まったくない」から4=「非常に強くある」の範囲で判断して、数字を選択してください。

身体的疲労

1. 微熱がある
2. 疲れた感じ、だるい感じがある
3. 一晩寝ても疲れがとれない
4. ちょっとした運動や作業でもすごく疲れる
5. 筋肉痛がある
6. このごろ体に力が入らない
7. リンパ節が腫れている
8. 頭痛、頭重痛がある
9. のどの痛みがある
10. 関節が痛む

精神的疲労

1. よく眠れない
2. ゆうつな気分になる
3. 自分の体調に不安がある
4. 働く意欲がおきない
5. ちょっとしたことが思い出せない
6. まぶしくて目がくらむことがある

7. ぼーっとすることがある
8. 思考力が低下している
9. 集中力が低下している
10. どうしても寝すぎてしまう

### ③ マインドフルネスに関する尺度

以下のそれぞれの文をよく読んで、それぞれの事柄が、現時点で自分にどのくらいあてはまるかを、1=「まったくあてはまらない」から 7=「いつもあてはまる」の範囲で判断して、数字を選択してください。

#### Nonjudging

1. 自分の感じ方に対して、そんなふうを感じるべきではないと自分に言い聞かせる
2. 自分の考えの一部は異常か、悪いものだと思うし、そう考えるべきではないと思う
3. 自分の考え方に対して、そんなふうを考えるべきではないと自分に言い聞かせる
4. 自分の感情のいくつかは不適當または不適切であり、それらを感じるべきではないと思う
5. 不合理な考えをいだいた時、自分に不満をいだく

#### Acting with awareness

1. 目の前で起きていることに集中し続けるのが難しいと感じる
2. 自分がしていることをあまり意識せずに「自動操縦」で動いているみたいである
3. 十分に注意を払わずに、性急に物事をすすめる
4. 自分がしていることに注意を払わずに自動的に仕事をしている
5. 気がつくと、注意を払わずに何かをしている

## 研究 5 (2020 年 10 月)

### 說明文

感谢您参加此次调查。

这份问卷旨在依据各位的回答来了解学校适应性与天生敏感的关联性。

本次调查由四部分 38 个问题构成，回答完成所需要时间大概为 5 分钟。

本问卷中的问题并无对或错，所以可依据您最真实的状况和意见来填写，回答结果保密。问卷采取无记名方式，且仅供研究分析，不会做其它用途，敬请放心作答。回答途中也可以自由放弃，并不会有任何惩罚。

对于此次调查有任何疑问可以通过以下的邮箱进行联系。

k235233@kansai-u.ac.jp

同意参加此次调查请按下以下的「同意」继续。

### 尺度

#### ①感觉处理感受性

根据下列的描述与你的情况相符合的程度，在 1~7 中做出选择。

1=完全不会，2=基本不会，3=有点不会，4=不确定，5=有点会，6=基本会，7=完全会

1. 一下子发生很多事情时，你是否会感到不愉快？
2. 当你周围发生很多事时，你会否会变得不愉快？
3. 当别人试图让你一次做太多的事情时，你是否会感到恼火？
4. 你是否会被强烈的刺激所困扰，比如嘈杂的噪音或混乱的场景等？
5. 你是否会对大声的噪音感到不舒服？
6. 生活中的变化是否会让你动摇？
7. 你是否倾向于对痛苦比较敏感？
8. 别人的情绪是否会影响到你？
9. 你是否发现自己在忙碌的日子里需要窝在床上，或需要进到一个黑暗的房间中，或需要有一个能让你有所隐私和缓解刺激的地方？
10. 你是否容易被强烈的感官刺激弄得不知所措？



11. 你的内心生活是否丰富，复杂？
12. 你是否对咖啡因的影响特别敏感？
13. 你是否会注意到并享受于精美雅致的气味，味道，声音和艺术作品？
14. 你是否会被艺术或音乐深深打动？
15. 你是否认真谨慎？
16. 你是否会把安排好自己的生活作为一个重要的优先事项，以避免出现令人不安或无所适从的情况？
17. 你是否会努力避免犯错或忘事？
18. 当别人在现实生活中感到不舒服时，你是否倾向于知道需要做些什么才能使其更舒适（如调整灯光或座椅）？

## ②学校适应感

首先，请您花一点时间思考一下，“过去在学校时的情景”。然后，根据下列的描述与你的情况相符合的程度，在 1~5 中做出选择。

1=完全不同意， 2=有点不同意， 3=不确定， 4=有点同意， 5=完全同意

1. 上学时，认为自己有很多好朋友。
2. 上学时，对朋友有些不满。
3. 上学时，和朋友过得很开心。
4. 上学时，可以和朋友们谈任何事情。
5. 上学时，上课很开心。
6. 上学时，上课很无聊。
7. 上学时，在课堂上的积极性很高。
8. 上学时，想要认真地上课。
9. 上学时，对老师有些不满。
10. 上学时，可以安心地和老师商量任何事。
11. 上学时，可以很轻松地和老师对话。
12. 上学时，感觉和老师很亲近。

### ③居心地の良さ

首先，请您花一点时间思考一下，“过去在学校时的情景”。然后，根据下列的描述与你的情况相符合的程度，在 1~5 中做出选择。

1=完全不同意， 2=有点不同意， 3=不确定， 4=有点同意， 5=完全同意

1. 上学时，可以融入周围的环境。
2. 上学时，可以和周围的人相处融洽。
3. 上学时，可以和身边的人一起分享美好的时光。
4. 上学时，可以和与周围的人们打成一片。
5. 上学时，面对其他人，可以展现自己本来的面貌。
6. 上学时，面对其他人也可以很放松。

### ④学校不適應感

首先，请您花一点时间思考一下，“过去在学校时的情景”。然后，根据下列的描述与你的情况相符合的程度，在 1~5 中做出选择。

1=完全不同意， 2=有点不同意， 3=不确定， 4=有点同意， 5=完全同意

1. 上学时，不喜欢必须和别人一样的节奏，做和别人做一样的事。
2. 上学时，不喜欢被人比较，被迫竞争的氛围

## 研究 6 (2021 年 6 月)

### 同意书与说明文

感谢您参加此次调查。

这份问卷旨在依据各位的回答来了解社会支持与天生敏感的关联性。

本次调查由四部分 50 个问题构成，回答完成所需要时间大概为 5 分钟。

本问卷中的问题并无对或错，所以可依据您最真实的状况和意见来填写，回答结果保密。问卷采取无记名方式，且仅供研究分析，不会做其它用途，敬请放心作答。回答途中也可以自由放弃，并不会有任何惩罚。

对于此次调查有任何疑问可以通过以下的邮箱进行联系。

调查实施者：关西大学心理学研究科 李佳奇

k235233@kansai-u.ac.jp

同意参加此次调查请按下以下的「同意」继续。

### 尺度

#### ① 感觉处理感受性

根据下列的描述与你的情况相符合的程度，在 1~7 中做出选择。

1=完全不会 —— 7=完全会

1. 一下子发生很多事情时，你是否会感到不愉快？
2. 当你周围发生很多事时，你会否会变得不愉快？
3. 当别人试图让你一次做太多的事情时，你是否会感到恼火？
4. 你是否会被强烈的刺激所困扰，比如嘈杂的噪音或混乱的场景等？
5. 你是否会对大声的噪音感到不舒服？
6. 生活中的变化是否会让你动摇？
7. 你是否倾向于对痛苦比较敏感？
8. 别人的情绪是否会影响到你？
9. 你是否发现自己在忙碌的日子里需要窝在床上，或需要进到一个黑暗的房间中，或需要有一个能让你有所隐私和缓解刺激的地方？
10. 你是否容易被强烈的感官刺激弄得不知所措？

11. 你的内心生活是否丰富，复杂？
12. 你是否对咖啡因的影响特别敏感？
13. 你是否会注意到并享受于精美雅致的气味，味道，声音和艺术作品？
14. 你是否会被艺术或音乐深深打动？
15. 你是否认真谨慎？
16. 你是否会把安排好自己的生活作为一个重要的优先事项，以避免出现令人不安或无所适从的情况？
17. 你是否会努力避免犯错或忘事？
18. 当别人在现实生活中感到不舒服时，你是否倾向于知道需要做些什么才能使其更舒适（如调整灯光或座椅）？

## ② 健康自我知觉

根据下列的描述与你的自我知觉的程度，在 1~5 中做出选择。

0=完全没有感觉 —— 4=一直有感觉

- 1.睡不安稳
- 2.感到很压抑。
- 3.对身体状况感到焦虑
- 4.没有工作的动力
- 5.难以记住小事
- 6.有时感到周围过于明亮睁不开眼
- 7.有时感到晕眩
- 8.思考困难
- 9.注意力不集中
- 10.倾向于睡得太多

## ③ 正念

根据下列的描述与你的情况相符合的程度，在 1~5 中做出选择。

1=完全不同意 —— 5=完全同意

1. 我告诉自己，我不应该以我现在的这种方式来感受此时的情感。
2. 我认为我的一些想法是异常的，不好的，我不应该那样想。
3. 我告诉我自己，我不应该思考我此刻正思考的东西。
4. 我想有些情绪是不对的或者是不合适宜的，我不应该体验到它们。
5. 当不理智的想法出现时，我会自我否决。
6. 在做事的时候，我经常走神，而且很容易被干扰。
7. 我没有注意到我在做什么事情，这是因为我在做白日梦，在担忧或分心于外界。
8. 我难以把注意力集中在当前发生的事情上。
9. 我好像是自动地在做一些事情，并没有完全意识到它。
10. 我发现自己做事情的时候，不专心在所做的事情上。

#### ④ 社会支持

根据下列的描述与你的情况相符合的程度，在 1~7 中做出选择。

1=完全不同意 —— 7=完全同意

1. 在需要时我能够从家庭获得感情上的帮助和支持
2. 我的家庭能够切实具体地给我帮助
3. 我能与自己的家庭谈论我的难题
4. 我的家庭能心甘情愿协助我做出各种决定
5. 我能够与有些人（老师，同学，亲戚）共享快乐与忧伤
6. 在我遇到问题时有些人（老师，同学，亲戚）会出现在我的身旁
7. 当我有困难时有些人（老师，同学，亲戚）是安慰我的真正源泉
8. 在我的生活中有某些人（老师，同学，亲戚）关心着我的感情
9. 我的朋友们能与我分享快乐与忧伤
10. 我的朋友们能真正的帮助我
11. 我能与朋友们讨论自己的难题
12. 在发生困难时我可以依靠我的朋友们

## 研究 7 (2020 年 7 月)

### 同意书与说明文

感谢您参加此次调查。

这份问卷旨在依据各位的回答来了解视觉形象风格与天生敏感的关联性。

本次调查由两部分 42 个问题构成，回答完成所需要时间大概为 5 分钟。

本问卷中的问题并无对或错，所以可依据您最真实的状况和意见来填写，回答结果保密。问卷采取无记名方式，且仅供研究分析，不会做其它用途，敬请放心作答。回答途中也可以自由放弃，并不会有任何惩罚。

对于此次调查有任何疑问可以通过以下的邮箱进行联系。

调查实施者：关西大学心理学研究科 李佳奇

k235233@kansai-u.ac.jp

同意参加此次调查请按下以下的「同意」继续。

### 尺度

#### ① 感觉处理感受性

根据下列的描述与你的情况相符合的程度，在 1~7 中做出选择。

1=完全不会 —— 7=完全会

1. 一下子发生很多事情时，你是否会感到不愉快？
2. 当你周围发生很多事时，你会否会变得不愉快？
3. 当别人试图让你一次做太多的事情时，你是否会感到恼火？
4. 你是否会被强烈的刺激所困扰，比如嘈杂的噪音或混乱的场景等？
5. 你是否会对大声的噪音感到不舒服？
6. 生活中的变化是否会让你动摇？
7. 你是否倾向于对痛苦比较敏感？
8. 别人的情绪是否会影响到你？
9. 你是否发现自己在忙碌的日子里需要窝在床上，或需要进到一个黑暗的房间中，或需要有一个能让你有所隐私和缓解刺激的地方？
10. 你是否容易被强烈的感官刺激弄得不知所措？

11. 你的内心生活是否丰富，复杂？
12. 你是否对咖啡因的影响特别敏感？
13. 你是否会注意到并享受于精美雅致的气味，味道，声音和艺术作品？
14. 你是否会被艺术或音乐深深打动？
15. 你是否认真谨慎？
16. 你是否会把安排好自己的生活作为一个重要的优先事项，以避免出现令人不安或无所适从的情况？
17. 你是否会努力避免犯错或忘事？
18. 当别人在现实生活中感到不舒服时，你是否倾向于知道需要做些什么才能使其更舒适（如调整灯光或座椅）？

## ② 视觉形象风格

根据下列的描述与你的情况相符合的程度，在 1~5 中做出选择。

1=完全不同意 —— 5=完全同意

1. 在阅读书籍时脑中经常浮现出视觉形象。
2. 每当听一个电台播音员或 DJ 讲话时，总是发现自己以一种特定的方式来想象那个场景或情况。
3. 在日常生活中，脑海中总是有视觉形象。
4. 当闭上眼睛时，我可以很容易地回忆起我过去经历过的场景。
5. 当聆听别人的故事时，我有时会发现自已生动地想象着当时的情景。
6. 在学习地理和历史的时候，会经常想象现场的情景。
7. 在思考时会经常使用图片和视觉形象。
8. 脑海中的想象是非常丰富多彩和生动的。
9. 有时浮现在脑海中的图像是如此生动，以至于难以忽视。
10. 记忆像照片一样生动。
11. 想象出来的视觉图像与实际看到的物体的大小，形状和颜色几乎完全一样。
12. 所看到的绘画，照片，电视或电影的形象会一直留在自己的脑海中。
13. 当去一个不熟悉的地方时，也不会弄不清东西南北。
14. 能够脑海中轻松地想象和旋转三维图形。

15. \*当进入酒店或旅馆的一个房间时，不知道房间朝向哪个方向。
16. 可以感觉到那边是北方。
17. 擅长绘制建筑物的平面图。
18. \*当车在反复左转右转后到达目的地时，不知道在回去的路上该在哪里转以及怎么转。
19. 擅长绘制三维物体的二维图和建筑蓝图。
20. 擅长画立体图形。
21. 靠着别人的口头指路，就能清楚到目的地的走法。
22. 道路转弯处不必检查标识也能到达目的地。
23. 比起有大量彩色图片和照片的书籍，更喜欢有大量图形，表格和模型图的书籍。
24. 擅长如魔方一类的空间游戏。

\*为反向计分题



## 研究 8 (2020 年 11 月)

### 同意书与说明文

感谢您参加此次调查。

这份问卷旨在依据各位的回答来了解兴趣与天生敏感的关联性。

本次调查由三部分 42 个问题构成，回答完成所需要时间大概为 5 分钟。

本问卷中的问题并无对或错，所以可依据您最真实的状况和意见来填写，回答结果保密。问卷采取无记名方式，且仅供研究分析，不会做其它用途，敬请放心作答。回答途中也可以自由放弃，并不会有任何惩罚。

对于此次调查有任何疑问可以通过以下的邮箱进行联系。

调查实施者：关西大学心理学研究科 李佳奇

k235233@kansai-u.ac.jp

同意参加此次调查请按下以下的「同意」继续。

### 尺度

#### ① 感觉处理感受性

根据下列的描述与你的情况相符合的程度，在 1~7 中做出选择。

1=完全不会 —— 7=完全会

1. 一下子发生很多事情时，你是否会感到不愉快？
2. 当你周围发生很多事时，你会否会变得不愉快？
3. 当别人试图让你一次做太多的事情时，你是否会感到恼火？
4. 你是否会被强烈的刺激所困扰，比如嘈杂的噪音或混乱的场景等？
5. 你是否会对大声的噪音感到不舒服？
6. 生活中的变化是否会让你动摇？
7. 你是否倾向于对痛苦比较敏感？
8. 别人的情绪是否会影响到你？
9. 你是否发现自己在忙碌的日子里需要窝在床上，或需要进到一个黑暗的房间中，或需要有一个能让你有所隐私和缓解刺激的地方？
10. 你是否容易被强烈的感官刺激弄得不知所措？

11. 你的内心生活是否丰富，复杂？
12. 你是否对咖啡因的影响特别敏感？
13. 你是否会注意到并享受于精美雅致的气味，味道，声音和艺术作品？
14. 你是否会被艺术或音乐深深打动？
15. 你是否认真谨慎？
16. 你是否会把安排好自己的生活作为一个重要的优先事项，以避免出现令人不安或无所适从的情况？
17. 你是否会努力避免犯错或忘事？
18. 当别人在现实生活中感到不舒服时，你是否倾向于知道需要做些什么才能使其更舒适（如调整灯光或座椅）？

## ② 对于各种活动的兴趣度

根据下列的描述的活动与你的感兴趣的程度，在 1~5 中做出选择。

1=完全没兴趣 —— 5=非常感兴趣

1. 做改善体质的事情。
2. 参加体育赛事。
3. 参加户外活动。
4. 参加戏剧或表演。
5. 做工艺品，手工或模型等。
6. 阅读书籍或杂志。
7. 唱歌或演奏乐器。
8. 与动物打交道。
9. 思考时尚和流行。
10. 与发动机，机械等科技用品打交道。
11. 玩电子游戏，桌上游戏等
12. 做运动或加入运动队。

## ③ 对于各种活动的参与度

根据下列的描述的活动与你的参与程度，在 1~5 中做出选择。

1=完全不参与 —— 5=一直参与

1. 做改善体质的事情。
2. 参加体育赛事。
3. 参加户外活动。
4. 参加戏剧或表演。
5. 做工艺品，手工或模型等。
6. 阅读书籍或杂志。
7. 唱歌或演奏乐器。
8. 与动物打交道。
9. 思考时尚和流行。
10. 与发动机，机械等科技用品打交道。
11. 玩电子游戏，桌上游戏等
12. 做运动或加入运动队。

注：この資料は本研究のインターネット調査の内容に基づいて作成されたものである。一部の様式はインターネットに開設した調査と違いがある。