

高い感性をもつ人 (Highly Sensitive Person) の学校適応感

— 回想調査による予備的検討 —

申崎 真志

高敏感者 (highly sensitive person) は、音や匂いなどの諸感覚に過敏性をもち、神経症傾向が高く (Assary, Zavos, Krapohl, Keers, & Pluess, 2020; Grimen & Diseth, 2016; Lionetti et al., 2019; Weyn et al., 2019)、不安になりやすい (Hofmann & Bitran, 2007)。このため、学校生活に疲れやすかったり (Baryła-Matejczuk, Artymiak, Ferrer-Cascales, & Betancort, 2020)、職場で疎外感 (alienation) を感じやすいことが指摘されている (Evers, Rasche, & Schabracq, 2008)。また、不登校の子どもたちの一部は、高敏感な特性 (高感性 high sensitivity) をもつと推測される (申崎, 2018)。

学校になじんでいるかどうかは、学校適応感 (school adjustment) と呼ばれる (学級適応感、学校生活適応感、学校環境適応感などと呼ぶこともある)。学校適応感は、「学校生活場面に対する満足感」(谷井・上地, 1994) と操作的に定義され、小学生用から大学生用の尺度が開発されている。そして、学業不振、ソーシャルスキル、保護者との関係などとの関連が、国内外において検討されている (Arslan & Coşkun, 2020; Ato, Fernández-Vilar, & Galián, 2020; Fernández, Agirre, Díaz, & Rebolledo, 2020; Kitahara, Mearns, & Shimoyama, 2020; 熊谷・橋本, 2016; Roorda, Zee, & Koomen, 2020; Wentzel, Barry, & Caldwell, 2004)。

高感性に関する従来の知見 (素因ストレスモデル diathesis-stress model) によると¹⁾、高感性は学校適応感を下げると予想される。一方で、

近年の環境感受性 (environmental sensitivity) 仮説によると (Greven et al., 2019; 岐部・平野, 2019; 岐部・平野, 2020; Imura & Kibe, 2020; Weyn et al., 2019)、高敏感者は、適合した環境では、平均以上のパフォーマンスを発揮するという。したがって、高敏感性と学校適応感との間に、有意な相関が見られないという予想もできる。

また、高敏感者は、人に対する繊細さ (interpersonal sensitivity) をもちあわせていることも多く、エンパス (empath) と呼ばれている (Orloff, 2019)。筆者 (串崎, 2019a) は、エンパス特性を、気疲れ (「雑踏や人混みは、気疲れするので好きではない」)、情動吸収 (「相手の気持ちやストレスを、知らないあいだに取り込んでいる」)、情動直感 (「相手を見るだけで、相手の気持ちがぱっとわかる」) の3つの特徴に整理し、高敏感性と正の相関があることを報告した。

さらに、繊細さに関する (おそらく日本的な) 特徴として、その場の「空気を読みすぎてしまう」ことがある (古荘, 2020)。高敏感者は、自分がその場に適しているか、その場に居場所を感じられるかを気にしやすく、自分に合う場 (気持ちがホッと安心できる場面、生き生き感を感じられる場面) にいるときと、そうでないときの気持ちの落差が激しい (串崎, 2020c)。そして、いつも「場の空気を乱してはならない」と、神経を高ぶらせてしまう (長沼, 2020)。

学校適応感の操作的定義に、居心地の良さ (「周囲となじめている」「ありのままの自分を出せる」など) を含める立場もある (大久保, 2005)。このことから、おそらく高敏感であるほど、特に人に対する繊細さ (エンパス特性) が強いほど、学校での居心地は悪いと予想される。また、私見であるが、エンパス特性が強いほど、人と同じことを人と同じペースで行うことや、競争を強いられる雰囲気を嫌う傾向が、しばしば見受けられる。このような思考スタイル (信念) も、学校適応感を下げの一因かもしれない。

以上のことから、本研究では次の仮説を立てた。(1) 高敏感性が素因ストレスモデルに合致する特性ならば、高敏感性と学校適応感は負の相関に

なるだろう。一方、高感受性が環境感受性モデルに合致する特性ならば、有意な相関はみられないだろう。(2) 高感受性は、学校適応感よりも、居心地と負の相関を示すだろう。(3) エンパス特性は、学校適応感よりも、居心地と負の相関を示すだろう。また、(4) エンパス特性が強いほど、競争的な雰囲気に対する嫌悪感などは強いだろう。

本研究では、これらを20代の一般サンプルで検討する。本来ならば、中学・高校の生徒を対象に検証すべきであるが、諸事情で実施しにくい時世を鑑み、回想調査によって予備的検討を行う。

調査

方法

参加者 オンライン調査(後述)によって、一般成人20代200名($M=24.9$ 歳, $SD=3.0$, 範囲=20~29歳, 男性100名, $M=34.7$ 歳, $SD=3.0$, 範囲=20~29歳, 女性100名, $M=25.1$ 歳, $SD=3.0$, 範囲=20~29歳)が参加した(実施時期2020年8月)。200名のうち、学生は48名であった。また、既婚者は46名であった。

質問紙 ① Highly Sensitive Person Scale-Short form 11項目(Acevedo et al., 2014; Aron et al., 2010; Branjerdporn, Meredith, Strong, & Green, 2019; Meredith, Bailey, Strong, & Rappel, 2016)。これは Aron & Aron (1997) の Highly Sensitive Person Scale (27項目) を1因子に短縮したものである。訳文は、高橋(2016)から該当する項目3, 5, 7, 9, 14, 16, 19, 21, 23, 25, 26を使用した。「全くあてはまらない」を1, 「非常にあてはまる」を7とする7件法で評定した。

②エンパス尺度9項目版(Nine-item Empath Scale: NES; 串崎, 2019a, 2019b, 2020a, 2020b, 2021a)。筆者がJudith Orloff(Orloff, 2017a, 2017b)の記述を元に作成したもので、気疲れ(emotional hangover)4項目(「雑踏や人混みは、気疲れするので好きではない」)、情動吸収(emotional

sponge) 3項目(「相手の気持ちやストレスを、知らないあいだに取り込んでいる」、情動直感(emotional intuition) 2項目(「相手を見るだけで、相手の気持ちがぱっとわかる」という3因子からなる。「全くあてはまらない」を1、「非常にあてはまる」を7とする7件法で評定した。

③学校適応感 石田(2009)の学校適応感尺度を元に、項目文を過去形にし、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。友人適応感4項目(「その学校には、よい友だちがたくさんいた)、授業適応感4項目(「その学校の授業を受けるのは楽しかった)、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た)について、「全くあてはまらない」を1、「とてもあてはまる」を5とする5件法で評定した。

④居心地の良さ 大久保(2005)の学校適応感尺度「居心地の良さの感覚」因子から6項目を、項目文を過去形にし、回想法の教示(前述)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、周囲となじめていた」「その学校で私は、周りの人と楽しい時間を共有していた」「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」「その学校で私は、周囲に対して、リラックスできていた」について、「全くあてはまらない」を1、「とてもあてはまる」を5とする5件法で評定した。

⑤学校不適応感 オリジナルの2項目を作成し、回想法の教示で実施した。「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、「全くあてはまらない」を1、「とてもあてはまる」を5とする5件法で評定した。

手続き 調査会社(アイブリッジ株式会社)に、20代の成人を男女100名ずつ調査することを指定して依頼した。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。

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 1 に示した。さらに、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 2-4 に示した。

Table 1 各尺度の平均値と標準偏差 (N = 200)

	α	ω	全体		男性 n = 100		女性 n = 100		性差 <i>p</i>
			<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
1. 気疲れ	.78	.80	18.2	5.0	17.5	4.9	18.9	5.1	.045
2. 情動吸収	.74	.76	11.2	3.6	11.1	3.7	11.4	3.6	.528
3. 情動直感	.69	.69	7.3	2.5	7.3	2.6	7.3	2.4	.956
4. Highly sensitive	.89	.89	46.8	12.1	43.8	12.4	49.7	11.2	<.001
5. 友人適応感	.75	.77	12.6	3.5	12.5	3.3	12.7	3.6	.732
6. 授業適応感	.78	.79	11.5	3.5	11.6	3.6	11.4	3.4	.413
7. 教師適応感	.79	.82	10.9	3.6	11.3	3.4	10.5	3.8	.646
8. 居心地の良さ	.93	.93	18.1	5.8	17.9	5.8	18.3	4.8	.356
9. 人と同じペース			2.9	1.1	2.9	1.1	3.0	1.1	.017
10. 競争的雰囲気			2.9	1.1	2.7	1.0	3.1	1.2	.121

Table 2 各尺度の Spearman 相関係数 (N = 200)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. 気疲れ									
2. 情動吸収	.304***								
3. 情動直感	.134	.512***							
4. Highly sensitive	.581***	.507***	.201**						
5. 友人適応感	.000	.005	.143*	-.011					
6. 授業適応感	-.008	.241***	.218**	.113	.409***				
7. 教師適応感	-.137	.123	.106	-.040	.302***	.539***			
8. 居心地の良さ	-.124	.039	.166*	-.058	.604***	.406***	.441***		
9. 人と同じペース	.280***	.332***	.187**	.199**	-.032	-.026	-.137	-.083	
10. 競争的雰囲気	.225**	.233***	.119	.264***	-.155*	-.121	-.112	-.119	.463***

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

Table 3 各尺度の Spearman 相関係数 (男性 $n = 100$)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. 気疲れ									
2. 情動吸収	.326***								
3. 情動直感	.167	.603***							
4. Highly sensitive	.558***	.545***	.304**						
5. 友人適応感	.096	.035	.249*	-.017					
6. 授業適応感	.142	.343***	.324***	.058	.508***				
7. 教師適応感	.058	.230*	.247*	-.008	.384***	.614***			
8. 居心地の良さ	.097	.039	.165	.033	.693***	.478***	.556***		
9. 人と同じベース	.215*	.472***	.271**	.237*	.040	.120	.002	.009	
10. 競争的雰囲気	.157	.435***	.277**	.324**	-.112	.115	.077	-.055	.482***

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

Table 4 各尺度の Spearman 相関係数 (女性 $n = 100$)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. 気疲れ									
2. 情動吸収	.264**								
3. 情動直感	.093	.426***							
4. Highly sensitive	.587***	.476***	.104						
5. 友人適応感	-.090	-.019	.056	-.012					
6. 授業適応感	-.138	.123	.092	.184	.328***				
7. 教師適応感	-.257**	.031	-.024	-.014	.252*	.469***			
8. 居心地の良さ	-.314**	.037	.170	-.155	.524***	.328***	.346***		
9. 人と同じベース	.342***	.177	.106	.157	-.090	-.179	-.261**	-.182	
10. 競争的雰囲気	.266**	.046	-.023	.194	-.199*	-.349***	-.252*	-.190	.448***

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

次に、学校適応感・居心地の良さを目的変数とし、エンパス尺度・HSP 尺を説明変数として一括投入した重回帰分析を男女別に行った (Table 5, 6)。そして、学校不適応感の 2 項目を目的変数とし、エンパス尺度・HSP 尺度を説明変数として一括投入した重回帰分析を男女別に行った (Table 7: M= 男性, F= 女性を示す)。

高い感性をもつ人 (Highly Sensitive Person) の学校適応感

Table 5 学校適応感に対する重回帰分析 (男性 $n = 100$)

	友人適応感		授業適応感		教師適応感		居心地の良さ	
	β	95%CI	β	95%CI	β	95%CI	β	95%CI
1. 気疲れ	.153	-.076, .284	.104	-.110, .262	.003	-.186, .190	.054	-.250, .377
2. 情動吸収	-.159	-.415, .130	.288	-.005, .559	.186	-.112, .458	-.217	-.811, .140
3. 情動直感	.297*	.058, .711	.175	-.095, .580	.108	-.197, .486	.260*	.009, 1.148
4. Highly Sensitive	-.175	-.127, .032	-.274	-.162, .002	-.228	-.148, .019	.075	-.104, .174
adjusted R^2	.032 ns		.098**		.015 ns		.007 ns	

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

Table 6 学校適応感に対する重回帰分析 (女性 $n = 100$)

	友人適応感		授業適応感		教師適応感		居心地の良さ	
	β	95%CI	β	95%CI	β	95%CI	β	95%CI
1. 気疲れ	-.158	-.288, .063	-.433***	-.437, -.136	-.426***	-.493, -.144	-.322**	-.250, .377
2. 情動吸収	-.034	-.300, .231	-.077	-.300, .156	.038	-.224, .304	-.050	-.811, .140
3. 情動直感	.088	-.205, .469	.185	-.033, .546	.016	-.310, .360	.207	.009, 1.148
4. Highly Sensitive	.016	-.086, .096	.378**	.037, .193	.217	-.016, .165	-.002	-.104, .174
adjusted R^2	.011 ns		.132**		.087*		.108**	

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

Table 7 学校不適応感に対する重回帰分析 (男女各 $n = 100$)

	同じベースが嫌M		同じベースが嫌F		競争的雰囲気嫌M		競争的雰囲気嫌F	
	β	95%CI	β	95%CI	β	95%CI	β	95%CI
1. 気疲れ	.021	-.050, .060	.414***	.041, .143	-.070	-.066, .036	.272*	.008, .120
2. 情動吸収	.536***	.081, .247	.143	-.032, .122	.436**	.047, .202	-.026	-.093, .076
3. 情動直感	-.021	-.108, .090	.046	-.075, .119	-.008	-.096, .090	-.070	-.141, .073
4. Highly Sensitive	-.039	-.028, .021	-.152	-.042, .011	.161	-.009, .037	.072	-.021, .037
adjusted R^2	.229***		.125**		.226***		.062*	

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

考察

本研究では、高感性と学校適応感の関連を、20代の成人による回想データによって検討した。その結果、(1) HSP 尺度は男女ともに、学校適応感と有意な相関がみられなかった (Table 3, Table 4)。このことは、近年

の研究が報告するように、高感性が環境感受性をもつ特性であることを裏付けている。また、予想に反して、(2) HSP 尺度は男女ともに、居心地の良さと有意な相関がみられなかった (Table 3, Table 4)。

これらの結果は、高敏感であるからといって、(居心地を含む) 学校適応感が低いとは限らず、低い人もいれば高い人もいることを示唆している。高感性は、良くも悪くも (for better and for worse) 環境の影響を受ける (Greven et al., 2019)。さらに私見であるが、高感性は、自分に適した環境かどうかを、積極的に判断できる特性だと思われる (串崎, 2020c)。今後は、高敏感者が自分に適した環境を、どのように模索しているかを検討するとよいだろう。

次に、重回帰分析の結果を見てみよう。予想に反して、(3) 男性は有意な重回帰式を得られなかった (Table 5)。女性については、気疲れが多いほど授業適応感・教師適応感・居心地の良さが低くなっていた (Table 6)。女性においては、気疲れしやすいかどうか、(居心地を含む) 学校適応感を予測する鍵になりそうである。とはいえ、総合的に見ると、高感性もエンパス特性も (居心地を含む) 学校適応感に関連していなかった。予想外の結果であるが、朗報ともいえる。高敏感やエンパス特性が強いからといって、学校適応をすぐに心配する必要はないのである。

注目すべきは、筆者がオリジナルに追加した2項目 (「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嫌だった」) である。重回帰分析の結果、(4) 男性においては情動吸収が、女性においては気疲れが、これらを予測していた (Table 7)。このことは、エンパス特性 (人に対する繊細さ) が強いほど、自分のペースを脅かされたり、競争的な雰囲気に対する嫌悪感が強いことを示している。このような思考スタイル (信念) は、エンパスの境界線 (boundaries) の薄さに由来すると思われる (長沼, 2020)。ただし、これらが学校適応感を、直接的に下げるわけではなさそうである (Table 2)。

本研究の限界としては、回想法を用いたことであろう。20代の成人が中学校時代をふりかえたので、人によっては10数年前のことになる。自伝的記憶は一般的に「バラ色」になりがちなので (ポジティブ効果 positivity effect)、本研究の結果も楽観的になっている可能性はある。やはり児童生徒を対象に、直接調査することが必要である。ただし、20代 (young adults) は高齢者に比べると、バラ色になりにくい (ネガティブな出来事を思い出しやすい) といわれており (Carstensen & DeLiema, 2018)²⁾、本研究の結果もある程度の妥当性をもつと思われる。

注

- 1) 遺伝的・生物学的な脆弱性をもっていると、環境要因 (psychological and social factors) が悪化するほど、症状が重くなるというモデル。
- 2) ただし、若い成人 (平均20.3歳) においても、「余命半年である宣告されたら、時間の使い方がどう変わるか」を書かせると (limited time horizon 条件)、情動記憶課題 (emotional memory task) において、ネガティブな情動写真を思い出す枚数が減少するという報告もある (Barber, Opitz, Martins, Sakaki, & Mather, 2016)。

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.
- Aron, E., & 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., & Jagiellowicz, J. (2012). Sensory processing sensitivity: A review in the light of the evolution of biological responsivity. *Personality and Social Psychology Review*, 16, 262-282.
- Aron, A., Ketay, S., Hedden, T., Aron, E. N., Rose Markus, H., & Gabrieli, J. D. (2010). Temperament trait of sensory processing sensitivity moderates cultural differences in neural response. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 5, 219-226.
- Arslan, G., & Coşkun, M. (2020). Student subjective wellbeing, school functioning,

- and psychological adjustment in high school adolescents: A latent variable analysis. *Journal of Positive School Psychology*, 4, 153-164.
- Assary, E., Zavos, H. M., Krapohl, E., Keers, R., & Pluess, M. (2020). Genetic architecture of Environmental Sensitivity reflects multiple heritable components: A twin study with adolescents. *Molecular Psychiatry*.
- Ato, E., Fernández-Vilar, M. Á., & Galián, M. D. (2020). Relation between temperament and school adjustment in Spanish children: A person-centered approach. *Frontiers in Psychology*, 11, 250.
- Barber, S. J., Opitz, P. C., Martins, B., Sakaki, M., & Mather, M. (2016). Thinking about a limited future enhances the positivity of younger and older adults' recall: Support for socioemotional selectivity theory. *Memory & Cognition*, 44, 869-882.
- 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.
- Carstensen, L. L., & DeLiema, M. (2018). The positivity effect: A negativity bias in youth fades with age. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 19, 7-12.
- Branjerdporn, G., Meredith, P., Strong, J., & Green, M. (2019). Sensory sensitivity and its relationship with adult attachment and parenting styles. *PLOS ONE*, 14, e0209555.
- Evers, A., Rasche, J., & Schabracq, M. J. (2008). High sensory-processing sensitivity at work. *International Journal of Stress Management*, 15, 189-198.
- Fernández, A. R., Agirre, I. A., Díaz, E. R., & Rebolledo, L. R. (2020). The role of affect-communication and rule setting in perceived family support and school adjustment. *European Journal of Education and Psychology*, 13, 207-220.
- 古荘 純一 (2020). 空気を読みすぎる子どもたち 講談社
- Greven, C. U., Lionetti, F., Booth, C., Aron, E., Fox, E., Schendan, H. E., Pluess, M., Bruining, H., Acevedo, B., Bijtbeier, P., & Homberg, J. (2019). Sensory processing sensitivity in the context of environmental sensitivity: A critical review and development of research agenda. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 98, 287-305.
- 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, 2165222816660077.
- 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.

- Imamura, S., & Kibe, C. (2020). Highly sensitive adolescent benefits in positive school transitions: Evidence for vantage sensitivity in Japanese high-schoolers. *Developmental Psychology, 56*, 1565.
- 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.
- 岐部 智恵子・平野 真理 (2019). 日本語版青年前期用感性尺度 (HSCS-A) の作成 パーソナリティ研究, *28*, 108-118.
- 岐部 智恵子・平野 真理 (2020). 日本語版児童期用感性尺度 (HSCS-C) の作成 パーソナリティ研究, *29*, 8-10.
- Kitahara, Y., Mearns, J., & Shimoyama, H. (2020). Emotion regulation and middle school adjustment in Japanese girls: Mediation by perceived social support. *Japanese Psychological Research, 62*, 138-150.
- 熊谷 亮・橋本 創一 (2016). 日本における学校適応に関する研究の動向と課題 東京学芸大学紀要総合教育科学系, *67*, 319-325.
- 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) 関西大学人権問題研究室紀要, *78*, 1-14.
- 串崎 真志 (2020a). 高い感性をもつ人 (Highly Sensitive Person) は物事を深く考える (2) 関西大学人権問題研究室紀要, *79*, 1-16.
- 串崎 真志 (2020b). 高い感性をもつ人 (Highly Sensitive Person) と敏感肌 関西大学人権問題研究室紀要, *80*, 53-70.
- 串崎 真志 (2020c). 繊細すぎてしんどいあなたへ 岩波書店
- 串崎 真志 (2021a). 高い感性をもつ人 (Highly Sensitive Person) は物事を深く考える (3) 関西大学人権問題研究室紀要, *81*, 1-9.
- Lionetti, F., Pastore, M., Moscardino, U., Nocentini, A., Pluess, K., & Pluess, M. (2019). Sensory processing sensitivity and its association with personality traits and affect: A meta-analysis. *Journal of Research in Personality, 81*, 138-152.
- 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.
- 長沼 隆雄 (2020). 敏感すぎる自分を好きになれる本 青春出版社
- 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.

- Orloff, J. (2017a). *The empath's survival guide: Life strategies for sensitive people*. Boulder, CO: Sounds True.
- Orloff, J. (2017b). Strategies for empaths and sensitive people. *Energy Magazine*, March/April, 15-18.
- Orloff, J. (2019). *Thriving as an empath: 365 days of self-care for sensitive people*. Boulder, CO: Sounds True.
- Roorda, D. L., Zee, M., & Koomen, H. M. (2020). Don't forget student-teacher dependency! A Meta-analysis on associations with students' school adjustment and the moderating role of student and teacher characteristics. *Attachment & Human Development*.
- 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.
- 谷井 淳一・上地 安昭 (1994). 高校生の学校適応感と彼らの親の自己評定に基づく親役割行動の関係 教育心理学研究, 42, 185-192.
- Wentzel, K. R., Barry, C. M., & Caldwell, K. A. (2004). Friendships in middle school: Influences on motivation and school adjustment. *Journal of Educational Psychology*, 96, 195-203.
- Weyn, S., Van Leeuwen, K., Pluess, M., Lionetti, F., Greven, C. U., Goossens, L., ... Van Hoof, E. (2019). Psychometric properties of the Highly Sensitive Child scale across developmental stage, gender, and country. *Current Psychology*. doi. org/10.1007/s12144-019-00254-5