

# 中国における感覚処理感受性と学校適応感の関係

李 佳 奇 関西大学大学院心理学研究科  
串 崎 真 志 関西大学文学部

## The Relationship between Sensory Processing Sensitivity and School Adjustment in China

Jiaqi LI (Graduate School of Psychology, Kansai University)  
Masashi KUSHIZAKI (Faculty of Letters, Kansai University)

This study aimed to clarify the relationship between sensory processing sensitivity and sense of school adjustment among Chinese subjects. The results showed that for both males and females, the positive standard partial regression coefficients from “aesthetic sensitivity” to “sense of school adjustment” were significant, and the negative standard partial regression coefficients from “easy excitability and low sensory threshold” to “sense of classroom adjustment” and “sense of teacher adjustment” were significant. For females, the negative standard partial regression coefficient from “easy excitability and low sensory threshold” to “sense of adjustment to friends” was significant. For males, the negative standard partial regression coefficient from “easy excitability and low sensory threshold” to “comfort” was significant. It was suggested that interventions such as social support, for example, could improve discomfort due to high excitability, thereby increasing the sense of school adjustment.

**Keywords:** Highly Sensitive Person, sensory processing sensitivity, school adjustment

### 目 的

高敏感者 (Highly Sensitive Person : 以下, HSP) は, 環境の小さな変化に気づきやすく (sensory sensitivity), 疲れやすく (overarousal), 感情の振れ幅が大きく (emotional intensity), 物事を深く考える (depth of processing) という4つの特徴を持ち (Aron, Aron, & Jagiellowicz, 2012), 生得的な特性として, 高度な感覚処理感受性 (sensory processing sensitivity) を持つ人を指す。高敏感者は, 音や匂いなどのさまざまな刺激に対する反応が, 他の人より敏感であり (Aron, 1996), 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)。HSPの特徴として, 日常生活の抑うつや不安を感

じやすく (Liss, Timmel, Baxley, & Killingsworth, 2005), 自己効力感や疎外感が低く, ストレスを溜めやすく (Evers, Rasche, & Schabracq, 2008), 神経症傾向も高い (Assary, Zavos, Krapohl, Keers, & Pluess, 2021)。海外の概説論文 (Baryła-Matejczuk, Artymiak, Ferrer-Cascales, & Betancort, 2020) によれば, 感覚処理感受性が高いほど, 学校生活に疲れやすい。串崎 (2018) は, 不登校の子どもたちの一部は, 高い感覚処理感受性をもつ Highly Sensitive Child (HSC) であると推測している。

大久保 (2005) によると, 「適応」は個人と環境の調和に至る過程と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一つの指標である。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)の二つの側面から捉えている。そして、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ことを報告している。稲畑・境(2015)によると、学校適応感が高いほど、抑うつ症状が低いことが指摘されている。また、中野・佐藤(2013)は、学校適応感ストレス反応との間に負の相関があることを報告し、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。

HSP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(2020)は、HSP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。おそらくHSP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、HSP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。

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、これは日本人特有か、また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、本研究では、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、諸事情で実施しにくい時世を鑑み、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、著者の所属する部署の倫理審査を受け、承認を得た(承認番号:#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ずらわしいですか」)、「敏感性」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（申崎，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。

### 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。「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。

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 2、Table 3とTable

Table 1 各尺度の平均値と標準偏差（全体  $n=322$ ）

	$\alpha$	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. 敏感性	.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. \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

Table 2 各尺度の Spearman 順位相関係数（全体  $n=322$ ）

	1	2	3	4	5	6	7	8
1. 易興奮性・低感覚閾								
2. 敏感性	.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 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. 敏感性	.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. \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

4に示した。

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、「敏感性」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 5, 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 7: M=男性, F=女性を示す)。

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、「敏感性」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、「敏感性」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。

## 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。

HSPの「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。HSP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HSP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HSP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, 2020)。そのためHSPは、学校で「競争的雰囲気」が苦手であると考えられる。HSPの学校適応感を高めるためには、教師のHSP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・喜田裕子(2018)の調査によれば、教師・友人関係への満足感には、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。HSPは友達へ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, 2020)。感覚処理感受性の高さによって、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、HSPの「敏感性」の特性も学校適応感に影響を与える。「敏感性」は「痛みにも敏感になる」「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

Table 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. 感受性	.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. \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

Table 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, -.1010
2. 感受性	-.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 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						
1. 易興奮性・低感覚閾	-.229**	-.228, -.031	-.312**	-.334, -.094	-.218*	-.289, -.027	-.120	-.262, .048
2. 感受性	-.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 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. 感受性	.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 $ms$		.020 $ms$		.086**		.094***	

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

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。HSPの「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の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(李・串崎, 2021)。先行研究(李, 2021)によると、「易興奮性・低感覚閾」と「感受性」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特性であると示唆される。HSPは積極的に自分の社会経験を積み、視野を広げることで、学校の中だけではなく、社会の中でも暮らしやすくなるだろう。

本研究の限界としては、回想法を用いたことである。回想法による心理的效果には個人差要因が存在するかもしれない。今回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。

## 引用文献

- Aron, E. N. (1996). *The highly sensitive person: How to thrive when the world overwhelms you*. New York: Broadway Books.
- Aron, E. N., & Aron, A. (1997). Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*, 345-368.
- 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.
- 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.
- Evers, A., Rasche, J., & Schabracq, M. J. (2008). High sensory-processing sensitivity at work. *International Journal of Stress management, 15*, 189-198.
- 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.
- 保坂隆 (2018). 敏感すぎる自分の処方箋 ナツメ社
- 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.
- 石本雄真・久川真帆・齊藤誠一・上長然・則定百合子・日湯淳子・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—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.
- 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 (2020). 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 岡田有司 (2012). 中学生への適応に対する生徒関係の側面・教育指導の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.

## 付記

本研究は研究・投稿に関する協力者の同意を得て実施した。

## 謝辞

本研究にご参加いただいた参加者のみなさまに感謝申し上げます。

## 利益相反

著者はいかなる利益相反もないことを表明する。

## 著者分担

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

## 著者紹介

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

串崎真志 関西大学文学部教授。

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

## 要旨

本研究の目的は、中国人を対象者として、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であった。その結果、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った。このことから、例えば、ソーシャルサポー

トなどの介入により、高い易興奮性による不快感を改善することで、学校適応感を高めることが示唆された。

キーワード：高敏感者，感覚処理感受性，学校適応感

