

# 高い感性をもつ人 (Highly Sensitive Person)

## は物事を深く考える (4)

— 敏感肌・体臭嫌悪との関連 (その2) —

申崎 真志

本研究は、申崎 (2019b, 2020a, 2021) の続報である。高敏感者 (highly sensitive person) は、人に対する繊細さと (人の気持ちが変わりすぎる)、音や匂いなど諸感覚の敏感さを両方もっている人をいう。Aron, Aron, & Jagiellowicz (2012) は、高敏感者がもつ特徴の一つとして、物事を深く考えること (depth of processing) を指摘した。筆者はこれを、人生の意味 (meaning in life) を深く考えるというスピリチュアリティ (spirituality) のテーマと捉えて、大学生 (申崎, 2019b, 2020a) や一般成人 (申崎, 2021) を対象に調査した。その結果、女性は高敏感であるほど人生の意味について考える機会が多いこと、また、情動直感 (「相手を見るだけで、相手の気持ちやばつとわかる」) が高いほど人生の意味について考える機会が多いこと、そしてそれは情動吸収 (「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」) が低い場合に顕著であること (moderation effect) を示唆した。

本研究では、これらの結果を、一般成人のサンプルで再び再現できるかどうかを検討する。これまでの調査は大学生 (申崎 2019b, 2020a) や中高年 (2021) が中心であったため、今回は30代を対象にする。今回は、申崎 (2021) の項目に加えて、高敏感のなかでも肯定的な意味合いをもつ美的感受性 (aesthetic sensitivity)、人に対する繊細さに関連する情動伝染 (emotional contagion)、そして高敏感者の悩みのなかでも多いとされる、「人から誤解される経験」についても含める。本研究の目的は、人に対する繊細

さ（下記の尺度②④）や諸感覚に対する敏感さ（尺度①③⑥⑦）が、人生の意味感（尺度⑧⑨）や人から誤解される経験（尺度⑤）を増大させるかどうかを検討することである。

## 調 査

### 方法

**参加者** オンライン調査（後述）によって、一般成人30代200名（ $M=35.3$ 歳， $SD=2.7$ ，範囲=30～39歳，男性100名， $M=35.5$ 歳， $SD=2.9$ ，範囲=30～39歳，女性100名， $M=35.2$ 歳， $SD=2.6$ ，範囲=30～39歳）が参加した（実施時期2020年3月）。

**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)。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 hangovers) 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 sponges) 3項目、情動直感 (emotional intuition) 2項目という3因子からなる。両尺度とも、「全くあてはまらない」を1, 「非常にあてはまる」を7とする7件法で評定した。

③ 美的感受性 高橋 (2016) から該当する項目8, 10, 12, 20（「豊かな内面生活を送っていますか」「美術や音楽に深く感動しますか」「自分に対して誠実ですか」「微細で繊細な香り・味・音・芸術作品などを好みますか」）

高い感性をもつ人 (Highly Sensitive Person) は物事を深く考える (4)

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。

④ 情動伝染 (Basic Empathy Scale) Carré, Stefaniak, D'Ambrosio, Bensalah, & Besche-Richard (2013) から情動伝染 (emotional contagion) 因子5項目 (「何かで悲しくなっている友だちと一緒にいたあと、私はいつも悲しい気持ちになる」「私は、ほかの人の気持ちに引っ張られやすい」「私はテレビや映画で悲しい場面を観ると、しばしば悲しくなる」「怖がっている友だちと一緒にいると、私も恐怖を感じやすい」「私はときどき、友だちと同じ気持ちで心がいっぱいになる」) 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。

⑤ 誤解経験尺度 (Others-Think Scale) 西藤 (2020, p.69) の「自己理解力を考慮した仮項目」から4項目 (「相手のことを思いやってとった言動が、失敗に終わることがある」「人からなぜ注意をされたのか、わからないときがある」「気を遣っているつもりなのに、周囲から“気が利かない人”と言われるときがある」「なぜか相手を不機嫌にさせてしまうことがある」) 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5とする5件法で評定した。

⑥ 敏感肌尺度 (burden of sensitive skin scale) Misery et al. (2018) から7項目 (「服や下着を買うときに敏感肌であることを考慮している」「化粧品や洗顔用品を買うときに敏感肌であることを考慮している」「敏感肌なのであらかじめ趣味や外出や活動がある」「敏感肌なので空調を我慢できないときがある」「敏感肌なので大気汚染に対処できないときがある」「朝、服を選ぶときに、敏感肌であることを考慮している」「外泊するときは、他の人の物を使うことができないので、自分専用の石鹸や洗顔用品を持っていく」) を使用した。これらは、串崎 (2020b) の因子分析で、因子負荷量の高い項目であった。「全くない」を1, 「非常にあてはまる」を5とする5件法で回答した (原法0~4の配点を変更)。「敏感肌とは乾燥、かゆみ、赤み、湿疹、かぶれ、ひりひり、肌荒れなどになりやすい肌のこと

です」という注意書きを加えた。

⑦体臭嫌悪尺度 (body odor disgust scale) Liuzza et al. (2017) の他者臭嫌悪 (external source) 因子から3項目 (「見知らぬ人の隣に立っていて、その人の着ているTシャツがとても汗臭いとき、気になってしまう」「見知らぬ人の隣に立っていて、その人の足がとても臭いとき、気になってしまう」「見知らぬ人と言葉を交わして、その人の息がとても臭いとき、気になってしまう」) を使用した。「全くあてはまらない」を1、「非常にてはまる」を5とする5件法で回答した。

⑧Big Question 尺度 (村上, 2013) から「人生の意味の希求」因子6項目 (人生で本当に大切なこと、すべきこと、したいことは何か。本当の幸せとは何なのか。生きることや人生に意味や目的はあるのか。自分とはどのような存在なのか。苦難や不安、怖れにどのように向き合えばよいのか。愛とはどのようなものなのか) について、ふだんどれくらい考えるかを「全く考えない」を1、「よく考える」を6とする6件法で回答した。

⑨自己超越傾向尺度 (self-transcendence scale, STS-2; 中村, 1998) から村上 (2013) による超越性因子4項目 (人のいのちは、姿形を変えて永遠に存在すると思う。人が死んでも、自然の一部になって生き続けることができると思う。人の心の中には人間を超えた「神」のような存在が宿っていると思う。人は何か大きな見えない力によって「生かされている」という実感がある) について、「あてはまらない」を1、「あてはまる」を5とする5件法で回答した。原文の項目では「自分のいのち」となっているが、「人のいのち」というように人生観を問う質問に変更した。

手続き 調査会社 (アイブリッジ株式会社) に、30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)

	全体				男性 n=100		女性 n=100		性差 p
	$\alpha$	$\omega$	M	SD	M	SD	M	SD	
1. 気疲れ	.89	.90	18.4	5.6	18.8	4.9	18.0	6.2	.372
2. 情動吸収	.77	.80	11.6	3.6	11.6	3.1	11.6	4.0	.938
3. 情動直感	.82	.82	6.6	2.6	6.7	2.6	6.4	2.7	.344
4. Highly sensitive	.92	.92	45.6	13.0	46.2	11.5	45.1	14.4	.544
5. 美的感受性	.85	.85	15.1	4.7	15.2	4.2	15.0	5.2	.744
6. 情動伝染	.88	.88	18.7	6.0	18.4	5.5	19.0	6.5	.492
7. 誤解経験	.80	.80	11.1	3.1	11.4	2.5	10.8	3.5	.205
8. Sensitive skin	.92	.92	16.2	6.7	16.1	6.2	16.4	7.2	.747
9. Body odor disgust	.93	.93	10.4	3.1	10.0	2.6	10.7	3.5	.160
10. Big question	.92	.92	20.9	6.6	20.2	5.6	21.6	7.4	.121
11. 自己超越傾向	.85	.85	9.9	3.7	9.6	3.6	10.2	3.9	.220

Table 2 各尺度の Spearman 相関係数 (N=200)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. 気疲れ										
2. 情動吸収	.382***									
3. 情動直感	.061	.421***								
4. Highly sensitive	.662***	.576***	.108							
5. 美的感受性	.106	.352***	.502***	.178 *						
6. 情動伝染	.200**	.616***	.338***	.552 ***	.459***					
7. 誤解経験	.178 *	.334***	.101	.405 ***	.135	.302***				
8. Sensitive skin	-.051	.229**	.166 *	.191 **	.101	.386***	.434***			
9. Body odor disgust	.346***	.376***	.208**	.443 ***	.197**	.278***	.426***	.077		
10. Big question	.213**	.369***	.398***	.361 ***	.416***	.437***	.349***	.195**	.455***	
11. 自己超越傾向	-.083	.191**	.361***	.095	.388***	.287***	.395***	.316***	.114	.434***

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	10
1. 気疲れ										
2. 情動吸収	.293**									
3. 情動直感	.159	.512***								
4. Highly sensitive	.550***	.500***	.148							
5. 美的感受性	.151	.346***	.456***	.103						
6. 情動伝染	.140	.617***	.443***	.486***	.521***					
7. 誤解経験	.046	.260**	.142	.280**	.221*	.394***				
8. Sensitive skin	-.122	.187	.131	.203*	.159	.424***	.483***			
9. Body odor disgust	.334***	.315**	.233*	.382***	.163	.124	.246*	-.096		
10. Big question	.123	.328***	.324**	.290**	.330***	.419***	.493***	.266**	.353***	
11. 自己超越傾向	-.191	.160	.289**	.036	.401***	.321**	.484***	.417***	.095	.440***

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	10
1. 気疲れ										
2. 情動吸収	.446***									
3. 情動直感	-.024	.353***								
4. Highly sensitive	.668***	.626***	.065							
5. 美的感受性	.079	.363***	.540***	.232*						
6. 情動伝染	.245*	.596***	.243*	.593***	.422***					
7. 誤解経験	.275**	.407***	.065	.509***	.064	.253*				
8. Sensitive skin	.005	.270**	.209*	.181	.061	.357***	.413***			
9. Body odor disgust	.355***	.419***	.214*	.483***	.232*	.371***	.269**	.223*		
10. Big question	.267**	.399***	.454***	.414***	.464***	.420***	.281**	.119	.490***	
11. 自己超越傾向	.017	.217*	.434***	.145	.368***	.248*	.341***	.217*	.115	.409***

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

次に、その影響を詳しく検討するために、次に、Big question 尺度・自己超越傾向尺度を目的変数とし、各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 5)。さらに、人に対する繊細さや諸感覚に対する敏感さが、人から誤解される経験を増大させるかどうかを検討するため、誤解経験を目的変数とし、各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 6)。

高い感性をもつ人 (Highly Sensitive Person) は物事を深く考える (4)

Table 5 各尺度から Spirituality への重回帰分析

	Big question (男性)			Big question (女性)			自己超越傾向 (男性)		自己超越傾向 (女性)	
	$\beta$	95% CI		$\beta$	95% CI		$\beta$	95% CI	$\beta$	95% CI
1. 気疲れ	-.028	-.311, .247	.093	-.149, .372	-.292*	-.390, -.042	-.032	-.195, .155		
2. 情動吸収	.093	-.354, .687	-.052	-.535, .344	-.086	-.425, .225	-.120	-.411, .180		
3. 情動直感	.092	-.284, .679	.434***	.665, 1.699	.131	-.118, .483	.360**	.168, .863		
4. Highly Sensitive	.003	-.142, .144	.157	-.064, .228	-.018	-.095, .084	.101	-.071, .126		
5. 美的感受性	.123	-.137, .461	.065	-.200, .387	.345**	.107, .481	.165	-.073, .322		
6. 情動伝染	.200	-.091, .499	.129	-.103, .397	.081	-.130, .238	.053	-.136, .200		
7. Sensitive skin	.194*	<.001, .347	-.113	-.285, .051	.329***	.083, .300	.082	-.069, .157		
8. Body odor disgust	.246*	.090, .951	.256**	.171, .924	.168	-.038, .500	.014	-.238, .268		
adjusted $R^2$	.302***			.505***			.352***		.192***	

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

Table 6 各尺度から誤解経験への重回帰分析

	誤解経験 (男性)		誤解経験 (女性)	
	$\beta$	95% CI	$\beta$	95% CI
1. 気疲れ	.020	-.105, .125	-.142	-.219, .056
2. 情動吸収	.051	-.173, .257	.172	-.082, .383
3. 情動直感	-.092	-.289, .109	-.006	-.281, .266
4. Highly Sensitive	-.118	-.089, .109	.590***	.069, .224
5. 美的感受性	-.013	-.131, .116	-.008	-.161, .150
6. 情動伝染	.330*	.033, .276	-.186	-.233, .031
7. Sensitive skin	.441***	.110, .253	.217*	.017, .195
8. Body odor disgust	.417***	.226, .582	.087	-.111, .288
adjusted $R^2$	.433***		.391***	

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

## 考 察

本研究の結果は次の2点であった。まず、HSP尺度とスピリチュアリティの2尺度の相関は、男女ともに高敏感であるほど人生の意味 (Big question) を考えていた (Table 3, 4)。女性は、串崎 (2019b, 2020a, 2021) の結果と同様、一貫してこの傾向があった。また男女ともに、情動吸収・情動直感が高いほど人生の意味を考えていた (Table 3, 4)。そして男女ともに、

情動直感が命の永遠性（自己超越傾向）に関連していた（Table 3, 4）。これらは、高敏感者が物事を深く考えることを、30代の一般成人のサンプルにおいても裏付けた結果といえる。

重回帰分析の結果を、串崎（2021, Table 5）と比較してみると、男性における体臭嫌悪から Big question、敏感肌から自己超越傾向は、今回も再現していた。女性においては再現していなかった。そして、人から誤解される経験は、男性においては敏感肌・体臭嫌悪・情動伝染から、女性においては HSP 尺度・敏感肌から有意に予測できた（Table 6）。

近年の環境感受性（environmental sensitivity）という枠組み（Greven et al., 2018; 岐部, 2019; 岐部・平野, 2019; Weyn et al., 2021）によると、高敏感者は、非敏感者に比べて環境の影響を大きく受け、適合した環境の元では、平均以上のパフォーマンスを発揮することが知られている。どのような要因が、その感覚を活かしていくために重要なのか、引き続き検討したい。

## 文献

- Acevedo, B. P., Aron, E. N., Aron, A., Sangster, M. D., Collins, N., & Brown, L. L. (2014). The highly sensitive brain: An fMRI study of sensory processing sensitivity and response to others' emotions. *Brain and Behavior*, 4, 580-594.
- 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 responsiveness. *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.
- Branjerdporn, G., Meredith, P., Strong, J., & Green, M. (2019). Sensory sensitivity and its relationship with adult attachment and parenting styles. *PLOS ONE*, 14,



e0209555.

- Carré, A., Stefaniak, N., D'ambrosio, F., Bensalah, L., & Besche-Richard, C. (2013). The Basic Empathy Scale in Adults (BES-A): Factor structure of a revised form. *Psychological Assessment, 25*, 679-691.
- Greven, C. U., Lionetti, F., Booth, C., Aron, E., Fox, E., Schendan, H. E., Pluess, M., Bruining, H., Acevedo, B., Bijttebier, P., & Homberg, J. (2019). Sensory processing sensitivity in the context of environmental sensitivity: A critical review and development of research agenda. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 98*, 287-305.
- 岐部 智恵子 (2019). 感性の高い子どもと環境からの影響——感受性反応理論からの示唆——子ども未来紀行, 2019.8.2.
- 岐部 智恵子・平野 真理 (2019). 日本語版青年前期用感性尺度 (HSCS-A) の作成 パーソナリティ研究, 28, 108-118.
- 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 (2021). 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.
- Liuzza, M. T., Lindholm, T., Hawley, C., Sendén, M. G., Ekström, I., Olsson, M. J., ... Olofsson, J. K. (2017). The body odor disgust scale (BODS): Development and validation of a novel olfactory disgust assessment. *Chemical Senses, 42*, 499-508.
- Misery, L., Jourdan, E., Abadie, S., Ezzedine, K., Brenaut, E., Huet, F., ... Taieb, C. (2018). Development and validation of a new tool to assess the Burden of Sensitive Skin (BoSS). *Journal of the European Academy of Dermatology and Venereology, 32*, 2217-2223.
- 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.
- 村上 祐介 (2013). 大学生のスピリチュアリティにおける探究心媒介モデル 関西大学

大学院心理学研究科博士学位論文

- 中村 雅彦 (1998). 自己超越と心理的幸福感に関する研究 — 自己超越傾向尺度作成の試み — 愛媛大学教育学部紀要第I部教育科学, 45, 59-79.
- 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.
- 西藤 奈菜子 (2020). 自閉スペクトラム症のアセスメント — 診断閾下のASDを対象としたスクリーニング尺度の開発 — 関西大学大学院心理学研究科博士学位論文
- 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.
- Weyn, S., Van Leeuwen, K., Pluess, M., Lionetti, F., Greven, C. U., Goossens, L., ... Van Hoof, E. (2021). Psychometric properties of the Highly Sensitive Child scale across developmental stage, gender, and country. *Current Psychology*, 40, 3309-3325.