

HSP傾向による生きづらさと その対処法に関する調査

安藤ゼミ 南夢奈

目次

◆第1章 序論

第1節 研究の背景

第2節 研究の目的

◆第2章 研究1

第1節 目的

第2節 方法

第3節 結果

第4節 考察

◆第3章 研究2

第1節 目的

第2節 方法

第3節 結果

第4節 考察

◆第4章 総括

◆引用文献

◆参考文献

◆付録 研究2 質問紙

問題関心

- HSP（Highly Sensitive Person）は、**障害・疾患としての精神医学上の概念ではない**ために、精神医学や臨床心理学の領域においても専門的な概念としてこれまで捉えられてきてはこなかった（岡田，2017）。

〈ストレス〉

- 心理的敏感さに対するレジリエンスの緩衝効果の検討（平野，2012）

心理的敏感さの程度によって、心理的適応感の向上に効果的なレジリエンスが異なることも示唆され、**個人の持つ気質に合わせたレジリエンスを引き出すことが重要である**ことが示唆された。

研究の目的

- 当事者がその影響を抑制し生きづらさが軽減されるような具体的な対処法を検討することを目的とする。

研究1 HSPの気質があると自認している人が実際に行っている対処法を問うインタビュー調査を行い、結果からカテゴリー分け等の分析と考察を行い、研究2に使用する。

研究2 研究1で検討した対処法について実践した効果に関するアンケート調査を行い、有効的である具体的な対処法を検討する。

調査概要

【研究1】

期間：2024年4月12日～2024年4月28日

対象：HSPの気質があると自認している18歳以上の男女 10名

【研究2】

期間：2024年9月5日～2024年11月14日

対象：HSPの気質があると自認している18歳以上の男女 50名

結果 研究1

HSPの気質によって困ったこと・生きづらいと感じたこと①

音や光(3人)

人の出す音に
過敏に反応してしまう

物を強く置く音が怖い
怒っているのではないかと
感じてしまう

特に自分が焦っている時
心に余裕がない時には
恐怖を感じやすい

音や光などの刺激を
受け取り過ぎてしまう

時計の音が
気になってしまう

結果 研究1

HSPの気質によって困ったこと・生きづらいと感じたこと②

対人関係(5人)

同じコミュニティに
機嫌が悪い人がいると
気を遣ってしまい辛い

相手の表情態度から
感情を推測しすぎて
辛くなってしまう

電車やデパートなどで、
他人の些細な行動を
気にしすぎてしまい、
ストレスを感じる

コミュニティの
空気が悪い時に
自分の責任を感じる

怒っている人には近づき
たくないし、怒られてい
る人に同情する

結果 研究1

HSPの気質によって困ったこと・生きづらいと感じたこと③

ストレス(4人)

就職活動の一つひとつが
ストレスに感じて嫌に
なってしまう

何をするにも体力を使い
過ぎてしまう

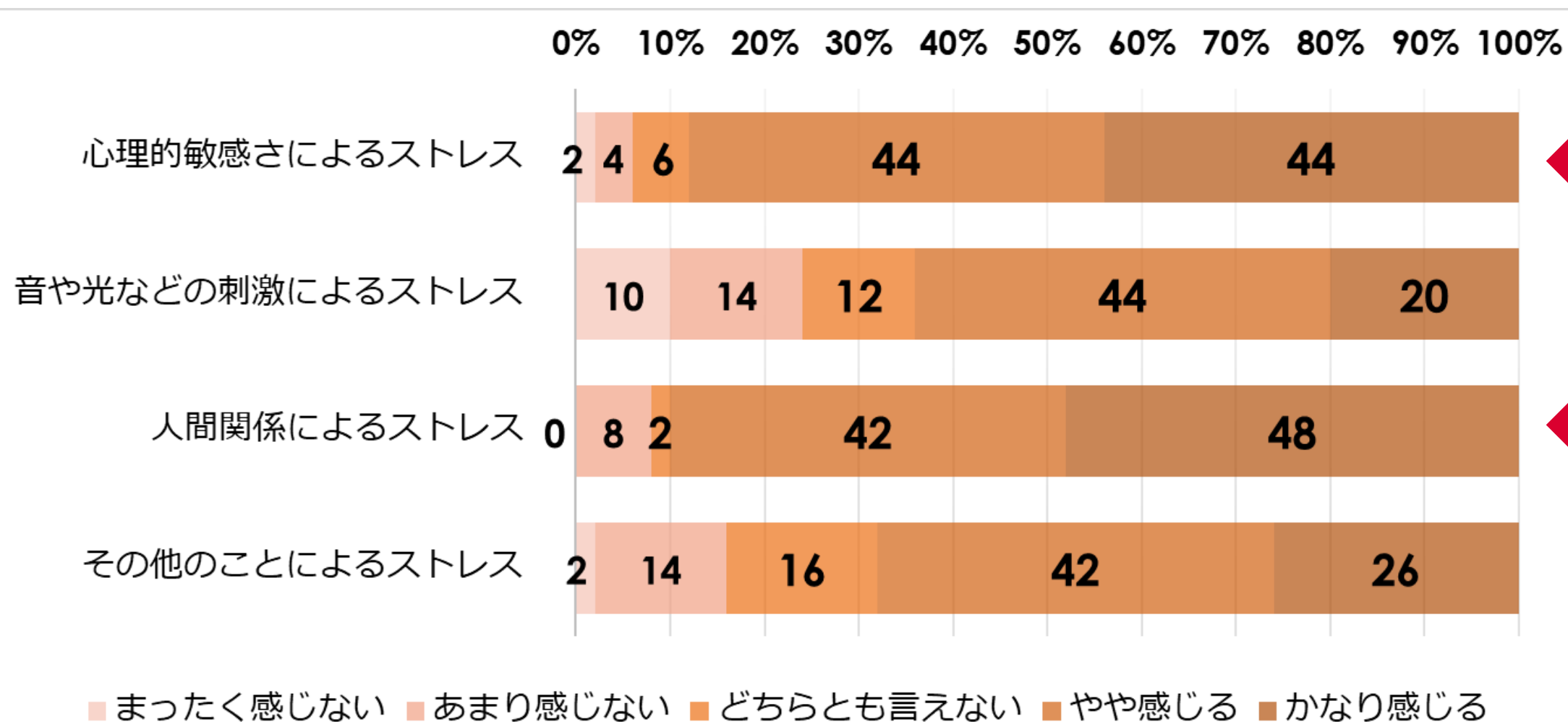
ストレスを感じている時
意識がずっとそれに向い
てしまう

細かく考えすぎてしまい
嫌になっちゃうが
考えるのを止められない

気にしすぎることで
ストレス過多に
なってしまう

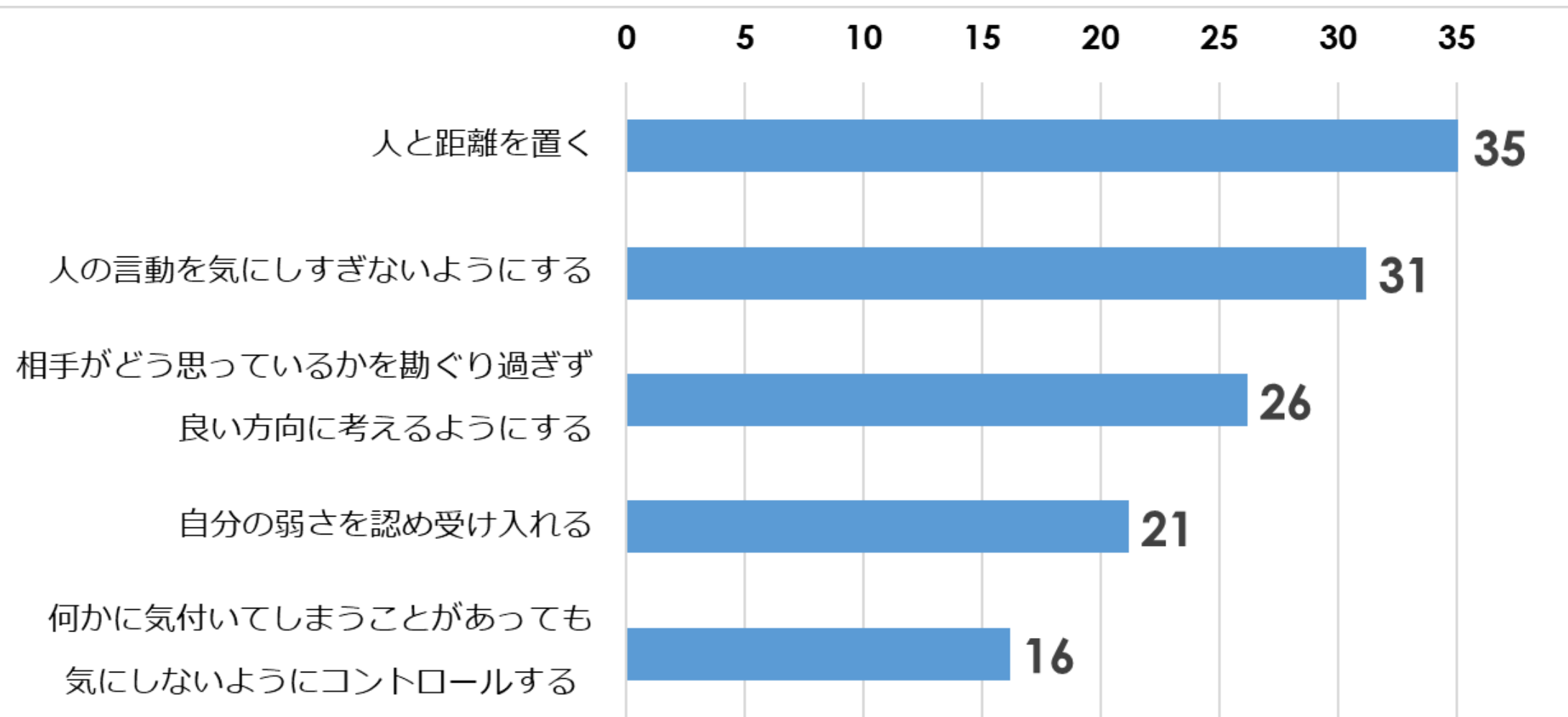
結果 研究2

ストレスの種別毎の比較



結果 研究2

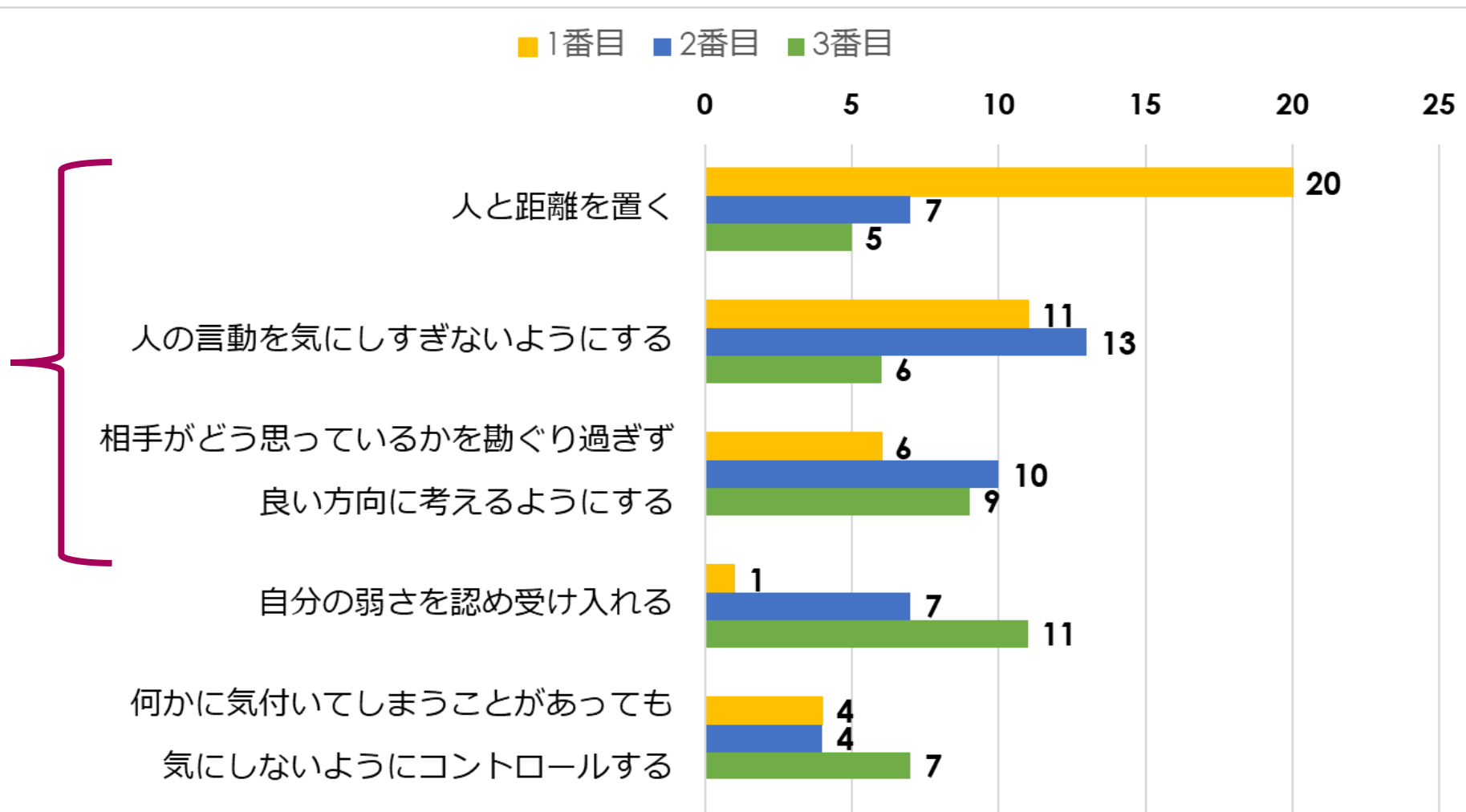
心理的敏感さによるストレスを感じないようにするために行ったことがある**予防**行動



結果 研究2

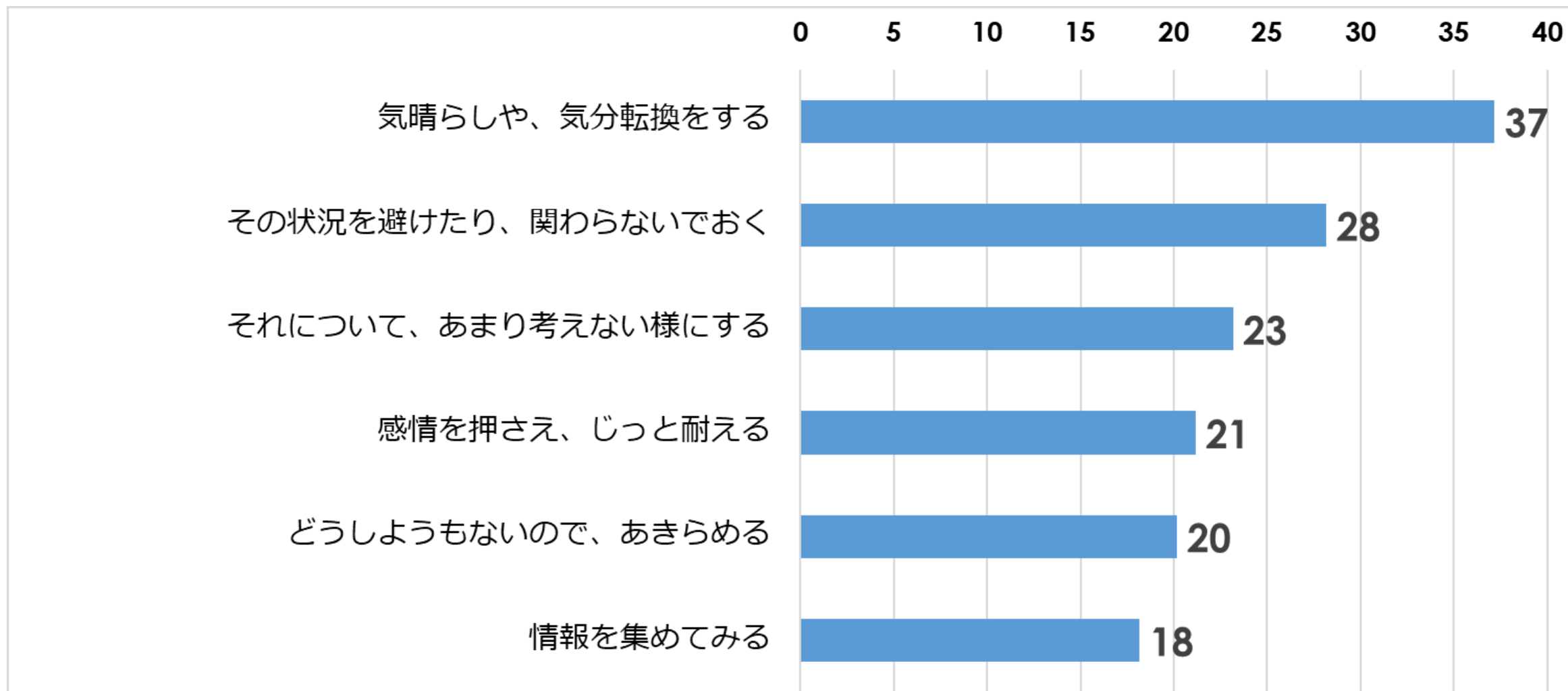
予防行動のうち、効果の高い上位3つ

人間関係に
関する行動



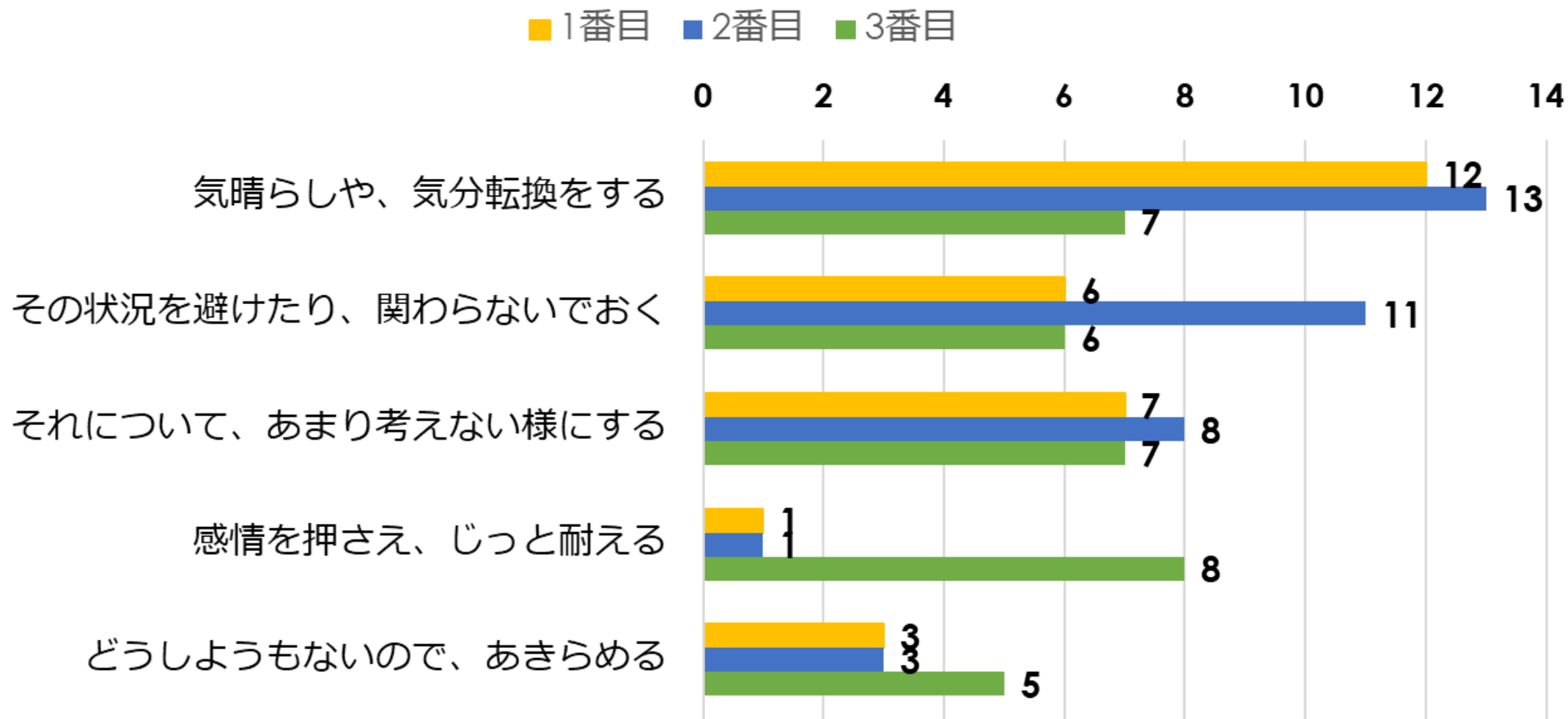
結果 研究2

心理的敏感さによるストレスを感じないようにするために行ったことがある**対処**行動



結果 研究2

対処行動のうち、効果の高い上位3つ



考察

- ・ 人間関係によってストレスを「かなり感じる」・「やや感じる」の回答が計90%
→人間関係における対処法が多くの人にとって必要

予防法

「人と距離を置く」一回答者の70%が行ったことがあると回答

40%が1番目に効果が高いと回答

対処法

「気晴らしや、気分転換をする」一回答者の74%が行ったことがあると回答

24%が1番目に26%が2番目に効果が高いと回答

ご清聴ありがとうございました。