

Tohoku Gakuin University
Student Counseling Office Newsletter

東北学院大学 学生総合保健支援センター

学生相談室便り

2020.12.1

Vol.

96

“HSP” の効用と限界

東北学院大学 学生相談室 副室長
(教養学部人間科学科)
金井 嘉宏

HSP (highly sensitive person) という言葉がインターネットを中心に注目されています。学生さんからも「HSP に興味がある」、「自分は HSP にあてはまりそう」という声を聞くようになりました。HSP は心理学者の Elaine Aron 氏が提唱した「生まれつき持っている特徴 (気質)」で、音・匂い・光などの「自分の外側にある刺激」や、自分の感情、考え、体調の変化といった「自分の内側にある刺激」に敏感であることを指します。ほかの人は気にしないような小さな変化に気づきすぎて疲れる、という体験をしやすいようです。

HSP の特徴を測定する心理検査 (Aron & Aron, 1997; 日本語版 高橋亜希, 2016 を参考) では、①大きな音や明るい光、強い匂い、ゴワゴワした布地に圧倒されやすい、②他人の気分に左右される、③誰かと競争する場面や誰かに見られていると、緊張や動揺のあまり、いつもの力を発揮できなくなる、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美術作品や音楽に深く感動する、などの特徴があげられています。

インターネットのなかで盛り上がりを見せる HSP ですが、上記のような心理検査は作成されているものの、学術的な注目度はそれほど高くなく、研究もあまり進んでいません。特に、概念の妥当性は十分に検証されているとはいえません。ただ、HSP という概念を知ることによって、「こうしたことで悩んでいるのは自分だけではないんだ」、「日頃の生活のなかでちょっと工夫することで気持ちが楽になるんだ」という気づきにつながる効用はあるかもしれません。HSP については、これらの注意点を踏まえて情報収集してください。

『「気がつきすぎて疲れる」が驚くほどなくなる「繊細さん」の本』(武田友紀, 2018、飛鳥新社) が売られています。この本で紹介されている「繊細さん (HSP) が元気に生きる技術」の一部は、従来から効果が実証されてきた、対人関係の中で気分が落ち込みやすいときの対応方法とも一致するところがあります。たとえば、相手の気持ちを察したら、「自分の推測がどのくらい当たるか、確認しよう」という項目があります。「相手が不機嫌そうに見えるのは自分のせいかな?」というように「相手の感情の原因を自分と結びつけ」がちですが、その結びつけによる推測は案外当たっていません。そのことを実際の生活のなかで試して検証しようという実験も紹介されています。不機嫌そうな人に「今、怒っていますか?」とはなかなか聞けませんので、まずは誰かと飲食したときに、相手がおいしいと思っているかどうかを予測して、実際に確認する方法などがあげられます。さまざまな場面で試すうちに、推測が意外と外れることに気づいてきます。そうすると、誰かが不機嫌そうで自分のせいかなと思ったときに、「あっ、いつものクセかな。わたしのせいではないかもしれないね?」と考えることができるようになります。

このほかにも、「完璧を求め考えすぎて動けない場合には『とりあえず』を生活に取り入れる」という方法も紹介されています。自分のなかにある繊細な部分を大切にしながら、自分にあった対処法を見つけられれば、日頃の精神的な疲れを癒やすことができ、他者と楽しく交流しながら大学生活を送ることにつながります。

コロナ禍を乗り切るために

兼任カウンセラー
(工学部情報基盤工学科)
川又 憲

2020 年がはじまり、自国で開催されるオリンピックイヤーの幕開けにワクワクしていた矢先、新型コロナウイルスの感染が世界中に拡大し、3 月にはそのオリンピック・パラリンピックの延期が決定されました。さらに 4 月には日本政府から「緊急事態宣言」が発出される事態に至り、イベントや商業活動などの社会経済活動に関する制限や、我々国民に対しては不要・不急の外出を避けるなど、行動の自粛が強く求められました。この間、超豪華クルーズ船内での集団感染や有名芸能人を含む感染による犠牲など、心を痛めるニュースが飛び交いました。その後、日本国内での感染拡大は一時的に落ち着き、5 月の宣言解除によって再開された社会経済活動に伴って、現在は感染拡大の第 2 波の封じ込めに成功するか否かの瀬戸際と思います。

この新型コロナウイルスによる感染拡大はわずか数ヶ月で我々の生活スタイルを大きく変えました。公共エリアでは 3 密を避けソーシャルディスタンスを確保し、マスクを着用するなど、新しい社会マナーが定着しつつあります。また企業では、感染リスクの高い出勤による業務形態からテレワークによる在宅勤務への移行や、最近では休暇を楽しみながら仕事をするワーケーションなる新しい勤務スタイルも模索されているようです。さらに、我々の大学などの教育現場ではネットワークによる遠隔授業の方式が急速に整備され、前期は夏休み期間にくい込みながらも、何とか教育提供を果たすことができました。後期は遠隔講義と対面講義を併用し、感染を避けながらも少しでも教育効果の高い講義を実施できるよう努めているところです。

さて、コロナ禍によって社会は激変しましたが、学生の皆さんの生活スタイルはどのように変化したでしょうか？慣れない遠隔講義や自宅での自粛生活でストレスを感じている人も少なくないと思います。あるいは、これまで行っていたアルバイトができなくなって、経済的に苦しい状況の学生も多いと思います。さらに、1 年生の皆さんの殆どは入学式もなく一度もキャンパスに登校しないまま前期を終え、大学生として自分の位置づけを実感できず、学びのモチベーションを維持するのに苦労している学生も多いと思います。

このような生活や行動の制限は我々にとって大きなストレスとなりますが、制約の中でもストレスに押し潰されずワクワク感をもって日常を送るためには、自分なりの「推し」を持つと良いと朝の情報番組で話題になっていました。「推し」の対象は何でも良いと私は考えます。人やモノあるいはコトでも何でも、恋焦がれあるいは思い惹かれる何かのために、人はストレスに打ち勝って最善を尽くす選択と行動をとれる生き物のようです。実は私も、このコロナ禍の行動制限がきっかけで、これまで知らなかったある事に出会いました。週末のその事を思いつつ、次の準備や道具の手入れなど毎日ワクワクとした時間を過ごしている自分に気がつきました。不思議な感覚ですが、やはり「推し」の効果はあるようです・・・。

今、行動制限や生活様式の変化で悩みを抱え、自分を見失いかけている学生諸君も多いと思います。そのような時は遠慮なく学生相談室の扉をたたいて下さい。

思い出したくなるタイミング

カウンセラー
尾上 豊明

昨年度より、学生相談室のカウンセラーとして参りました尾上です。どうぞよろしくお願いいたします。

私事ですが、これまでは小中学生や高校生とお話しをする仕事を多くしてきました。大学生の皆さんを見ると、「わっ、大人だ」と感じてしまいます。私自身はいい中年なので、勝手な感覚です。でも、小学生と話をしていると、自分が小学生だった頃のこと思い出され、小学校関連の記憶が頭の中を駆け巡っていたのです。そういう訳で、今、久しぶりに大学生の頃の自分の記憶がよみがえり、当時の感情も思い出しています。とても新鮮な気持ちです。

脳において、記憶の中枢である大脳辺縁系は、感情にも大きく関与しています。そのため、記憶が活性化すると、セットでたくさんの感情が動くと言われています。

ここ最近で、私にはもう一つ、記憶と感情がセットで大きく動かされている出来事があります。それは、20数年ぶりに犬を飼い始めたことです。犬は大好きです。子供の頃、私の実家では犬を飼っていました。立派な血統書付きの犬ではなく、ご近所さんから譲ってもらった雑種の子犬でした。無責任な話ですが、家族の誰もちゃんとした育て方など知りませんでした。手探りで何とか飼っていました。その我が家の犬は、若い頃は血気盛んで体力十分。他の犬はもちろん、近くを人が通っただけでけたたましく吠え、近づきすぎないように、力いっぱい抑えていなければなりませんでした。そのくせ、ひどく臆病なところがあり、屋根の雪が道路にガサッと落ちる音が怖くて、冬場はなだめ落ち着かせるのが大変でした。それでも、末っ子だった私にとって、弟ができたような気持ちになったことを覚えています。

犬は、年を取るにつれ、体力ががくんと衰えました。若い犬にかみつかれ、すっかり怯えるようになったことがあり、未熟な私はかみついた犬に対して随分憤慨しました。老犬になってからは足が悪くなり、ひょこひょこ歩く様に、何とも言えない感傷的な気持ちを抱きました。最期は13歳で亡くなりました。犬としてはまずまずの年齢、寿命まで飼った、と言えるかもしれません。

もう自分は今後一生犬を飼うことはない、と思っていました。飼いきった、などという気持ちではなく、果たしてあの犬は自分に飼われで幸せだったのだろうか？もっとよい育て方があったのではなかろうか？そういう思いが強く、その思いが犬を飼うことを拒ませていました。

今年、犬を飼い始めました。やっぱり犬は大好きです。どうしてまた飼おうと思ったのでしょうか？特別なきっかけはありません。家族が強く望んだのは確かですが、私はずっと、それに抵抗をしてきました。だから自分でも不思議です。とにかく、犬を再び飼い、かつて飼っていた犬の記憶を多く思い出し、それらの記憶とセットでもれなく、たくさんの感情も湧き起っています。

きっと人には、記憶を思い出したくなるタイミング、というものがあるのだらうと思います。思い出したいか、思い出したくないか、ではなく、タイミング。セットになっている感情も含めて、思い出すのにじっくりくるタイミングというものがあるように思います。いつと問われても答えられないかもしれない、本人にもよく分からない。けど、確かにある感覚。考えてみれば、それは相談室ではいつも、大事にされるべきもの。皆さん一人一人にあるタイミング、感覚を、大事にしたいと改めて思わせるこの頃の体験です。

学生相談室

土樋キャンパス 8号館3階 ◆TEL 022-264-6410

泉キャンパス 1号館2階 ◆TEL 022-375-1186

多賀城キャンパス 1号館2階 ◆TEL 022-368-1326

編集後記

新型コロナウイルスの脅威にさらされ、私たちの生活は大きな影響を受けてしまいました。大きな視点から見ると、今回のパンデミックの重要な原因は、感染発生国における情報統制や隠蔽であると(も)言われています。そして、この情報隠蔽にWHOも加担してしまったという指摘もあるので、おだやかな話ではありません。日々の感染予防策に取り組みながら、このような問題に世界がどう対処するのかを見守っていくのが大切ではないかと思います。(Y. I)

発行日／2020年12月1日

発行／東北学院大学 学生相談室 室長 福野 光輝

〒980-8511 仙台市青葉区土樋 1丁目3番1号

監修／菊地 雄介

印刷／川口印刷工業株式会社