日本における感覚の感受性に関する研究の動向

――感覚処理感受性，及び Highly Sensitive Person の研究を中心に――

岩　川　祐　依

要旨：本研究では，これまで我が国で行われた「感覚処理感受性（Sensory-Processing Sensitivity：以下 SPS）」と「Highly Sensitive Person：以下 HSP」に関する研究を精査，検討し，これまでの研究において明確になっている部分と，いない部分を切り分け，SPS や HSP と関連する理論変数を取り扱った文献を取り上げて整理することを目的とした。「Sensory-Processing Sensitivity」「感覚処理感受性」「感覚感受性」「Highly Sensitive Person」の 4 単語を検索した結果，2013 年～2020 年の SPS や HSP と関連する理論変数を扱った文献 17 件，SPS を測定する尺度作成論文 5 件，感受性の個人差に関する文献研究論文 1 件が得られた。SPS を測定する尺度の因子構造では一次元性のものから 2 因子，3 因子の尺度があり，身体感覚や生理状態の変化への敏感さ・弱さに関する項目のみの構成と，敏感さゆえの繊細さや美的なものへの感受性などの肯定的な側面に関する項目も含めた構成があった。カットオフ値は平均値あるいは上位 15～25% より上位を HSP 群としていた。そして，HSP の精神的健康のリスク要因や社会不適応などの心理的問題に対し，美的感受性の適応的な影響，順応的敏感さのカバー力や情動焦点型行動におけるストレスコーピング，マインドフルネスを用いて反応しないことに意識を向ける等，社会適応に関する臨床場面への適用を含めて考察した。今後の課題として，SPS や HSP に関する文献数の少なさをはじめ，尺度および因子構造，カットオフ値などの感覚の感受性測定に関する研究課題が我が国だけではなく海外においても議論は終結していない。スペクトラム概念であるからこそ，複数の因子構造が示される場合には，下位因子ごとに個々人の SPS を捉える必要性が考えられた。また，今後は大学生以外の対象者や発達段階における感覚感受性に関する研究，そして，SPS や HSP が抱える社会環境や対人関係での生きづらさ，精神的健康のリスク要因などの否定的な心理的問題に関する研究だけでなく，「美的感受性」などの肯定的側面や臨床場面への適用に関するさらなる研究が求められる。

キーワード：感覚処理感受性，Sensory-Processing Sensitivity, Highly Sensitive Person

問　題　と　目　的

ある人にとっては過度な刺激が，別の人にとっては弱すぎる，あるいは強すぎることがあり，感覚に個人差があることは一般的に知られている。感覚の個人差については，これまで知覚・人格・気質・自閉症スペクトラム障害の感覚過敏の特徴など，心理学でも様々な分野で研究がなされているが，この個人差は自閉症スペクトラム障害の感覚過敏や感覚処理の問題として取り上げられる以外に十分な検討がされていない（船橋，2012）。

感受性とは「外界の印象を受け入れる能力。ものを感じ取る力。」であり，船橋（2013）によると，感覚の感受性の高さとは「些細な刺激にも気づき，その刺激に反応し，われわれ人間は刺激に対して慣れが生じるが，たとえその慣れが生じても刺激に対してすぐにまた反応し，そして感覚の閾値の変動がほとんどないこと」と説明される。この事実を示すものとして，感覚の個人差について動物種から人間における個人差に関する研究を統合した Aron & Aron（1997）は，「感覚処理感受性（Sensory-Processing Sensitivity：以下 SPS）」という概念を提唱し，欧米を中心に研究が行われている。SPS とは，「生得的な感覚情報の脳内処理過程における基本的な個人差」と定

義され，SPS の高い人は，「些細な刺激に特に敏感であり，容易に刺激過剰になり，新奇刺激に対し次の行動を決める前にこれまでの経験と照合し確認する必要がある」と説明される（Aron & Aron, 1997）。また，SPS に類似した変数として内向性や神経症傾向があるが，異なる独立した概念であるとされている（Aron & Aron, 1997）。

このような SPS の高い人は，“非常にセンシティブ（刺激に対して反応しやすい）な人”という意味で「Highly-Sensitive Person：以下 HSP」と呼ばれ，全人口の 15～20% 程度存在すると示唆されている（Aron & Aron, 1997）。HSP はこれまでの研究で，SPS の高さと抑うつや不安の高さ（Liss, Timmel, Baxley, & Killingsworth, 2005），シャイネス（Aron, Aron, & Davies, 2005），自己効力感の低さ，疎外感，否定的情動，ストレスの高さ（Evers, Rasche, & Schabracq, 2008）などと関連が報告されており，ネガティブな感情やパーソナリティとの関連が示唆されている。

また，Aron（1997；富田訳，2000）は，HSP の特徴として，周囲に起こっている微妙なことを感じ取るという，多くの場合は長所と言える特徴を持っているが，その特徴は同時に，刺激の強い環境に長時間いると，神経が景色や物音に圧倒されて，普通の人よりも疲れやすく，動揺しやすいというふうにも現れることで，短所にもなり得ると示しており，串崎（2020）[2]は，SPS の特徴として，音や匂い，光，皮膚感覚や身体感覚などの「諸感覚の敏感さ」と，情動伝染や共感性の高さなどの「人に対する繊細さ」の 2 側面の特徴を挙げている。

このように，Aron & Aron（1997）が SPS を提唱してから，SPS や HSP はこれまで海外を中心に研究が進んでいる。近年，日本においても SPS や HSP を扱った研究や書籍などを目にするようになったが，現状では海外よりも研究数は少なく，広く周知されているとは言えない。

船橋（2012）では，感受性の個人差に関する研究の概観や Aron らの概念を紹介しており，その後，船橋（2013）や高橋（2016）によって，SPS やそれに基づく尺度が開発され，SPS や HSP と否定的な感情，精神的健康などとの関連を示した研究を行うなど，日本における SPS や HSP の研究が進みつつある状況である。また，SPS や HSP は，心理的問題の発症を予測する生得的な個人要因としても注目されている。その一方で，SPS や HSP に関するこれまでの研究では様々な尺度が開発されているが，それらの尺度の相互関係は不明瞭で，尺度ごとに因子数が異なるなど，その構造にも定見がない。また，明確なカットオフ値が存在しないといったように，SPS の測定や HSP を判断する基準といった基礎的な面についても未だ明確でない部分が多く存在している。

本研究では，これまで我が国で行われた研究を精査，検討することで，様々な感覚の感受性の中から，SPS と HSP に関する研究史において，その特徴がどのように位置づけられてきたかを整理し，また，これまでの研究において明確になっている部分と，いない部分を切り分け，SPS や HSP と関連する理論変数を取り扱った文献を取り上げて整理することを目的とする。それによって，SPS や HSP が抱える社会環境や対人関係での生きづらさ，精神的健康のリスク要因などの心理的問題について概観し，臨床場面への適用についても考察する。

方　　法

国立情報学研究所が運営する学術論文や図書・雑誌などの学術情報データベースである CiNii Articles で「Sensory-Processing Sensitivity」，「感覚処理感受性」，「感覚感受性」，「Highly Sensitive Person」の 4 単語をキーワードとし，我が国の文献であることを条件に，2019 年 5 月～2020 年 12 月に検索を行った。

結 果 と 考 察

SPS には，音や匂い，光，皮膚感覚や身体感覚などの「諸感覚の敏感さ」という特徴があるが，各感覚器官に焦点を当てた感受性や，「感覚感受性」「感覚処理感受性」以外の感受性に関する文献および，各単語にて重複している文献を除外した。その結果，2013 年から 2020 年までの，SPS や HSP と関連する理論変数を取り扱った文献 17 件，SPS を測定する尺度構成論文 5 件，感受性の個人差に関する文献研究論文 1 件が得られた。

1. 感覚の感受性測定に関する研究課題

1-1. 感覚の感受性の測定方法（尺度）および因子構造について

Aron & Aron（1997）は，SPS の概念が，内向性や神経症傾向などのパーソナリティ特性とは異なることを検証する一連の調査を行い，27 項目の「Highly Sensitive Person Scale：以下 HSPS」を開発した。HSPS は HSP を同定する一次元性の尺度で，信頼性と妥当性が確認されているが，一次元構造ではないと主張する研究結果も発表されている。例えば，Evans & Rothbart（2008）は，アメリカ人大学生を対象に，成人の気質を検討する中で HSPS の因子構造を検証し，「Negative Affect（否定的情動）」と「Orienting Sensitivity（定位感受性）」の 2 つの直交する構成概念を反映する項目構成を提言した。また，Smolewska, McCabe, & Woody（2006）は，カナダ人大学生を対象に調査を行い，「Low Sensory Threshold：（以下，低感覚閾）」，「Ease of Excitation：（以下，易興奮性）」，「Aesthetic Sensitivity：（以下，美的感受性）」の 3 つの構成概念から成り立つと主張している。

近年我が国においても，Aron & Aron（1997）の SPS 研究に基づき，感覚の感受性を測定する尺度の開発や因子構造について検討されている。以下では，得られた尺度構成論文 5 件のうち，発達段階における SPS に関する 3 件の尺度を除く，SPS や HSP に関する研究においてよく用いられる船橋（2013）および髙橋（2016）の 2 件について項目内容の比較検討を行い，因子構造の特徴における SPS や HSP 研究への有用性について考察した。

まず，船橋（2013）は，SPS の概念に基づいて感覚感受性の高い成人を判別するための新たな尺度として，日本人成人を対象とする 28 項目の「成人用感覚感受性尺度（Adult Sensory Sensitivity Index：以下 ASSI）」を開発した（表 1）。一次元性を仮定した ASSI の項目内容は「知覚」と「情動及び認知」の 2 側面に限定されている。

HSPS は創造性や誠実性，美的な感受性まで含み，感覚感受性に限られた尺度ではないと述べられているが（船橋，2013），ASSI には HSPS のように「美的感受性」に関する項目は含まれておらず，「痛みに敏感である」「大きな音に対して，過剰に反応する」「何か視野に動くものが入っていると集中できない」などの身体感覚や生理状態の変化への敏感さ・弱さ，つまり SPS の特徴の一つである「諸感覚の敏感さ」を中心とした項目が多い。そのため，「諸感覚の敏感さ」の観点から SPS を研究する場合や，「人に対する繊細さ」よりも「諸感覚の敏感

表 1　SPS に関する研究において用いられた SPS 測定尺度の項目内容

出典	船橋（2013）
項目	1. 明るいところよりも暗い場所にいると落ち着く 2. 痛みに敏感である 3. 衣類の素材が合わないとかゆくなる 4. 大きな音に対して，過剰に反応する 5. お風呂やシャワーの温度を気にする 6. かすかな物音でビクビクする 7. 家庭用電化製品の騒音（ノイズ）が神経にさわる 8. 環境の変化をすぐさま感じ取ることができる 9. 空腹になると気分が悪くなる 10. 蛍光灯のちらつきが気になる 11. 興奮して，なかなか眠れないことがある 12. 怖がりである 13. 室内にいて，エアコンやエレベーターの振動が気になる 14. たくさんのことが自分の周りで起こっていると，不快になる 15. 小さな地震も察知できる 16. ちょっとした気温の変化に気づく 17. 突然の物音に心臓が止まりそうなほど驚く 18. 何か視野に動くものが入っていると集中できない 19. 日常生活の雑音（掃除機の音など）が気になり，イライラする 20. 皮膚がかぶれやすく，すぐ赤くなったり，腫れたりする 21. 皮膚の感覚は，異常に敏感だ 22. 部屋が乾燥していると，すぐに気がつく 23. 他の人よりも疲れやすい 24. 周りの人の喋り声をうるさく感じる 25. 周りの表情や声のトーンなどに敏感に反応する 26. よく胃が痛くなる 27. よくぼーっとしていると言われる 28. 外を走る車やトラックの振動に悩まされる

表 2 SPS に関する研究において用いられた SPS 測定尺度の項目内容

出典	高橋（2016）
項目	1. 強い刺激に圧倒されやすいですか？ 2. 他人の気分に左右されますか？ 3. 痛みに敏感になることがありますか？ 4. 忙しい日々が続くと, ベッドや暗くした部屋などプライバシーが得られ, 刺激の少ない場所に逃げ込みたくなりますか？ 5. 明るい光や強いにおい，ごわごわした布地，近くのサイレンの音などにゾッとしやすいですか？ 6. 豊かな内面生活を送っていますか？ 7. 大きな音で不快になりますか？ 8. 美術や音楽に深く感動しますか？ 9. 自分に対して誠実ですか？ 10. ビクッとしやすいですか？ 11. 短時間にしなければならないことが多いとオロオロしますか？ 12. 一度にたくさんのことを頼まれるとイライラしますか？ 13. いろいろなことが自分の周りで起きていると，不快な気分が高まりますか？ 14. 生活に変化があると混乱しますか？ 15. 微細で繊細な香り・味・音・芸術作品などを好みますか？ 16. 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？ 17. 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？ 18. 戦争場面や見られていると，緊張や動揺のあまり，いつもの力を発揮できなくなりますか？ 19. 子供の頃，親や教師はあなたのことを「敏感だ」とか「内気だ」と見ていましたか？

さ」が強い個人を対象とした研究を行う際に有用であると考えられる。

次に，高橋（2016）は HSPS 原版に基づいて，日本人の文化に合わせて調節した最終的に 19 項目からなる「Japanese version of the 19-item Highly Sensitive Person Scale：以下 HSPS-J 19」を作成した（表 2）。この研究では，Aron & Aron（1997）の主張する一次元性は認められず，最終的に Smolewska, McCabe, & Woody（2006）の 3 因子モデルを参考に，感覚閾値の低さに関する「低感覚閾（項目 4, 5, 7, 12, 13, 16, 17）」，刺激に対する感情および反応性を示す「易興奮性（項目 1, 2, 3, 10, 11, 14, 18, 19）」，精神生活の豊かさに関する「美的感受性（項目 6, 8, 9, 15）」の 3 因子構造を採用している。

HSPS-J 19 では，「低感覚閾」や「易興奮性」のような身体感覚や生理状態の変化への敏感さ・弱さに関するネガティブな項目だけでなく，「美的感受性」のような敏感さゆえの繊細さや美的なものへの感受性などの SPS の肯定的側面に関する項目も含まれる。しかし，美的感受性の項目は社会的望ましさの影響を受けやすいことによるバイアスが存在し，信頼性を不安定にしているという指摘や（Aron, Aron, & Jagiellowicz, 2012），HSPS 同様，感覚の感受性に限られた尺度ではないという指摘もある（船橋，2013）。そのため，この両側面を含む因子構造では，SPS の特徴ごとに幅広く検討を行う研究や，SPS の肯定的な側面を活かした適応面について検討を行う研究の際に有用であると考えられる。

その他，2 因子構造に関して，赤城・中村（2017）では，「感覚不快感」と「順応的敏感さ」の 2 因子，串崎（2019）[(1)]では，「感覚処理感受性総合」と「美的感受性」の 2 つの主成分得点を示しており，1 因子を身体感覚や生理状態の変化への敏感さ・弱さなどネガティブな側面を中心とした，いわゆる HSPS-J 19 の 3 下位因子中の「低感覚閾」および「易興奮性」の総合的な因子とし，もう 1 因子を，敏感さを生かした繊細さや美的なものへの感受性，豊かな内面生活などのポジティブな側面を中心とした「美的感感受性」の因子として区別している。また，HSP の特徴には「人に対する繊細さ」があるとされているが（串崎，2020）[(2)]，これまで HSPS などの感覚の感受性を測定する尺度の因子構造や項目の中には「人に対する繊細さ」を表すような項目が少ないため，今後 HSP であるかどうかを測定する尺度を開発する際には，「諸感覚の敏感さ」だけでなく「人に対する繊細さ」に関する項目を検討する必要があると考えられる。

1-2. 高敏感者（Highly Sensitive Person : HSP）のカットオフ値

HSP であることは，病気ではなくスペクトラム概念とされているため，診断基準や HSP と非 HSP を二分するカットオフ値もないことが示されているが（串崎，2020）[(2)]，これまでの SPS や HSP に関する研究において，HSP と非 HSP を分けて諸変数との関連を検討している研究がある。薄・浅岡・逸見・田中（2015）や宮城島・則定（2017）では，平均値より高い群を高 SPS 群あるいは HSP 群，低い群を低 SPS 群あるいは非 HSP 群とし

ていた。また，矢野・大石（2017）や赤城・中村（2017），矢野・木村・大石（2018）では，HSPS の合計得点の上位 15～25% を高 SPS 群あるいは HSP 群，それ以下 85～75% を非 HSP 群としていた。これらは，HSP が全人口の 15%～20% 程度存在すると示唆されている（Aron & Aron, 1997）ことに基づいていると考えられるが，実際に周囲に HSP がどの程度存在するのかについて調査する場合の基準は明確になっておらず，現時点では難しいと考えられる。

2. 我が国における SPS および HSP の特徴に関する研究

我が国における SPS や HSP に関する各研究の概要を示した（表 3～表 5）。主に大学生を調査対象とした研究が多く，SPS や HSP の特徴による性格特性や精神的健康，社会環境や対人場面などの日常生活での心身の適応・不適応に関する変数が取り上げられていた。

2-1. 精神的不健康のリスク要因との関連

HSPS はこれまで欧米を中心に研究に使用され，SPS の高さと抑うつや不安の高さ（Liss, Timmel, Baxley, & Killingsworth, 2005），シャイネス（Aron, Aron, & Davies, 2005），自己効力感の低さ，疎外感，否定的情動，ストレスの高さ（Evers, Rasche, & Schabracq, 2008）などと関連が報告されており，ネガティブな感情やパーソナリティとの関連が示唆されている。

我が国においては，SPS の高さと外向性の低さや情緒不安定性（高橋，2016），特性不安（船橋，2013；髙橋・熊野，2019），抑うつ傾向の高さ（矢野・大石，2017；髙橋・熊野，2019；矢野・遠藤・坂内・大石，2019），ネガティブ感情への反応性（高橋・灰谷・川島・佐々木・臼井・熊野，2015[1]；高橋・熊野，2019），主観的幸福感の低さ（上野・髙橋・小塩，2020）などのネガティブ感情やパーソナリティとの関連が示されており，精神的健康のリスク要因となり得ることが示された。

また，HSPS-J 19 の下位因子ごとでは，ネガティブ気分の高まりやすさとの関連を検討した高橋ら（2015）[1]や，心身不適応との関連を検討した髙橋・熊野（2019）の研究では，「低感覚閾」が不快感や煩わしさ，抑うつとより関連する因子であり，「易興奮性」が緊張や混乱，不安とより関連する因子であることが示された。そのため，HSP は生得的にネガティブなパーソナリティや，日常的にネガティブ感情を抱えており，心身の不適応や精神的健康のリスクに繋がる可能性が示された。

さらに，SPS の高さとライフスキル（効果的コミュニケーション，情動への対処）の低さ（矢野・大石，2017）や不登校傾向を示す大学生の登校回避感情（鈴木・菊島，2019），生命に関わらないトラウマ体験におけるストレス反応の高さ（宮城島・則定，2017）など，HSP は対人関係や感情コントロールの苦手さなど社会での生きづらさを抱えていることが示されており，精神的不健康や社会不適応へとつながる危険性をはらんでいると考えられる。

このように，SPS が高いことによって HSP は精神的健康のリスクや社会での適応に困難さを抱えているが，それらを低減，緩和する特性や適応を促す手段はないのであろうか。

2-2. 高敏感者の適応

まず，HSPSJ-19 の下位因子の一つである「美的感受性」は，敏感さゆえの繊細さや美的なものへの感受性，豊かな内面生活などの SPS の肯定的な側面であり，外向性（髙橋，2016），精神的健康や開放性（髙橋・熊野，2019），主観的幸福感の一つとして取り上げられた自尊感情（上野・髙橋・小塩，2020）と弱い正の相関，特性不安と弱い負の相関（髙橋・熊野，2019）を示し，心身症状とはほとんど無相関であった。このことから，美的感受性は，適応的な影響や否定的に働くことはない可能性があり，ポジティブな感情やパーソナリティ特性の役割を果たしていることが示唆された。また，赤城・中村（2017）では，HSP であっても「順応的敏感さ」が高ければ，ソーシャルスキルや精神的回復力は高いことを示しており，カバーできる側面や HSP の社会適応に対する一助になることが示唆された。さらに，敏感さゆえの順応的な刺激にも影響を受けやすいことを逆手に取り，一般的にストレスコーピングに用いられる要素である，香りや味，音楽，芸術面などの好きなものに意識的に触れ，順応的敏感さを育てていく活動が有益である可能性が示唆されている。

このような，「美的感受性」に関する臨床場面への適用については，あらかじめ患者に好みの香りや音楽などを聴取しておき，カウンセリングの場に取り入れることで，患者がリラックスし安心できる場所となったり，咄嗟

表 3　SPS および HSP に関する研究の概要（その 1）

	論文名（著者，発表年）	調査対象者	感受性の測定方法（尺度）	目的または仮説（検討の対象となった諸変数の関係性）	独立変数	従属変数	HSP（高 SPS）群カットオフ値	因子数／因子名	明らかになった諸変数間の関係
1	大学生の感覚感受性が対人ストレスコーピングならびに居場所感に与える影響（薄・浅岡・逸見・田中，2015）	大学生 261 名（男性 129 名，女性 132 名）	感覚感受性尺度（船橋，2013）23 項目	SPS の高さが対人関係におけるストレスへの対処ならびに心理的居場所感と積極的な他者関係に与える影響。	①感覚感受性　②感覚感受性と対人ストレスコーピング「問題焦点型」「情動焦点型行動」「情動焦点型認知」	①対人ストレスコーピング「問題焦点型」「情動焦点型行動」「情動焦点型認知」②居場所感「非受容感・安心感」「役割感」および積極的他者関係	感覚感受性得点の平均値	1 因子「感覚感受性」	感覚感受性と「情動焦点型行動」「被受容・安心感」「積極的関係」は有意な相関はなし。パス解析の結果，感覚感受性から「情動焦点型行動」を経由して「被受容感・安心感」と「役割感」を高める反面，感覚感受性から直接「被受容感・安心感」を低減する結果を総合すると，感覚感受性そのものは居場所感の抑制作用を持つが，対人ストレスを感じた後に情動焦点型行動を用いることで逆に心理的居場所感を高める可能性がある。
2	感覚処理感受性とネガティブ感情反応性の関連―場面イメージ法による気分誘導手続きを用いて－（高橋・灰谷・川島・佐々木・臼井・熊野，2015）	大学生 671 名（男性 312 名，女性 302 名，不明 3 名）	HSPS 日本語版：HSPS-J（船橋，投稿中）19 項目	ネガティブ気分の高まりやすさ（気分誘導による気分の変化）と SPS の関連。	HSPS-J 19 の 3 因子「低感覚閾」「易興奮性」「美的感受性」	気分誘導後の各気分「不安気分」「抑うつ性否定的気分」「肯定的気分」	－	3 因子「低感覚閾」「易興奮性」「美的感受性」	従属変数を不安気分とした場合に易興奮性が，抑うつ性気分とした場合に低感覚閾が関連していることが示唆された。易興奮性が緊張や混乱といった状態と関わる因子であること，低感覚閾は不快感や煩わしさといった状態と関わる因子であることが関係している可能性がある。よって，SPS によって不適応に繋がり得るネガティブ感情反応性を予測できる可能性が示唆された。
3	感覚処理感受性に対するマインドフルネス傾向の調整効果の検討（高橋・灰谷・川島・佐々木・臼井・杉山・熊野，2015）	大学生 549 名（男性 273 名，女性 276 名）	HSPS 日本語版：HSPS-J（船橋，投稿中）19 項目	SPS と関連が示されている特性不安および心身症上に関して，SPS に対するマインドフルネス傾向の調整効果を検討。また，マインドフルネス傾向の度の側面が，SPS に対し調整効果を示すのかを探索的検討。	SPS の一つの下位尺度と，マインドフルネス傾向の一つの下位尺度との交互作用項	特性不安及び心身症状	－	3 因子「低感覚閾」「易興奮性」「美的感受性」	特性不安と心身症状の両方において，反応しないことによる調整効果が示され，SPS には自身の考えや感情に気づきながらも，それらに反応しないようなマインドフルネスの側面が有効であると言えるかもしれない。しかし，効果量は非常に小さく，本研究で示された調整効果に大きな意義は認められない。
4	大学生における身体運動習慣と感覚処理感受性の関連（矢野・木村・大石，2017）	大学生 292 名（男性 143 名，女性 149 名）	HSPS 日本語版：HSPS-J 19（高橋，2016）19 項目	大学生を対象に敏感さの表出とそれに付随するリスク要因を抑制するための示唆を得る。【仮説】①身体運動の実施頻度が高く，継続年数が長いほど SPS が低い。②団体実施かつ身体的接触頻度が高い種目を実施する者は SPS が低い。	身体運動　①実施頻度（高・中・低）②継続年数（短・中・長）③種目（個人（IE 群）／団体・接触頻度高（HC 群）／団体・接触頻度低（LC 群））	HSPS-J 19「低感覚閾」「易興奮性」「美的感受性」	－	3 因子「低感覚閾」「易興奮性」「美的感受性」	身体運動の実施頻度が高い，および継続年数が長いほど SPS が低く，その中でも HC 群では「美的感受性」のみ他の群よりも低いという結果となった。これにより，身体運動を実施することによって，敏感さの表出と SPS に付随するリスクを低下させ，同時に高 SPS 者がもつ「美的感受性」という肯定的側面を低下させる可能性がある。また，「美的感受性」は LC 群に分類された種目と特に関連の強い概念である可能性が示唆され，身体接触の少ない種目を実施することで，肯定的側面を生かしたまま精神的健康のリスク要因に対する対処法を模索していく必要が示唆された。
5	Highly sensitive person におけるライフスキルと抑うつ傾向の関連－非 Highly sensitive person との比較の観点から－（矢野・大石，2017）	大学生 377 名（男性 140 名，女性 237 名）	HSPS 日本語版：HSPS-J 19（高橋，2016）19 項目	HSP におけるライフスキルと抑うつ傾向との関連性を検討し，HSP における抑うつ傾向の低減に向けた示唆を得る。	各群におけるライフスキル「意思決定」「対人関係スキル」「効果的コミュニケーション」「情動への対処」	抑うつ傾向	HSPS-J 19 の合計点における上位 25% を「HSP 群」，その他を「非 HSP 群」	－	HSP 群は非 HSP 群よりも抑うつ傾向が有意に高かった。また，HSP 群は，「対人関係スキル」と「情動への対処」が有意に低く，「情動への対処」のみが抑うつ傾向に対する負の関連を持つ。そのため，「情動への対処」の向上を目的とした取り組みを行うことで，抑うつ傾向を低減できる可能性を示唆された。
6	感覚処理感受性とソーシャルスキル，精神的回復力の関連性の検討（赤城・中村，2017）	大学生 514 名（男性 156 名，女性 358 名）	HSPS 日本語版 27 項目（高橋，2016）	(1) HSP は対人行動場面でどのようなソーシャルスキルを発揮しているのか。(2) HSP はどのような精神的回復力を持っているのか。	【t 検定】性別【群間】HSP 群，非 HSP 群	【t 検定】①HSPS（感覚不快感／順応的敏感さ）②ソーシャルスキル（関係開始／解読／主張性／感情統制／関係維持／記号化）③精神的回復力（新奇追求性／感情調整／肯定的な未来志向）【群間】「感覚不快感・順応的敏感さ高群」「感覚不快感高群」「順応的敏感さ高群」「感覚不快感・順応的敏感さ低群」	HSPS の合計得点の上位 15% を「HSP 群」，それ以下 85% を「非 HSP 群」	2 因子「感覚不快感」「順応的敏感さ」	対人行動場面では，HSP であることにより，相手とすぐに打ち解けることや，感情を顔に出さず気持ちを統制することの困難さがあり，HSP のほうがそうでない人よりも精神的回復力が低いことが示された。ただ，HSP であっても「順応的敏感さ」が高ければ，ソーシャルスキルと精神的回復力は高く，カバーできる側面がある。そのため，「順応的敏感さ」を育てていく活動（好きな香りや味，音楽，芸術に触れる）が有益であり，HSP であることによって「順応的敏感さ」を受け入れやすいのではないか。

表 4　SPS および HSP に関する研究の概要（その 2）

	論文名（著者，発表年）	調査対象者	感受性の測定方法（尺度）	目的または仮説（検討の対象となった諸変数の関係性）	独立変数	従属変数	HSP（高 SPS）群カットオフ値	因子数／因子名	明らかになった諸変数間の関係
7	生命に関わらないトラウマ体験におけるトラウマ反応と感覚感受性との関連（宮城島・則定，2017）	大学生 106 名（男性 81 名，女性 25 名）	ASSI（成人用感覚感受性尺度）（船橋，2013）	外部刺激を想定している SS（感覚感受性）と PTSR（外傷後ストレス反応）の関連を検討。【仮説】①生命に関わらないトラウマ体験回数が多いあるいはその体験を思い出す際に不安を感じる頻度が高いほど，強い PTSR を呈する。②SS と PTSR に直接的な影響と相関がある。③SS が高ければ，強い PTSR を呈する。	仮説①生命に関わらないトラウマ体験の回数（トラウマ回数），体験想起時の不安を感じる頻度（トラウマ得点）仮説②・③SS（感覚感受性）	PTSR（外傷後ストレス反応）得点：合計および「侵入症状」「回避症状」「過覚醒症状」	SS（感覚感受性）の平均値よりも高い群を「H 群」，低い群を「L 群」	–	仮説①トラウマ回数およびトラウマ得点のどちらも，H 群の方が L 群よりも侵入症状・過覚醒症状において PTSR 得点が高く，生命に関わらないトラウマ体験でも回避症状を除く PTSR を強く呈することが示唆された。②SS と侵入・回避・過覚醒症状，PTSR 合計との間に有意な中程度の相関がある。③SS の H 群のほうが L 群よりも，侵入・回避・過覚醒症状，PTSR 得点が高く，PTSR を呈しやすい要因として SS の高さが示唆された。以上より，トラウマは生命への関与が基準ではなく，個人がそのトラウマ体験をどのように認知したのかが，PTSR の強さを決定づけるうえで重要であり，PTSR を呈しやすい要因として，SS の高さが示唆された。
8	日本人成人における感覚処理感受性と年齢の関連　大規模横断調査による発達軌跡の検討（上野・高橋・小塩，2018）	47 都道府県の 20～69 歳の日本人成人 1983 人（男性 1078 名，女性 905 名，平均 48.85 歳）	HSPS 日本語版：HSPS-J 19（高橋，2016）19 項目	SPS よ年齢の関連：SPS が年齢と伴にどのような発達軌跡を描くのか。	年齢	SPS	–	–	HSPS-J 19 の下位尺度である低感覚閾，易興奮性および総得点で年齢からの負の線型の効果が見られ，年齢と伴に直線的に下降傾向にあり，美的感受性では年齢からの正の線型的効果が見られ，年齢と伴に上昇傾向にあることが示唆された。
9	一般的な抑うつ対処は Highly Sensitive Person に有効か（矢野・木村・大石，2018）	大学生 251 名（男性 114 名，女性 137 名）	HSPS 日本語版：HSPS-J 19（高橋，2016）19 項目	(1) 大学生が用いる日常的な抑うつ気分への対処における特徴を抽出（2）HSP と非 HSP の特徴を比較（3）抑うつ傾向との関連を検討。	HSP 及び抑うつ傾向	“抑うつ気分への対処について”自由記述	HSPS-J 19 合計点における上位 25% を「HSP 群」，その他を「非 HSP 群」	–	HSP－抑うつ高群と非 HSP－抑うつ低群に注目し，「気分転換」「音楽」といった気晴らし，「泣く」などの情動表出，「買い物」「運動」という趣味の実施に関する語が関連を示した。HSP の抑うつ傾向を低減・予防するためには，情動焦点型よりも，問題焦点型の対処を多用するのが効果的である可能性がある。よって，一般的に行われてきた抑うつ気分に対する対処は HSP にとって必ずしも有効でない可能性が示された。
10	日本在住の青年における感覚処理感受性と心身の不適応の関連－重回帰分析による感覚処理感受性の下位因子ごとの検討－（高橋・熊野，2019）	大学生 578 名（男性 299 名，女性 278 名）	HSPS 日本語版：HSPS-J 19（高橋，2016）19 項目	美的感受性を含めた SPS と心身の不適応の関連を検討。（SPS と，「特性不安」「全般的な精神的健康」「心身症状」「ネガティブ感情反応性」「心身の不適応」「開放性」との関連を検討，および男女別に分けた解析。）	HSPS-J 19 の 3 下位因子	特性不安，精神的健康，心身症状	–	3 因子「低感覚閾」「易興奮性」「美的感受性」	美的感受性は，特性不安と弱い負の相関，精神的健康や開放性と弱い正の相関，心身症状とほとんど相関がないことが示され，日本においては美的感受性の高さがより心理的な適応に繋がりやすい可能性が示唆された。特性不安と気分誘導による不安気分の高まりとの関連から“易興奮性は不安”と，精神的健康と抑うつ気分の高まりとの関連から“低感覚閾は抑うつ”とより関連した因子であると示唆された。性差の検討に関して，HSPS-J 19 の全体および下位因子全て，特性不安に対する美的感受性の影響において，男性よりも女性の方が有意に高かった。また，精神的健康と抑うつ気分の高まりに関して低感覚閾と易興奮性の影響が男女で異なるため，SPS と不適応の関連が男女で異なる可能性が示唆された。
11	感覚処理感受性と抑うつ傾向における因果関係の推定　2 時点の短期的縦断データを用いた検討（矢野・遠藤・坂内・大石，2019）	大学生 198 名（男性 89 名，女性 109 名）	HSPS 日本語版：HSPS-J 19（高橋，2016）19 項目	大学生を対象とした縦断データから，SPS と抑うつ傾向における因果関係について検討。	SPS 及び抑うつ傾向	SPS 及び抑うつ傾向	–	–	交差遅延効果モデルを用いて SPS と抑うつ傾向の縦断的な関連を検討した結果，SPS から抑うつ傾向に対する正の因果関係が示された一方，抑うつ傾向から SPS に対する有意な因果関係は示されなかった。
12	感覚処理感受性が共感の正確性と動作の模倣に及ぼす効果（串崎，2019）	研究 1：音大学生 46 名（男性 4 名，女性 42 名）研究 2：心理学専攻の大学生 48 名（男性 25 名，女性 23 名）	Highly sensitive 尺度（Pluess et al., 2018）12 項目	感覚処理感受性が高いほど，共感的な可能性があることを検討。【仮説】研究 1：感覚処理感受性が高いほど共感の正確性（相手の思考や感情を正確に推測する能力）が高く，相手に対する動作模倣が増え，じゃんけんで引き分けが出やすくなる。研究 2：対象者を変えて研究 1 の再現性を検証。	（研究 2）step 1：感覚処理感受性総合・美的感受性，step 2：孤独感・共感の不正確さ（疲労），step 3：感覚処理感受性×共感の不正確さ（疲労）	（研究 2）動作の模倣として“じゃんけんの引き分け数”	–	二つの主成分得点「感覚処理感受性総合」「美的感受性」（研究 1,2 同様）	仮説に反し，研究 1,2 ともに，SPS は共感の正確性に関連せず，共感性を高めるよりも，相手の感情を過大・過小見積もりすることに関連する可能性が示唆された。また，研究 1,2 ともに，SPS の総合指標はじゃんけんの引き分けに関連しなかった（調整変数として引き分けを出やすくし，SPS の高い人が相手の疲労を正確に感じているほど引き分けが多い）。美的感受性は引き分けを出やすくする場合と出にくくする場合があり，ポジティブ情動の経験が動作の模倣を促進，引き分けを出やすくする可能性が示唆された。したがって，SPS が直接共感の正確性や動作模倣を促進するわけではないが，SPS の高い人が，相手の感情を正確に感じることができれば，引き分けが出やすくなる可能性が示唆された。

表 5　SPS および HSP に関する研究の概要（その 3）

	論文名（著者，発表年）	調査対象者	感受性の測定方法（尺度）	目的または仮説（検討の対象となった諸変数の関係性）	独立変数	従属変数	HSP（高 SPS）群カットオフ値	因子数／因子名	明らかになった諸変数間の関係
13	不登校傾向を示す大学生の友人関係と感覚処理感受性の検討（鈴木・菊島，2019）	大学生 133 名（男性 57 名，女性 75 名，不明 1 名）	HSPS 日本語版：HSPS-J 19（高橋，2016）19 項目	不登校傾向を示す大学生における友人関係および感覚感受性の特徴を検討。	大学生不登校傾向尺度「登校回避感情」	HSPS-J 19 合計点及び 3 下位因子，友人関係	–	3 因子「低感覚閾」「易興奮性」「美的感受性」	登校回避感情高群では，HSPS-J 19 の合計点と，「低感覚閾」「美的感受性」において，低群より高い得点を示し，SPS の高い傾向が見られた。登校回避感情高群の学生は，低群の学生よりも刺激に敏感に反応し，感受性が高いという SPS の高さを持つために，大学生活においても多くの刺激に反応し，不安が高まり，ストレスを感じやすくなると推測された。
14	高い敏感性をもつ人（Highly Sensitive Person）は物事を深く考える（1）：スピリチュアリティとの関連（串崎，2019）	大学生 126 名（男性 48 名，女性 77 名，その他 1 名）	① Highly Sensitive Person Scale-Short from 11 項目（Aron et al., 2010 ; Acevedo et al., 2014 ; Meredith et al., 2016 ; Branjerdporn et al., 2019）／HSPS 日本語版：HSPS-J 19（高橋，2016）から 11 項目②エンパス尺度 9 項目版：Nine-item Empath Scale（串崎，2019）③刺激追及尺度：brief sensation-seeking scale（Hoyle et al., 2002；柴田・古澤，2013）	高敏感性がスピリチュアリティな態度や人生観とどう関連するのかについて検討。	（1）（2）Step 1：Highly sensitive，気疲れ，情動吸収，情動直感，Sensation seeking Step 2：交互作用項	（1）Big question 尺度 （2）自己超越傾向尺度	–	–	男性では，情動直感が Big question と自己超越に関連。また，Sensation seeking が高いほど人生の意味を考えており，高過敏であるほど Sensation seeking が高かった。女性では，Highly sensitive が Big question と自己超越に関連しており，高過敏であるほど人生の意味を考え，命の永遠性を感じていた。（1）情動直感が高いほど Big question が高い傾向は，情動吸収低群のみで，Highly sensitive であるほど Big question が高い傾向は，Sensation seeking 低群のみで見られ，（2）気疲れするほど自己超越傾向は低いことが示された。また，他者に対する敏感さ（エンパス）では，男女ともに情動直感が人生の意味に関連し，情動吸収が低い場合に，情動直感と人生の意味が相関。よって，情動直感の特性を活かすためには，情動吸収をどう低減するかがポイントになり，情動吸収や気疲れなどの他者に対するネガティブな敏感性を制御することが高敏感者の適応的利点に繋がると示唆された。
15	Highly Sensitive Person は主観的幸福感が低いのか？－感覚処理感受性と人生に対する満足度，自尊感情との関連から－（上野・高橋・小塩，2020）	47 都道府県および 20～69 歳の日本人成人 4333 人（男性 2625 名，女性 1708 名，平均 49.05 歳）	HSPS 日本語版：HSPS-J 19（高橋，2016）19 項目	①HSP の主観的幸福感の程度を理解するため，HSPS-J 19 に基づく 3 群と人生に対する満足度，自尊感情の得点を比較検討する。②SPS の下位概念の機能の多様性を明らかにするため，社会人口統計学的要因を統制し，SPS の 3 側面が人生に対する満足度と自尊感情に対してどのような関連を示すのか明らかにする。	①HSPS-J 19 に基づいた 3 群「低敏感群」「中敏感群」「高敏感群」②社会人口統計学的要因および HSPS-J 19 の 3 下位因子	①主観的幸福感（人生に対する満足度および自尊感情）	HSPS-J 19 総得点の平均値±1 SD を基準に，「低敏感群」「中敏感群」「高敏感群」	3 因子「低感覚閾」「易興奮性」「美的感受性」	高敏感群は低敏感群や中敏感群と比較して，人生に対する満足度を自尊感情の得点，すなわち主観的幸福感が低いことが示された。SPS の下位概念ごとに着目すると，社会人口統計学的要因を統制した場合でも，人生に対する満足度と自尊感情に対し低感覚閾と易興奮性は負の関連，美的感受性は正の関連を示した。また，SPS の下位概念によっては，人口統計学的・客観的な変数よりも主観的幸福感に対しても強い予測変数であることが示され，自己の状況を問わず，SPS の特性が直接的に主観的幸福感に関連することが示された。一方で，SPS の下位概念間で機能の多様性が示され，3 つの側面から個々人の SPS を考えていく必要性が指摘された。
16	感覚処理感受性と言語連想に関する予備的研究（串崎，2020）	大学生 15 名（男性 5 名，女性 10 名）	① Highly Sensitive Person Scale-Short from 11 項目（Aron et al., 2010 ; Acevedo et al., 2014 ; Meredith et al., 2016 ; Branjerdporn et al., 2019）／HSPS 日本語版：HSPS-J 19（高橋，2016）から 11 項目②エンパス尺度 9 項目版：Nine-item Empath Scale（串崎．2019）	感覚処理感受性の高い人は Jung の性格理論でいう直感機能が高いと仮定し，言語連想検査（ウォッチワード・テクニック）において，直感的なワードが出現しやすいかどうかを検討。また，感覚処理感受性が高いほど，意味を直感的に捉えるため，解釈の適合度が高いと予想。	①Highly sensitive ②エンパス「気疲れ」「情動吸収」「情動直感」	適合感（不適合感／適合感）	Highly sensitive person 尺度 65 点以上を「高群」，41 点以下を「低群」	–	エンパス尺度の「気疲れ」「情動吸収」が高いほど，解釈に対する適合を感じており，Highly Sensitive Person 尺度や情動直感も，有意ではないが中程度に相関が見られた。また，予想に反して，直感ワード（原型的イメージや象徴に関する言葉）の出現頻度は，感覚処理感受性やエンパス尺度（情動直感）の高低群で違いがなく，順位相関係数も有意でなかったが，情動吸収や情動直感が高いほど，直感ワード数が多い可能性が示唆された。
17	高い敏感性をもつ人（Highly Sensitive Person）は物事を深く考える（2）：Self-Kindness との関連（串崎，2020）	大学生 131 名（男性 40 名，女性 91 名）	① Highly Sensitive Person Scale-Short from 11 項目（Aron et al., 2010 ; Acevedo et al., 2014 ; Meredith et al., 2016 ; Branjerdporn et al., 2019）／HSPS 日本語版：HSPS-J 19（高橋，2016）から 11 項目②エンパス尺度 9 項目版：Nine-item Empath Scale（串崎．2019）	【仮説】高敏感性は人生の意味を増大させ，自己静穏化や自分への優しさが高いときに顕著。	（1）（2）Step 1：Highly sensitive，気疲れ，情動吸収，情動直感，Self-Kindness,Self-Soothing Step 2：情動吸収×情動直感，情動吸収×Self-Kindness の交互作用項	（1）Big question 尺度 （2）自己超越傾向尺度	–	–	男性では，情動直感が Big question に関連し，女性では，情動吸収と Highly sensitive が Big question に，情動直感が自己超越に関連し，高過敏であるほど人生の意味を考えていた。情動直感が高いほど Big question が高い傾向は情動吸収低群のみで見られ，他者に対するネガティブな敏感性を制御することが高敏感者の適応的利点に繋がると示唆されている。また，情動吸収が高いほど Big question が高い傾向は，仮説に反して Self-Kindness 低群（自分への優しさが低いとき）で見られ，項目分の解釈を誤解した可能性が示唆され，自己静穏化の調整効果は確認できなかった。

の不安や緊張，気分の落ち込みなどのネガティブ感情に襲われた際に，好きな香りや音楽に触れ，落ち着かせる手段として有効なのではないかと考えられる。

次に，SPS の敏感さを機能的に活かしてマインドフルネス傾向の調整効果を検討した高橋・灰谷・川島・佐々木・臼井・杉山・熊野（2015）[2]の研究では，特性不安と心身症状の両方において，マインドフルネス傾向の「反応しないこと」による調整効果が見られた。効果量は小さいが SPS に対する有用性が示され，SPS には自身の考えや感情に気づきながらも，それらに反応しないようなマインドフルネスの側面が有効である可能性を示唆している。これは，小さな刺激も敏感に感じ取ってしまい，周囲の様々な刺激が気になるが情報処理に追いつかずに疲弊してしまう HSP にとって，気づいてしまいながらもその刺激から注意を意識的に逸らし，反応しないことに注意を向けるということである。マインドフルネスを用いて，自分にとって必要な情報にのみ注意を向け，意識的に不必要な情報には反応しないことによって，抱える必要のないネガティブ感情やそれに伴う心身や社会の不適応に対し，HSP の方から離れていく必要があると考えられる。

さらに，HSP の社会適応の特徴に関して，薄・浅岡・逸見・田中（2015）は，SPS の高さが対人関係におけるストレス時に用いるコーピングの特徴について検討した。SPS によって社会との関わりや対人関係にネガティブな影響があること，そして，SPS そのものは居場所感の抑制作用を持つが，対人ストレスを感じた後に，問題を解決せずに行動によってネガティブな情動反応の低減を目的とする「情動焦点型行動」を用いることにより，心理的居場所感を高める可能性が示唆された。HSP は，人に対する繊細さがあり（串崎，2020），対人関係においてネガティブな状態になりやすい。特に大勢の人や苦手な人がいる場所などはその場に留まることが難しいため，ストレスを感じた際にはその場で自身の状態や対人関係の問題を解決しようとせず，そのネガティブな状態を低減するために，その場を離れるなどの行動によって回避するのではないかと考えられる。

以上のような適応を行うためにはまず，SPS の特徴を持つ HSP である自分の性質を知り，認めることから始めなければならない。船橋（2013）は，敏感な身体を持っていることを知ることの利点について，「感覚刺激の受け取り方に偏りを持っていることによる日々の生活の困難さを知ることができ，家族や周囲の人たちの理解を得ることを容易にする。また，自分の特徴を認めることで自尊心を上げられたり，環境調整することなどによって個人の生活の質を上げることができ，嫌悪的な環境への適応方略を考えることができる」と述べている。

このことは，自身が HSP であることを知らずに過ごしたり，周囲に合わせて“普通”にとらわれるよりも，自身の HSP の特徴を知り，ストレスやダメージがより少ない行動でその場を回避する，あるいはやり過ごす等，日常生活での対処を自身に合わせて考えられるようになることで，周囲の理解や過ごしやすい環境を整えることができることを示しているのではないかと考えられる。また，自身が HSP であることやその特徴を受け入れていくためには，これまでの生活の中で感じていたネガティブな感情を否定せずに認めて自己否定的な考えを避けることや，自身以外の HSP との交流や自身の特徴をアウトプットする等の自己分析をしてみる等，客観的に HSP についての理解を深めて自身を相対的に考えられると生きやすくなるのではないかと考えられる。

今 後 の 課 題

本研究で概観した文献は，我が国における 2013 年から 2020 年までの近年の文献を取り上げたが，SPS や HSP と関連する理論変数を取り扱った文献も 17 件と未だ少ない。欧米を中心に海外で研究が進められているなか，我が国においても次第に目にする機会も増えており，今後も SPS や HSP に関する研究が増えることが予想される。

1. 感覚の感受性測定に関する研究課題

本研究では，SPS を測定する尺度および因子構造，カットオフ値に関してこれまでの研究から整理したが，我が国だけではなく海外においても議論は終結しておらず，いまだ課題として残されており，今後もより多くのデータや SPS の特徴の検討を進める必要があると考えられる。また，スペクトラム概念であるからこそ，HSPS-J 19 など複数の因子構造が示されている尺度を使用する際には，下位因子ごとに個々人の SPS を考えていく必要があると考えられる。

2. SPS および HSP に関する研究

本研究で整理した文献は，主に大学生以降の成人を対象とした尺度や調査文献が多かった。しかし，発達段階における感覚感受性の尺度構成論文や，SPS と年齢との関連を検討した上野・高橋・小塩（2018）の研究では，HSPS-J 19 総得点および下位尺度である低感覚閾，易興奮性は年齢と伴に下降傾向にあり，美的感受性では年齢と伴に上昇傾向にあることが示されている。そのため，今後は，大学生を中心とした成人以外を対象者とした SPS や HSP に関する研究も進められると考えられる。

また，本研究で取り扱った SPS や HSP と関連する理論変数の文献について，半数以上が，SPS や HSP が抱える社会環境や対人関係での生きづらさ，精神的健康のリスク要因などの否定的な心理的問題に関する研究であり，「美的感受性」などの肯定的な側面や臨床場面への適用に関する研究が少数であるため，今後もさらなる研究が求められる。

引用文献

赤城知里・中村真理（2017）．感覚処理感受性とソーシャルスキル，精神的回復力の関連性の検討　東京成徳大学臨床心理学研究，*17,* 59-67.

Aron, E. N.（1997）. *The highly sensitive person.* New York : Broadway Books.（アーロン，E. N. 冨田香里（訳）（2000）．ささいなことにもすぐに「動揺」してしまうあなたへ。SB 文庫）

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.

Aron, E. N., Aron, A., & Davies, K. M.（2005）. Adult shyness : The interaction of temperamental sensitivity and an adverse childhood environment. *Personality and Social Psychology, 31,* 181-197.

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.

Evans, D. E., & Rothbart, M. K.（2008）. Temperamental sensitivity : Two constructs or one? *Personality and Individual Differences. 44,* 108-118.

Evers, A., Rasche, J., & Schabracq, M. J.（2008）. High sensory-processing sensitivity at work. *International Journal of Stress management, 15,* 189-198.

船橋亜希（2012）．感受性の個人差に関する研究の概観　中京大学大学院心理学研究科・心理学部紀要，*11,* 2, 29-34.

船橋亜希（2013）．成人用感覚感受性尺度作成の試み　中京大学心理学科研究科・心理学部紀要，*12,* 2, 29-36.

串崎真志（2019）(1)．感覚処理感受性が共感の正確性と動作の模倣に及ぼす効果　関西大学心理学研究，*10,* 1-9.

串崎真志（2019）(2)．高い敏感性をもつ人（Highly Sensitive Person）は物事を深く考える（1）：スピリチュアリティとの関連　関西大学人権問題研究室紀要，*78,* 1-14.

串崎真志（2020）(1)．感覚処理感受性と言語連想に関する予備的研究　関西大学心理学研究，*11,* 11-17.

串崎真志（2020）(2)．繊細な心の科学－HSP 入門　風間書房

串崎真志（2020）(3)．高い敏感性をもつ人（Highly Sensitive Person）は物事を深く考える（2）：Self-Kindness との関連　関西大学人権問題研究室紀要，*79,* 1-16.

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.

宮城島祐也・則定百合子（2017）．生命に関わらないトラウマ体験におけるトラウマ反応と感覚感受性との関連　和歌山大学教育学部紀要，*68,* 2, 51-56.

Smolewska, K. A., McCabe, S. B., & Woody, E. Z.（2006）. A psychometric evaluation of the Highly Sensitive Person Scale : The components of sensory-processing sensitivity and their relationship to the BIS/BAS and "Big Five". *Personality and Individual Differences, 40,* 1269-1279.

鈴木仁美・菊島勝也（2019）．不登校傾向を示す大学生の友人関係と感覚処理感受性の検討　日本心理学会第 38 回大会，341.

高橋亜希（2016）．Highly Sensitive Person Scale 日本語（HSPS-J 19）の作成　感情心理学研究，*23,* 2, 68-77.

髙橋徹・灰谷知純・川島一朔・佐々木彩・臼井香・熊野宏昭（2015）(1)．感覚処理感受性とネガティブ感情反応性の関連－場面イメージ法による気分誘導手続きを用いて－　日本心理学会第 79 回大会，474.

髙橋徹・灰谷知純・川島一朔・佐々木彩・臼井香・杉山風輝子・熊野宏昭（2015）(2)．感覚処理感受性に対するマインドフルネス傾向の調整効果の検討　日本認知・行動療法学会第 41 回大会，272.

髙橋徹・熊野宏昭（2019）．日本在住の青年における感覚処理感受性と心身の不適応の関連－重回帰分析による感覚処理感受性の下位因子ごとの検討－人間科学研究，*32,* 2, 235-243.

上野雄己・髙橋亜希・小塩真司（2018）．日本人成人における感覚処理感受性と年齢の関連　大規模横断調査による発達軌跡

の検討　日本健康心理学会ポスター（通常）発表，34.
上野雄己・髙橋亜希・小塩真司（2020）．Highly Sensitive Person は主観的幸福感が低いのか？－感覚処理感受性と人生に対する満足度，自尊感情との関連から－　感情心理学研究，*27,* 3, 104-109.
薄勇樹・浅岡有紀・逸見知美・田中真理（2015）．大学生の感覚感受性傾向が対人ストレスコーピングならびに居場所感に与える影響　東京成徳大学臨床心理学研究，*15,* 139-145.
矢野幸助・遠藤伸太郎・坂内くらら・大石和男（2019）．感覚処理感受性と抑うつ傾向における因果関係の推定　2 時点の短期的縦断データを用いた検討　日本心理学会第 83 回大会，51.
矢野康介・木村駿介・大石和男（2017）．大学生における身体運動習慣と感覚処理感受性の関連　体育学研究，*62,* 587-598.
矢野康介・木村駿介・大石和男（2018）．一般的な抑うつ対処は Highly Sensitive Person に有効か　日本心理学会第 82 回大会，22.
矢野康介・大石和男（2017）．Highly sensitive person におけるライフスキルと抑うつ傾向の関連－非 Highly sensitive person との比較の観点から－　日本心理学会第 81 回大会，54.