

AC克服ステージUP講座



33 回目

HSP・繊細さんの真実

～特徴を理解すれば克服は早まる～



AC克服カウンセリング 吉野 遼太

- ・ 本レジュメは講座参加者のみご利用いただけます。他への転用・転載等は固く禁じます
- ・ 本講座は動画撮影を行い、講座受講者のみに公開します（上記同様転用禁止です）
- ・ 講座内容に対するご意見やご質問は、講座中は挙手またはZoomのチャット機能で。講座後はFacebookグループ内でご質問ください。個別に返信または、参加者の学びや気付きにつながると判断した場合は別途動画等で順次回答していきます。講座をより良いものにするためにも活発にご利用ください

AC克服ステージUP講座

この講座の目的

① 変化し始めた「心のあり方」を「安定」させる

- ・ カウンセリングを通じて学んだ「心のあり方」を本講座を通じて安定、継続させましょう
- ・ 人は1人では継続（習慣化）するのは難しいもの。定期的に参加し、ワークや課題に取り組み正しい心のあり方が習慣化していく感覚を会得してください

② 「新しい学びと気づきの場」につながりを持つ

- ・ カウンセリングで1度聞いた話も、改めて講座で聞くと全く違う気づきを得る場合もあります
- ・ また、聞けなかった情報や新たな情報に触れる可能性も高まります
- ・ 学びの場とつながるだけでなく、将来的には参加者仲間同士のつながりも計画中です

③ 心のステージを1段階以上アップさせる

- ・ アダルトチルドレンに苦しんだあなただからこそ、心のステージを駆け上がることができます
- ・ 本講座の主催者（吉野遼太）は、共に進める仲間を求めています。
なんらかの形で一緒に関わっていけるチームづくりができれば嬉しいです
- ・ 少なくとも1段階、できればさらに上のステージに上がれるよう、学びを深めていきましょう

この講座の立ち位置

カウンセラー・講師・
スタッフとして共に
進みましょう！

AC克服上級講座（準備中）

心理職に関わりたい方向けの講座。AC克服の知識を
人に伝えることで人生にやりがいを感じたい方向け
（カウンセラー養成コース・サポーター育成コース）

AC克服ステージアップ講座（中級）

基礎講座の内容から一步踏み込み、より詳細な解説で
さらなる心のステージUPを目指したい方向け

この講座です♪

AC克服基礎講座（初級講座）

年間のべ1,000人の方に伝えてきた、AC克服のコツを
わかりやすくお伝えします

☆4期開催中☆

もくじ

1. HSP（繊細さん）とは何か？

「空気を読みすぎて疲れる」「他人の感情に振り回される」といった経験のある方も少なくないはず。もしかしたらあなたもHSP（繊細さん）という言葉が気になっているかも。人口の15-20%が持つこの特性は「生まれつき」と言われていますが、それは果たして真実なのか？背景にある「心理学の学派の対立」や「遺伝子学的なエビデンス」を探りながら、一緒に考えていきましょう

2. ACとHSP

ACとHSP。実は両者には多くの共通点があります。

過敏さ、空気を読む能力、完璧主義など、HSPと思われていた症状が実は幼少期の不安定な環境への適応だったというケースも少なくありません。この関係性を理解することで、新たな回復の可能性が見えてきます。



3. HSP的気質を克服するためのワーク

HSP的特性は正しく理解すれば克服可能なものとなります。この講座ではAC克服理論や最新の神経科学の情報を基に、過敏性を緩和するための実践的なワークをご紹介します。安全感の回復、境界線の設定、認知の書き換えなど、日常生活で活用できる技法を学びましょう



Highly Sensitive Person

HSP理論誕生の背景

HSPは日本人に親和性が高い概念

近年、HSP（繊細さん）という概念が広まっています。「神経が敏感で刺激に弱い人」で、人口の15～20%がHSPだと言われています。多くの人が「自分はHSP」と自認し、感覚刺激や感情への敏感さ、深い思考などの特徴のある人が「まさに自分のことだ！」この理論を支持しています。HSPを「障害ではなく気質」と捉えることで、自己否定感が落ち着くという利点がある一方、あらゆる敏感さをHSPとして一括りにし「HSPだから」と諦めたり対処法のみ走る傾向も見られます。

HSP最初の提唱者は米心理学者エレイン・N・アーロン



エレイン・N
・アーロン
(1944～)

アーロンが提唱したHSP概念は「感覚処理感受性」(SPS)という特性を持つ人々を指します。HSPの特徴を「^{ダズ}DOES」という頭文字でまとめ、D（刺激の深い処理）、O（刺激の過剰）、E（感情の反応性と共感性）、S（微妙な刺激への敏感さ）をもち、これは遺伝的な気質特性と位置づけ、脳の情報処理システムの違いから生じると主張しました。

彼女の研究によれば、HSPの人々は刺激を処理する際に脳のより多くの領域を活性化させ、情報をより詳細に処理する傾向がある、とのことですが、明確なエビデンスが提示されている訳ではなく、今も研究や議論が行われています

今日の講座では「HSPの真実」に迫ります

日本では2010年代半ばから「繊細さん」という言葉がブームとなりました。HSPの概念が広まると同時に様々な誤解も生じています。HSPは「生まれつきの特性」として捉えられがちですが、実はそうとは言いきれない「別の側面」も医師らによって指摘されています。

HSP概念は日本人に親しみやすいがゆえに…

HSP理論がもたらす光と影



近年、日本では「HSP=繊細な良いもの」という肯定的な捉え方が強調される傾向があります。

「繊細さは才能である」「HSPは特別な感性を持っている」といった側面が強調され、HSPを個性や特技として捉え、対処療法でうまくつきあうことにのみフォーカスされている傾向があります。これは自己肯定感向上につながる可能性もあるため、決して悪いとは思いませんが、一方で「持って生まれたものだから改善を考えず、ポジティブに捉えるしかない」と非言語領域で「あきらめるように諭している」可能性も否定できません。

また「HSPチェックリスト」などの簡易診断が広く使われ、まるで血液占いのように「生まれ持って「型」が決まっているため、改善はできないもの」と思わせる傾向も見られます。

HSP理論を吉野はどう思っているか

（あくまで個人的な好みの問題とご理解いただいて構わないのですが）吉野は血液型や星座のような「生まれながらに決まっていて」「努力しても変えられない」ものはあまり取り入れていません。

個人的に受け入れにくく感じている理由は、生まれ育った環境を考慮せず、あらゆる過敏反応をひとまとめに「生まれつき」と捉えている点です。

環境が問題だったことも考慮に加え、HSPの特性とうまく付き合いながら、乗り越えていくワークを提案していくことが、吉野の仕事である、と考えているのです

【逆説】HSPは生まれながらの特性ではない

つまづいた経験があったら次から注意するよね？

吉野的にはHSPを自覚する人々のほとんどは、人格適応論で言うところの

【想像さんタイプ】に該当すると考えています。

想像さんは「物心がつく前から」「非言語領域で」「生き抜くために」身についたと考えられ、まさにHSPで言われるところの「繊細さ」「過敏」という点が重なっている。



人格を6タイプに分ける人格適応論は、1タイプあたり16.6666…%、ということを考えれば、「HSPは全体の15%～20%存在する」という主張とも合致するため、非常に近い理論とも言えます。ただ、唯一相容れないのは「生まれながら」か「育った環境か」という点のみ、なのです

一部の精神科医はHSP理論をどう判断しているか？



精神科医の岡田尊司氏は著書『過敏で傷つきやすい人たち』（2017）において、HSP様の特徴を示す人々の多くは、実は幼少期のトラウマや不適切な養育環境の影響を受けている可能性が高いと主張。

岡田氏は、アーロンのHSP概念自体を否定するのではなく、日本で「HSP」と自認する人々の中には、中には発達環境の問題から生じた過敏性を持つ人が相当数含まれているという見解を示しています。彼の多数の臨床経験から、過敏性の特徴を持つクライアントの多くに、愛着の問題や情緒的虐待の経験があったことを指摘しています

復習

人格適応論 ① 想像型（25回め資料より）



想像さんタイプ

想像さんの特徴

- ・あまり自分を出さない（心理的に引きこもる）
- ・今の気持ちや欲求を表せない
- ・内気で過敏、恥ずかしがり・大人数より単独で達成を好む
- ・芸術的素養あり（言語以外の自己表現）※後述
- ・感情と事実を分離しがち
- ・答えがないものに思い悩み、深く考えがち

生み出されやすい背景

- ・親自身に一貫性がなく自信を持った子育てが難しかった環境（要求したら^{おおごと}大事になる）
- ・積極的に輪に参加しない方がものがとが却ってうまく進むことを学んでしまった
- ・自分の感情や欲求は自分の中で自己完結してしまうため、外に出すことが難しい
- ・人との「違い」ばかりが気になり、自分は違う、バレたら嫌われると思い込む

環境に適応するために学んだ命令

- ・見えるな・強くあれ・要求するな・欲しがるな・頼るな・感情を感じるな・するな
- ・お前であるな・楽しむな・くつろぐな、など、自分を出すことが難しい否定命令を使う

HSP理論が生まれたのはアイツの人間性？！

精神分析学派の対立：フロイト vs ユング vs アドラー

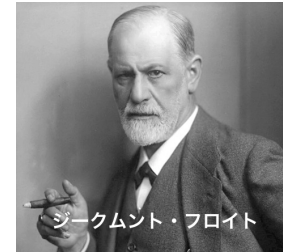
フロイト（精神分析の創始者）は、幼少期の環境や経験が成人後の心理に与える影響を主張。



→ 「あなたが敏感なのは、子ども時代の経験が原因です」

想像さん

カウンセリング系



ジークムント・フロイト

アドラー（フロイトの弟子）は、自分の性格は、目的を持って自ら選択しているのだ、と主張。



→ 「あなたが敏感なのは、目的を持って選んでいるのです」

嫌われる勇氣

自己啓発系



アルフレッド・アドラー

ユング（フロイトの弟子）は、外交的か内向的かは生まれつき決まっているものである、と主張。



→ 「あなたが敏感なのは、生まれつきの特性です」

HSP・繊細さん



カール・グスタフ・ユング

対立

対立

流派

現代の心理学はどの意見を採用したのか？

結論＝ んー。まあどれも一理あるからね...



主流は精神分析
なんだけどね...



エリン・N・アーロン
HSP理論

1つの理論のみ信じて「生まれながらの特性」とか「環境が悪い」と決めつけるのは危険

Highly Sensitive Person

HSPとは

HSPとは ①

アーロン（ユング派）の主張するHSPとは



エレイン・N・アーロン

① HSPは生まれつきの特性である

アーロンは、HSPは生まれつきのものであり、中枢神経系の感受性の高さに起因している、と主張。決して病気ではないことから「HSPを理解し、うまく付き合えば長所として伸ばせる」ことを示唆

② HSPの4つの特徴

- ②-1. 情報を深く処理する：慎重ゆえに完成に時間が掛かったり、マルチタスクが苦手 D
- ②-2. 刺激に敏感：大きな音、他者の表情、チクチクした着心地が苦手。危険察知に優れる O
- ②-3. 高い共感力：他者の感情を自分ごとのように感じる。相手の感情に引きずられることも E
- ②-4. 変化に気づく：他者の変化に気づきやすく、その意味を探って気づかれすることも S

③ HSPには「深い処理能力」という強みがある

HSPは人口の約20%に見られる正常な特性であり（特に非言語領域における）深い処理能力は会社や学校などのコミュニティーの円滑化において重要な役割を果たす力がある

「HSPは重要な存在だよ」というメッセージよりも「そうか。生まれつきの特性なのか」「治せないんだ」というイメージが広がった印象があり、アーロンはそれを危惧しているのではないかと推察しています

HSPやHSEの分類

過敏（嫌刺激）

静かで内省的で敏感（繊細さん）

一般的なHSPのイメージ。
過度な刺激に圧倒されやすく、
共感性が高いため他者の感情を
強く感じ、疲れやすい。

外交的で繊細。共感性の高いタイプ。

繊細で敏感な気質を持ちながら
も、外向的で人と接することを
好む。HSPの特性と、社交性を
併せ持つ。「外向型HSP」

外向的

社交的で活動的なため「悩みが
なさそう・元気な人」と見られ
がち。ただ内面では刺激による
疲労やストレスを抱えているこ
とも。

内向的

おひとりさまでいろいろな
ことにチャレンジするHSP。
挑戦は嫌いではないが、人と
関わることは苦手

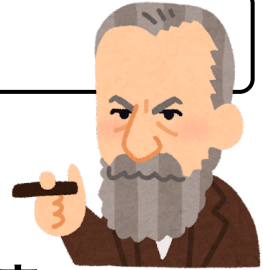
内向的だが新しい刺激を求める好奇心旺盛なタイプ

外交的で刺激を求める活動的なタイプ

好刺激（刺激追求型）



HSPとは ②



精神分析派の主張するHSPとは

① HSPは育った環境要因で形成される可能性を指摘

生まれつきではなく、幼少期の不安定な養育環境への適応として発達した防衛機制である。
遺伝的な因子が特定されている訳ではなく、アーロンの主張には無理がある

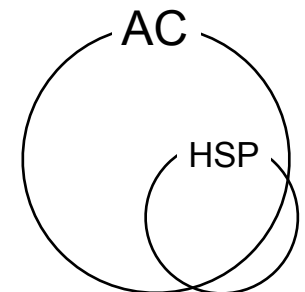
② HSPは一種のトラウマによる過敏性である

②-1. いわゆる想像さん：人格適応論における想像さんが該当

②-2. ACのパターンの1つ：環境に適応させられた、ACの一種である

②-3. 「健康であるな」：否定命令と自らの過敏性を結びつけた可能性？

吉野はさまざまなアダルトチルドレンのパターンの1つとしてHSPを見ています。
大きなACのくくりの中にHSPが存在するイメージです



吉野のHSPのイメージ

③ つまりHSPは克服可能性のある問題である

環境要因で形成された過敏性は、適切なアプローチによって緩和・克服することが可能である

中には「HSPは克服可能だよ」と言われて余計に混乱する方もおられるのも事実。「自分の気質だと思っていたのに、家族の問題と言われて途方に暮れた」という人もいますので、どちらか1つを主張するのも危険



AC克服カウンセリング流 HSP克服ワーク

HSP克服ワークについて ①

アーロンの克服法と交流分析的克服法を両方試しましょう

どちらの学説が正しいかを考え過ぎて行動の手が止まってしまうより、それぞれの流派のよいところ（あなたに合っているもの）を体験の中で見つけ、習慣に取り入れていきましょう。

今回はフロイト的交流分析から2点、アーロンの主張から2点紹介します。

アーロンのHSP克服法

① 感覚刺激の自己調整

どうしても刺激が気になってしまう場合、例えば「ノイズキャンセリングイヤホンを装着する」「防音対策のしっかりした部屋に住む」など、刺激を減らすよう自己対策したり、

「会社に掛け合って、急に大きな音や声を出さないよう配慮してもらう」などの申し入れをして、周囲の協力を得る、などの方法を検討しましょう。

実際にカウンセリングの結果、カウンセラーから依頼された、と伝えることで、学校や職場でヘッドホン装着を認められたり、チャットツールでのやり取りを増やしてもらう事例もあります

② HSPの強み（長所）を発掘してうまく付き合っていく

HSPの自覚がある方は

- ・ 複雑な情報を深く処理する能力を、創造的な問題解決や芸術的表現に活かす
 - ・ 他者の感情への深い理解を、人間関係や援助職などで積極的に活かす
- などを意識して、自分に向くお仕事へとキャリアを進めていく方法もあります



HSP克服ワークについて

精神分析的HSP克服法

①自由連想法

自分が（HSP的特性があるために）苦手を感じるものの一覧表を書き出します。
書き出しながら「イヤだねえ～。うわ！これも苦手だわ～」などと口に出しながら行うことをオススメします。



②インナーチャイルドワークやCPとの対峙ワーク

①のワーク中に、なにかすごく心がざわざわしたり、イライラしてしまう言葉に遭遇するかも。それは「防衛機制が働いている」ということなので、カウンセラーに相談するか、過去の記憶と重なって原因が理解できるならセルフで

「インナーチャイルドの救い出しワーク」や「CP（クリティカルペアレント）との対峙」などに
つなげていきましょう。

インナーチャイルドを呼び寄せ、できればハグしたり膝の上に乗せてあげながら

「怖かったね」「嫌だったね」と過去形で伝えつつ

「もう大丈夫だよ」「次からは私が守ってあげるね」と未来に再発した場合の対処法まで（できないに関わらず）意識を向けていくと、心が落ち着く確率が高まるはず。

ワーク後にあらためて振り返り、自分が書き出したものを再認識し、解決できつつあるものやちょっと長引きそうなものなどに分類できればOK。これらのワークを繰り返しましょう。



～ 今日のまとめ ～

① HSPの背景には心理学派の論争がある、と知っておこう

もともとは3人の心理学者の対立が派閥を生んだ背景があります。

HSPは生来の気質か？育った環境のせいかな？今の段階では「どちらかに決めないで人を見て判断していこう」という考えが主流です。さまざまなHSP論者の発信する自己診断の曖昧さも混乱を巻き起こす危険性があり、心理療法の派閥間でも見解の相違があることを理解しておきましょう

② 両派の言い分を知り、自分にあった克服法を身に着けよう

HSPの「気質論」と「環境要因論」の両方の長所と短所を理解することが大切です。

自分がどちらの要素が強いかを見極め、その上で適切な対処法を選択していきましょう

③ HSPと仲良く付き合い、克服するための4つのワークをやってみましょう

今回は気質論的な付き合い方を2つ、環境要因論的なワークを2つ。合計4つ紹介しました。

比較的取り組みやすいワークを紹介しました。ぜひ少しずつでも実践して、自分の特性を愛せるようになっていきましょう

～ 宿題 ～

- ① 動画で復習・レジュメプリントアウト＆書き込み
- ② ワーク（P16～17）をやってみましょう。感想もお願いします
- ③ 講座の感想をFacebookグループに書き込みましょう