Kobe University Repository : Kernel

PDF issue: 2026-11-26

ＨＳＰ自認者の自己語り ： 自己の多層性に着目して

津田, 翔太郎

(Citation)
社会学雑誌,41:177-192

(Issue Date)
2025-03-31

(Resource Type)
departmental bulletin paper

(Version)
Version of Record

(JaLCDOI)
https://doi.org/10.24546/0100503797

(URL)
https://hdl.handle.net/20.500.14094/0100503797

《投稿論文》

HSP自認者の自己語り

――自己の多層性に着目して――

津田翔太郎
神戸大学大学院人文学研究科研究員

近年、HSP（Highly Sensitive Person）という概念が、「自己を語るための言説」として着目されている。本論は、このようなHSP言説を介した「私らしさ」に関する「自己語り」の内実を明らかにすることで、その理解可能性を拡大するとともに、自己語り研究に係る知見を更新することを目的とするものである。

先行研究によるとHSPは、「生きづらさ」の原因となる自身の気質を、他者との相互行為を介してポジティヴな文脈で捉えなおすことができるゆえに、自己を語る言説として採用される。他方でインタヴュー調査によるとHSP自認者は、HSP言説を介して自己を語り、類似する気質を持つ他者と相互行為を行うものの、言説から一定の距離をとっており、社会的役割に基づく自己語り、気質に基づく「自己語りの断片」が見受けられた。この自己語りの断片は、HSP自認者の「個別性」が焦点化された要素であるとともに、自己物語として言語化が困難な「自己の語りがたさ」として位置づけられる。このような多層的な自己を構成するHSP自認者が「生きやすさ」を志向するに際しては、「傷つきやすさを介した他者関係」の重要性が示唆される。

キーワード：HSP、自己物語論、アイデンティティ

一　はじめに：HSPの概況と本論の位置づけ

近年、HSPという概念が、「自己を物語る言説」として着目されている。本論は、そのようなHSP自認者の「自己語り」[1]の内実について論じるものである。

HSPとはHighly Sensitive Personの略語であり、心理学者の飯村周平によると、「環境感受性（感覚処理感受性）」[2]という特性が高く、敏感な気質を持った人」を指す

概念である（飯村、二〇二三：四一）。この環境感受性は、環境からの影響の受けやすさを表す特性であり（飯村、二〇二二：iv）、その高さの原因は、はっきりとはわかっていないものの、遺伝と幼少期の生育環境の関与が大きいことが示唆されている（飯村、二〇二二：五九）。このようなHSPの具体的な特徴について、心理学者の福西勇夫によると、①共感力が高いゆえの、対人関係上の気遣いなどの疲れ、②視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚など感覚器の敏感さ、③創造力・想像力の豊さなどが指摘されている（福西、二〇二一：四三）。これらの特徴は、自閉スペクトラム症（ASD）、注意欠如多動性障害（ADHD）などの発達障害、統合失調症、パーソナリティ障害、愛着障害、不安障害、うつ病などの精神疾患の特性と重複する場合があるが（福西、二〇二一：六八-一〇三）、いわゆる定型発達者もしばしば持ち合わせる気質であり、これらを包括するHSP概念は、医学的な指標によって厳密に定義づけられているというよりも、自認者の主観に基づいて自己を物語る言説として採用される場合が多い。このようなHSPは、二〇一九年～二〇二〇年以降、書籍、マスメディア、YoutubeやX（旧Twitter）などのソーシャルメディアで注目されるようになり（飯村、二〇二三：五-九）[3]、とくにXにおいては、環境感受性の高さに起因する「生きづらさ」を抱えた人々の自己語りに関わる言説として使用される傾向にある（飯村、二〇二三：二〇-二十一）（HSP概念自体に「生きづらさ」が含意されるわけではなく、あくまで「使用実態として」という点に留意されたい）。

竹中裕二によると、日本において本格的にHSPに関する学術的研究が進んだのは二〇一六年以降であるが、これらのほぼ全てが心理学によるものであり、社会学分野における研究はほとんど存在しない（竹中、二〇二一）。他方で、「生きづらさ」を抱えた人々の自己語りに関する社会学的な研究においては近年、「ボーダー（境界性人格障害）」当事者の衝動的な暴力や自己破壊行為について、人格的な問題ではなく他者との関係性によって生起するという、「情動的な自己の構成性」に着目した研究が提出されている（澤田、二〇一五）。この議論は、身体的な水準も含んだ自己の構成性[4]を指摘したものであり、構成主義的視点の深化に貢献している点で意義深いと考えられるものの、自己の構成性に還元されにくい当事者の気質の諸相については深く検討されていない。このような問題意識を踏まえたうえで本論では、HSP言説や社会的役割を介した自己の構成性、およびHSP自認者の気質という多層的な自己語りのあり方に着目し、その内実を検討することで、自己語り研究に係る知見の更新を目指す。

二　「HSPとして自己を語ること」の社会的意味

本章では、中森弘樹（二〇二二）による、「死にたい」という言葉を発する人々を対象とした言説分析を補助線として、「HSPとして自己を語ること」の社会的意味について考察する。中森は、「死にたい」という言葉がSNSにおいて広く流布している現況に着目し、その社会的意味を分析している。いわく、「生きたい」という価値観が暗黙の前提となった日常的な相互行為を否定する含意がある「死にたい」に関わる自己語りは、「死にたい」という言葉への共感性や親和性が高く、その言葉に動揺しづらい他者に向けて行われる傾向がある（中森、二〇二二：八六、九六‐八）。加えて中森によると、主にXにおける「死にたい」という言葉を投稿する人々のプロフィール欄には、「病む」、「愚痴」、「依存」、「メンヘラ」、「不安定」、「精神」、「障害」、「鬱」など、「こころの状態が良好ではないこと」を示唆する語が多く見られたという（中森、二〇二二：一六〇‐二）。斎藤環の議論を参照するとこれらの言説は、自殺・自傷、トラウマ、精神疾患に関する症状・診断、メンタルヘルスに関わる番組・本・薬の情報（齋藤、二〇〇三：二九）などによって表象される、「「こころの不調」に関わる、インターネットを中心とした自己語りの文化」において、緩やかに共有されている価値観と言える。[3]

前述のとおりHSP言説もまた、これらの言説と類似する「（環境感受性の高さゆえの）こころの不調」を含意するゆえに、一般的な相互行為では受け入れられにくく、それゆえに「こころの不調」という文脈を共有する他者との相互行為に限定されたかたちで、自己語りの材料として用いられると考えられる。このような「こころの不調」に関連する言説をとおした自己語りは、①マイナスイメージに起因する劣等感や偏見と向き合わなければならない場合もあるが、②逸脱的な行為や思考が免責される側面もある（中森、二〇二二：一六四‐五）。加えてHSP言説に基づく自己規定は、③「繊細さのポジティヴな側面」への着目が可能となるゆえに、人々に受け入れられやすいとされている（飯村、二〇二三：二九）。これらの視点を踏まえるとHSP言説は、繊細で傷つきやすい気質を共有する人々が、①劣等感や偏見と向き合いつつ、②（気質であるがゆえに）「自分が悪いわけではない」という自覚を構成し、③「物事の良いところに気づき、感動・共感ができる」のようなポジティヴな自己をできるゆえに、類似する気質の人々同士の相互行為を中心として、社会的に受け入れられるようになったと考えられる（飯村、二〇二三：二四）。

三　HSP自認者の自己語り

本章では、三名のHSP自認者の人々（全員女性）に、それぞれ個別で実施した半構造化インタヴュー調査のデータを記述する。Aさん、Bさんは、筆者が二〇二三年度に大学で担当した授業の受講生で、授業期間が終了した後、研究概要・調査依頼を記したメールを受講生に送信し、両名から調査に協力してくれる旨の返信があったためインタヴューにいたった。Cさんは、筆者がインタヴューに応じてくれるHSP自認者を探している旨を知人（HSP自認者ではない）に相談したところ、紹介してくれたことがきっかけで知り合い、調査以前に面識はなかった[6]。三名とも、「HSPという言葉と「私らしさ」について、具体的なエピソードとともに教えてほしい」との調査主旨を、依頼時に伝えている。インタヴューについて、AさんとBさんは大学の教室で実施し、Cさんはオンライン会議システムの「Zoom」を用いて行った。いずれも研究概要や個人情報保護に関する事前説明を実施した後、「基本的な情報」、「HSPを自認した経緯」、「HSPと私らしさ」、「HSPと生きやすさ／生きづらさ」、「日々の生活の中での私らしさ」などについて、それぞれ二時間〜三時間の聞き取りを行った。以下ではその内容を、各協力者の許可を得て録音・書き起こしたものを記述する。なお筆者自身も、感覚器の敏感さの自覚があるなど、HSPと親和性が高い気質を有する旨を調査時に伝えている。

三・一　Aさんの語り

Aさんは、インタヴュー当時二〇歳・大学生で、父親、弟、祖母と同居している。小学校低学年のころから「太陽が極端にまぶしい」と感じていたこと、他者の怒鳴り声に敏感に反応していたこと、中学生のころから他者の感情への共感性が高かったこと、大学生に入ってから複数名での会話が苦手であるという自覚がでてきたことなどを背景として、大学に入ってからHSP言説を知り、「自分にも当てはまる」と思ったという。なお、主として母親（Aさんが一〇歳頃に他界）、祖母に厳しくしつけられた経験があり、とくに「女性が怒鳴る声」が苦手という自覚がある。

T（筆者）：Aさんの「私らしさ」を表す言葉として、HSPはしっくりきますか？
A：しっくりはきてないです……。
T：しっくりきてないのはなぜですか？
A：チェックリストとかをしてみて、「HSPの可能性が高い」となりますけど、たとえば初めましての方に自己紹介する時に、「自分はHSPなんです」と言えるくらいまでかみ砕いて理解できてい

なくて、「そうかもしれない」ぐらいの感じ。

T：「正確な知識がないと、他人に話すのもどうかな」、という気持ちがあるんですかね。

A：はい。

T：HSPという言葉を知って、「生きやすさ」につながるとか、ポジティヴなことはありましたか？

A：ありました。HSPの症状について、「自分のせいじゃない」って思えたのが一番です。個人がおかしいのではなく、「そういう気質も社会の中で存在している」というのを知れたのはプラスでした。

T：「医学的な症状として説明できる」ということで、それなら自分が悪いわけではないんやろなという、安心感があったということですか？

A：はい。ただ、HSPの人と「仲良くしましょう」ってなった時に、どういう気質かわかるので合わせられる部分はあるけれど、逆に「この人はこの症状が当てはまるのだろうか、これは嫌なのだろうか」と心配が増えるので、似た気質の人と仲良くなりたい気持ちはあるけど、積極的につながりたいとはならなかったです……。

T：繊細さは人によって違うので、お互いに気をつけないと余計にしんどくなったりするから、HSPという言葉で人と積極的につながるのは少し違うかな、みたいな？

A：はい。

T：HSPという言葉を知って、しんどくなったことはありましたか？

A：ネットの書き込みとかを見ると、オープンにすることを決めた方が、「私HSPなんです、こういうことがあって」とどなたかに伝える。でもその伝えられた方が、「気を使えってこと？」みたいな反応が結構あると気づいて。「HSPだから何なの」みたいな。捉え方は人それぞれなんだと思いました。

T：日々の生活の中で、Aさんらしさをあらわす言葉はありますか？

A：おせっかいが一番。おせっかいでまじめすぎる。

T：他にはありますか？

A：凝り性ですかね。一回はまったらとことん。「SEVENTEEN」（筆者注：韓国のアイドルグループ）が好きだったら、逐一チェックしたり、グッズを揃えてみたり。

T：逆に、自分らしくないなと感じる時はありますか？

A：サークルの時は自分らしくないと思う……。

T：なぜですか？

A：役にたっていると思えないからです。でも、「姉としての自分」はすごく自分に近いなと思います。おせっかいがデフォルトだから。

T：人の役にたっているかたっていないかみたいなのが、重要になるんですね。

A：はい。あと、接客業も自分に近い気がします。

T：お客さんに感謝されるからですか？

A：はい。

T：色々なAさんらしさを挙げてくださいましたが、どれが自分の核に近いですか？

A：「何かの役にたってないと落ち着かない」、というのが一番の自分の軸な気がしてます。無力感があると落ち着かなくなる。友だちの様子がおかしかったら、自分が役に立てるのはどれだろうとすごく考える。おせっかいが一番手っ取り早いんですよ、役にたっている感覚を得るのに。

Aさんは HSP 言説について、当てはまる部分もあれば、かみ砕いて理解できていないゆえに一定の距離がある。また、HSP 言説で自己規定することで、様々な問題を「自分のせいではない」と捉えられるため楽になった部分がある。他方で人間関係の形成に際しては、類似の気質を持つ人と仲良くできそうと思う反面、気質の個別性ゆえにお互いに気を使い合ってしまう可能性がある。さらに HSP をよく知らない人に HSP を開示すると、「自意識の過剰さゆえに批判されるのではないか」という懸念を抱いている。「日々の生活の中でAさんらしさをあらわす言葉はあるか」という質問に対しては、「おせっかい」、「まじめ」、「凝り性」、「姉としての自分」、「接客業についている自分」など、様々なAさんらしさが挙げられる一方で、「何かの役に立っていたい」というのが私らしさの核だと認識をしている。

三・二　Bさんの語り

Bさんは、インタヴュー当時二〇歳・大学生で、家族構成は父、妹、弟の四人家族で（母は離婚し別居）、現在は通学のために一人暮らしをしている。Bさんは、物心ついた頃から、感情が高ぶったり自分の言いたいことがうまく言えない時などに涙が出る、聴覚が敏感であるため複数の人が対話している環境が苦手という意識があった。高校三年生の時に、学校における人間関係のトラブル、家庭内でのトラブル、身体的な不調が重なったため精神的に不安定になり、軽い登校拒否になった。その渦中、友人や学校の先生に「HSP ではないか」と指摘され、自分で調べたことがきっかけで、「自分にも当てはまる」と思ったという。なお小学生くらいのころは、空気を読むことや暗黙のルールを理解すること、相手の感情を推しはかることなどが苦

手であり、今はある程度改善されたと感じているものの、自閉スペクトラム症（ASD）傾向があると自認している。

T：HSPは、「Bさんらしさ」を表す言葉としてしっくりきますか？

B：どちらかというとしっくりきてないです……。人からもHSPじゃないかって言われることがある一方で、HSPは「繊細」とかのイメージに近いと思うんですけど、私はどちらかというと、他人からは社交的に見えていると思っています。

T：人から見られた時の「社交的」という視点と、ご自身のHSPの特徴はずれがあるという話だと思うんですが、Bさん自身が自分を理解する上でしっくりはきますか？

B：当てはまる部分はあるかな。

T：HSPという言葉を自分に当てはめることで、楽になったりする感覚はありましたか？

B：はい。「HSPだからしんどいのかな」みたいに、自分がモヤモヤしたりしんどく感じていることを形容する言葉があるっていうのは、すっきりする部分があります。

T：発達障害や精神疾患などとHSPを比較した時に、どっちの方が楽になるなどはありますか？

B：定義があいまいだからこそ、HSPだと思います。

T：「あいまいだからこそ」というのは、どういう意味ですか？

B：定義がはっきりしてしまうことは、「しっかりわけてしまうこと」になると思うんです。発達障害はグレーゾーンもあるかもしれませんが、発達障害や精神疾患は、そうである人とそうでない人で、明確に分かれるじゃないですか。発達障害だと思って病院に行ったら該当せずに、「自分の苦しさは何だったんだ」、みたいな。私もちょっと発達障害が当てはまる部分はあるんです。人との関係性もあまり得意ではない。一方でHSPにあてはまる部分もあって、HSPは気質で病気じゃないから、自分でHSPだって思ったらHSPだみたいな部分もあるじゃないですか。

T：そうですね。

B：そこの定義に救われる部分はあります。もやもやに名前がつくことで楽になった。

T：HSPという言葉で自分を定義することで、生きづらさを感じることはありますか？

B：LINEの文章とかを考える時に、めっちゃ下書きをする派なんですよ。そういう時に、「考えすぎだな」みたいなことを意識するようになったの

は、HSPという言葉を知ってからです。

T：コミュニケーションをするうえで、HSPという言葉を使用したことはありますか？

B：友人ですかね。二年前ぐらいですけど、自分と似ているなって思う人がいて、その子も自分のことを話すと涙が出るタイプの子だったんですよ。自分とその友人を、似ている、同じだって考える時に、HSPの特徴あるよねって話をしていました。

T：日々の生活のなかで、Bさんらしさを表す言葉はありますか？

B：人からどう見えるかで考えてしまうんですよ。私は多分、まじめで社交的って見えてると思うんですけど、それらを「自分らしい」と思っているわけではない……。

T：「私らしさまでは感じない」として、それらのように振る舞うこと自体は、苦痛や抵抗を感じませんか？

B：振る舞うこと自体には苦痛や抵抗を感じません。

T：生きていく上での不安は何かありますか？

B：何のために生きているのかわからない。だから、自分の価値みたいなものを、外から評価されたいんです。何かで成果をあげるとか。そうなった時に、自分が役に立てる部分はなんなんだろう、みたいな。

T：その気持ちは、今されてるボランティアにも繋がってくるんですか？

B：いえ。それは成り行きみたいな部分もあるんです。でも、ボランティアとかをする中で、自分の存在に何の意味があるんだろうみたいに思うことはあります。自分はボランティアから経験とかを得ているけど、相手には何を返せているんだろう、みたいな。

Bさんは HSP 言説について、「自己理解」という文脈ではあてはまる部分があるものの、「他者による自己イメージ」という視点を踏まえると、しっくりはきていない。一方で、もやもやしたりしんどく感じていることを形容する言葉が見つかったことで、すっきりしたり楽になる部分があり、医学的な概念ではないゆえに、気楽に名乗ることができる（ただ、HSPという言葉を知ったことで、気にしすぎてしまうこともある）。また、「日々の生活の中でBさんらしさをあらわす言葉はあるか」という質問に対しては、「「人からどう見えるか」という意味合いなら「まじめ」、「社交的」という言葉が当てはまるものの、それらに「自分らしさ」という感覚はない（ただしそれらのように振る舞うことに苦痛は感じない）」と述べている。他方で、「自分は

何のために存在しているのか」という不安があり、そういった不安を解消するために、「他者の役に立ちたい」という思いがある。

三-三　Cさんの語り

Cさんは、インタヴュー当時二〇歳・予備校生で、家族構成は父、母、弟の四人家族で、通学のために一人暮らしをしている。中学校三年生時に、対人関係上のストレスが原因で、帯状疱疹を患い入院した。その際に医者からHSPに関する診断を受け、「五感が鋭い、小学校低学年の頃から、精神年齢が高い・他者の気持ちに対する共感性が高い・考え過ぎであるなどといった言葉を他者から言われたり自認があったこと」を想起し、HSP言説について「自分も当てはまる」と思ったという。なお、Cさんの対人関係上の大きな出来事として、小学校高学年時に、「いじめをした」という濡れ衣をきせられ、学校で教員に数時間にわたり恫喝・体罰を受けた。それ以降は、五感の鋭さや感情の鋭敏さは依然としてあるものの、それを正確に自分が感じることができない状態（失感情症）になったり、人間不信に陥ったりした。ただ、中学を卒業して周囲の環境が変わったり、読書をしたり、予備校教員などの他者との対話をとおして、そういった「生きづらさ」とはある程度折り合いがついている。

なお、父親、母親とも医療従事者であり、父親はおおらかで相談事ができるが、母親は幼いころからしつけに厳しく、それに起因する劣等感がある。

T：HSPは、Cさんらしさを表す言葉としてしっくりきますか？

C：五感が鋭いなどの気質を伝える上では便利だと思う一方で、いらない情報が混ざって相手の先入観を作ってしまうので、「自分らしさ」というにはちょっと厳しい部分があると思います……。

T：しっくりくる部分もあるけれど、定義が広すぎるので、コミュニケーションをした時に、勘違いを生む可能性があるっていうこと？

C：そうですね。

T：HSPという言葉で自分を定義することで、生きやすさを感じたことはありますか？

C：はい。まずは、HSPを自認している人たちと話した時に、「こういう気質があるんだよね」って言った時に共感が生まれやすいので、コミュニケーションがスムーズにいくってことは、すごく思いました。あと、悩みの予測をつけるっていう意味でHSPという言葉を利用するのも結構できたり。

T：他人に自分を理解してもらえるし、他人を理解しやすくなるという点では、便利で役立つところがあるんですね。でも、先入観によってコミュニケーションが阻害されることもあったりする。

C：はい。後は、「HSPとかの概念は、短所と思われる気質について距離を取って考えることができる」みたいな話を、お医者さんの父としたことがあって、それも良さかなって思います。HSPっていう言葉を知る前は、五感が鋭いことにすごく悩まされたし、「自分は異常なのかな」っていうぐらいまで思っちゃう人も少なくないと思うんで、その概念によって、自分ってこういう人間なんだっていうのを事実として突きつけられることで楽になる人は、結構いるんじゃないかなって思います。

T：よくわからない苦しみがあったけど、概念で定義づけられることによって、自分だけの悩みってわけじゃなくて、ちゃんと病名で理解できるんだということですね。

T：HSPという言葉で自分を定義することで、生きづらさやマイナスの面はありましたか？

C：「五感が鋭いから共感力も高いし、気持ちを察してくれる」みたいな。求められる能力が上がってしまうっていうのがすごい多くって……。

T：相手からの期待が高まってしまう、ということですか。

C：そうです……。察するにも限界はあるし、他人のことを100％理解するなんて無理に決まってるじゃないですか。共感力に対する期待値が高すぎて、自分が苦しくなっちゃうっていうのが結構あったりしますね。

T：日々の生活のなかで、Cさんらしさを表す言葉はありますか。

C：良くも悪くも、多分私は、集団によって何にでも染まれちゃうんです。たとえば、軽音楽部の部長をして、リーダー格の立ち位置として自分を表現することもあったし。あとは、学級委員で委員長をしたり。高校時代はどこにいてもリーダーにされちゃう性格をしてたんで。それらがある意味自分のアイデンティティだった感じはします。

T：SNSで、HSPっていう言葉はどのように使ってるのですか？

C：自分が過去に悩んでた悩みを持ってる子ってすごい多くって、インターネットで発言してると、そういう子がいっぱい集まってきます。将来的にしたいことも踏まえると、そういう学生の困ってる

子が、できる限り生きやすい思考回路をつくれるような言葉を届けたくてSNSを使ってます。自分がすごい苦しんだ経験があるからこそ、そういうのを減らしてあげたいって気持ちがある。HSPや失感情症とか、自分のことは結構公表してて、その上で言葉を受け取ってくれたらいいなって。

CさんはHSP言説について、「自己理解」という文脈ではあてはまる部分があるものの、他者とのコミュニケーションでは「いらない情報が混ざってしまう」などの理由で、一定の距離がある。一方で、HSPを自認してる人たちと話す際には共感が生まれやすく、また、名前がない苦しみが定義づけられることで、自分の症状を客観的に、冷静に見ることができるようになった。ただ、「共感力がある」ということで他者から過度な期待を寄せられることが苦しい時がある。また、「日々の生活のなかでCさんらしさをあらわす言葉はあるか」という質問に対しては、「軽音楽部や委員会などの役職をとおして、「自分らしい」と感じていた」と述べる。そして、これまでのHSPや失感情症の経験を踏まえたうえで、「他者を救いたい」という思いを抱き、SNSを利用している。

四　自己語りの考察

本章では、Aさん、Bさん、Cさんの自己語りについて、社会学的な観点から考察を行う。

四・一　HSP言説との距離

HSP言説について、「私らしさとして位置づけられるか」という質問に関しては、三名とも、「共感はするが、私らしさとまでは言えない」と述べた。「生きづらさ」を抱える人々はしばしば、「語り手と聞き手（さらに、その背後に想定される他者）がともに属しているコミュニティの文化的なコードに埋め込まれた語りの様式」「コミュニティの成員であることが確認され、物事が円滑に運ばれる」（桜井、二〇一二：一〇二）語りの様式のうち、卓越的な地位を占める語りである「モデルストーリー」を用いて自己を語ることが知られている（桜井、二〇一二：一〇一-二）。このモデルストーリーは、「公民権運動における「ブラック・イズ・ビューティフル」」（桜井 二〇一二、一〇二）のように、個別的な特性を最大公約数的な共通項で取りまとめ、団結を促したり共通のアイデンティティを形成する作用がある。しかしHSP言説は、医学的な正統性や言説の持つ意味が「あいまい」であるゆえに、自己理解の文脈でも他者理解の文脈でも意味的な「ずれ」が生じ

やすく、それゆえにモデルストーリーにいたらないため、（幾分かは私らしさや他者との一体感を感じつつも）一定の距離が置かれると考えられる。

他方でHSP言説について、①「問題を「自分のせいではない」と思うことができる」、②「同じような気質を持つ人と仲良くできるかもしれない」（Aさん）、①「しんどく感じていることを形容する言葉が見つかったことで、すっきりしたり楽になれる」、②「友人とHSPの特徴を話し合った時、共感した」（Bさん）、①「自分の症状を客観的に、冷静に見ることができるようになる」、②「HSPを自認してる人たちと話す際に共感が生まれやすい」（Cさん）などの意味づけがなされている。これらの意味づけは、HSP言説が、「ささいなことに感動・共感ができる」のようなポジティヴな自己構成にはいたらないものの、①「HSPの特性に起因する生きづらさは自分が悪いわけではない」という免責の含意があること、②HSP自認者同士の「共感」に基づいた相互行為に開かれていることを示している。先述のとおりこの相互行為は、医学的な正統性や言説の持つ意味が「あいまい」であるゆえに、対象者の属性を明確には限定しない。だからこそCさんが言うように、様々な「こころの不調」を抱える人々が共感しやすい言説として位置づけられると考えられる。このようなHSP言説に基づいた相互行為を参照して自認者は、「「環境に適応できないのは繊細過ぎる自分のせいだ」のような自己責任論を回避し、気質とともに生きやすさを模索する自己」を構成していくと考えられる。このようなHSP言説は、医学的正統性が全くなければ①免責的な含意の効力は損なわれるが、かといって明確な医学的正統性があれば②のような緩やかな共感は生じない。このような「意味のあいまいさ」に基づく「言説との心的距離」、「免責性」、「緩やかな共感性」が、自己を語る際のHSP言説の特徴と言える。

四・二　自己語りの構成性と断片性

一方で、「日々の生活のなかで「自分らしさ」を表す言葉はあるか」という質問に対しては、「おせっかい」、「まじめ」、「凝り性」、「姉」、「接客業についている自分」（Aさん）、「「まじめ」、「社交的」が当てはまるが、それらは「人からどう見えるか」という観点から生じたものであり、「自分らしさ」というほどの感覚はない（ただしそのような役割に苦痛は感じない）。」（Bさん）、「軽音や委員会など、様々な集団に参加してきており、それらの役職をとおして、「自分らしい」と感じる」（Cさん）という回答を参照すると、三者とも、本質的・固定的な自己観から距離を取り、構成的な自己観を有していると言える。K・J・ガーゲンによると自己は、他者との言語を介した相互行為によって構成される（Gergen 1999＝二〇〇四：一二〇）。すなわち自己は、「私が何者か

ということや、私のふるまいの性質は、関係の中で話し合われ、定義され」（Gergen 1999＝二〇〇四：一二二）、他者が「私をさまざまに扱ったりすることによって」（Gergen 1999＝二〇〇四：一二二）構成される。この視点を踏まえるとHSP自認者は、それぞれが所属する社会集団における相互行為をとおして自己構成する機会があったために、Aさんは家族の中の姉、Bさんはサークルの部員、Cさんは部活の部長といったかたちで、HSP言説とは必ずしも深く関連しない自己を構成してきたと言える。

一方で、「太陽光や他者の怒鳴り声、複数名での会話が苦手であること、共感力が高いこと」（Aさん）、「感情が高ぶったり、自分の言いたいことがうまく言えない時などに涙が出ること、複数名での会話が苦手であること」（Bさん）、「五感が鋭いこと、他者の感情への共感力が高いこと」（Cさん）といった気質は、現在も三名の身体に深く根づいており、それらは自認者それぞれの人生の中で、人間関係に関わる軋轢の「原因」や「結果」と密接に関係していた。さらにそれらの気質について、「とくに「共感力の高さ」によって、人の機嫌の波や言葉に現れない「含み」の部分を感じ取ってしまうので、重要だと思う」（Aさん）、「コミュニケーションを円滑にするために、気質を他者に伝える必要があるので、重要な言葉です」（Bさん）、「とくに聴覚などに関する「五感の鋭さ」は、HSPよりも意味が特定できるので、自分を表す特徴として重要だと思います」、「一部の人間しか持っていない気質だからこそ、想像力の豊かさや五感の鋭さに関する言葉で自分を理解することは良いことだと思います」（Cさん）という語り（いずれもメールによる追加質問に対する回答）に見られるように、自分を構成する要素として相応に重視していることが伺える。

草柳千早は、現代社会に生きる人々の自己やアイデンティティの構成性を指摘しつつ、「「ではそれはどういうことか」という問いが後に続きうる」（草柳、二〇〇四：八〇）、「特定の明確なカテゴリーで表現される「私」とは」「過度に単純化された仮象にすぎない」（草柳、二〇〇四：一〇八）とし、言説から距離をとり、個別性が焦点化された「私」が残存しうると論じている（草柳、二〇〇四：一〇八-九）。この視点を参照すると、①HSP言説を介した自己や②社会的な役割を介した自己のように、自己は構成的であるものの、それらに還元することが困難な「私」も想定され、その「私」を構成する要素として、③各々の気質が位置づけられていると考えることができる。この気質は、HSP言説に呼応する要素である一方で、個別的な特性であるがゆえにHSP言説を介して言語化しにくいと言えるため、「他者や社会に受容されにくく、経験や記憶の底に沈殿した、自己物語の残余＝「自己の語りがたさ」[2]

として捉えられる（浅野、二〇一一：一四-二四、九七）。これまでの議論を踏まえるとHSP自認者は、①HSP言説を介した自己構成や類似する気質を持つ他者との相互行為を志向する一方で、HSP言説から一定の距離を取っていること、①に必ずしも還元されない②社会的な役割に基づく自己を構成していること、③気質に基づく「自己の語りがたさ」が存立していることが示唆される。

五　終わりに

本論は、①HSP言説・②社会的役割をとおした自己の構成性、③HSP自認者の気質という多層的な自己語りを明らかにしたという点で、自己語り研究に係る知見の更新に幾分かは貢献できたと思われる。最後に、これらの視点を手掛かりに、HSP自認者の「生きやすさ」につながる「新しい自己物語」[8]の構成を可能とする条件を検討する。

関水徹平は、ひきこもり当事者が、ひきこもりという言説に部分的に同一化しながらも、自分にしか理解できない「固有の私らしさ」を構成し、人生に対峙する場合があると論じている（関水、二〇一六：三二一-三二〇）。この視座は、ひきこもり言説が、他者や社会との関わりによって生じた「傷つきやすさ」への共感を緩やかに含意しながらも、言説の意味があいまいであるがゆえに、当事者が言説に回収されない個別性に基づいて、新しい自己物語の構成が可能になったと解される（津田、二〇一九：八四-七）。この視点を踏まえると、HSP言説を介した相互行為もまた、「敏感さゆえの傷つきやすさ」の位相において緩やかに共感を生みつつも、各々の「私らしさ」と言説に一定の距離があるゆえに（新しい自己物語を構成する余白が残存しているために）、②社会的役割をとおした自己、③気質とともに生きる自己など、自己の様々な構成可能性が担保されていると考えることができる。他方で「こころの不調」に関する傷つきやすさは、対面的な相互行為では忌避されがちであることなどを踏まえると、「傷つきやすさ」に基づいた関係性をいかに構築していくかという議論に関しては、引き続き検討を要する。

註

（1）「人々が自己を物語る営み」を指す用語として、しばしば「自己物語」が使用される。この用語は、「現在の自分」が過去を遡及的に捉え自らを物語ることで構成された「完結した構造のイメージ」（浅野、二〇一八：三）としての自己が想定されやすい。他方で本論におけるHSP自認者の自己に関する語りは、必ずしも過去を参照せず、インタヴュアーとの間で「動的に自己を物語る営み」という性質が強いため、「自己語り」という用語の方が適切と思われるゆえに（浅野、二〇一八：三）、基

本的には「自己語り」という呼称を採用しつつ、文脈に応じて「自己物語」という呼称を互換的に使用する。

（2）HSPの特性を示す概念として使用されている「気質」という語について、たとえば「感覚器が敏感であるという気質に基づいて「外的環境の影響を受けやすい私」という自己が構成される」のように、おおむね「人々の性格や自己に影響を与える安定的な傾向」という含意があるため（飯村、二〇二二：二九・三十、二〇二三：二七・二九、福西：二〇二一：三〇・三四）、本論においてもそのような意味合いで使用する。

（3）世界的には、心理学者E・N・アーロンによる著作（たとえば（A ron 1996＝二〇〇八））によって着目されるようになったと考えられるが、日本においては、「繊細な気質を持つ人々」が生きやすくなる方法をとりまとめた『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、二〇一八）が複数のメディアで取り上げられたことが、社会的に着目されるきっかけになったと言われている（飯村、二〇二三：五）。

（4）本論における「自己の構成性」とは、「自己は本質的・固定的なものではなく、言語を介した他者との相互行為によって構成されること」を示す視座であり（Gergen 1999＝二〇〇四：一二〇）、現代社会における行為者の自己やアイデンティティを捉える視座として、大きな影響力を持つものである（津田、二〇一九：七・十四）。

（5）このような文化、およびHSP言説をとおした自己語りの興隆は、主に九〇年代以降に進展した「社会の心理学化（心理学的言説の広範な普及）」に関連していると考えられる（片桐、二〇一七：五七・一六三）。

（6）Aさんは二〇二三年九月一八日、Bさんは二〇二三年九月二一日、Cさんは二〇二三年一〇月六日に調査を実施した。なお、三者に見られる属性の共通性（女性、二十歳）は、「女性の方がこころの悩みを他者と共有することに抵抗が少ない」という社会意識などに起因すると思われるが（石原他、二〇〇三：三〇）、福西（二〇二一：二十五・二十九）が中年男性らの事例を挙げているように、HSP自認者は、そのような属性に偏在しているわけではない。したがって本論は、HSP自認者の自己語りという点で代表性は認められるものの、個別的な自己語りに関する研究は、今後の課題である。

（7）参照先の津田（二〇二三）は「自己の語りえなさ」と表現している。これはあくまで、「自己に関する言及が、他者理解を経由しないことによって物語としての強度を獲得できない＝自己物語として語ることができない」という意味であり、言語化が不可能な言及のみを指すわけではないと思われる。本論におけるHSP自認者の気質もまた、「言語化は可能だが、HSP言説をとおした他者理解を経由していないゆえに「自己物語」として位置づけられるほどの強度を有していない」という意味合いで、「語りがたさ」と表現している。

（8）本章における「新しい自己物語」とは、「現在の自分」が相互行為やこれまでの経験に基づいて構成する「新しい自己」を指す概念であり、アイデンティティにつながりうるものである（津田：四〇）。

文献

Aron, N, Elaine, 1996, *THE HIGHLY SENSITIVE PERSON: How to Thrive When the World Overwhelms You*, Carol Publishing Group.（富田香里訳，二〇〇八，『ささいなことにもすぐに「動揺」してしまうあなたへ。』ソフトバンククリエイティブ株式会社．）

浅野智彦，二〇〇一，『自己への物語論的接近―家族療法から社会学へ』勁草書房．

――――，二〇一八，「編者まえがき」浅野智彦・小林多寿子編『自己語りの社会学―　ライフストーリー・問題経験・当事者研究』新曜社，二四九‐六七．

石原明子・伊藤香苗・久永文恵，二〇〇三，「自殺と性別，セクシャリティ」『精神保健研究』四九：二七‐三三．

Gergen, Keness, J., 1994, An Invitation to Social Construction, Massachusetts Harvard University Press.（＝二〇〇四，東村知子訳『あなたへの社会構成主義』ナカニシヤ出版．）

福西勇夫，二〇二一，『HSP・心の病と〝生きづらさ〟―「とても敏感な人たち」のために』法研．

飯村周平，二〇二二，『HSPの心理学―科学的根拠（エビデンス）から理解する「繊細さ」と「生きづらさ」』金子書房．

――――，二〇二三，『HSPブームの功罪を問う』岩波書店．

片桐雅隆，二〇一七，『不安定な自己の社会学』ミネルヴァ書房．

草柳千早，二〇〇四，『「曖昧な生きづらさ」と社会―クレイム申し立ての社会学』世界思想社．

中森弘樹，二〇二二，『「死にたい」とつぶやく―座間九人殺害事件と親密圏の社会学』慶　應義塾大学出版会．

桜井厚，二〇一二，『ライフストーリー論』弘文堂．

斎藤環，二〇〇〇，『心理学化する社会―なぜ，トラウマと癒しが求められるのか』PHP研究所．

澤田唯人，二〇一五，「腫れものとしての身体―「境界性パーソナリティ障害」における感情的行為の意味」『社会学評論』六六（四）：四六〇‐七九．

関水徹平，二〇一六，『「ひきこもり経験」の社会学』左右社．

武田友紀，二〇一八，『「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』飛鳥新社．

竹中祐二，二〇二一，「HSC（Highly Sensitive Children）概念への社会学的接近」『北陸学院大学・北陸学院大学短期大学部研究紀要』一四：九四‐一〇五．

津田翔太郎，二〇十九，「アイデンティティ理論の再構築」，神戸大学大学院人文学研究科，二〇一九年度博士課程後期課程学位論文．

――――，二〇二三，「〈固有の私らしさ〉の構成過程―死，あるいは身体の有限性という観点から」『フォーラム現代社会学』関西社会学会二一：三三‐四五．

付記

ご多忙な中，長時間にわたるインタヴューに応じてくださったAさん，Bさん，Cさんに，この場をお借りして厚く御礼申し上げます。