

大学生の感覚処理感受性の高さが主観的な学校適応感に与える影響

水上, ひかる
九州大学大学院人間環境学府

<https://doi.org/10.15017/7177892>

出版情報：九州大学総合臨床心理研究. 15, pp.33-39, 2024-03-15. Center for Clinical Psychology and Human Development, Kyushu University

バージョン：

権利関係：

大学生の感覚処理感受性の高さが主観的な学校適応感に与える影響

水上ひかる 九州大学大学院人間環境学府

要約

学校適応感とは、学校という環境と個人の関係から生じる感情や認知の総称であり、主観的な適応状態のことを指す。感覚情報における脳内処理過程の個人差である感覚処理感受性（以下 SPS）が高い人々（以下 HSP）は、些細な刺激に過敏に反応しやすく、敏感さのために職場や家庭など生活の中で生きづらさを感じている人が多い。本研究では学生の主観的な学校適応感に SPS が与える影響を検討した。その結果、SPS が大学生の学校適応感の一部に影響を与えることが明らかになり、SPS が高い学生は大学において劣等感を感じやすい可能性が示唆された。また、SPS は学校適応感にネガティブな影響を与えるが、ポジティブな影響も与え得ることが明らかになった。この結果より、SPS が高い学生は大学で劣等感を感じやすく、学校適応感向上のために、劣等感低減のためのアプローチが重要であること、学生が HSP か否かに注目するのではなく、学生個人が持つ敏感さの程度や特徴などの個人差に焦点を当てることが重要であることが考えられる。

キーワード：感覚処理感受性、学校適応感、大学生

I 問題と目的

1. はじめに

大学生の学校不適応の問題が注目を集めている。文部科学省が2020年に行った調査では大学生（大学院生を含む）の中途退学者数は28,647人で、このうちの18.3%が、学生生活不適応・就学意欲が低い事による退学であった。また、同じく2020年度の休学者は65,670人で、このうちの17.6%が、同じく学生生活不適応・就学意欲が低い事を理由としてあげていたことが示された。近年は、大学全入学時代と言われており、令和元年度における大学進学率は53.7%で過去最高を記録した（文部科学省、2020）。このように、多くの学生が大学に進学する昨今において、大学には学問の地というだけに留まらず、学生が大学生活を充実して送り、社会に出るまでの十分な準備を行えるようにサポートする役割も担っている（大対、2015）。学生の充実した学校生活をサポートするにあたって、大学では上で述べたような大学生の学校不適応を改善するためのアプローチについても考えていく必要がある。

2. 大学生の学校適応感

適応とは個人と環境の調和（近藤、1994）を表す概念である。適応は、社会的、文化的環境に対する適応である「外的適応」と、内外さまざまな事態に直面して内面的に幸福感和満足感を体験し、心的状態が安定した過程にある場合の「内的適応」に分類することができ（北村、1965）、主に臨床心理学の研究の中では後者の定義が用いられてきた。環境の諸条件と個人の諸条件が何かの点で一致または調和の関係にある場合に、その個体はその環境に適応状態にある（戸川、1956）と考えることができる。一方、適応感とは、個人が自己を良い適応の状態であると意識していることで、生活における安定感、充実感、生きがい感などを意味するもの（加藤ら、1981）である。つまり適応感とは、個人が生活していく中で主観的に感じている環境との調和感のことであり、実際に環境と個人が調和できているか否かを問わないという点において、適応とは異なる意味合いを含んでおり、適応と同じものを指す概念ではない。しかし、個人の適応の1指標として考えることができると谷井・上地（1994）は主張した。

学校適応感とは、学校という環境に対して個人と環境の関係から生じる感情や認知の総称で、学校適応の状態を簡便に測定

することが可能な変数として扱われてきた（水野、2016）。先行研究でも学校における友人関係や（大対、2015）、大学の入学目的（松井ら、2010）、学業や教員との関係（磯部・上村、2007）などをはじめとした、大学生活にまつわる様々な要因が大学生の学校適応感に影響を与えることが示されている。さらに、特性不安が低い学生が、特性不安が高い学生よりも学校適応感が高いことが示されている（熊田ら、2007）が、多くの健康問題や適応上の問題は、個人の性格にその原因の多くを帰することができする場合も少なくない（山崎、2002）ことを踏まえると、学生個人が持つ特性や性格などに注目しながら学生の学校適応感について考えていく必要があるのではないだろうか。

3. 感覚処理感受性（SPS）

感覚処理感受性（Sensory-Processing Sensitivity : 以下 SPS）とは、社会的および感情的な手がかりを含む、内的および外的な刺激に対する感受性を特徴とする気質性や性格傾向のことである（Aron et al., 2010）。SPS が高い人は Highly Sensitive Person（以下 HSP）と呼ばれ、全人口の約15~20%が該当すると考えられる。HSP は SPS が低い人々に比べて些細な刺激に過敏に反応しやすい傾向を持っている（Aron & Aron, 1997）。HSP の主たる特徴である敏感さは、発達障害の症状である感覚過敏性と類似性が考えられており（菊地、2022）、SPS の高さが、自閉スペクトラム症（Autism Spectrum Disorder : 以下 ASD）とも関連することが示唆されている（Acevedo et al., 2018）。一方で、Acevedo et al (2018) は、SPS と ASD の違いを脳活動の側面から検討し、ポジティブな刺激に対する報酬の感じ方や、社会的刺激に対する生理的、認知的な反応の程度が両者で異なっていることを明らかにした。このように SPS が高い人と ASD 者は感覚や刺激に対する過敏さにおいては類似する部分を有しているものの、脳活動の面からは両者が区別される可能性が考えられる（花岡ら、2023）。SPS が高い人々は、生まれつき敏感で周りからの刺激を受けやすいため、職場や家庭など生活の中で気疲れしやすく生きづらさを感じている人が多い（大河原・古池、2023）。また、敏感であるという特性を周囲に理解してもらえず、甘えやわがままなどの一方的な見方をされてしまったり、他者と比較してしまい自己肯定感が低下したりすることもあり（大河原・古池、2023）、SPS が相対的に高い人たちは SPS が低い人たちに比べ、人生への満足度や自尊感情

が低いことが明らかになっている（上野ら，2020）。さらに赤城・中村（2017）が，大学生のSPSの高さとソーシャルスキルの関連を検討したところ，敏感さによる不快感を示す「感覚不快感」が高い学生はソーシャルスキルが相対的に低いことが示された。ソーシャルスキルは適切な対人関係を形成し，維持していくために重要なスキルである。これまでの研究の中で学校適応感には様々な要因が影響を与える一方で，「友人関係」に関する要因については多くの研究の中で，学校への適応感や満足感に関連することが示唆された（大対，2015；松井ら，2010；中村・松田，2013）。つまり，ソーシャルスキルが相対的に低い高SPSの学生は，大学における充実した友人関係を築きにくい可能性がある。

以上を踏まえると，SPSの高さは学生の主観的な学校適応感に影響を与える可能性が考えられるが，これまでにSPSの視点から大学生の学校適応感について実証的に検討した研究は少ない。さらに，HSPは医学的な診断名ではなく生まれ持った特性であるが，この概念は医療現場でも周知されているとは言えず，不安障害をはじめとするさまざまな精神疾患の診断がなされ，適切なアプローチができていない場合もある（大河原・古池，2023）。つまり，学生の充実した学校生活をサポートするために，大学に対する不適応の早期発見や予防に向けた学校全体としての取り組みだけでなく，大学への不適応を抱えた学生個人への支援を考えるにあたって，SPSという生得的な個人差が，学校適応感にどのような影響を与えているのかについて検討する必要性があると考えられる。

4. 本研究の目的と問い

本研究では，大学における学校への不適応感の低減に向けた学校全体に対するアプローチだけでなく，個別的なアプローチへの示唆を得るために，大学生の感覚処理感受性の高さと主観的な学校適応感の関連について検討を行う。具体的な問いは，以下の2点である。

- ① SPSの高い学生が，大学生活を送る中でどのような不適応感を抱いているのか明らかにする。
- ② HSPのどのような側面が学生の学校適応感に影響を与えているのか明らかにする。

II 方法

1. 対象者と手続き

2021年8月15日から2021年10月31日の間に，A大学に通う男女290名（男性60名，女性229名，無回答1名）に対して質問紙調査を行った。A大学は私立の4年制大学であり，調査対象者は主に心理学を専攻している学生であった。調査は主に授業時間前に実施した。調査協力を承諾した学生のみに調査用紙を配布し回答を求めた。初めに研究の目的と方法について口頭で説明を行い，10分程度の回答時間を設け，一斉に回収を行った。その後，回答に不備があった8名のデータを除き，282名を分析の対象とした。調査協力者の学年は1年生が103名，2年生が70名，3年生が85名，4年生が24名であった。調査を行った時期は，COVID-19の感染拡大防止のために，大学ではオンラインによる遠隔授業が多く用いられており，学生が大学に登校する機会が平常時と比較して少ない時期であった。

2. 倫理的配慮

回答は全て無記名で行った。調査への協力は任意であり，質

問紙への回答を拒否または中断することが可能なこと，また，回答したことで調査協力者に不利益が生じないこと，データは研究者が厳重に保管し，個人が分からないようにデータ化したうえで速やかに破棄することをフェースシートに記載するとともに口頭で説明した。

3. 質問紙の構成

- 1) フェースシートで調査協力者の学年と性別を尋ねた。
- 2) SPSの高さを測る尺度として高橋（2016）によって作成されたHighly Sensitive Person Scale（Aron & Aron, 1997）日本語版19項目（以下HSPS-J19）を用いた。この尺度はHighly Sensitive Person Scale（Aron & Aron, 1997）の邦訳版となっている。「低感覚閾」，「易興奮性」，「美的感受性」の3因子19項目から構成されている。本研究では高橋（2016）と同様に「非常にあてはまる」から「全くあてはまらない」の7段階評定で回答を求めた。この尺度は得点が高くなるほどSPSが高いことを示す。
- 3) 大学生の学校への適応感を測る尺度として，大久保（2005）が作成した青年用適応感尺度を用いた。この尺度は，所属する環境に合うか合わないかという青年自身の内的基準に基づいた主観的な適応感を測定することが可能である。本尺度は「居心地の良さの感覚」，「課題・目的の存在」，「被信頼・受容感」，「劣等感の無さ」の4因子30項目から構成されており，「非常によくあてはまる」から「全く当てはまらない」の5段階評定で回答を求めた。この尺度は，得点が高くなるほど学校適応感が高いことを示す。

III 結果

本研究において分析はすべてHAD（清水，2016）を用いて行った。まず，尺度の信頼性を検討するために，各尺度の α 係数を算出したところ，SPSの高さを測る尺度であるHSPS-J19（高橋，2016）では，全体が.80，「低感覚閾」.82，「易興奮性」.70，「美的感受性」.47であった。「美的感受性」では低い値が算出されたが，本研究では，SPSの高さと学校適応感の関連についてHSPが持つポジティブな側面からも検討する必要があると考えたため，また従来の研究（高橋，2016）では α 係数が.68確保されているなどの理由で，「美的感受性」因子も分析対象として，先行研究と同様の分析を行った。また，大学生の学校適応感を測定する尺度である大久保（2005）の青年用適応感尺度では，全体が.92，「居心地の良さの感覚」.87，「課題・目的の存在」.84，「被信頼・受容感」.90，「劣等感の無さ」.88であり，全ての因子において高い値が示された。

1. SPSの高さと学校適応感の関連

Aron & Aron（1997）が，HSPが全人口の約15～20％存在すると主張している一方で，平野（2012）が大学生を対象に調査を行った結果，敏感さ得点の下位10％の人々の心理的適応感が有意に高く，上位20％の人々の心理的適応感が有意に低いことを示唆されるなど，大学生の何割がHSPに相当しているかはまだ明らかになっていない。そこで，本研究ではこれらの先行研究を踏まえ，HSPS-J19の総得点の上位15％に相当する43名を高SPS群，総得点の下位15％に相当する42名を低SPS群，残りの197名を中SPS群とする，3群を抽出し，分析を行った。各群の平均値と標準偏差及び分散分析の結果を表1に示す。まず，3群における青年用適応感尺度の総得点の平均値の差について

1 要因分散分析を用いて検討を行った。その結果、主効果にのみ有意傾向が示されたが、すべての群間において有意な差は見られなかった ($F(2,279) = 2.77, p = 0.06, \text{partial } \eta^2 = 0.02$)。次に3群における青年用適応感尺度の下位因子ごとの平均値の差について1 要因分散分析を行った。その結果、「劣等感の無さ」のみに有意な差が示された ($F(2,279) = 4.75, p = 0.01, \text{partial } \eta^2 = 0.03$)。この因子は得点が高いほど学校場面で劣等感を感じていないことを示す。Holm 法を用いた多重比較を行ったところ、低 SPS 群よりも中 SPS 群のほうが ($p < .05$)、そして、低 SPS 群よりも高 SPS 群のほうが得点が低かったことから ($p < .01$)、SPS が低い学生ほど学校において劣等感を有意に感じにくい事が示唆された。そして、「居心地の良さの感覚 ($F(2,279) = 1.67, p = 0.19, \text{partial } \eta^2 = 0.01$)」と「課題・目的の存在 ($F(2,279) = 1.02, p = 0.36, \text{partial } \eta^2 = 0.01$)」、「被信頼・受容感 ($F(2,279) = 0.35, p = 0.70, \text{partial } \eta^2 = 0.003$)」については全ての群の間で有意な差は示されなかった。

2. HSP が持つ特徴が学校適応感に与える影響

HSP が持つさまざまな特徴が大学生の学校適応感にどのような影響を与えているのかを明らかにするために、HSPS-J19の下位因子である「低感覚閾」、「易興奮性」、「美的感受性」を説明変数、学校適応感の高さを示す青年用適応感尺度の総得点を目的変数として重回帰分析を行った。重回帰分析の結果を表2に示す。

重決定係数は1%水準で有意な値であった ($F = 23.82$)。そして「低感覚閾 ($\beta = -.18, p < .01$)」と「美的感受性 ($\beta = .39, p < .01$)」が学校適応感に有意な関連を示していた。この結果から、感覚閾値が低くなるほど学校適応感が上がり、美的感受性が高くなるほど学校適応感が向上すること可能性が示された。一方で、易興奮性については有意な関連は示されなかった。

3. SPS の各側面と学校適応感の関連

重回帰分析の結果をもとに、SPS の高さと学校適応感の関連についてさらに詳しく検討するため、HSPS-J19の下位因子ごとの得点をもとに上位15%の高群と下位15%の低群およびその他70%の中間群に分け、各因子の得点の高さと学校適応感の関連について検討を行った。まず、低感覚閾因子と学校適応感の関連を検討した。この因子は、得点が高くなるほど感覚閾値が低くなることを示しており、感覚閾値の低さは、例えば、大きな音による不快感の昂進や刺激が少ないところへの回避傾向などを特徴としている。そのため、低感覚閾因子に含まれる項目の総得点の上位15%を低感覚閾群、下位15%を高感覚閾群、残りの70%を中間群として1 要因分散分析を行った (表3)。主効果が認められたため ($F(2,279) = 7.29, p = 0.001, \text{partial } \eta^2 = 0.05$)、Holm 法を用いた多重比較を行ったところ、高感覚閾群と低感覚閾群 ($p < .01$)、高感覚閾群と中間群 ($p < .05$)、中間群と低感覚閾群の間に ($p < .05$) 有意な差が認められ、高感覚閾群 > 中間群 > 低感覚閾群の順番で学校適応感が有意に高くなることが示された。

次に、ビクッとしやすい、強い刺激に圧倒されるなど刺激に対する敏感さを特徴とする易興奮性尺度と学校適応感の関連を検討した。この因子は、得点が高くなるほど、刺激に対する反応性が高まることを示す。易興奮性因子に含まれる項目の総得点の上位15%を高易興奮性群、下位15%を低易興奮性群、その他の70%を中間群として1 要因分散分析を行った (表4)。主効果が認められたため ($F(2,279) = 3.51, p = 0.03, \text{partial } \eta^2 = 0.03$)、Holm 法を用いた多重比較を行ったところ、低易興奮性群は高易興奮性群よりも有意に学校適応感が高いことが明らかになった ($p < .05$)。中間群と高易興奮性群の間と、中間群と低易興奮性群の間には有意な差は示されなかった。

表1 各群における学校適応感の平均点と標準偏差および分散分析の結果

	高 SPS 群 (n=43)	中 SPS 群 (n=197)	低 SPS 群 (n=42)	F 値	多重比較 (Holm 法)
学校適応感総得点	93.40 (2.70)	97.93 (1.26)	104.05 (2.77)	2.77+	
居心地の良さの感覚	42.05 (1.58)	42.81 (0.74)	45.78 (1.62)	1.67	
課題・目的の存在	34.16 (0.93)	33.42 (0.44)	34.83 (0.96)	1.02	
劣等感のなさ	17.88 (0.93)	19.19 (0.43)	21.83 (0.95)	4.75**	低 SPS 群 > 高 SPS 群 ** 低 SPS 群 > 中 SPS 群 *
被信頼・受容感	15.84 (0.79)	16.46 (0.37)	16.73 (0.80)	0.35	

() 内は標準偏差. ** $p < .01$, * $p < .05$, + $p < .10$

表2 学校適応感を目的変数とする重回帰分析の結果

	b	(SE)	β	R^2	F
低感覚閾	-0.40	(0.15)	-0.18**	.200**	23.834
易興奮性	-0.15	(0.17)	-0.06		
美的感受性	1.85	(0.26)	0.39**		

() 内は標準偏差. ** $p < .01$, * $p < .05$, + $p < .10$

表3 感覚閾の低さにおける学校適応感の平均点と標準偏差及び分散分析の結果

	低感覚閾群 (n=43)	中間群 (n=195)	高感覚閾群 (n=45)	F 値	多重比較 (Holm 法)
学校適応感総得点	90.47 (2.66)	98.78 (1.25)	104.56 (2.60)	7.29**	高感覚閾群 > 低感覚閾群 ** 高感覚閾群 > 中間群 * 中間群 > 低感覚閾群 *

() 内は標準偏差. ** $p < .01$, * $p < .05$, + $p < .10$

そして、芸術に心動かされるや、豊かな想像力など精神生活の豊かさの特徴とする美的感受性因子と学校適応感の関連を検討した。この因子は、得点が高くなるほど、精神生活が豊かである事を示す。そのため、美的感受性因子に含まれる項目の総得点の上位15%を高美的感受性群、下位15%を低美的感受性群、残り70%を中間群として一要因分散分析を行った(表5)。主効果が認められたため($F(2,279)=15.29, p<.001, \text{partial } \eta^2=0.10$)、Holm法を用いた多重比較を行ったところ、高美的感受性群と低美的感受性群($p<.01$)、高美的感受性群と中間群($p<.01$)、中間群と低美的感受性群の間に($p<.01$)有意な差が認められ、高美的感受性群>中間群>低美的感受性群の順番で学校適応感が高くなることが示された。

Ⅳ 考察

1. SPSの高さと学校適応感の関連について

SPSの高さと学校適応感の関連について検討を行った。その結果、SPSが高い学生はSPSが低い学生よりも「劣等感のなさ」に関する得点が低いことが示された。この結果は、20歳から69歳の日本人を対象として、SPSの高さと主観的幸福感の高さの関連を検討した上野ら(2020)による研究の結果を支持する。SPSの高さが個人の特性不安と関連していることが示唆されているように(高橋・熊野, 2019)、SPSが相対的に高い学生は、その敏感さのために些細なことで不安を感じやすく、学校において一般的な学生よりも劣等感を抱きやすいために、学校適応感の一部にネガティブな影響が生じる可能性が示された。

しかし一方で、本研究では「居心地の良さの感覚」や「被信頼・受容感」など「劣等感のなさ」以外の因子についてはSPSの高さによる有意な差異は示されず、SPSの高さが肯定的な居場所感(被受容感・安心感)を低減させるという結果を示した薄ら(2015)の研究とは異なる結果になった。この原因として、調査時期の影響が考えられる。調査を行った時期は、COVID-19の感染拡大防止のために、大学ではオンラインによる遠隔授業が主要な授業形態であった。そのため、学生が大学に登校する機会が平常時に比べて少なく、自分の大学生活について具体的なイメージを抱きにくかった可能性が考えられる。また、学校適応感には友人関係に関する要因以外に、学生の授業理解や入学目的など(松井・中村・田中, 2010)の要因も影響を与えている。そのため、COVID-19による登校機会の減少に伴い、集団場面や密な友人関係が希薄になり、登校の有無に関係のない入学目的や授業理解など、SPSの高さが直接関与しにくい要因の影響が強まっていた可能性が考えられる。学生の学校適応感

に対する効果的なアプローチを考えていくために、今後は、学生生活を取り巻く社会の状況なども踏まえて、大学生の学校適応感について検討していく必要があるといえる。

2. HSPの各特徴が学校適応感に与える影響と関連

HSPが有する特徴が学校適応感に与える影響について検討を行った。その結果、感覚閾の低さを特徴とする「低感覚閾」得点が高い低感覚閾群の学生は、得点が低い高感覚閾群の学生よりも学校適応感が低くなった。また、高感覚閾群よりも中間群が、中間群よりも低感覚閾群のほうが学校適応感が低かった。そして、刺激に対する反応のしやすさを示す「易興奮性」得点についても、得点が高い易興奮性群の学生の方が非易興奮性群の学生より学校適応感が低くなっていた。このことから、感覚閾が低くなったり、刺激に対する反応性が高まるなど外界に対する敏感さが強くなるほど、学校で生じる出来事を敏感に感じ取ったり、過剰に反応してしまったりするため、大学生活に対して安心感や充実感を抱きにくく、大学に対する疎外感や嫌悪感、疲労感などのネガティブな感情を抱きやすい可能性が考えられた。

しかし一方で、精神生活の豊かさを示す「美的感受性」得点については、高美的感受性群の学生の方が低美的感受性群の学生よりも学校適応感が高くなっていた。また、中間群よりも高美的感受性群が、低美的感受性群よりも中間群が、学校適応感が高かった。この結果から、美的感受性は学校適応感にポジティブな影響を与えており、SPSが高い学生であっても順応的な敏感さである美的感受性が高ければ、適応的な学生生活が送れる可能性が示唆された。今までに美的感受性は開放性と中程度の相関がある事が明らかになっており(高橋・熊野, 2019)、開放性の高さは対人的魅力を生じさせる(戸塚, 2016)。つまり、美的感受性が高いことで、サークル活動など新しいことにチャレンジし、友人関係を形成しやすくなるため、美的感受性の高さが学校適応にポジティブな影響を与えるのではないかと考える。今後は学校適応感向上のために、美的感受性と学校適応感の関連をさらに検討し、HSPの「強み」ともいえる美的感受性を高める活動についても考えていく必要がある。

3. SPSが高い学生へのアプローチ

SPSの高さと学校適応感の関連を検討したところ、SPSが高い学生は劣等感を抱えやすいたことが示された。長沼(2017)は、SPSが高い子どもであるHighly Sensitive Child(以下HSC)は不安の回路の働きが強い子どもであり、マイナス思考が強くなりやすく、自分がうまくできなかったこと、期待に沿えなかったことを、実際以上に深刻に受け止めて自分を責めたり、激し

表4 易興奮性における学校適応感の平均点と標準偏差および分散分析の結果

	易興奮性群 (n=42)	中間群 (n=197)	非易興奮性群 (n=43)	F 値	多重比較 (Holm 法)
学校適応感総得点	93.26 (2.73)	98.45 (1.26)	103.42 (2.70)	3.51*	非易興奮性群 > 易興奮性群 *

() 内は標準偏差. ** $p<.01$, * $p<.05$, + $p<.10$

表5 美的感受性の高さにおける学校適応感の平均点と標準偏差および分散分析の結果

	高美的感受性群 (n=48)	中間群 (n=188)	低美的感受性群 (n=46)	F 値	多重比較 (Holm 法)
学校適応感総得点	107.21 (2.45)	98.77 (1.24)	87.89 (2.51)	15.29**	高美的感受性群 > 低美的感受性群 ** 高美的感受性群 > 中間群 ** 中間群 > 低美的感受性群 **

() 内は標準偏差. ** $p<.01$, * $p<.05$, + $p<.10$

く落ち込んでしまうと論じた。また、HSP は共感力が高く他の人の行動や情動場面を見ると、あたかも自分が同じ状況にいるかのように感じ、自分ではない周囲の人が怒られている場面で泣き出してしまったり、苦痛を感じたりすることがある（大河原・古池, 2023）。そのため、まずは教員全体に対して SPS や HSP に関する情報提供を行い、学生がネガティブなメッセージとして受け取りにくい伝え方や指導法を考案、普及させることで、SPS が高い学生が劣等感を感じる機会を減らすことが重要である。

また、SPS が高い中学生（HSC）を対象に、学校生活で感じている困難を調査した大河原・古池（2023）は、HSC の中には自分の特性から逃れられずに自己肯定感が低下してしまう子どももたくさんいるが、心を許せる友達がいることや自分を認めてくれる先生の存在が学校に居場所を見つけ、自己肯定感を保つことにつながっていること、そして、HSP は心を許せる親友ができれば社会に溶け込めるが、非 HSP よりも友人関係を築くことに時間がかかることを論じた。そのため、まずは、心理教育の実践など、学生が自身の感覚について自己理解を深める機会を作り、自身が持つ敏感さを言語化できるように支援する。そして、自身の敏感さや、それに伴う大学生活上の難しさを学生が安心して表現できる環境を確保することで、大学側が SPS が高い学生の抱えるニーズや困り感を正しく理解する必要がある。その上で、SPS が高い学生が安心して友人関係を築いていけるような機会や空間を設けたり、教職員に対して学生の個性を尊重するような配慮を求めるなど、SPS が高い学生であっても劣等感を感じることなく充実した学生生活を送ることができるようアプローチを行うことが重要だと考えられる。また、大学において学生が気軽に相談できる場所の拡充と周知することで、学生が自身の気持ちを整理したり、学業場面以外での居場所や自分を認めてくれる存在を増やすことにつながり、学校適応感の向上に間接的に寄与する可能性があると考ええる。

次に、SPS の特徴と学校適応感の関連を検討したところ、SPS の特徴によって学校適応感が影響を受けることが示された。しかしながら、SPS の特徴のすべてが学校適応感にネガティブな影響を与えているわけではなく、一部の特徴は学校適応感にポジティブな影響を与えていた。また、生得的な敏感さの程度によって心理的適応感向上に効果的な資質のレジリエンスが異なるとされている（平野, 2012）ことから、単純に学生が HSP か否かに注目するのではなく、どんな特徴を各学生が持っているのか、どの程度敏感さがあるのかなどの個人差に焦点を当てることが、効果的な個別のアプローチを考えていく上で重要だといえる。

本研究で、学生が抱える刺激に対する高い過敏性や反応性が学校適応感にネガティブな影響を与えていることが示されたが、SPS による敏感さは生得的な特性であり、根本的な解決は難しい。そのため、学生の自己理解を促す機会を設け、学生が自分自身の感覚について言語化できるようにすることに加え、安心して自身の敏感さや大学生活上の困りごとを表現できる場を整備するなど、学生個人に向けたアプローチに加えて、学生から表現されたニーズをもとに、部屋の明るさや音の大きさを調整したり、大学に 1 人でゆっくりできるスペースを確保するなど、敏感さを抱える学生が過ごしやすい環境を大学全体で整えるなどの学校環境に対するアプローチも行っていく必要があるとい

える。

4. 今後の課題

本研究で得られたデータは COVID-19 による学校環境の変化の影響を強く受けていた可能性がある。本研究の被検者の半数以上が大学 1, 2 年生であったが、これらの学生は大学入学時点で既に COVID-19 が流行しており、調査時までには大学に登校した機会が少なくなかった。そのため、登校制限が設けられていない状態で得られたデータの結果と比較し、学校環境による学校適応感の変化についても検討する必要があるといえる。さらに、本研究で SPS のなかには学校適応感にネガティブな影響を与えるものだけでなく、ポジティブな影響を与える側面も存在する事が明らかになった。このことは、感覚閾が低くかったり、刺激に対する反応性が高くても美的感受性が高ければ、学校適応感には保たれている可能性を示唆している。そのため、今後は学校適応感を SPS の特徴ごとに見ていくのではなく、「低感覚閾」と「美的感受性」の両方が高い人など、SPS の 3 つの側面から個人を捉えていく必要があるといえる。また、本研究では、「美的感受性」因子の信頼性が十分に確保することができなかった。この要因として、オンラインによる遠隔授業や、まん延防止等重点措置法などにより不必要な外出の自粛が求められていたために、自宅で過ごす時間が多くなり、自身の敏感さを感じる機会が少なかった可能性が考えられる。今後も HSPS-J19 の因子構造については検討していく必要がある。

〈付記〉

本稿は、西南学院大学人間科学部心理学科に提出した卒業論文の一部に加筆・修正を加えたものです。調査にご協力いただきました皆様にお礼申し上げます。卒業研究の計画から執筆に至るまで丁寧にご指導頂きました西南学院大学人間科学部心理学科教授の浦田 英範先生に心より感謝申し上げます。また、今回の投稿にあたりご助言賜りました九州大学大学院人間環境学研究院准教授の古賀 聡先生にお礼申し上げます。

文献

- Acevedo, B., Aron, E., Pospos, S., & Jessen, D. (2018). The functional highly sensitive brain: a review of the brain circuits underlying sensory processing sensitivity and seemingly related disorders. *Philosophical Transactions, The Royal Society. B* 373, 20170161.
- 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., & Aron, A. (1997). Sensory-Processing Sensitivity and Its Relation to Introversion and Emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 345-368.
- Aron, A., Ketay, S., Hedden, T., Aron, E. N., Rose Markus, H., & Gabrieli, J. D. (2010). Temperament trait of sensory processing sensitivity moderates cultural differences in neural response. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 5, 219-226.
- 花岡麻衣・平川真・増田成美・上岸光太・上手由香 (2023). HSP の特性不安、抑うつ、ストレスにおけるマインドフルネスの効果の検討——感情制御と注意制御からみた調整効果の検討——. *広島大学心理学研究*, 22, 97-117.
- 平野真理 (2012). 心理的敏感さに対するレジリエンスの緩衝効果の検討——ももとの「弱さ」を後天的に補えるか——. *教育心理学研究*, 60, 343-354.
- 磯部有希・上村佳世子 (2007). 大学への進学動機と学校適応感との関連. *文京学院大学人間学部研究紀要*, 9 (1), 51-61.
- 伊藤正哉, 小玉正博 (2005). 自分らしくある感覚（本来感）と自尊感情

が well-being に及ぼす影響の検討. 教育心理学研究, 53, (1), 74-85.

加藤隆勝・石川透・田中祐次・落合良行・高木秀明・堀啓造 (1981). 現代青少年の人間関係と適応感 (1) —— 研究の目的・方法 ——, 第23回総会発表論文集, 566-567.

菊池哲平 (2022). HSP と発達障害は区別可能なのか?. 熊本大学教育学部紀要, 71, 77-82.

北村晴朗 (1965). 適応の心理. 誠信書房.

近藤邦夫 (1994). 教師と子どもの関係づくり——学校の臨床心理学. 東京大学出版社.

熊田由佳里・奥野誠一・沢宮容子・浅井義弘 (2007). 大学生の不安と大学生活への適応感との関連に関する研究. 学校メンタルヘルス, 10, 101-106.

串崎真志 (2019). 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.

松井洋・中村真・田中裕 (2010). 大学生の学校適応に関する研究. 川村学園女子大学研究紀要, 21, 121-133.

水野君平 (2016). 学校適応感とその予測要因に関する検討 (1) ——「学校適応の負の側面」としてのスクールカースト. 北海道大学大学院教育学研究紀要, 126, 101-110.

文部科学省高等教育局総合教育政策局 (2020). 新型コロナウイルスの影響を受けた学生への支援状況等に関する調査 https://www.mext.go.jp/content/20210216-mxt_kouhou01-000007001-1.pdf (2021年12月30日取得)

文部科学省総合教育政策局調査企画課 (2020). 令和2年度学校基本調査 https://www.mext.go.jp/content/20200825-mxt_chousa01-1419591_8.pdf (2021年12月30日取得)

長沼睦雄 (2017). 子どもの敏感さに困ったら読む本. 誠文堂新光社.

中村真・松田英子 (2013). 大学生の学校適応に影響する要因の検討——大学不適応, 大学満足, 就学意欲に注目して——. 江戸川大学紀要, 23, 151-160.

大河原萌加・古池雄治 (2023). Highly Sensitive Child が学校生活で抱える困難と教員の対応. 茨城大学教育学部紀要 (教育科学), 72, 183-199.

大久保智生 (2005). 青年の学校への適応感とその規定要因——青年用適応感尺度の作成と学校別の検討——. 教育心理学研究, 53, 307-319.

大対香奈子 (2015). 大学生生活充実感を規定する要因の検討. 近畿大学総合社会学部紀要, 4, 47-57.

清水裕士 (2016). フリーの統計分析ソフト HAD: 機能の紹介と統計学習・教育, 研究実践における利用方法の提案. メディア・情報・コミュニケーション研究, 1, 59-73.

高橋亜希 (2016). Highly Sensitive Person Scale 日本版 (HSPS-J19) の作成. 感情心理学研究, 23, 68-77.

高橋徹・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, 235-243.

谷井淳一・上地安昭 (1994). 高校生の学校適応感と彼らの親の自己評定に基づく親役割行動の関係. The Japanese Journal of Educational Psychology 42 (2), 185-192.

戸川行男 (1956). 適応と欲求. 金子書房.

戸塚唯氏 (2016). 開放性の類似が対人魅力に及ぼす効果——Big Five 性格理論の枠組みを用いて——. 千葉科学大学紀要, 9, 35-41.

上野雄己・高橋亜希・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, 104-109.

薄勇樹・浅岡有紀・逸見知美・田中真理 (2015). 大学生の間隔処理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.

山崎勝之 (2002). 日本における性格研究の動向と展望. 教育心理学年報, 41, 73-83.

表6 HSPS-J19 (高橋, 2016) の質問項目

No.	Item
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やすいですか?
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, ベット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, 知覚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	ビッ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	一度の沢山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	一度にたくさんのこと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	競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	子どもの頃, 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?

表 7 青年用適応感尺度（大久保，2005）の質問項目

No.	Item	No.	Item
1	学校において周囲に溶け込めている	16	学校において周りから指示や命令をされているように感じる
2	学校では将来役に立つことが学べる	17	学校において幸せである
3	学校ではこれからの自分のためになることができる	18	学校において周りに迷惑をかけていると感じる
4	学校ではありのままの自分を出せている	19	学校において自分だけだめだと感じる
5	学校では周りから関心を持たれている	20	学校において自分は場違いだと感じる
6	学校では周囲となじめている	21	学校では成長できると感じる
7	学校において周りから必要とされていると感じる	22	学校において役に立っていないと感じる
8	学校は自由に話せる雰囲気である	23	学校において安心する
9	学校では周りから頼られていると感じる	24	学校では好きなことができる
10	学校において自分と周りがかみ合っている	25	学校では熱中できるものがある
11	学校では周りから期待されている	26	学校において周りの人と楽しい時間を共有している
12	学校ではではやるべき目的がある	27	学校では存在を気かけられている
13	学校において充実している	28	学校において嫌われていると感じる
14	学校において周りに共感できる	29	学校において周りと助け合っている
15	学校において良い評価がされていると感じる	30	学校においてリラックスできる

The effect of Sensory-Processing Sensitivity in college students on their subjective school adaptation

Hikaru MIZUKAMI

Graduate School of Human-Environment Studies, Kyushu University

School adaptation refers to the emotions and cognitions that arise from the relationship between an individual and the school environment. It is a subjective state of adaptation. Individuals with high Sensory-Processing Sensitivity (SPS), which is a difference in how the brain processes sensory information, are sensitive to small stimuli and may have difficulty functioning at work or home due to this sensitivity. This study examined the impact of SPS on students' subjective school adaptation. The results revealed that SPS affects aspects of college students' sense of school adaptation, suggesting that those with high SPS may be more likely to feel inferior. While SPS has a negative impact on school adaptability, it also has a positive impact. The results indicate that students with high SPS are more likely to feel inferior at universities. It is important to focus on individual differences, such as the degree and characteristics of individual sensitivity, rather than just whether students are Highly Sensitive Persons.

Keywords: Sensory-Processing Sensitivity, subjective school adaptation, college students

