



第1回 「あなたはだれですか？」

■はじめに

みなさんはじめまして、天川 浩と申します。私は今まで、いろいろな仕事をしてきて、一番わからなかったことがあります。それは自分についてです。

みなさんは、自分のことをどれだけわかっていますか？

女性である、男性である、何歳である、どこに住んでいる…などの、いわゆる個人情報ほどなたでもお答えいただけると思います。後に出てきますが、これすら私には難しい問いだったりします。

では、「あなたはどこに所属していますか？」という問いについては、いかがですか？

会社員である、非正規社員である、主婦である、学生である、や、〇〇商事勤務である、〇〇大学の教授である、何某の子供である…人のとらえ方によって、若干、答えにバリエーションがでると思います。

では、「あなたはだれですか？」という問いになるといかがですか？

この質問になると答えられる人と答えられない人が発生すると思います。

単純に名前を名乗ることができる人、考え込んでしまう人…

「汝はいつれか？」という問いは哲学的で、人間の本質について問われているように私はとらえてし

まいます。簡単には答えられないイメージがします。

私が最近、目にする人々の中には、自分が何者かわからず苦しんでいる方がたくさんおられます。「なんやそんなことか？あほらしい」と思う方もたくさんおられます。人によっては、その問いに、簡単に答えられるからです。しかし、現実には答えられない人が結構、おられます。私もその一人です。

■「HSP」との憂鬱な日々

最近たまに耳にされるが増えたのではないのでしょうか？

米国の学者、エレイン・アーロンによって提唱された「Highly Sensitive Person」(非常に敏感すぎる人)という言葉の頭文字をとった略語です。

何でもカテゴライズすることに、疑問を持つ方もたくさんいらっしゃると思います。精神科医のかたでも、その定義自体を否定している方もいらっしゃいます。

米国精神医学会のDSM-5などが精神疾患の判断基準とされていますが、HSPは精神疾患ではなく、あくまで性格の一種だとされています。

疾患でないのなら日常生活に支障はないだろうとよく思われます。本当にまったく支障ないのでしょうか？答えはNOだと思います。少なくとも私にはとてつもない支障があります。

追々、出てくると思いますが、HSP はいつも最悪のシナリオを頭に描きがちです。

たとえば、職場でプレゼンの大役をまかされました。普通の方なら千載一遇のチャンスだと言ってモチベーションをアップさせることでしょう。しかし、私には憂鬱な日々が始まりになってしまいます。HSP の特徴として、刺激に対して、快不快にかかわらず自動的に反応してしまうという面があります。その刺激を受けることによって、そこから様々な思考がどんどん波紋のように広がっていくことがあります。

「自動思考」とか呼ばれているこの状態は、私の経験上、良い方向に行くことはあまりありませんでした。文字どおり、始まった瞬間に、「最悪のシナリオ」を描いてしまいます。膨大な思考が 24 時間続き、その課題の遂行にどのような支障があるかを、脳がフル回転して計算し、その計算はリアルタイムで実施され、支障についてのリストが追加され膨らんでいきます。プレゼンが終わるまでこの計算は続いていき、夜は眠れずに明日についてのメンタルリハーサルが、ぶっ通し続いていきます。そして、プレゼンの当日は、プレゼンに対する批判や否定に怯え、消極的になってしまいます。結果は人並みに出ますが、印象に残らず、あまり力を入れていなかった人の案が選ばれたりする。私には、睡眠不足と疲労と傷ついた自尊心が残ります。

帰りの電車に乗っている場面でも HSP は発揮されます。くたびれたサラリーマンの愚痴、OL 達の上司の悪口、高校生の友人を嘲笑する言葉、主婦たちのマウントの取り合い…それら全てが私の心に直接、聞こえてきます。そんな SF みたいに心に声が聞こえてくる訳ないじゃない、そう言われることの方が多いのですが、これは現実です。HSP は無意識に同じ空間の雰囲気や、まさに「空気を読む」ように感じ取ってしまう特徴があります。人の動き、表情、しぐさ、言葉尻、あらゆる角度から、

五感を通して、一瞬で私の脳に情報が流れ込めます。一步その空間に入った途端に、その場所にいる人の状態を把握してしまいます。特に人が意識・無意識問わず発するマイナスの空気感には、いち早く反応していきます。例えば、小声で酔っ払い同士が喧嘩を始めたとしたら、それに一番早く気づくのは HSP の人間でしょう。他の人が通りすぎてしまうような些細なことが、HSP には連続で情報として半自動的に蓄積していきます。

SF の主人公なら、その情報を活用して、悪事を暴いたり、多くの人を災害から救ったり、大きな達成感とカタルシスを得られる場面ですが、私たちの生きている日常でそれが活用されることは無きに等しいかと思います。

これをお読みの多くの方も、そんな訳ないに決まっている、妄想だと感じる人は少ないないと思います。しかし、20 人に一人の割合で存在すると言われる HSP の人々には、なんとなく私の脳内で起こっている現象に少し共感していただけるかもしれません。

私はこの連載の中で、私の経験してきた事象にスポットを当てて HSP の世界の入口へみなさんを誘いたいと考えています。

それがスラップスティックなコメディに見えたら良いかな、と、あまつさえ考えています。

何故なら、HSP は感じない人にはわからない感性だからです。HSP 気質を持たない人に、それが決して悲劇の連続であると思ってほしくないからです。本当は少しは悲劇に思ってほしいという面もあります。何故なら、HSP 気質により二次障害である精神疾患に苛まれ、生きづらさを抱える人が多いという事実がそこにあるからです。同時に、どうかして生きづらさを回避できる道があると思います。青と灰色しかないキャンバスでも美しい絵が描けると思うからです。悲しい青と、理解できない灰

色が美しいと思う瞬間もあるからです。

ブルーグレーの肖像は結局、どのような印象を世の中に与えていけるかということは、私にとっても挑戦であるし、新たな地平線を見つける旅路でもあります。

私たち HSP 当事者が、他者にどう影響を与えられるかという研究は、近年になって最前線の研究テーマになりつつある分野です。

HSP を「乗り越えた」アドバイザーによる啓発本なども少なからず散見できますが、どれも密教の秘術のようにハードルが高く、到底、到達できない理想郷のような側面があると思っています。

「乗り越える過程」の当事者による考察があっても私は良いと思うし、そのような本を渴望する自分が、そこにはいたりします。

皆さんには、こういう存在がいるのだな、くらいに思ってもらえたらよいと思います。妖精のような架空の存在ではなく、隣人のように確固たる存在でもない。今は、そんな段階であると、自分では認識しています。そのような立場を与えられた「ギフト」な存在として、これからの HSP 研究に一石を投じていけたら良いと思います。

どうか温かい目で、見守って頂けたら幸いかと存じますので、よろしくお願い申し上げます。

■参考文献

『「気がつきすぎて疲れる」が驚くほどなくなる「織細さん」の本』 武田友紀(2018)