

ブルーグレーの肖像

当事者から見たHSPの日常

天川 浩

敏感すぎる人達

HSPの人間は全体の20%、5人に1人がHSPとされています。

HSPの人の中には普通の人よりも感覚が過敏な人が多くいるように見受けられます。

日中に外を出歩いていると太陽の光がとても眩しかったりしてサングラスを常用している方もいらっしゃいます。

私も大きな音が気になったり人の話す声が自動的に耳に伝わってくるので、イヤホンをして、音楽を少し大きめに掛けて、そういった音が聞こえない工夫をしています。特に若い人たちが大声で会話をしているのを聞くと自分では必要のない情報まで、耳に入ってくることになるので、とても辛い時があります。

自分の声があることに対して特に敏感で、ひそひそ話をしている人の会話の中に自分の名前が出てきても、返事をしてしまうぐらい他の音から抽出されて自分の名前を聞き分けてしまいます。おそらく自分のことを話題にされることに対して恐れがあるのだと私自身は感じています。

匂いについても同じような事が起こっている方が多いと思います。自分の嫌いな匂いがものすごく鼻につく時があります時があります。ゴミ箱の中で腐った食べ物や、強すぎる香水などの匂いは頭が痛くなるほど強い刺激となって脳に伝わってきます。これで時々私は偏頭痛が起こったりしています。逆に、自分の好みの香りは心を落ち着けてくれるのでハンカチなどに染み込ませたエッセンスなどを、疲れた時などに嗅ぐとストレスを和らげ、少し疲れを取ることができたりします。

味覚も鋭い方が多いように思います。例えば複雑な味付けを楽しんだり、エスニック料理などのスパイスの香りを嗅ぎ分けたりできるので味覚に広がり生まれ料理を楽しむことができます。逆に水道水などの夏場の生臭さなどが気になり顔を洗えなかったりする時もあります。

触覚に関しても、ザラザラした生地や、カサカサして肌に刺激があるものは、あまり着ないようにしています。そういったものを着ると一日中ザラザラやチクチクした感触に悩まされて、それが気になって集中できないことなどが多々あります。

おそらく HSP ではない人のあいだではこういったことは生活の支障に影響を与えないことなのかもしれませんが、こと HSP の人にとっては、とても不快な感覚になり集中力の低下や気分の落ち込みなどにつながることもあります。

正しく分からない人には分からないことなのです。

子供の時の HSP を HSCと呼びますが子供時代でも耳を手で塞いで音を遮断している子供やTシャツのタグなどが気になりすぎていつもそこを触っている子供も見かけます。

これは発達障害の方などにも見られるような行動ですがHSP と発達障害がどこかで繋がっているのではないかとも思います。

人間関係

人間が生きることというのは何かしらの集団に所属し人間関係を構築していくことと等しいと考えられます。それは最初家族という形から始まり学校などの携帯を経て、やがて就職して社会の構成員となっていくます。

最近でこそリモートワークなどコロナ対策により実施をされている企業も増えてきていますが、まだまだ在宅で一人で仕事をするような環境にはとってま及びません。

「人付き合いがうまくないというだけで配慮するのはどうかと思う」とお考えの方もたくさんおられるかもしれません。確かにHSPであるというだけで必ずしも配慮が必要であるかどうかはまだ分かりません。簡易テストなどがネットなどに載ってはいますが、あくまでもそれは目安であり精神疾患ではない限り医師の判断もそこには全く入っていません。

ただ単に性格を理由に職場での配慮を必要とすることは企業としてもそんなに重要だとは思えないと思います。

しかし現在もHSPにより人間関係に支障をきたし配慮を必要とする状態に陥っている人が、少なからず存在するということが現実です。

職場にいれば少なからず人間関係の悩みなどは誰でも抱えていると思うことが現在の常識となっていると思います。しかしHSPの人間にとっては職場での人間関係で大きな悩みを抱えている人間がたくさんいるのも現実です。

私は病気でないなら配慮する必要はないという考えには反対です。例えば職場の上司に人間関係についての悩みを相談したとしても「みんな悩んでるよ」「仕方ないよ、君の方が後輩なのだから」「傍から見たらそんなことないように見える」などと一蹴されてしまうことがたくさんあり私もそういう経験に泣いてきた人間の一人です。

働くということはお金を得ることであり、それは生活費を稼ぐということであり日常生活の基盤になる行為であります。

働くことに支障があること=生活に支障がある。これは今の日本では常識的なことです。働かざるもの食うべからずという言葉そのままの国家であります。セーフティーネットが整備されているとはいえ、生活保護を受けるには様々な審査をクリアしなければならないという現状があり、年齢によっては就労可能であるという理由から生活保護を受けることができず、最悪の場合、死に至ってしまったケースも確認されています。

もしも5人に4人がHSPだったとしたらどうでしょうか？国としても対応をせざるを得ないのではないのでしょうか？普通の人が多ければ5人に1人は放っておかれてもよいという考えなのではないでしょうか？

HSPの度合いが強度になれば、話しかけることや報告、連絡、相談といった社会人の基礎されることもままならない状態に陥っているHSPの人間も存在するのです。

極論になってしまいますがそれらの行為が出来なければ社会人ではないのでしょうか？また彼らには仕事をする能力がないのでしょうか？

そういった偏見を持つことがマジョリティのエゴであると私は確信しています。一般的に大企業や人気企業に勤める人間はあらゆる競走を勝ち抜いてきた優秀な人材と位置付けられています。もちろん彼らは人間的にも豊かな感性を持ちコミュニケーション技術も高い本当に優秀な人間たちだと思います。しかし彼らにHSPの人間の気持ちが果たして理解できるのでしょうか？彼らにとって当たり前である行為ができない人間たちを、彼らはどういう扱いをしてきたのでしょうか？近年、世界的不況が常態化し、もれなく日本の経済も右肩下がりになっていますが、日本経済を作り上げてきた人間たちはいわゆるHSPなどとは違う優秀な人間たちなのではないのでしょうか？

また極端に言うと、日本はHSPの定義における5人に4人の人間が作り上げてきた社会なのでは

ないでしょうか？

そしてその5人に4人が作り上げてきた不況によってまた HSP の人間が煽りを食うのはどうしてなのでしょう？

HSP の人間の中にもパソコンのプログラムに精通したものや高度な計算能力を持った人間も存在します。また文章力に優れ、繊細な感情を活かした接客などをできる人間も数多く存在します。

これからの時代、もう少し人事形態を見直す必要があるのではないのでしょうか。例えば面接の形式を変えていくなど、人間関係が苦手な人間にも有利になるような面接の形式を取り入れていくことも必要になってくるのではないのでしょうかと私は思います。

現状から見えること

私自身、HSP としての生活が通常となっているために長い間、他の人もそう感じていると思っていました。

そうなのです、自分が HSP と気づかずに生活している方も多くおられるということなのです。

一生 HSP であるとわからずに亡くなった方もおそらくおられるような気がします。

心療内科などにかかってしまうと精神医学による基準に照らし合わせて、何らかの病名を背負わされてしまいます。投薬治療により体調がどんどん悪化していく方もいらっしゃいます。

一時的にはうつ病のような、二次症状に陥って、通院が必要になる方もおられるとは思いますが。しかしそれは HSP の一時的な症状の改善には繋がりません。なぜなら今のところ HSP は疾病とは認定されていないからです。受診して何らかの病名を与えられ、その病名の治療に専念してしまう方がたくさんおられます。

うつ病やパニック障害のように HSP の症状と似たような状態の病気はたくさんあります。

もう少し、個人が HSP かどうかを判断できる公的な基準が必要だと私は考えます。そういった基準があれば少なくとも、自分が HSP かどうか疑念を持っている人が、自己判断をすることができます。二次的に精神疾患を治療する際にも、ベースに HSP が存在していることを加味して、処方箋を考えていくことも出来るのではないかと考えます。

もう1つは、就職の際に、企業に HSP であることを伝えてもマイナスポイントにしないことです。日本は空前の人手不足です。特に、医療や介護の現場では、深刻な問題に発展しています。

HSP は協調性がありチームワークが得意だったり、チームのメンテナンスの役割りを担ったり、ある部分に対してものすごい力を発揮することがあります。しかしながら、面接の印象から「声が小さい」「覇気がない」「やる気を感じられない」などの理由で入社できない時が多いのです。これは企業にとっても貴重な人材の獲得のチャンスを逃していると言えるのではないのでしょうか？

まだまだ HSP は思い込みのレベルであると思われる節もあります。普通の人々が思い込みと思っていることで悩んでいるというのは大変つらいことです。

私も HSP である以上、ある種の判断の基準を作っていく、覚えられる環境を作っていく土台づくりを始めたいと思っています。

今回は、具体的なシチュエーションを上げながら、HSP の人間がどう感じているかを書いてみる予定です。

HSP の才能と無限の可能性を社会に活かすためにどうしたらよいか、皆様のご意見もお待ちしております。私自身では考える範囲も限られてきますし、色々な角度からご意見をいただければ、これからの何らかのアクションのヒントになっていくかもしれませんので興味がある方はまたよろしく願いいたします。

Twitter https://twitter.com/amashanty_Kai

DMでもかまいません、よろしく願いいたします。