

# ブルーグレーの肖像

当事者から見たHSPの日常

天川 浩

## 第三回 めんどくさい性格

突然、回数を打ってみました。三回目なのです。過去二回については、得体の知れないHSPという生物について少し触れてきました。繊細、間隔過敏、過度の配慮など、世間一般では「よくないイメージ」がつきまとう感じですが、みんな一生懸命、生きていることを、お伝えしたつもりです。

HSPじゃなかったらよかった…それが私の正直な気持ちです。

よかったことなど、あまりありません。どちらかと言えば嫌なことばかりです。ようやく少し、認知度が上がってきた今でも、さほど良いことはありません

最近、ちらほら、芸能人が「私もHSPだ」とカミングアウトしています。正直いって、複雑な気持ちです。何かのトレンドになって終わってしまうのではないか？そんな不安に包まれます。その芸能人のイメージがHSPそのもののイメージになってしまうことは、とても危険なことだと思います。

そのためにも、当事者の生々しい経験をお伝えしていく必要があると感じています。トレンドや一時的なムーブメントなどではなく、過去においても、現在においても、その性格を持ちながら生きている人々が存在すること、それをできるだけ現実的な視点から、お伝えしていくことが、HSPを理解していただく確かなきっかけになるのだと信じています。

HSPの日常といっても、普通の人間と基本的には変わりません。あたりまえです。人間なのですから。ただ、前回までにも少し触れたように、一つ一つの動作に、人よりも感性が働いたり、予期することが付加されたりしてしまうだけなのです。

具体的にはどういったものが付加されていくのでしょうか？

次ページから少し具体例を挙げていけたらと思います。

①外出前の出来事が、その日一日を大きく左右する。

朝目覚め、起床し、学校や職場に行く前の時間は、おだやかに過ごしたい。こんなことをいうと「誰でもそうだ」と反論されてしまうだろうが、ここは本当に重要である。

HSPの人間は、ある出来事に対して、非HSP(HSP気質ではない人間を総称して、こう呼びたいと思います)の人よりも、敏感に反応してしまいます。特に、怒りや、悲しみ、悩み、その他の「負の感情」に対して敏感な反応をしてしまい、その時の場面が、何回も脳内で繰り返され、リフレインのような状態になることが多いのです。そして、それらの周辺体験と共に、体験記憶として蓄積されます。次回からは、同じ状況下では、記憶は出来事プラス周辺体験として、呼び起され、初回よりも緊張感を持って対応すべきことになっていきます。

たとえば、起きてすぐに、リビングに行くと、母親と妹が喧嘩をしていた、喧嘩自体はたいしたことはない。しかし、二人ともに、瞬間的に怒気を帯び、しばらく互いに罵りあい、口をきかない状態になってしまった。この時、HSPは、怒りにより荒げられた大声に、まず動揺してしまいます。五感が敏感な状態にあることが多いので、大きな声に圧倒されてしまいます。そして、その声の主の感情が、空気を伝うように自分に届きます。高い感情移入能力によって、怒っている主と同じような感覚に陥ります。

何よりも、その場の緊張感に耐えられなくなってきました。怒っていた人間本人の怒りがすぐに鎮まってもHSPの緊張が解けるわけではなく、しばらく余韻が残り空気中に漂う怒りを感じながら、その空間で過ごさなくてはいけなくなります。

この時、空気を伝って感じ取った怒りをHSPの人間は体内に蓄積するように固体状の物のように体内に残留させてしまいます。そしてその残留物は何時間も体の中を駆け巡って、長時間とどまることとなります。

それがなくなるまで1日を要することもあります。例えば、事故の現場などを見た時などは、事故現場の様々な感情を受け取ってしまい、それらを「形あるものとして」として体内に留めてしまうために、それらが完全に消え去るまでに何日間もかかることもあります。

②満員電車に心が折れてしまう

出がけの嫌な出来事も精神的にきませんが、通勤中も色々な感情をキャッチしてしまうため、苦しくなってきたりすることもあります。

満員電車などは特に苦痛を感じることがあります。すし詰めになった通勤電車の中には、様々な感情が渦巻いています。また様々な刺激に満ち溢れています。

仕事に行くのが楽しくない、行きたくない、休みたい、立っているのが辛い、足を踏まれている、イヤホンから漏れる音楽の音が気になる、電車の揺れ自体が気になる、車内の独特の匂いが気になる…その場にいるすべての人の感情が一気に脳内に流れ込み、頭の中がいっぱいになります。激しい緊張感の中、何十分も電車内に、身動きが取れない状態にいるのは本当にストレス以外の何物でもありません。

～必要か？不必要か？～

HSPは非HSPの何倍も刺激を感じると記述しましたが、非HSPの人間でも、苦痛を感じることはHSPには耐えがたい苦痛になります。苦痛は尾を引き、会社に到着しても不安や焦燥に襲われてしまうことになります。

電車内では、イヤフォンで音楽を聴くことや耳栓をすることが非常に有効です。聴覚を遮断することによって隔絶された安心感を得ることができます。しかし、常に音楽が聴ける状態にする必要や、耳栓を持ち歩く必要があり、ある種の手間でもあります。満員電車で困ることがない人には、必要のない品物ですし、それらを購入するための出費は本来ならば必要のない出費であります。

これをどう取るかは個人差がありますが、私は、通常なら必要のないものを使用している感覚に陥る時があります。おそらく、皆さん、コロナウィルスの影響でマスクを着用しなければならなくなっていると思います。もし「コロナがなければマスクなどつけなくていいのに…」と思っている方がいらっしゃると思いますが、感情の流入や話し声を防ぐための耳栓・イヤフォン、光の刺激を和らげる色付き眼鏡・サングラス、肌が敏感なために着用する上質の綿生地肌着、等、「しなければならぬ感」にとっても苛まれます。

HSPでなければ、これらの用具は必要ありませんし、ファッション感覚で身に付けている訳ではないので、半ば強制されている感覚になってしまいます。補装具のように使わなければならないとすると、障がいを持った方も感じられる、ある種のストレスを感じてしまうところに行きついてしまいます。こういったことを割り切れる方と、割り切れない方では、ストレスの度合いも著しく変わってきます。

しかし、前にも述べたように、HSPは、疾病でも、障がいでもありません。あくまで性格として、片づけられているのが現状です。はたして、それは妥当なことなのでしょうか？

今の私には全くわかりません。疾病と判断されたいとも思いませんが、明らかにHSPに起因する状態に毎日、苦しめられています。「HSPを前向きな性格と取ろう」と言った趣旨の啓発本を何冊も見かけますが参考程度か、参考にすらならない、と私は思っています。何故なら、「性格」である以上は、千人いたら、千通りの状態が存在するから、ただ

共通項を拾っているだけの啓発本では、不完全なのです。多くの本は、著者本人がHSPであるか、HSPを研究している著者の本であることが多いです。それは、彼らの「主観」であり、「普遍的で客観的なもの」とは程遠いように思えます。例えば、「寝る前に今日の出来事を振り返り、自分を褒めよう」などと書いてあるものもあります。その方法が合っていてHSPである悩みを克服できる人も、少なからずいるでしょう。しかし、私は、それが万能の処方箋であるとは到底、現在思えません。ましてや、HSPと騒ぎ立てて、おもしろおかしく捉えられる風潮に言い知れぬ不安感を覚えています。

### ～名前のない怪物～

かつて、古代では統合失調症を、「魂が連れ去られた」などと解釈していた時もありました。しかし、精神医学は、山頂に降り積もった万年雪が、一滴一滴、雪解け水となって、一筋の川の流れをなすように、ゆっくりと発展し、様々な症状をカテゴライズして、一定の共通症状に、疾患の名前を与えられるようになりました。

もしかしたら、100年、200年後には、HSPにも、有効な投薬治療や、認知行動療法が、適用されるかもしれない。しかし、少なくとも今、私がこの原稿を書いている、この時代では、まだまだ未知の領域であることは間違いない。

逆に考えると、私がHSPについてまとめることにも、ある種の意味があるのかもしれない。

ゴリラやパンダは、ほんの最近まで、ユニコーンやフェニックスのように、想像上の幻獣だと信じられていた。しかし、今では、確固として存在する生物だということが常識となっている。HSPも思いこみや、妄想と言われず、何らかの苦悩や苦痛として、適切なケアを受けられるようになる日まで、私はこの執筆をやめることはできない。