

# ブルーグレーの肖像

当事者から見たHSPの日常

天川 浩

## 第四回 おそらく…あるいは

三日坊主の私が、四回目の寄稿を執筆していること自体、この世の奇跡というべきではなかろうかと思いつつ、今回も、この奇異なる性格、性質「HSP」について、述べていきたいと思いません。

HSPじゃなかったらよかった…以前にも書きましたが、それが私の正直な気持ちです。

しかし、右手は右手以外の何物でもないように、爪が指先にしか生えないのが普遍の真理であるように、私がHSPであることは私がこの宇宙に生み出された瞬間から動かしがたい事実であるようです。

自分がHSPであると気づいている方々は、概ねそういった気持ちで、自分の性格と、すすんで付き合おうが、否応なしに連れて歩こうが、HSPと付き合っていることでしょう。

HSPの性格を持つ人の中には、社会的に大きな成功を納めている方がたくさんいらっしゃいます。

人には真似できない敏感さは、誰にも勝る武器だ。外に出た瞬間に、世界の雰囲気は頭の中に入り込んで、予言めいたことをできる私は、なんてすごい超人なんだ。

私には、こう思って成功を納めている方を、本当に幸運な人々だと思います。

こういった成功者側のHSPの人の著書はたくさんあります。

「私と同じHSPである読者のみなさんも、私と同様にものすごい能力があるのです！！」

だいたいこういうことが書いてあります。私はこういった読者に幻想を抱かせる書物にいささか疑問を持っています。何故なら、彼らの生活習慣を真似したからといって、急激にHSP気質による息苦しさ、生きづらさから解放される訳ではないからです。それは、たとえ仏教に帰依し、生涯を釈迦の教えの実践に勤め、ダンマパダ(法句教…釈迦の教えを短詩篇にし理解しやすい形にしたもの)を隅々まで誦んじられた者がいたとしても、彼らが釈迦自身になれる訳がな

いのが事実であるのと同じなのですから。しかし、ある種のインスピレーションや共感を得ることには違いないと思います。例えば、実質的な、方法などは、参考にすべきであるからです。基本的なこと、つまり、明るすぎるからサングラスをする、うるさすぎるから耳栓をする。こういったことは、実際に日々のダメージを和らげてくれるため、積極的に取り入れるべき点であります。

しかし、彼らのライフスタイルは千差万別です。それは著者たち自身も十二分にわかっているつもりなのでしょう。生まれ落ちる国が違えば、言葉も習慣も違う。親が違えば人格も変わる。つまりは、人として生を受けたということは、人の数だけ人生が存在する、HSPの数だけ、彼らがカスタマイズできる人生があって、本人にしか、それは体験できないからである。

うつ病や双極性障害、等の精神疾患なら、投薬治療もできる。医者の見立ても付く。しかし、それは病気であると宣告されることであり、本人に大きなダメージを与える時がある。

HSPは疾患と認識されてはいない。私は前述で、疾患に認定されないデメリットを説いている。しかし、物事には表と裏、光と影が存在するように、疾患とみとめられていないメリットも同時に存在している。だから、生き方や、考え方も重要になるが、HSPとしての人生に慣れる『練習』が必要になってくる。例えば、格闘技などのスポーツは、痛みやダメージに耐える訓練を日常的に行っている。打撃を受ければ、必ずや、ダメージがある、それをわかった上で、ダメージに耐える、あるいは、慣れることで、スポーツを成り立たせている。

HSPであるということは、常に格闘している状態に近い。しかも、HSPの人間達はそれに気づくことはあっても、ダメージ耐性を身に着ける訓練をしていない、あるいは、できない者達が大半であると言える。

しかし、裏を返せば、練習により、対応を脳に記憶させることで、ショックを和らげ、普通に近い生活を送ることができる。それは、かなりの努力と時間を要してしまうため、皆、それにためらい、なかなか練習する気になれないのが事実であるが、慣れることを獲得する価値は相当ある。

そもそも、生きることは、何かしらの訓練のようである。生まれてから、死ぬまで、事あるごとに何か壁にぶち当たり、それを克服していく。克服できたら、それを定着するように、繰り返していく。それが人というものであり、人である以上はそれを避けて通れないのかもしれない。

### **HSPが生きるということ**

おそらくHSPの人間は、非HSPの人間よりも、克服することが多いのは確かだろう。めんどくさい性格という風に表現してきたが、その理由はそこにある。

そもそも人間は、生きる上で、少しでも作業が楽になるように、いろいろと思考錯誤してきた歴史がある。こと農耕文化が定着したこともあり、農耕技術は革新的な改善が数々なされてきた。それは、すべて楽ができるように改善されてきた歴史であると言える。

種をばらまくよりも、一列で、等間隔に種まきする方が一回の収穫量も安定し、収穫効率もよくなる。その発想から手押し車から、定量の種が落下する道具が出来上がった。畑を人力で耕すのは重労働であり、人手も足りないので、馬に引かせる鋤が發明され、現代に至ってはトラクターが開発されてきた。

これは全て、楽をできるように改善に次ぐ、改善を重ねてきた結果なのである。

HSPとして生きることにも、是非、この『楽をする』という概念を持って望むのが良いと考える。

前章で、HSPに慣れる練習をすると述べたが、楽をするための練習であると思って頂いたら良いかと思う。HSPは取り越し苦労が多く、いろいろなことにアンテナを張り巡らしているのも、毎日、楽ではない。ボーっとしておけ、と言われても、単純にボーっとできない時もある。常に予期不安と戦い、感覚過敏をやり過ごして、日々生活していかなければならない。

この事を楽にするというのは、一体どういうことかと言うと、例を挙げてみたい。

たとえば、衣服の選び方などだが、何せ感覚過敏なので、ざらついたものや、チクチクする生地は避けなければいけない。化学繊維も、以前よりは改良され肌触りの良いものが増えたが、化学物質に過敏な人であれば、当然避けなければいけない。

避けなければいけない×＝避ければよい○

と考えれば、デザインの好きなものの中から、綿や麻など、自分好みの品物を手に入れば良いのである。良い時代になったもので、デフレは当然、世の中の仕組みとしてはダメなものだが、全ての品物を安価で手に入れることが可能になっている。ほとんどの素材がほぼ均一であると思っても良い状態である。脱線してしまうが、私はファストファッションがすきである。以前はファストファッションも、『カジュアルすぎる』『遊び着』などと思われる部分があったが、現在では、ユニクロ、GUなどでも、オフィスに着ていけるコンセプトで作られた製品が多数、展開されている。多くの社会人が、実際にそれを着て、入社している。これはHSPにとっても好ましい状況であると言える

時代の流れは、いつも味方してくれる。これは私の基本的な考え方だが、技術も知識も昨日より今日、今日より明日、と、ドンドン研究され、開発され、改善していく。

以前なら、少し変わったもの、いわゆる汎用・量産品以外のものを、求めると、どうしてもコストがかかってしまうのだが、現在は、よほど特殊な素材や製法の商品でなければ、量産品と大差ない値段で手に入れることができる。これはHSPの人間にとっては、とてもありがたいことである。

このように、少し、工夫と労力が必要となるのだが、後々、快適に過ごすことが可能になるのである。ストレスは少しでも減れば、生活すること自体が楽になってきます。

世の中においても、HSPは少しずつ認知されつつあります。これは、10年前では、考えられなかったことです。HSPは研究されはじめたばかりと言っても過言ではありません。私たち、HSP一人一人が、行っている生活の知恵などが集約されれば、それを利用して、生活を快適にしていくことも可能です。もしかしたら、私がやっている、生活を楽にするアイデアが一般化する日もくるかもしれない。そう思って過ごしてみると、HSPでいることも、ほんの少し意味があることなのかもしれないと思えてくる。

次回は、HSPと好奇心について、書いてみる予定です。