

ブルーグレーの肖像

当事者から見たHSPの日常

天川 浩

第五回 The Fun and the Tired

皆さん、好奇心は強い方でしょうか？好奇心は生活の上で適度な刺激をあたえてくれる、いわば人生のスパイスのような存在です。子供は、好奇心を通して、知的欲求を満たし、これが知性の獲得や、精神的な成長につながっていきます。

好奇心が存在しているため、人類は自らの生活圏域を拡大することが可能になり、新たな食料の確保をすることができ、今までになかった問題の解決法を発見し、生活水準や安全性を向上させることを可能にしてきました。あるものは科学を進歩させ、あるものは病気の治療法を発見し、あるものは宇宙に生命体の存在する可能性を追及している。

適度な刺激は、生活にメリハリをつけてくれる。刺激がないと交感神経の働きが鈍り、自律神経系が乱れ、心身のリズムを失っていく。いわば、好奇心や刺激は人間にとって必要なものである。

そして、あらゆる人類に好奇心があり、私が今回までに述べてきた、奇異なる性質・HSP勢も好奇心を持ち合わせていることだろう。

しかし、HSP気質というのは、繊細で、慎重すぎる性質であり、あまり刺激をうけることに疲れてしまう厄介な性質であると、前回までに少しお話してきました。多くのHSPの人間が刺激を回避しようとする場合が多いのですが、それが当てはまらないHSPのタイプがあることがわかってきました。

High Sensation Seeking、『刺激を多いに求める者』と呼ばれるHSP性質があることがわかってきました。頭文字をとって、HSSと呼ばれています。このタイプのHSPの人を『HSS型HSP』や『HSS/HSP』などと表記され、分類されています。(どうでも良いことですが、研究者は分類することが好きなので、このような有様になっております、正直めんどくさい)

かく言う私も、このHSS/HSPであります。では、このHSSの性質を付与されたHSPの人ほどのような特徴があるのでしょうか？

HSPは、内向的で、平穏な日常を望んでいます。だいたい、驚いたり、不安になったりしやすいため、著しい刺激はあまり求めにいきません。強い刺激の後に、気持ちが落ち着かなくなったり、元に戻すのに時間を要したりするからです。穏やかに、無事に、その日を終わるのに、強い刺激は必要ありません。できれば避けて通りたいところです。

しかし、HSSのサブ気質のサブ気質を持っている者は、積極的に刺激を求めていきます。刺激の探し方は人それぞれですが、人によっては、エクストリームスポーツ(スケートボードやスカイダイビングなど危険を伴うスポーツの総称)に興じたり、ショッキングな映像の出てくるサスペンス映画やホラー映画などの映像を好んで見る者もいる。休日に街中へ出かけて買い物などを一日中、外出する者もいる。人と積極的に話をするを好む者もいる。

そして彼らに対する、他社の印象は「活発で、エネルギッシュ、社交的な人」といった言葉で表される。しかし、彼らもまたHSP気質の人間なのだ。元々、刺激に対して過敏であり、先の先を見て不安を取り除こうと慎重に行動するタイプの人間であることがベースとしてある。

結果、どうなるのか？

まず、強い刺激を自ら受けるため、非常に疲れる。自律神経が乱れて、なかなか眠れなくなる。それは、HSP気質であるから当然である。怖いシーンが頭から離れない。映画の登場人物に感情移入し過ぎて、追体験のような状態になり放心状態になる。これも不安が強いHSP気質であれば、仕方のないことである。人に投げかけた言葉に対して、「あの言葉でよかったのだろうか？...」といつまでもクヨクヨと思い悩む。これも、繊細過ぎる性格ゆえに、ありがちなことである。

このように、刺激は求めるが、それに対する反動が大きいのがHSS型HSP気質の特徴なのである。いわば、相反する気質が相乗りしているので、矛盾した行動になっているのである。この状態は、よく「アクセルを踏みながら、ブレーキを踏んでいる状態」と表現される。

興味はあるが、その興味を追求していけばいくほど、刺激を晒され、疲労していく。その刺激は、自らが求めて辿り着いたものなのに...

このように、HSPには、矛盾した側面があるということを知っておいて頂きたい。

～HSPは可哀想なのか？～

少しこれを見てください。

刺激は求めるが ⇔ 外に出ると疲れる

やらなきゃわからないと思うが ⇔ いろいろ想像すると踏み出せない

やる気満々で物事に取り組んでも ⇔ 飽きやすくゴールにたどり着けない

はたから見ると元気で外向的で社交的 ⇔ 本当は違う

冷静に見えるが ⇔ じつはイライラドキドキひやひやしている

人とすぐに仲良くなるが ⇔ 少しすると距離ができる

ハイテンションなのに ⇔ 小さな発言にクヨクヨ悩む

自虐ネタを披露するのに ⇔ いじられると傷つく

大胆なくせに ⇔ 小さなミスを後悔する

好奇心が強いけど ⇔ 警戒心も非常に強い

自己肯定感は低いが ⇔ 心のどこかに自信もある

(※心理カウンセラーの時田氏が代表を務める「HSP/HSS LABO」サイトより抜粋し要約)

ボロカス...やと、私は思いますが...

もし、仮にHSS型HSPのことを全く知らない人がこれを見たら、きっと

「可哀想に...めんどくさい...ハンディキャップなのね...」

と誰もが思うでしょう。

それが、今現在の世界中のHSPに対する意識なのです。未知の性質に対して、「否定的な見方」が一般的なのです。

古代シルクロード交易の時代に、ローマから来た商人が、最果ての唐の住人を目の当たりにして思ったことは

「本当に、我々と同じ人間なのか？」と...

髪の色、肌の色、目の細さ、どれをとっても、自分達とはかけ離れたものであり、それは驚愕すべき事実でありました。

一般の人間にすれば、(一般の人ってひどい表現ですよ、自分でも、どうかと思いますが...)HSPはシルクロードの果ての住人ですか？私は、あなた達と同じ、ソリッドな地上に暮らしている人間のつもりですよ。しかし、一般的な見解の人間が、HSPを言葉にしてみろ、と言われたら、こんな結果にしかありません。

‘HSPはマイナス要因のようだ’

しかし、考えて見れば、当然のことかもしれませんが理解できないものは、マイナスイメージになりやすいものなのですから。

しかし、そろそろ、その正常性バイアスとも、別れを告げなければならない時代になってきていませんか？

そもそも、必要なければ、何故、HSPは存在するのでしょうか？

しかも、何故、全体の20%も存在するのでしょうか？

もしも、一般の人(またもや、この表現だが...)のイメージ通りに、常に困難に苛まれ、弱く、劣った存在なら、どうして自然淘汰されて絶滅しなかったのでしょうか？

負け惜しみではありません。HSPの提唱者であるエレイン・アーロン博士によると、歴史的に功績のあった人物の行動や性格などを紐といてみると、HSPの特徴があった人物がいるそうです。

ジョージ・ワシントン

彼は桜の気を切り倒したことを正直に告げたという「フィクション」が創作されるほどの馬鹿正直な人物であったことで有名です。きっと、嘘をつき通すことができず、問題が大事になってきたので、敏感に空気を読み取り、その雰囲気悪さに耐えかねて、先生に桜の木を切ったことを告白したのでしょう。それならわかります。十分にHSP気質であると言えます。

エイブラハム・リンカーン

彼はアーロン博士によると、HSS型HSPだったのではないかと推測されています。積極的に南北戦争の終結に尽力し、奴隷解放を実現し、国家分裂の危機を救ったことを思えば、それもうなづけます。奴隷と言う痛ましい身分が存在することすら彼には耐えられないことだったでしょうし、戦争、しかも国内でアメリカ国民同士が殺し合うものとなれば、HSPの彼には最も憂慮する事態だったのでしょう。HSSの要素により、積極的に行動し、世の中に重くのしかかる、雰囲気悪さを、早く払拭して、ゆっくりと穏やかに生活したかったのでしょう。

二人しか出さずに大きな顔をするなど言いたいでしょうが、この二人のように、国家の運営、人民の運命を決定する事案でも、プレッシャーを感じながらも、それに打ち勝ち、任務を遂行する能力をHSPの人間は持っていることがお分かり頂けるのではないのでしょうか。

非常に手前味噌な内容になってしまいましたが、今回は、この手前味噌の部分を中心に掘り下げて、これからの時代に非常に重要な役割を担う(筆者乱心しているのか？大きくでたな) HSPの能力、可能性について論じていきたいと思えます。