



書評

価格はすべて10%税込です

HSPと心理療法

繊細なクライアントとの治療効果を
向上させるためにエレイン・N・アーロン著
高橋亜希監訳、久保言史訳

金剛出版、A5判368頁、4,400円、2024年4月刊

(お茶の水女子大学) 平野真理

本書はHSP (Highly Sensitive Person) と呼ばれる「敏感さ」という特性を持つ人々にとって、重要な他者となり得る支援者に向けた本である。HSPという語が巷で広まり、ビジネス的な消費をされただけでなく、専門家の間でも論議が巻き起こったことは記憶に新しい。それだけこの概念は、人々の心を揺さぶるパワーを持っている。

本書は、まずHSPが疾患とは異なる特性であることの説明から始まる。これとは違う、これとも違うのだと、偏見や誤解を根気よく一つずつ取り除いてゆく記述を読み進めるのは、彼らを本気で理解しようというモチベーションを持たない者にとっては気力が要るかもしれないが、ここであきらめないで欲しい。

続く章では、「敏感さ」の特性と関連して生じうる問題と、その問題に対してセラピーの中で試みることができる提案が挙げられている。そこではさまざまなタイプのHSPとの対話例が登場するが、もし読み手が支援職であるならば、それらを読むうちに、HSPがより身近なクライアント像として想起されていくと思われる。HSPには尺度が存在するが(付録)、尺度からイメージされるHSP像は、現実と解離したものになりやすい。なぜならば尺度項目には彼らが体験する敏感な反応性が並んでいるが、彼らは人間関係の中でその敏感さを生のまま表出しているわけではないからである。本書を読む中で筆者に思い起こされたHSPの特徴を持つクライアントは、敏感さという言葉でイメージされるような鋭

い刃のような反応性を見せる方ではなく、細かい網目のような感性をもちながら、一人で美しくずっと立っている方であった。HSPの敏感さが実際にはどのように表れうるかについての想像力を、支援職として養う必要があることに気づかされる。

続いて、HSPが抱える人間関係のハードルと、そこに対して可能な対処と必要なケア^{あつれき}について説明されている。HSPが人間関係の軋轢の中でネガティブな影響を受けやすいことと同時に、豊かな関係性の中でポジティブな影響も受けやすいことは重要な観点である。本書でも言及されている通り、本邦でも、敏感さの高い生徒はレジリエンス教育の効果がみられやすいことを示した実践研究が報告されている。そうした特徴を持つHSPにとって、支援者との間に「敬意ある信頼」を感じられる関係性を体験できるならば、彼らは他の人々よりもずっと豊かに、そこでの対話を通して自らの人生を広げていける可能性を持つだろう。そこで支援者は、どう配慮深く、忍耐強く、支配的でなく在れるかを問われるといえる。

このことは、HSPとのセラピーに限らず支援者にとってあるべき倫理である。「彼らが恥を感じないようにセラピストは常に気をつけるべき (p118)」、「セラピストは自身の『ボリューム』を下げるよう努めなければいけません (p165)」といった記述は、普段の実践においてクライアントに対して無自覚に支配的に振る舞う自身の姿、いわば支援者自身の加害性を突き付けられるかのようである。そうした意味で、本書は支援者が持つべき細やかさと配慮についてのリフレクションを与えてくれる書でもあるといえる。

原書：Elaine N. Aron : Psychotherapy and the Highly Sensitive Person : Improving outcomes for that minority of people who are the majority of clients