

感覚処理感受性と内受容感覚がマインドフルネスに及ぼす影響 —Highly Sensitive Personの肯定的側面に着目して—

榊山 絵美

感覚処理感受性が高いとされる日本人の Highly sensitive person (以下, HSP) が内受容感覚をどのように捉えているのか, さらにHSPとマインドフルネスの関連を調整する要因として内受容感覚に着目し, HSPがマインドフルネスにどのような影響を及ぼすのかについて, 18歳から66歳の日本人成人(男性121名, 女性99名)を対象に, 階層的重回帰分析を用いて検討した。感覚処理感受性とは, 感覚情報が脳に伝達または処理されるときに生じる違いのことであり, 感覚処理感受性が高いHSPは, 容易に過度な刺激を受けやすく, 情動的な反応に敏感という特徴により, 生きづらさを抱える傾向にあることから, マインドフルネスに対して負の影響を及ぼすことがこれまで示されてきた。マインドフルネスとは, 「今ここでの経験に, “評価や判断を加えることなく” 能動的な注意を向ける」ことであり, 抑うつや不安といった症状の軽減に有効だとされている。そこで, 身体内部やその変化に関する感覚である内受容感覚(「注意制御」「身体を聴く」「気づき」「感情への気づき」「信頼する」「気が散らない」とHSP, およびマインドフルネス(「体験の観察」「体験に反応しない」「体験を判断しない」「体験の言語化」「意識しながらの行動」)の相関関係を調べ, その後, 内受容感覚がHSPとマインドフルネスにどのような影響を与えるのかを, 下位因子ごとで探索的に検討した。内受容感覚とは, 身体内部の生理状態やその変化に関する感覚であり, 我々人間は身体状態に対してある程度正確な知覚を行う能力を持っているため, その変化を敏感に検出することで, 恒常状態の維持が可能となっている。また内受容感覚の気づきを高めることで, うつ病の改善が見られる可能性も示唆されている。結果, 内受容感覚によってHSPがマインドフルネスに与える負の影響が緩和されたモデルが4つ, 負の影響が強まったモデルが5つ示された。これまで感覚処理感受性が高いと自分の身体感覚に不安を覚えやすいと指摘されていた一方で, 内受容感覚を調整変数とした本研究では, 自分自身の身体感覚に対する気づきや安心感を抱くことが, HSPのマインドフルネスへの負の影響を緩和させ, 気持ちを落ち着かせることにつながるものであると示唆された。HSPは, 過度に興奮している場合, 圧倒され動揺するため一人になる必要があるが, 非常に落ち着いている場合は, 繊細なニュアンスを掴み取ることができ, その特性が最適化されるという利点がある。今後これらの関連を扱うにあたり, 場面設定や状況設定をすることが, HSPの特性理解及び特性を活かした支援につながるものと思われる。また内受容感覚について, 身体内部で生じた変化に気づくための閾値の小ささを表しているのか, 身体内部にむけている注意の程度を表しているのかについて, 議論の余地があることから, 実際の脳活動や心拍数などの身体的指標を把握し, 検討する必要があるだろう。