

## 感覚過敏への対処——ちよつと繊細な「自分さん」と上手に付き合つたために

立命館大学総合心理学部 三田村仰

### 「自分さん」と上手に付き合つたために

自分自身がどんなときに敏感になつてしまつたり、どんなときに楽しさややりがいを感じるのか、そして自分にはどんな工夫が合っているのかを知つておくことはとても役立ちます。自分自身、ここでは「自分さん」と呼ぶことにしましょう、との上手な付き合い方を見つけることが大切です。なんせ、自分さんとはこれからも長い付き合いになるでしょうから。

「自分さん」がちよつと繊細だつたりして、何かのラベル（例…HSP (Highly Sensitive Person) に当てはまつているように感じる）があるかもしれないかもしれません。「自分だけじゃなかったんだ!」「こういうことだったのか!」という「納得感」をその体験は与えてくれるかもしれません。でもそれはまだスタート地点に立つただけのことです。人生は流れていきます。立ち止まらずに、歩を進めま

しょう。「自分さん」との上手な付き合い方を探るのです。

### 簡単なアイデアとして

「自分さん」を悩ます人物や場所、状況、刺激があるならば、そこから適度に距離をおいてしまうことが簡単な場合もありそうです。そうするべき意味もなく、ただ苦しい場に自分を留めておくのは、「自分さん」をいじめているのと同じかもしれません、まずは「自分さん」という人を大切に思ひやりたいところです。騒がしい刺激が溢れるとき、テレビのチャンネルを変えたり、SNSからログオフしたり、人混みを避け、それが有効であれば耳栓やノイズキャンセリングイヤホンを奮発して購入し使つてみるのも賢いやり方です。もう一つ別の方法は、これまで避けていたものごとにあえて、全身で向き合つてみるやり方です。少しづつ、守ることなく、居直つて全身で刺激に向き合つてみる方法です。こ

れはエクスポージャーと呼ばれる方法で不安や恐れを持ちと上手に付き合うための科学的に確実な方法の一つです。ちよつと潔癖だつたり、人前が恥ずかしい、心臓がどきどきする、などの不安などに有効なことがわかつています。「自分さん」にそれが合うかどうか試してみるのもいいかもしれません。

### 旅はまだこれから

そして、ここで何より大切なお話です。あなたは限られた人生の時間をどのように使いたいでしょう? 「自分さん」がもつその敏感さ／繊細さと共に、あなたはどんな自分でありたいでしょう? 「敏感さ／繊細さ」というラベルを見つけたのは幸運だつたかもしれません。でも、新しい旅はここからです。あなた自身にとつていちばん役立つ工夫を探していきましょう。

文献

飯村周平 (二〇二二) 「HSP (Highly Sensitive Person) の考え方——対人社会的環境という視点からの考察」臨床心理学 21(2).