



中学校体育授業におけるHSP傾向の生徒の実態： 体育授業に関する質問紙調査の結果から

メタデータ	言語: Japanese 出版者: 公開日: 2024-02-09 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 北條, 朱音, 白川, 敦, 中島, 寿宏 メールアドレス: 所属:
URL	https://doi.org/10.32150/0002000089

中学校体育授業におけるHSP傾向の生徒の実態

— 体育授業に関する質問紙調査の結果から —

北條 朱音・白川 敦*・中島 寿宏**

札幌市立平岡緑中学校

*札幌市立藤野中学校

**北海道教育大学札幌校

Actual Conditions of Students with HSP Tendency in Junior High School Physical Education Classes

— From the results of a questionnaire survey on physical education classes —

HOJO Akane, SHIRAKAWA Atsushi* and NAKAJIMA Toshihiro**

Sapporo Hiraokamidori junior high school

*Sapporo Fujino junior high school

**Hokkaido University of Education, Sapporo Campus

要 旨

HSPの実態を具体的なデータを用いて明らかとしている研究は数少なく、学校におけるHSPの実態については未だ明らかとなっていない点が多い。そこで本研究では、中学生を対象として質問紙調査を実施し、体育授業におけるHSP傾向の生徒の実態を、HSP傾向の生徒と非HSP傾向の生徒の回答結果を比較することで明らかにすることを目的とした。その結果、HSP傾向の生徒は、美的感受性や共感性が豊かでダンスの運動領域を好むこと、また、体育授業場面では「周り」を意識し、グループやチームを形成するなどの周囲と協力して一緒に活動を行う場면을好む半面、周囲に対する迷惑や非難、周囲からの評価に敏感であることが示唆された。これらから、HSP傾向の生徒は、本来HSPがもつ美的感受性や共感性、他者に対する敏感さなどの特徴を有しており、それが体育授業に関する好嫌にも影響を与えること、さらに、非HSP傾向の生徒とは異なった捉え方や価値観をもつことが明らかとなった。

序 論

ストレス社会ともよばれる現代の我が国では、精神的健康の問題が発生しやすい状況にあるといえる。実際に、国民の半数である47.9%の人が日常生活において悩みやストレスを抱えていることが報告されている（厚生労働省，2019）。また、令和2年の文部科学省による児童生徒の自殺者数に関する基礎資料集（2021）では、児童生徒の自殺者は令和元年の339名を130名程度上回る479名にも及んでいる。さらに、前年と比較し、令和2年度は中高生において、病気の悩みや精神疾患、うつ病の影響などの健康問題が原因となる自殺者の数が増加している傾向にある。これには、飯村（2016）も、思春期は発達段階上心理的あるいは身体的に敏感な時期であり様々な刺激の影響を受けやすいことを述べている。

精神的健康に関連する心理的要因の一つに、感覚処理感受性（Sensory-Processing Sensitivity：以下SPS）が挙げられる。SPSとは、脳における様々な感覚情報の処理に関する敏感さの程度を表す概念であり、刺激に対する敏感さを表す特性の1つである（Aron and Aron, 1997）。これまでの研究において、高いSPSは、精神的健康のリスクの一要因となりえること、さらには神経症との関係性もあることが指摘されている。SPSにとっての刺激とは、視覚刺激や聴覚刺激、触覚刺激や嗅覚刺激など、身体の外部から受けるものだけでなく、筋肉の緊張状態や痛みなど身体内部における状態の変化なども含まれる。また、SPSが高い者は、脳内における行動抑制システムが活性化されているため、一般に罰や新奇刺激を避ける傾向があるという報告もある（Aron and Aron, 1997；Smolewska et al., 2006）。Aron（1996）はSPSの高い人を、Highly Sensitive Person（以下HSP）と命名し、HSPは全人口の15%から20%程度存在することを報告している。また、Aron（2015）は、高い感性のある人の特徴として、①深く処理する（Depth of processing）②過剰な刺激を受けやすい（being easily Overstimulated）③感情的

に反応しやすく、共感性が高い（being both Emotionally reactive generally and having high Empathy in particular）、ささいな刺激を察知する（being aware of Subtle Stimuli）といった4つの基本的な特性があるとし、頭文字から「DOES」と表している。さらに、船橋（2013）は、HSPは大きな音や眩しい光、強い臭いなどといった、様々な刺激を感知する閾値が低く敏感であるという特徴から、刺激過多のために興奮状態になりやすい特徴をもつことを報告している。そのような特徴をもつHSPは、学校集団においても一定数存在していることが報告されている。しかし、高野（2020）は、感覚や人の気持ち人一倍敏感である子ども、HSC（Highly Sensitive Child）にとって、学校は刺激が多過ぎる難所であり、おそらく高敏感であるほど、特に、人に対する繊細さが強いほど、学校での居心地は悪いと予想されると述べている。また、飯村（2016）も同様に、高いSPSをもつ生徒（HSP）ほど、共感性が高く、不安や学校ストレスが高いと報告している。さらに、申崎（2018）は、HSPやHSCは、不登校とも関連があることを考え、これまで報告されてきた不登校の事例の中に、HSC型不登校があったと述べている。しかしながら、学校とHSP、さらには、学校での教科とHSPについての研究は少なく、未だ学校におけるHSPの実態について不透明な部分が多いことが課題である。

これまで述べてきたHSPの特徴と、学校で行われる様々な教科の特徴をふまえ、本研究では、保健体育の教科、主に体育分野の授業に着目することとした。体育授業の特徴として、出原（1986）は、体育授業ではグループやチームを形成して活動したり、児童生徒同士が関わり、話し合ったりする場面が多々あると指摘している。また、長澤（2000）は、体育の中心的内容となるスポーツの特性には、身体活動性と共に、競争性があげられると述べ、さらに、矢野ほか（2017）は、身体運動を実施する現場では物理的な衝撃や音、あるいは光といった外的な強い刺激に加え、筋の緊張や痛み、さらには呼吸の苦しきなどの内的な強い刺激を頻繁に

受けることが想定されると述べている。さらに、雨宮・坂入（2018）は、大学生におけるHSPと身体活動において、SPSの高い個人は内的・外的な刺激を過剰に体験しやすいことから、通常は快適な気分状態を導く身体活動によって、むしろ不快な体験（心理・身体的な倦怠感や不安）が導かれ、心理的・身体的負荷となり、快適な気分状態を得られないことを報告し、HSPは身体活動において他者と異なる結果があることを示している。刺激に敏感で対人感受性が強く対人不安になりやすいこと、ささいな変化や他者の感情に気づきやすく生得的に傷つきやすい（苑田，2014）こと、さらには、人と同じ事を同じペースで行う事や競争を強いられる雰囲気を嫌う傾向がある（串崎，2018）HSPにとって、身体活動や人と話し合い、そして関わりの多い体育授業は、他の教科と比較しても刺激が多く、体育授業における様々な活動は本人たちにとって負担となることが多いと予想される。このような体育授業に着目し、研究を進めることで、HSP傾向の生徒と、非HSP傾向の特徴の違いをより顕著に見つけることができ、新たな視点からHSP傾向の生徒の実態を明らかにできると考える。

本研究では、中学生を対象とし、体育授業におけるHSP傾向の生徒の実態を、質問紙調査における具体的なデータから明らかとすることを目的とした。質問紙調査における体育授業の好嫌に関する自由記述などの具体的なデータを収集・分析し、非HSP傾向の生徒の回答結果を比較することで、体育授業におけるHSP傾向の生徒の実態を解釈することを試みた。

方 法

1. 対象生徒・調査時期・調査内容

本調査は、北海道札幌市内のN中学校に所属する全校生徒400名のうち、質問の回答に不備がない370名（男子199名、女子168名、その他3名）を対象とした。調査時期は2022年6月中旬から7月下旬であった。調査はGoogle Formsを用いて

の質問紙調査を行った。

質問内容は、性別や所属部活動などのフェイスシート、体育授業に関する好嫌、体育授業における運動領域の好嫌（「体育授業で行われる領域の中で、好きなもの（嫌いなもの）を選んでください」）、体育授業場面における好嫌（「体育授業において、好きなことや好きな場面（嫌いなことや嫌いな場面）は何ですか」）、さらに、感覚感受性について回答を求めた。なお、体育授業における運動領域の好嫌では、運動領域を複数選択できるように設定し、体育授業場面における好嫌では、具体的に内容を引き出すため、自由記述ができるよう設定してデータを収集した。感覚感受性を測定するにあたっては、飯村（2016）が作成した中学生用感覚感受性尺度（SSSI）を使用することとした。中学生用感覚感受性尺度（SSSI）は、「ドキドキして、なかなか眠れないときがある」「たくさんのことが自分の周りで起こっていると、気分が悪くなる」等の「易興奮性」、 「ちょっとした温度の変化にも気がつくことができる」「環境の変化をすぐさま感じ取ることができる」等の「環境変化に関する感受性」の2因子12項目で構成されている。質問項目への回答は、先行研究に倣い、「ぜんぜんあてはまらない（1点）」から「とてもあてはまる（5点）」の5段階評定で回答を求めた。また、得られた12項目の得点を単純合算して、SSSI得点とした。

調査におけるデータ収集にあたっては、対象校の校長や教員に了承を得た上で、対象生徒の保護者に対し事前に書面にて、調査の内容、目的、プライバシーの保護、参加の拒否ができることなどについての説明を実施している。また、対象生徒に対しても、事前に担任から調査における概要の説明を実施し、データ収集を断ることができることや、調査に参加しないことも可能であることを伝えている。なお、本研究は、北海道教育大学の研究倫理委員会の審査で承認（承認番号2022051003）を受けて実施している。

2. 分析方法

飯村（2016）に倣い、中学生用感覚感受性尺度

のSSSI得点値をもとに分析を行った。体育授業に対する好嫌の項目においては、体育授業を好きと回答した群と、嫌いと回答した群でSSSI得点を比較し、2群間における差の検定を行った。体育授業における運動領域の好嫌の項目においては、SSSI得点がMean+1SD以上の生徒をHSP群(61名:女子40名,男子20名,その他1:16.4%),それ以外を非HSP群(309名:女子127名,男子179名,その他2名:84.6%)の2群に分類した上で、HSP群および非HSP群それぞれの回答を分析し、好きな運動領域および嫌いな運動領域を明らかとした。また、体育授業場面における好嫌の自由記述のテキストデータにおいては、HSP群および非HSP群それぞれのテキストマイニング(NVivo)によって分析し、好きな運動場面および嫌いな運動場面を明らかとした。テキストマイニングでは、ワードクラウドとワードランキングおよびワードツリーを出力し、記述内容における語句の頻出度、頻出度の高い語句の前後の文脈を示した。

結果および考察

1. SSSI得点と性差, 体育授業に対する好嫌

SSSI得点と体育授業に対する好嫌の性差を分析結果、女子が男子よりも有意に高い結果が認められた($r=.213$, $p<.001$)。また、SSSI得点と体育授業の好嫌を分析した結果、体育授業を嫌いと回答した群が、体育授業を好きと回答した群よりもSSSI得点が有意に高い結果が認められた($r=.164$, $p<.01$)。感覚感受性の性差の結果は、高橋(2016)、Aron and Aron(1997)の報告を支持するものであり、中学生においても男性よりも女性の方が、感覚感受性が高いことが示唆された。また、体育授業に対して嫌いと回答した群が、体育授業を好きと回答した群よりもSSSI得点が高いことから、体育授業への好嫌とSSSI得点の高さは関連性があることが示唆された。

2. 体育授業における運動領域の好嫌

HSP群の好きな運動領域の回答を分析した結

果、1位が「ダンス」、2位が「球技」、3位が「体づくり運動」、4位が「陸上競技」、5位が「器械運動」、6位が「水泳」、7位が「武道」であった。また、嫌いな運動領域の分析結果では、1位が「陸上競技」、2位が同着で「体づくり運動」と「水泳」、4位が「器械運動」、5位が「武道」、6位が「ダンス」、7位が「球技」であった。

次に、非HSPの好きな運動領域の回答を分析した結果、1位が「球技」、2位が「陸上競技」、3位が「ダンス」、4位が「水泳」、5位が「体づくり運動」、6位が「器械運動」、7位が「武道」であった。また、嫌いな運動領域の分析では、1位が「ダンス」、2位が「器械運動」、3位が「水泳」、4位が同着で「体づくり運動」と「陸上競技」、6位が「武道」、7位が「球技」であった。両群の結果を比較すると、どちらの群も好きと回答している者の数が多く、嫌いと回答している数が少ないのが球技の運動領域である。

これらの好嫌の結果において、対照的な結果であったのはダンスの運動領域である。HSP傾向の生徒のほとんどがダンスの運動領域に対し「好き」と回答している結果に対し、非HSP傾向の生徒は、ダンスの運動領域を「嫌い」と回答している生徒が非常に多い結果が明らかとなった。

ダンスの運動領域の特徴として、中学校学習指導要領(平成29年告示)解説保健体育編では、イメージを捉えた表現や踊りを通じた交流を通して仲間とのコミュニケーションを豊かにすることを重視する運動で、仲間とともに感じを込めて踊ったり、イメージを捉えて自己を表現したりすることに楽しさや喜びを味わうことのできる運動であると明示されている。Aron and Aron(1997)は、SPSには、美的なものに対する感受性などの側面が含まれ、単なる感覚過敏だけでなく、その感覚世界を深く豊かに経験すると報告している。また、Bridges and Schendan(2019)は、SPSによる定位感受性(聴覚・視覚・触覚・嗅覚などの特異さ)は、創造性と相関すると報告している。さらに、Aron(2015)は、HSCへの配慮として、HSCは自分自身の深い感情に気づいた時、強いイ

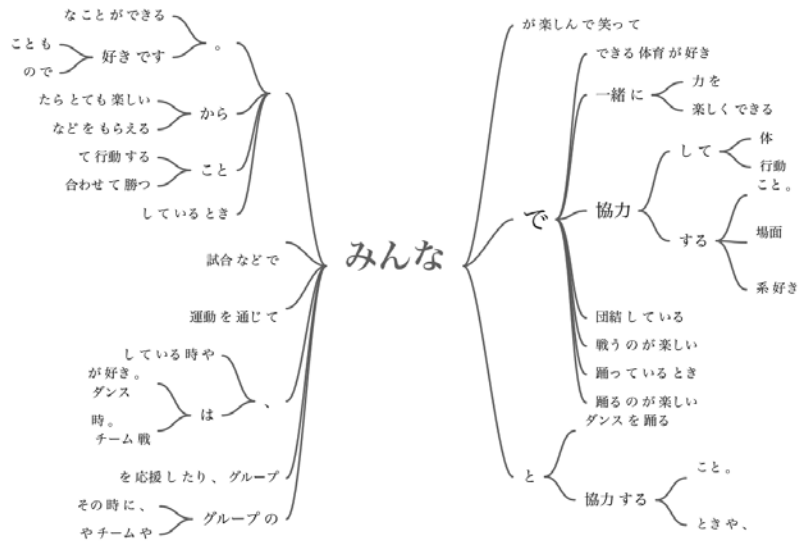


図2 HSP群の好きな体育授業場面【みんな】ワードツリーの結果

や、自分が好き、得意な運動を行うこと、さらに、自分で考え、成長を実感することなど、周囲の生徒との活動だけでなく、その中でも自分の成長や活躍、役割を果たすことができる場面を好んでいることが推察される。

飯村 (2016) は、HSP群の生徒ほど、共感性 (肯定的側面) といった強みを併せ持つ特性であると報告している。また、斎藤 (2019) は、HSCは、自分が交流を深めたい相手を選び、かつその相手と深いところでつながって喜びを感じられるようなコミュニケーションに生きがいを見出す傾向を持っていると述べ、さらに、より深い親密性や温かい心の交流を求め、その関係性の中から自らの存在意義を見出そうとする、本能的な性質・傾向を持っていると述べている。これらのことから、HSP傾向の生徒は、感覚や人の気持ちに敏感で共感性が高く、より他者との深い交流を求めるといった特徴から、体育授業における自分の活躍や成長よりも、他者と協力する活動そのものに楽しさを見出すことが示唆される。

3-2. 嫌いな体育授業場面における好嫌

両群の嫌いな体育授業場面のワードクラウド (図3) およびワードツリー (図4) を出力した。HSP群の嫌いな体育授業場面におけるワードクラウドの分析結果では、「人」「周り」「ひとり」「走る」などといった語句が多く出現する結果がみら

れた。次に、非HSP群の嫌いな体育授業場面におけるワードクラウドの分析結果では、「走る」「自分」「人」「ダンス」などといった語句が多く出現する結果がみられた。HSP群と非HSP群の嫌いな体育授業場面を比較すると、HSP群は「人」「周り」といった周囲に対する語句の頻出度が高い結果に対し、非HSP群は「自分」「人」といった自分に対する語句の頻出度が高い結果が確認された。さらに、両群の嫌いな体育授業場面における頻出度の高い語句の文脈を、ワードツリーを用いて確認する。HSP群では、「自分が下手で周りの迷惑になってしまうが嫌」「周りの人に責められる」「人と触れ合う」「周りのみんなに見られる」「周りの人から文句や責められる」「自分のミス」「自分が下手」という記述内容がみられ、HSP群では、周りの人に迷惑をかけてしまったり、責められる体育授業場面、周りのみんなに見られたり、ばかにされる体育授業場面を嫌うこと、さらに、自分に対し否定的な傾向があることが考えられる。対して、非HSP群では、「自分の苦手な単元や競技」「自分ができていない」「自分ができないことを周りの人に見られる」「周りの人との差が分かる」「周りの人に邪魔をされたり、馬鹿にされたりするのが嫌」という記述内容がみられ、非HSP群は、自分ができない (さらに、それを人に見られる) 体育授業場面、周りの人からばかにされること、さ

は、他者からの評価に敏感であることから、より対人や、他者への意識が多いことが考えられる。さらに、高野（2020）は、学校活動においてHSCの自己肯定感を高めることの重要性を述べ、教師がHSCの自己肯定感を高めるための視点や学びの場の提案などから、適切な支援について述べている。HSP傾向の生徒は、対人感受性が高く、他者に対し敏感で、自己肯定感が低いという特徴から、体育授業において他者を意識し、他者からの評価に敏感であり、さらに自己を否定する傾向もあることが示唆された。

まとめ

本研究では、中学生を対象とし、体育授業におけるHSP傾向の生徒の実態を、質問紙調査における具体的データを用いて明らかとすることを目的とした。結果として、HSP傾向の生徒は、美的感受性や共感性などの特徴をもっており、それが影響して創作や表現、そして発表などの特徴をもつダンスの運動領域を好むこと、また、体育授業場面においては、良くも悪くも「周り」や「周囲」を意識しており、みんなと協力すること自体を楽しみと感じ、グループやチームを形成するなどの周囲と協力して一緒に活動を行う場面を好むことが示唆された。さらに、周囲を意識するからこそ、周囲に対する迷惑や非難、そして評価に対して敏感となり、それが自己肯定感の低さとも関係する実態があることが示唆された。これらの結果において、本研究の対象であるHSP傾向の生徒は、本来HSPがもつ美的感受性や共感性、他者に対する敏感さなどの特徴を有しており、それが体育授業に関する好嫌や実際の行動にも影響を与えていること、さらに、非HSP傾向の生徒とは異なった捉え方や価値観、感じ方をもっていることがその実態として考えられる。今後の課題として、HSP傾向の生徒の実態調査として、今回のような体育授業に関する質的な調査だけでなく、実際の体育授業における量的な調査を実施するなど、質的および量的の両側面からアプローチする必要があると

考える。また、調査を他教科にも広げることで、より横断的に学校におけるHSPの実態を捉えることにつながると考える。

引用文献

- 雨宮怜・坂入洋右（2018）一過性の運動実施が敏感な個人の気分を与える影響についての試験的検証. パーソナリティ研究, 27(1): 83-86.
- Aron, E. N. (1996) *The highly sensitive person: How to thrive when the world overwhelms you*. New York: Broadway Books.
- Aron, E. N., & Aron, A. (1997) Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2): 345-368.
- Aron, E. N. (著), 明橋大二訳 (2015) *ひといちばい敏感な子：子どもたちは、パレットに並んだ絵の具のように、さまざまな個性を持っている*. 1万年堂出版.
- Bridges, D., & Schendan, H. E. (2019) Sensitive individuals are more creative. *Personality and Individual Differences*, 142, 186-195.
- 飯村周平 (2016) 中学生用感覚感受性尺度 (SSSI) 作成の試み. *パーソナリティ研究*, 25(2): 154-157.
- 出原泰明 (1986) *体育の学習集団論*. 明治図書.
- 船橋亜希 (2013) 成人用感覚感受性尺度作成の試み. *中京大学心理学研究科・心理学部紀要*, 12(2): 29-36.
- 厚生労働省 (2019) 国民生活基礎調査の概況. <https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa19/index.html>, (参照2023-2-28).
- 串崎真志 (2018) 高い感性をもつ子ども (Highly Sensitive Child) の理解：自閉症・高敏感者・エンパス・不登校. *関西大学人権問題研究室紀要*, 76: 27-55.
- 文部科学省 (2017) 中学校学習指導要領解説 保健体育編. https://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/micro_detail/_icsFiles/afieldfile/2019/03/18/1387018_008.pdf, (参照2023-2-28)
- 文部科学省 (2021) 令和2年児童生徒の自殺者に関する基礎資料集. https://www.mext.go.jp/content/20210216-mxt_jidou01-000012837_009.pdf, (参照2023-1-7)
- 長沼睦雄 (2017) *子どもの感性に困ったら読む本：児童精神科医が教えるHSCとの関わり方*. 誠文堂新光社.
- 長澤光雄 (2000) 大学生の体育における競争の認識に関する一考察. *秋田大学教育文化学部教育実践研究紀要*, 22: 31-39.
- 斎藤暁子 (2019) *HSCを守りたい*. 風鳴舎.
- Smolewska, K. A., McCame, S. B., and Woody, E. Z.

(2006) A psychometric evaluation of the highly sensitive person scale: The components of sensory-processing sensitivity and their relationship to the BIS/BAS and “Big Five”. *Personality and Individual Differences*, 40 : 1269-1279.

苑田純子 (2014) Highly Sensitive Personの気質特性の理解と気質による問題点への対処法. 武蔵野大学紀要, 人間学研究論集, 4 : 79-89.

高橋亜希 (2016) Highly Sensitive Person Scale日本版 (HSPS-J19) の作成. *感情心理学研究*, 23(2) : 68-77.

高野成彦 (2020) HSCの視点による特別活動の学習内容と指導方法についての一考察. 大妻女子大学教職総合支援センター大妻女子大学家政系研究紀要, 56 : 97-106.

矢野康介・木村駿介・大石和男 (2017) 大学生における身体運動習慣と感覚処理感受性の関連. *体育学研究*, 62(2) : 587-598.

(北條 朱音 札幌市立平岡緑中学校教諭)

(白川 敦 札幌市立藤野中学校教諭)

(中島 寿宏 札幌校教授)

