

## ファンタジー物語によって HSP のレベルの改善は可能か

1220448 北島朱音

指導教員 那須清吾

### 研究背景

近年、注目を集めている「HSP」は個人の気質であり、外部からの環境からストレスを受けやすい。悩んでいる人が多い中で、HSP のレベルを下げる根本的な改善方法は見つかっていない。今回は、HSP の感受性が豊かであるという長所を活かし、物語を読むことによって感情に刺激を与え、HSP のレベルに変化が起こるかデータ化し明確にする。

### 研究目的

本研究の目的は、ファンタジーな物語によって HSP のレベルを後天的に下げることが可能かどうか調査をすることである。先行研究の認知再構成法を含む物語との比較も行う。但し、量的な変化を比較調査することは不可能であるため、両物語と HSP の変化の関係を重回帰分析を用いて調査することを目的とする。

### 調査・分析方法

調査会社に調査を依頼。男女 10～30 歳の 800 人を対象とし、HSPS-J19 と PANAS 日本語版を用いて各レベルを評定。その後ファンタジー物語と認知再構成法を含む物語のどちらかを被験者に読んでもらい、もう一度 HSPS-J19 と PANAS 日本語版で評定。その後、それぞれの尺度のデータ、物語を読む前後での尺度の変化を分析した。

### 分析結果

物語別、男女年齢別に HSP レベルの改善効果と初期の HSP レベル、初期のポジティブ・ネガティブ感情のレベル、ポジティブ・ネガティブ感情レベル効果のそれぞれの関係性を重回帰分析を用いて偏回帰係数より導いた。

### 考察・結論

重回帰分析の偏回帰係数より「ファンタジー物語を読むと HSP のレベル低下する」という仮説を実証された。特に、HSP の発現抑制にネガティブ感情レベルの改善効果が関係していることが分かった。今後の課題として、ネガティブ感情レベルの低下と HSP レベルの低下の因果関係、また認知再構成法における認知の変化の有無が明確ではないため調査が必要である。さらに、今回は心理的な側面で調査を行ったが、今後は生理学的な現象との連動を検証する必要があると考える。