

日本語 10 項目版 Highly Sensitive Person 尺度 (HSP-J10)

■ 日本語 10 項目版 Highly Sensitive Person 尺度の項目一覧

日本語版項目	英語版との対応関係
1. 生活に変化があると混乱しますか？	Do changes in your life shake you up?
2. 強い刺激に圧倒されやすいですか？	Are you easily overwhelmed by strong sensory input?
3. 他人の気分に左右されますか？	Do other people's moods affect you?
4. 短時間にしなければならないことが多いとオロオロしますか？	Do you get rattled when you have a lot to do in a short amount of time?
5. 競争場面や見られていると、緊張や動揺のあまり、いつもの力を発揮できなくなりますか？	When you must compete or be observed while performing a task, do you become so nervous or shaky that you do much worse than you would otherwise?
6. 大きな音や雑然とした光景のような強い刺激がわずらわしいですか？	Are you bothered by intense stimuli, like loud noises or chaotic scenes?
7. 大きな音で不快になりますか？	Are you made uncomfortable by loud noises?
8. 明るい光や強いにおい、ごわごわした布地、近くのサイレンの音などにゾッとしやすいですか？	Are you easily overwhelmed by things like bright lights, strong smells, coarse fabrics, or sirens close by?
9. 微細で繊細な香り・味・音・芸術作品などを好みますか？	Do you notice and enjoy delicate or fine scents, tastes, sounds, works of art?
10. 美術や音楽に深く感動しますか？	Are you deeply moved by the arts or music?

■ 教示文

- ・これらの項目について、あなた自身にもっとも当てはまると思う選択肢を選んでください。

■ 回答方法

- ・まったくあてはまらない (1点)、ほとんどあてはまらない (2点)、あまりあてはまらない (3点)、どちらともいえない (4点)、ややあてはまる (5点)、かなりあてはまる (6点)、非常にあてはまる (7点)

■ 尺度得点の算出方法

- ・全体得点 … 項目 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 の平均値
- ・易興奮性 (下位尺度) 得点 … 項目 1, 2, 3, 4, 5 の平均値
- ・低感覚閾 (下位尺度) 得点 … 項目 6, 7, 8 の平均値
- ・美的感受性 (下位尺度) 得点 … 項目 9, 10 の平均値

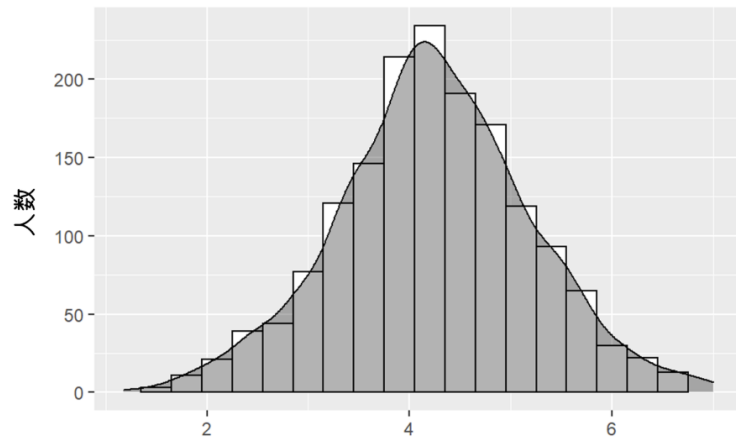
■ 下位尺度 (下位因子) について

- ・易興奮性 (Ease of Excitation: EOE) は、環境刺激に対する圧倒されやすさや覚醒のしやすさを表す因子
 - ・低感覚閾 (Low Sensory Threshold: LST) は、感覚閾値の低さを表す因子
 - ・美的感受性 (Esthetic Sensitivity: AES) は、音楽や美術作品などから影響を受けやすいかどうかを表す因子
- ※易興奮性と低感覚閾はネガティブな環境刺激に対する感受性と対応し、美的感受性はポジティブな環境刺激に対する感受性と対応する。

■ 使用上の注意事項

- ・上記の表は、下位尺度順に項目が並んでいるため、使用する際は項目をランダムに並べ替えたうえで回答者に提示するほうが望ましい。
- ・研究目的であれば、作成者への使用許諾は不要である。商業利用は不可 (著作権は原版を作成した E. Aron にある)。
- ・項目内容の改変は、もとの心理測定的性質が担保されるか不明なため推奨しない。

- ・信頼性と妥当性が確認されている 18 歳以上への成人に対する適用が望ましい。
- ・HSP か否かを診断する目的で作成された尺度ではないため、カットオフポイントは設定されていない（統計解析では正規分布で特徴づけられる連続変数としての使用を推奨）。ただし、1600 名を超える回答者から得られた全体得点の分布は以下のとおりであり（Iimura et al., 2023）、この分布にもとづいて、おおまかに次のように解釈することができる：平均値 5.2 点以上→上位 15%程度に位置／平均値 4.2 点→上位 50%程度に位置／平均値 3.0 点→下位 10%程度に位置



■ 尺度の概要

・HSP-J10 は、Highly Sensitive Person Scale 日本版（HSPS-J19）の短縮版（高橋, 2016; 感情心理学研究, 23, p.68-77）である。HSP-J10 は、環境感受性の気質・性格的側面として知られる感覚処理感受性の個人差を測定することが想定されている。Iimura et al. (2023) は、独立した 4 つの研究をもとに、より優れた心理測定的性質（信頼性と妥当性）を備えた 10 項目を抽出した。詳細については、下記の引用情報の論文を参照のこと。

■ 引用情報

・Iimura, S., Yano, K., & Ishii, Y. (2023). Environmental sensitivity in adults: Psychometric properties of the Japanese version of the Highly Sensitive Person Scale 10-Item Version. *Journal of Personality Assessment*, 105(1), 87-99. <https://doi.org/10.1080/00223891.2022.2047988>

■ HSP-J10 を使用した研究報告例

- Iimura, S., & Yano, K. (2024). The General Factor of Environmental Sensitivity: Relationships with the General Factor of Personality. *Evolutionary Psychology*, 22(2), 14747049241254727. <https://doi.org/10.1177/14747049241254727>
- Iimura, S., Takasugi, S., Yasuda, M., Saito, Y., & Morifuji, M. (2023). Interactions between environmental sensitivity and gut microbiota are associated with biomarkers of stress-related psychiatric symptoms. *Journal of Affective Disorders*, 339, 136–144. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.07.016>
- Iimura, S. (2022). Sensory-processing sensitivity and COVID-19 stress in a young population: The mediating role of resilience. *Personality and Individual Differences*, 184, 111183. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111183>
- Takasugi, S., Iimura, S., Yasuda, M., Saito, Y., & Morifuji, M. (2024). Key taxa of the gut microbiome associated with the relationship between environmental sensitivity and inflammation-related biomarkers, bioRxiv, <https://doi.org/10.1101/2024.12.10.627851>
- Fukawa, Y., Ohba, M., Akamatsu, N., Onoda, R., Ikeuchi, K., Minami, K., ... & Tanabe, S. I. (2024). Influence analysis of environmental factors on the subjective well-being of office workers in Japan: A structural equation modeling approach. *Building and Environment*, 262, 111827. <https://doi.org/10.1016/j.buildenv.2024.111827>
- Yano, K., & Oishi, K. (2024). Individual differences in environmental sensitivity: associations between cognitive emotion regulation and mental health. *Frontiers in Psychology*, 15, 1322544. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1322544>
- 井奥智大・綿村英一郎 (2024). 企業で働く Highly Sensitive Person はストレスを感じ、共感しやすいか. *応用心理学研究*, 50(1), 11-20. https://doi.org/10.24651/oushinken.50.1_11
- 嶺哲也・竹端佑介 (2024). 大学生のライフイベントと抑うつにおける感覚処理感受性の調整効果の検討. *パーソナリティ研究*, 33(1), 78-80. <https://doi.org/10.2132/personality.33.1.11>

■ マニュアル作成者

- 飯村周平 (iimurashuhei@gmail.com) / 更新日：2024年12月19日