

中学校教員の抱える生徒指導上の問題 —SNSの普及による生徒間の関係性の変化とその指導—

文部科学省(2013)は「いじめ防止対策推進法」で初めてインターネットでの中傷をいじめとして明記し、教員の監視の強化・体制の整備に努めることを義務付けた。しかし、三戸(2017)はネットいじめを教師が発見することは非常に困難であると述べている。ゆえにSNSを取り締まろうとすることは難しい。文部科学省(2015)によると、ネットいじめの被害者のうち50%が中学生であることが分かった。このような状況を受け、中学校の生徒指導において、①情報モラル教育の実施状況やその内容、②SNSによる生徒間の関係性の変化、③従来の生徒指導とSNSに関する問題への対処法の変容、に焦点を当て、4人の現役中学校教員にインタビューを行った。SNSに関する生徒間トラブルへの生徒指導の現状を明らかにすることで、SNSに関する生徒指導上の問題を具体的に把握し、考察することでSNSに関する指導方法を見直していく。

先行研究から、生徒たちは友人との調和や同調することに気を配り互いに深入りせず相手を傷つけることのない「無難な」人間関係と内面的で「濃密な」人間関係が組み合わさったハイブリットな人間関係を築いている子が多いことが分かった。また、SNSコミュニケーションのマイナス面として、常につながることができるため過剰なコミュニケーションをとること、ネット上では微妙なニュアンスを読み取ることが難しく問題が深刻化しやすいことがあげられた。ネットいじめにおいては、「仮想空間」で行われていると考えられがちだが、実際は「現実世界」のいじめの延長戦であることが多いことがわかった。情報モラル教育については、体験させることにより効果があがるということがわかった。

インタビューの結果から、情報モラル教育の効果は、問題の減少という直接的な効果はあまり感じられないものの、善悪の認識を持たせるという意味で効果を感じている教員が多かった。また、教員自身がモラル教育に対する迷いを抱いているため指導が難しいという意見もあった。生徒指導案件に関しては、生徒間のトラブルは流行りのSNSの影響を受けていること、そして先行研究とは逆に、証拠があるため発見が簡単だという教員がいることも分かった。一方で教員は警察官ではないため証拠を押さえ指導するという方法に迷いをもつ教員もいた。また、SNSの関わるもめごとのほとんどは学校内のもめごとの延長線上であることも明らかになった。そして研究により明らかになった生徒指導上の問題は、①教員同士の意思統一の難しさ、②情報モラル教育の至らなさ、③どこまで関与するか線の引き、④中学校という義務教育課程の限界である。これらの問題を解決するためには教員の長時間労働など様々な問題が残る。しかし、このような消極的生徒指導よりも積極的生徒指導にシフトすることにより問題を減らすことができるのではないだろうか。

対人不安とだてマスク着用の関係の検討

問題・目的

本研究では対人不安と親和動機に焦点を当てて、だてマスクの着用について検討した。2020年度は新型コロナウイルスの流行によりマスク着用が社会的場面で要求された。風邪予防や衛生面で着用するマスクではなく、今回検討するマスク着用はだてマスクについてである。だてマスクとは風邪や感染症、花粉症対策以外の用途で着用するマスクのことである。本研究ではだてマスクを着用理由によって三つに分類し、分析をする。①生理的快適さに関するもの②美容や外見に関するもの③コミュニケーション不安に関するもの。また、だてマスクの着用と対人不安の関係はこれまでも示唆されてきたが、だてマスクとは対人不安を抱えた人の拒絶の表れではないと筆者は考え、親和動機とだてマスクとの相関を明らかにする。

そこで仮説を二つ立てた。以下のとおりである。仮説 1、だてマスクの着用と対人不安には正の相関がある。対人不安のなかでも「他人 や自分が気になる悩み」「目が気になる悩み」は美容や外見に関するだてマスクと正の相関 があると考え。また、「集団に溶け込めない悩み」「社会的場面で当惑する悩み」はコミュニケーション不安に関するだてマスクと正の相関があると考え。 仮説 2 はコミュニケーション不安に関するだてマスクは親和動機の拒否不安、親和傾向 と正の相関があるということである。

方法

調査は 2020 年 10 月上旬に実施した。19~30 代の 109 名（男性 22 名、女性 87 名）を対象とし平均年齢は 21.44 歳、 $SD=2.16$ ）が GoogleForm で作成された個別回答式の質問調査に回答した。調査は(1)だてマスクの着用について、(2)マスクをしているときの心情、(3)対人不安について、(4)親和動機について、以上の 4 つを問う項目で構成した。それぞれ相関分析を行った。

結果・考察

分析の結果だてマスクと対人不安には正の相関関係が認められ、仮説 1 は支持された。本研究ではだてマスクの分類のうち②③はすべてにおいて対人不安と正の相関がみられた。また親和動機と対人不安の間には有意な相関は見られなかったことにより仮説 2 は支持されなかった。だてマスクは親和的なアプローチではなくあくまで対人不安的な自分を隠すために使われていることが考えられた。

本研究によりだてマスクは対人不安的な悩みと深くつながっており、自分を隠す役割が求められることが分かった。また各項目の平均を比べたとき、対人不安的な悩みを抱えていないような人もマスクをすると安心するなどといった心境になることが分かった。

大学生運動部員の挫折からの立ち直りと内的変化
—個人競技における「結果が出ないこと」に着目して—

運動部活動は、多くのポジティブな影響を与える一方、スランプや怪我、望まない環境の変化や人間関係の軋轢などの挫折により競技への嫌悪や部活動への関心の喪失につながるというネガティブな面も存在する。本研究では挫折の内容を「結果が出ないこと」に限定した上で、挫折を「主観的価値を感じている競技に取り組む上で思うような結果が出ず、モチベーションの維持が困難となること」と定義し、競技に対する主観的価値が高い大学生運動部員の挫折経験の捉え方やそこからどのような立ち直りと変化が起こったのかを明らかにすること、またそれにより運動部活動のネガティブな影響を防ぐための手がかりを掴むことを目的に研究を行った。

研究方法は、競技への高い動機を持ち、挫折を経験したことがある大学生運動部員へのインタビュー調査を用いた。また「結果が出ないこと」に限定する本研究では、結果が出ない原因が個人の取り組みに関わる、個人競技の部員を対象とした。内容はインタビュー対象者の同意を得た上で録音し、逐語録に起こし、ナラティブ分析を用いて考察した。

インタビュー結果として以下のことが分かった。まず、挫折を経験した者は競技に対する強い主観的価値により理想があり、それを達成できず、強い思いが報われなかったことを挫折と捉えていた。その際、主観的価値を問い直したり競技継続について悩む一方で、諦めたくないまたは諦められないといった葛藤があり、そこに解決の糸口が見いだせなくなる。しかし、何らかのきっかけによって自分を客観視し、今後のためにすべきことを判断できるようになる。これがモチベーションの回復という立ち直りの過程である。そのきっかけは目標の再確認などによる意識変容といった内的なものや他部員からの働きかけといった外的なもの、またその両方など様々であったが、共通して自身を客観視させる役割があるものであった。

そうして立ち直るとその経験は肯定的に意味づけられ、全員が挫折前後で日頃の練習に対する考え方や取り組み方に前向きな変化が表れていた。挫折自体はネガティブな影響を及ぼすものであったが、そこから立ち直れば、主観的価値の高まりによってより楽しみをもって、質の高い活動ができるようになるというポジティブな影響を与えるものになるということである。

そしてそのためには、「競技以外に価値を感じられる、挫折時に逃げることのできる場があること」、またその上で「目標を持って取り組むこと」がモチベーションを保つうえで大切なことであると考えられる。主観的価値が高ければそこには目標があり、時にそれが「結果が出ないこと」による挫折をする理由にもなりうるが、一方で立ち直る理由にもなりうる。つまり、競技成績だけにとらわれない運動部活動参加が必要である。

統合保育を行う保育士の不安と支え

統合保育とは、一般の幼稚園・保育園で行われている障がいをもつ子どもとない子どもが共に保育を受ける障がい児保育を意味し、現在普及傾向にある。統合保育の環境は、通常の生活の中でこそ生まれる障がい児の発達、障がいへの理解や助け合いの心を育む良さの一方で、保育士の適切な指導・配慮が必須となる。そこで、本研究では、統合保育の環境下で保育士が感じる不安と支えとなる要素を明らかにし、保育士が抱える不安を解消するための効果的な取り組みを検討することを目的とする。

研究方法は、統合保育の担任経験がある保育士4名に半構造化インタビューによってデータ収集を行った。内容はインタビュー対象者の同意を得た上で録音し、逐語録に起こし、ナラティブ分析を用いて考察した。

インタビュー結果として、以下の内容が示唆された。統合保育を行う保育士が感じる不安要素を5項目に分けると、「障がい児への対応」「障がいの専門的な知識が浅いこと」「些細な言動が命に影響する子どもがいること」「全体の活動時の障がい児への配慮の方法」「全体の活動時の障がい児の心境」が考えられる。そして、そのような保育士の不安を解消する手助けとなることは、「専門的な知識を備えた人へ常時相談できる環境」と「保育士同士の連携」であると示唆された。療法士や臨床心理士などの専門家は、障がい児の心身の発達に適した療育法を与えてくれることから、保育士が安心と自信をもって障がい児と向き合う上で必要不可欠な存在である。また保育士間の連携は、保育面でも保育士の精神面にも重要な支えとなっている。クラス編成では、複数担任制が効果的であることが判明した他、統合保育の経験が豊富な保育士の見解や子どもへの対応は、どのような保育士歴の保育士にとっても有効な学びとなっている。このことから、統合保育を行う多様な園の保育士と意見交換ができる研修であるケース型カンファレンスの有効性も明らかになった。

保育士は統合保育を行う中で、クラス全体の様子から、双方の子どもに思いやりや助けを求める勇気、手を差し伸べる心が育つという面で効果を感じている。また、障がい児や不安を抱える障がい児の保護者の力になれることも、統合保育を行う意義に繋がっている。

しかし、保育士の支援体制の課題として、専門家との連携、研修の機会が少なく、学びを実践したその後、新たな不安を解消しにくい現状がある。固定の専門機関や保育園との連携先を全ての保育園が設けるなど、専門家や保育士間の協力が常時継続的に行える体制づくりを整えることが、統合保育を行う保育士を支える今後の重要な課題であると考えられる。

学び合いを促す教師の発話に関する検討

—生徒の発言のつなげ方に着目して—

【研究目的】

本研究では、中学校教師の授業中のどのような発話によって、生徒の学び合いが促されているのかについて検討することを目的とする。その際に、リヴォイシング(O'Connor, & Michaels, 1996)に焦点を当てる。リヴォイシングとは、他者のある発話について、そのまま繰り返したりほかの具体的な言葉に言い換えたりして再発話を行うことを指す。具体的には、1) 授業中の教師の発話でリヴォイシングにあてはまるものはどのようなものか、2) リヴォイシングにあてはまらない発話は、どのような機能や役割をもっているのか、について分析する。1)、2)の分析を通して、教師はどのように生徒の発言をつなげて授業を進めているのかについて検討する。

【研究方法】

2017年にA県B市のC中学校で行われた中学3年生の理科の研究授業の映像記録を用いて、観察調査を実施した。授業中のクラス全体での話し合い過程において生成された教師の発話のカテゴリ分けを行い、どの発話のリヴォイシングにあてはまるのか分類した。さらに、授業内におけるそれぞれの発話の機能について解釈的分析を行った。

【結果と考察】

教師の授業中の発話でリヴォイシングが用いられているのは、主に生徒の発言の意図を他の生徒や教師が汲み取れず話し合いが行き詰まる場面と、生徒たちの発言が論点から逸れていく場面であった。前者では、教師は生徒の発言をリヴォイシングしながら生徒の意図を把握し、分かりやすい言葉に言い換えてクラス全体に伝える様子が見られた。後者の場面では、今まで出てきた生徒の発言をリヴォイシングしながら論点を整理することで本来のテーマに沿った話し合いが行われていた。

教師の発話の中でリヴォイシングが用いられていなかったものは、課題提示、授業中に生徒にしてほしいことについての説明や指示、そして発言する生徒の指名を行うという機能をもつ発話であった。その指示の後、生徒主体で課題内容を確認し合ったり生徒がリヴォイシングを用いた発話を行ったりする様子が見られた。教師が生徒の意見に関連した指示を出す際や考えを聞く際にリヴォイシングを行わないことが、生徒に考えさせることに繋がり、リヴォイシングをしながら自分の主張を述べるのが促されるのだと考えられる。

保育士の仕事と子育ての両立

－本人の意識への影響と有効な支援－

現代社会では、働き方が多様化している。そのため、仕事と子育てを両立したいと感じる保護者にとって保育園の存在は大きい。しかし、保育士は女性の割合も高く、自分自身の子育ての兼ね合いで保育士の仕事と子育てを両立するのか、両立せずに仕事を辞めるのかという選択に立たされる可能性が高い。両立することは簡単なことではないが、保育士という専門的な仕事が自身の子育て経験に役立つことも多い。

本研究では、仕事と子育てを両立してきた保育士がどのようなやりがいや困難を抱えながら両立をしているのかという、両立経験が保育士本人に与える影響について把握する。加えて、保育士の仕事と家庭の両立に必要なとされる支援について検討する。

研究方法は、仕事と子育てを両立している保育士4名を対象とした、インタビュー調査を用いた。分析方法は比較分析を用いて、仕事と子育てを両立することによる心境の変化等を検討した。また、必要な支援についても検討した。

結果として以下の内容が明らかになった。1)子育て経験を基に、共感を示しながら保護者と話すことができ、寄り添いながら話を進めることが可能となった。これにより、保護者に対する理解が深まることや、仕事を子育てに直接生かすことができるため、仕事にプラスに働き自信に繋がったことが見受けられた。2)専門的な知識を持ち合わせているからこそ、求められることも多く、保護者からの評価等が気になり、そういったものからプレッシャーを感じる。3)早番や遅番勤務など、子育て前と同等の勤務体制で働くことが困難になった。4)保育士という仕事柄手作業、手作りにこだわることも多いため自然と持ち帰る仕事も増えてしまう。その中で、育児優先となり、仕事を終わらせたくても終わらせことができなくなり何かが後回しにならざるを得ない状況に葛藤を生じさせる。5)働く園と自身の子どもの行事等が被った際に働く園の行事の方が優先順位が高くなることもある。

必要な支援として示唆されたのは、子どもの状況に応じて臨機応変に対応できる勤務体系や他の職員が子育てに対する理解があることである。しかし、そのような制度を利用する側以外の人たちにその分負担が押し付けられてしまうといった点に不安を感じている様子がある。そのため、一人一人の負担を軽減するためには、ITなどを活用とした業務の効率化が必要であると考えられる。また、母親や配偶者と家事や育児を役割分担することなど保育士本人の負担の軽減も必要な支援だといえる。

高学年児童受け入れに対する放課後児童クラブ指導員の認識

—インタビューを用いた検討—

近年、放課後児童クラブの充実を図るため、利用の対象となる児童の年齢が拡充され、小学6年生まで利用できるようになった。これにより、高学年児童の受け入れや発達段階が異なる子どもたちの集団づくりに不安を感じる指導員が存在している。一方で、高学年の存在が、活動内容や指導員にとってプラスに働くといったポジティブな側面は検討されていない。高学年児童を含めた活動において、指導員の対応や工夫を把握し、高学年児童にとって成長の場や居場所となるか検討していく必要があるだろう。このような状況を踏まえ、本研究では指導員にインタビュー調査を行い、第一に、高学年を含めた活動における、具体的な対応や工夫を把握する。第二に、高学年を含めた活動への、指導員と子どもにとっての長所や短所を把握する。第三に、高学年児童にとって放課後児童クラブは発達支援や居場所となり得るのかを指導員の現場の声を基に考察していく。

研究方法は、放課後児童クラブに5年以上勤務している指導員4名に対するインタビューである。分析方法は比較分析を用いて、高学年児童受け入れについて、指導員や各キッズクラブでの具体的な対応と、指導員や子どもにとっての長所や短所を比較し整理した。そして、指導員の高学年児童受け入れの認識を整理し、高学年にとって発達支援の場や居場所として機能するかを検討した。

インタビュー結果から、以下のことが示唆された。①高学年を含めた活動の具体的な対応は、主に異年齢同士の交流を促すことが確認された。成長を期待する指導員は積極的に異年齢の交流を促し、子どもを尊重することを心掛ける指導員は、自然発生的な交流を大切にし、異年齢の交流を無理に促さない傾向が見られた。②高学年児童受け入れに、指導員が高学年との関わりに負担を感じる意見は見られたものの、高学年の存在により、指導員の負担が軽減されることや、大人が介入できない問題を解決できるなどのポジティブな面も明らかになった。③高学年の発達支援の場となるのかについては、低学年の世話を通じて、優しさや主体性など数多くの成長が見られ、発達支援の場として機能できることが示唆された。発達支援の場として機能するためには、異年齢の関わりを含めた子ども同士や子どもと指導員のつながりを深め、教育的な活動を提供する「つながりのある教育的な場」を整えることが大切である。④高学年の居場所として機能するためには、遊びの空間と静かな空間の確保ができる施設の整備、子ども同士の絆を深めること、指導員と信頼関係を築くこと、家庭のような温かい雰囲気子どもたちを迎えることが大切である。

放課後児童クラブ支援員(指導員)の子どもへの支援のあり方の検討

【研究目的】

放課後児童クラブは、授業後に保護者が家にいない子どもへ「遊びと生活の場」を提供することを目的としている。本研究では、支援員と子どもの関わりに焦点を当て、支援員の1)子どもたちと関わる際に抱える困難とその乗り越え方、2)放課後児童クラブ、自身の役割に対する認識と子どもと関わる際に大切にしていること、3)支援員の専門性に対する認識と支援員の考えや行動を支えるものを明らかにすることを目的とする。

【研究対象者・研究方法】

放課後児童クラブで支援員をしている方4名(公営施設2名、私営施設2名)に1時間程度の半構造化インタビューを行った。子どもとの関わりや自身の役割などに考えを持っている人を対象にするため、5年以上支援員を続けており、支援員資格を持っている方を対象者とした。録音したインタビューの内容を逐語に起こし、ナラティブ分析と相互の事例の比較分析を行った。

【分析結果・考察】

インタビューから、1)について、支援員は施設や性別によって多様な困難を抱えていることが明らかになった。特に、発達障害の傾向を持っているグレーゾーンの子どもの対応に大きな困難を抱いていた。そして、困難を乗り越える方法としては、保護者・学校・支援員同士の「連携」や「情報共有」が有効であると示唆された。2)について、放課後児童クラブは人間関係や社会性を育てる役割を担っていると支援員は感じていた。一方で、窮屈さを感じている1部の子どもには居場所としての役割が果たせていないことが明らかとなった。支援員自身の役割については、全ての支援員が「安全の管理」を第一に挙げており、子どもを預かっているという意識を強く持っていると考えられた。加えて、安心して過ごしてほしいという思いから、居場所をつくることも支援員の役割であると考えていた。子どもと関わる際に大切にしていることは、子どもを大切に想う気持ちが共通していた。一方で、女性の先生は子ども1人ひとりの内面を、男性の先生は放課後児童クラブの運営や子どもの自立を大切にするという違いが見られた。3)について、現在の放課後児童クラブには、専門家と呼べる人が配置されておらず、特にグレーゾーンや発達障害を持つ子どもへの対応は不十分であるということが明らかとなった。

全体を通して見えてきたのは、放課後児童クラブの枠組みの弱さである。放課後児童クラブは家庭と学校の間位置しており、教育・保育・福祉の面を持っている。専門家は配置されておらず、連携も十分ではない。それにより支援員は、困難を抱えていると考えられる。今後、支援員の抱える困難の解決に向けて、学校・保護者・支援員同士の連携や情報共有を強化していくことが重要であると考えられる。また、子どもの発達についてなど、支援員のニーズに合った研修を行い、支援員の子どもへの支援の専門性を高めていく支援員養成が必要になると考えられる。

日本の中高生における寛容の教育

—他者との共生と相互理解のために—

本研究は、中高生における人間関係の構築に効果的な寛容の教育方法について考察することを目的とする。中学・高校生はそれぞれ青年前・中期にあたり、心の中で様々な葛藤を抱きながら学校という組織の中で人間関係を築き上げている（文部科学省，2009）。このことから、様々な価値観を受け入れる寛容さが健全な人間関係の構築の上で重要となると言え、よって本研究においてその寛容さのより効果的な教育方法を考察することは意味のあることだと考えられる。研究方法は、文献研究に加えて、ビデオ資料を行い、先行研究や文献を参考にしながら寛容の教育について分析・考察する。また、本研究では「心がひろくて、他人の言動をよく受け入れ、自分と異なった意見や生活態度と自分のそれらとの共存を認めること」を寛容の定義とする。

中学では「内面的な互いの類似性の確認による一体感（凝集性）を特徴と」するチャムグループが形成され、高校では「内面的にも外面的にも、互いに自立した個人としての違いを認めあいながら共存できる」ピア・グループが形成される（保坂・岡村，1992）。これらの発達段階の特徴から、中学では同質性を重視して友人関係を築き、高校では類似性に加えて異質性も認め合うことで自立した友人関係を築いていることが読み取れる。中高生の時期に健全な友人関係を築くためには、自他を認め合う寛容さを身に付けることを最終目標として、発達段階に合わせながら、自己・他者を理解し尊重し合うスキルを学ぶことが必要となると推測する。これまでの学校における寛容の教育の実例として、①道徳、②学級づくり、③生徒指導、④柴島高校の資料映像を用いて現在の寛容の教育を分析した。一般的な道徳の教材を通して多様な価値観や知識を獲得し、様々な学級活動を通してクラス全体の信頼関係を築き安心感を構築することで教育環境を整えていると言える。並行して教師が生徒を受け止め生徒間の橋渡しの役割を担うことで異質な存在を認め合うきっかけづくりを行っていると考えられる。また、柴島高校の映像資料では、教師が生徒の居場所の確保と気持ちをつなげる役割を担っていることが明らかとなった。

これらの事例分析を通して、類似性や他者の評価を重要視している中学においては過度な同調圧力の危険性や自己の大切さを学び、性格や気質を認め合いながら社会参画の準備をする高校においては他者の評価ではなく相手自身を直接認めることで、互いに居場所としての受容感を与え合うことができ、最終的に寛容を身につけることができると考察する。

HSP(Highly Sensitive Person)における敏感さとの付き合い方と対処法の検討

【研究目的】 本研究では、ひといちばい敏感な人である Highly Sensitive Person(以下 HSP と略す)が持つ敏感で繊細な気質に焦点を当てる。HSP は、敏感さを生まれ持ったがゆえに常に身の回りに存在する刺激を自身に取り込み、些細な変化でさえ気づきすぎてしまうため、日々生きづらさややりにくさ、居づらさを感じることも少なくない。しかし、敏感さは生まれ持った才能と捉えることも可能であり、自身の気質と向き合い認めた上で敏感さを活かすことによって生きづらさを軽減させていくことが重要だとされている。そこで、本研究では HSP が日々の生活の中で自身の敏感さをどのように対処しながら付き合っているのかを検討することを目的とする。

【研究方法】 本研究では、HSP である学生 4 名と社会人 2 名の計 6 名を対象とし、半構造化インタビューによってデータ収集を行った。HSP か否かの判断は、HSP を提唱したエレイン・アーロンによって作成された HSP チェックリストを用いた。インタビュー内容は、インタビュー対象者の同意を得た上で録音したものを逐語録に起こし、ナラティブ分析を行った。

【分析結果・考察】 インタビュー結果として、敏感であると言えども学生の HSP はそれぞれ、音に対して敏感、誠実、相手の基準に合わせる、感受性が豊かというように一人ひとりに色があり、何に対してどのように敏感であるのかは人それぞれ異なっていた。また、学生の HSP は現段階において、自身の敏感さが生むものとして喜びや充実感よりも生きづらさや痛みが上回るため、自身が持つ気質を個性として快く受け入れることが容易ではない現状も見受けられた。自身の気質と向き合う上で迷いを感じている様子であったが、分からないながらも自分と向き合い続け、省みている様子も窺えた。一方、社会人の HSP は、職業経験や子育て経験などにおいて新しい出会いや気づきを得た上で自身の気質の新たな一面を知り、自分自身の可能性を広げるという経験をされていた。社会人の HSP はお二方とも対人に対して恐怖や戸惑いを感じていたが、それまでの自分たちとは真逆の世界である保育士となったことで、人と関わる楽しさや面白さに初めて出会い救われたようだ。根底に流れる敏感さは今もなお変わっていないが、刺激に立ち向かう充実感を感じつつ自身の気質と向き合っている様子が窺えた。学生の HSP と社会人の HSP 共に共通することとして、時に自身の敏感さに煩わしさを感じながらも目を背けることなく向き合い、考え続けていることが挙げられる。過去の経験を引きずることで長い期間苦しめられることも HSP にとっては日常茶飯事だが、そのような経験から自分の敏感さの特徴を見出し、今後自分を守るための武器となる対処法を過去から学んでいることが示唆された。HSP として生きることは良いことばかりではなく、目に見えない苦しみと格闘する日々を送っているが、一方で目に見えないものの中にこそ大切なことが隠れていることを知っている貴重な存在であると言えるだろう。