

「安全と健康」(中央労働災害防止協会)2022年10月号掲載原稿を編集してお届けします。

連載 ストレス社会を生き抜く働き方 (10)

「日常の中のストレス対処のための SOC 向上」

執筆 松浦 麻子

(東邦大学健康科学部助教、筑波大学大学院博士課程)

プロフィール：沖縄県出身。看護師経験を経て、現在は、東邦大学健康科学部看護学科で大学教員として勤務。現在は、大学院において医療従事者を対象にしたモラルディストレスの研究に従事している。

はじめに

これまで、この連載において健康保持増進に関わる概念となる健康生成論と SOC(sense of coherence ; 首尾一貫感覚)について様々な角度から解説してきた。SOC は、対象・場面が違えば、それに対する SOC も違ってくる。今回は、具体的に日常生活の場面で、ストレス対処のための SOC 向上の場면을想定しながら、話をしていきたい。

SOC を高めるための GRR s (汎抵抗資源)の活用

SOC 向上において、3種の人生経験を通じて SOC が育まれるとされている¹⁾。一つ目は、一貫性のある経験、二つ目は、バランスある負荷の経験、三つめは、結果形成への参加の経験である。一貫性のある経験は、把握可能感要素の基礎になり、バランスのある負荷の経験は、処理可能感要素の基礎となり、結果形成への参加の経験は、有意味感要素の基礎となる。

SOC はストレス認知に影響を持っており、SOC が高いほど感じるストレスの量が少なくなり、ストレスが精神健康に与える影響を緩和し、ストレスを感じていても精神健康が良好に保たれる¹⁾。

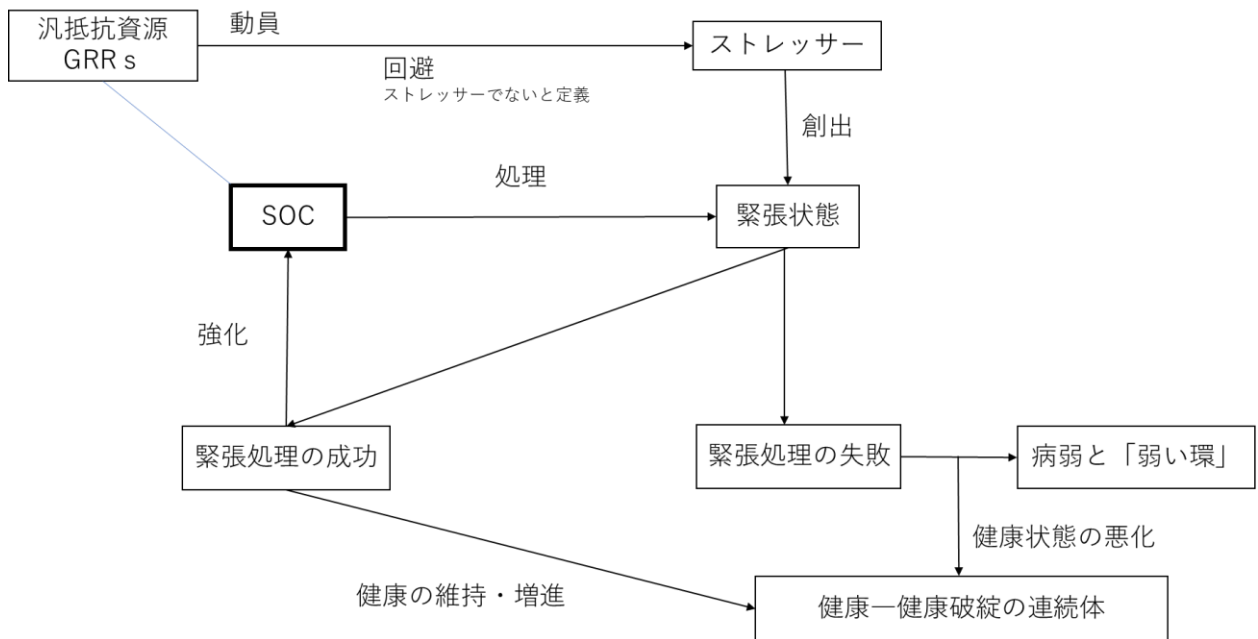


図 健康生成モデルにおける SOC の機能に関する部分¹⁾
 (ストレス対処能力 SOC) p20 の簡略化図

SOC は、人生経験によって後天的に形成・強化される学習性の感覚であり、その形成・強化は汎抵抗資源 (GRRs) の状況の影響を受けるとされている²⁾。GRRs といっても、心理社会的 GRRs の中でも、モノ、カネなどといった個人的なものから、ソーシャルサポートなどの社会的関係、宗教、哲学などの文化的な側面までである。その中で、SOC 形成において有力な GRRs の活用の場面について、考えてみたい。

SOC 向上につながる社会的資本(ソーシャル・キャピタル)の活用

SOC 向上のための GRRs 活用のなかで、日常生活の中で取り入れやすいものは、身近な人との関係性だろう。配偶者は、SOC を支える重要他者になりうることが報告されている¹⁾。男性では未婚者に比べて既婚者の SOC 得点が高く、女性でも離婚者に比べて既婚者の SOC 得点が高いことが示されている。また、差が見られたわけではないが、親しい友人や親戚が多い群では SOC 得点が高いことが示されている¹⁾ さらに、地域活動に参加していることも SOC の向上につながる社会関係の一つであることも報告されている¹⁾。現在の社会において、婚姻関係の有無だけでは表現しきれない内容かとは思いますが、そばにいる重要他者の存在は SOC への影響が大きいことがわかる。自分自身の健康を保持・増進するためにも社会関係のある周りの人に自分の困っていることや悩んでいることをいかに表出し、GRRs を動員して、ストレスに対処していくことが健康の維持・増進への一番の近道なのだと考える。

SOC 向上につながる場面

例えば、新入社員が入社したばかりの時期というのは、新入社員自身、ストレスに対してどんな資源があるのか、だれに何を聞けばいいのか、分からないことが分からない時期である。そんな時に新入社員が何か大きな課題に直面した際、自分の持っている資源だけでは解決に至らないことも多いだろう。もし、あなたが、そのような場面に遭遇したならば、新入社員に活用資源の情報を提供することで、新入社員はそこで初めて周りにある資源を認識できるかもしれない。そして、初めて、その資源を活用していいのだと認識できるかもしれない。新入社員は、活用資源を使って、一つ課題をクリアできたことで成功体験を味わえる。これこそ、有意味感につながる。そこで、新入社員はその資源を活用していいのだという周りの社会的資本や活用資源に対する信頼が増す。これは、処理可能感や有意味感につながり、SOC 向上につながる重要な経験になるだろう。さらに、新入社員が仕事に対して、開示された評価をされることで、自分の仕事における把握可能感も感じ取れると考えられる。

さらに、新入社員をサポートした側の社員は、新入社員の成功体験と一緒に味わうことで、自分が場面参加をしたという経験値が上がり、社員自身も SOC 向上につながると考えられる。しかし、このような経験は一度したからと言って SOC が向上するわけではなく、日々、生活の中や仕事の中で繰り返すことで、ストレス対処の成功を経験し、強化され、SOC 向上へとつながっていく。

部署異動、転職、結婚、出産、育児、介護など多くのライフイベントにおいても同様に SOC 向上につながる場面はある。

家庭生活においてはどうか。結婚したばかりのころ、これまでの生活スタイルは似ているようで違うことも多い。考え方・価値観の違いもある。どういう風には相手に傷つけることなく、理解してもらえるのだろうかなどお互いに歩み寄りの場面も多く存在するだろう。お互いの活用資源を確認しあいながら、社会的関係をさらに深め、これまでとこれからのギャップを埋めていく作業も多い。その作業を繰り返しながら、家庭の中で把握可能感を高め、有意味感を持ちながら、処理可能感を高めていくことで、家族という関係性が構築されはじめていくと考える。この家庭内でのやり取りも職場などの環境において、ストレス対処の SOC は向上している。

SOC を高める経験として、自分自身が困難やストレスにぶつかったとき、どのような GRRs を活用できるのかに気づき、実践できるようになるのか、また、自分自身の課題を自覚し向き合いながら、サポートをされ合うといった関係性を築いておく⁴⁾。また、適度なストレス負荷も SOC 向上につながることを意識しておくだけでも日常生活の中に有意義感を持てるだろう。

自分自身の SOC 向上以外にも、周りの人たちの SOC 向上を意識することもあるかもしれない。ストレス対処に関して、うまく情報収集ができない人がいる。そのような人には分かりやすく情報を提供し、孤立させないということが重要であり、その中で、ポジティブな意味づけをするなどして支

援することが重要となってくる³⁾。これは、家族間でもよく見かける光景かもしれない。母親が幼い子どもに失敗の場面をポジティブに意味づけをしている場面が思い浮かぶ。

医療の現場においても、サルトジェネシス（健康生成論）の考え方は取り入れられる場面もある。サルトジェネシス（健康生成論）に基づいた SOC に着目し、患者の持つ力を信じたうえでパソジェネシス（病因追及論）に基づくアプローチを行うことで、パソジェネシス単独でのアプローチとの大きな違いがあるとの報告がある⁴⁾。

コロナ禍において何かと病気に着目し、できないことに目が行きがちだが、健康生成論に基づく見方をすると相手の出来ることや、相手はストレス対処能力である SOC を備えているという視点をもってコミュニケーションをとることで関係性も変わってくるかもしれない。ストレス対処としての SOC 向上に向け、単に周りの人との関係性を活用するというだけでなく、そのかわりを通じて、サルトジェネシスの考えは、自分自身の SOC 向上につながる可能性もあるだろう。

おわりに

これまで話に取り上げてきたように、日常生活の中にある社会的資本（ソーシャルキャピタル）に着目すると、私たちの SOC 向上のためのストレス対処のヒントは多くある。社会的資本を日常の様々な場面で有効に活用するためにも、日常の中で、ぜひ SOC という言葉を思い出してもらいたい。普段の会話に SOC を取り上げていただけると多くの方がストレス社会を生き抜くきっかけに触れることができるかもしれない。残り 2 回になってしまったが、次回以降の特集を楽しみに待っていただけると幸いである。

参考文献

1. 山崎喜比古、戸ヶ里泰典編. 健康生成力 SOC と人生・社会-全国代表サンプル調査と分析. 有信堂, 2017.
2. 山崎喜比古、戸ヶ里泰典、坂野純子編. ストレス対処力 SOC—健康を生成し健康に生きる力とその応用. 有信堂, 2019.
3. 戸ヶ里泰典. COVID-19 パンデミック対策における健康生成論の可能性. 日本健康教育学会誌, 2021;29 巻 1 号:102-108.
4. 青山幸生他. サルトジェネシス（健康創成論）と患者力、全人的医療, 2020;18 巻 1 号:22-28.
5. Antonovsky A. Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well. San Francisco: Jossey-Bass; 1987.(山崎喜比古, 吉井清子, 監訳.健康の謎を解く—ストレス対処と健康保持のメカニズム. 有信堂高文社; 2001.)