

「安全と健康」(中央労働災害防止協会)2022年5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(5)

### ストレス耐性の向上は可能か？

#### ～ストレス対処力 SOC を高める職場とは～

執筆 **大井 雄一** (澁谷川診療所 院長)

茨城県出身、愛媛大学卒業。産業医学、精神医学、健康生成論をベースとし、関係性と対話を重視したアプローチで労働者のメンタルヘルス支援活動に従事している。

#### はじめに

本連載ではこれまで、健康保持増進に関わる概念である健康生成論と首尾一貫感覚 (Sense of Coherence, SOC) について解説し、その有用性について触れてきた。本稿では、SOC がどのように形成され、強化されていくのかという点を紹介する。

#### 健康生成モデルにおける Antonovsky の仮説

健康生成論の提唱者である Aaron Antonovsky は、SOC を形成するには若年期の良質な人生経験が重要であるとしている<sup>1)</sup>(表)。

表 SOC の下位尺度とその向上に必要な人生経験 (文献1より引用し改変)

下位尺度	向上に必要な人生経験
把握可能感 (状況を俯瞰する力)	一貫性の経験 自身や集団の中で行動の規範やルールがあり、責任の所在が明確で、また価値体系がクリアに共有されているような環境での経験
処理可能感 (リソースを動員する力)	過大負荷・過小負荷のバランス 自身に要求される負荷が利用できる対処リソースの程度を超えるような過大なものではなく、また自身の能力や手段を使う必要もないくらい過小なものでもない、その間のバランスの取れた経験
有意味感	結果形成への参加

(意味を見出す力)	設定された課題を快く受け入れ、自分たちでそれを行うことに責任をもち、何をするのかしないのかを決定する経験
-----------	--

SOC の形成には家庭環境や学校生活の影響が大きいとされるが、成人期に入っても生涯にわたって発達していくと考えられている。

戸ヶ里ら<sup>1)</sup>は、これら3種の人生経験とSOCの強化の関係について、アントノフスキーによる「ストレスによりもたらされる緊張状態の成功的な対処がSOCを強化する」という仮説を踏まえた考察から、この過程を図案化した(図)。

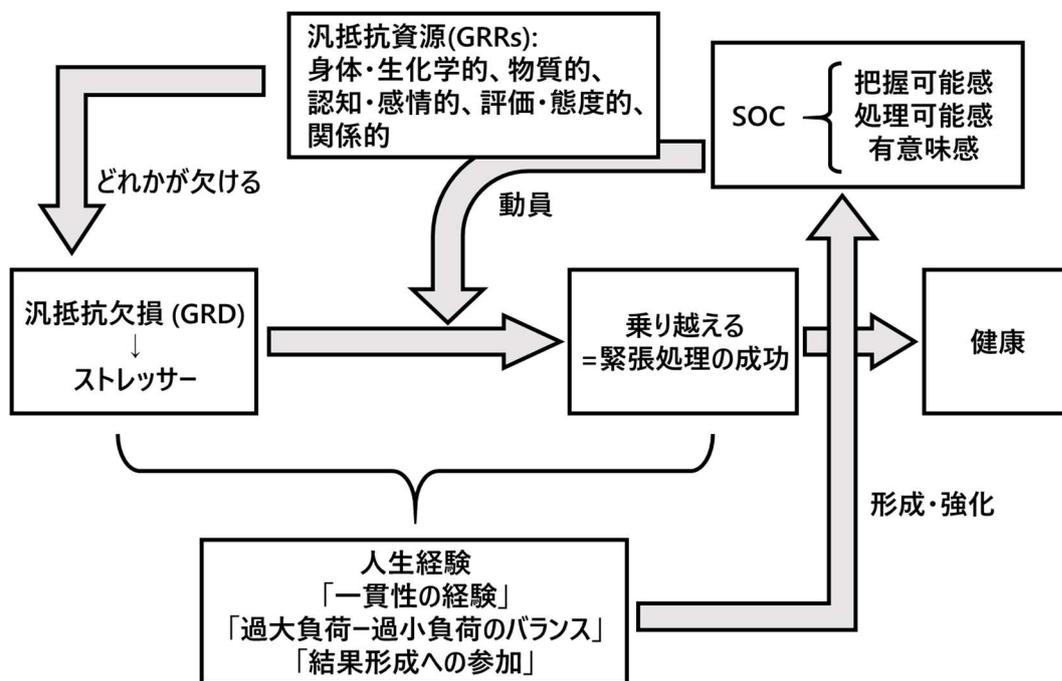


図 汎抵抗資源および汎抵抗欠損とSOCの形成・強化との関係(文献1より引用)

すなわち、自身のSOCがストレス対処に用いる汎抵抗資源(Generalized Resistance Resources, GRRs)を動員してストレスに対処し緊張の処理に成功することが、自身の健康を守りながらも、さらなるSOCの強化につながるという仮説である。以下ではその意味合いについて最新の研究報告から探り、職場文脈への適用を図っていききたい。

### Langelandらのトークセラピーグループ

ノルウェーの Eva Langeland（西ノルウェー応用科学大学教授）らは、精神疾患患者を対象としたサルトジェニック(健康生成的)トークセラピーグループを開発・実施し、SOC の向上を報告した<sup>2)</sup>。ノルウェー国内の 9 つの地区における精神疾患患者 116 人を対象とした無作為割付をし、67 人をプログラム実施群、49 人を比較対照群とするデザインで研究を実施し、グループセラピーで介入が行われた。

週に 1 回、90 分のセッションを 19 週にわたり行ったところ、プログラム実施群でのみ、実施前と実施後 1 週間との比較で SOC 尺度の得点が平均 6 点、統計学的に有意に上昇していた。ただし、プログラム終了の半年後には比較対照群との間では差はなくなった。

プログラムは、参加者が自身の可能性に目を向けること、自己の内部や外部にある抵抗資源（自分に備わる心理的特性や対処能力、周囲の社会的支援など）や自分の能力への意識を大きくもつことで、毎日の生活の中にそれを生かしてストレス対処を首尾よく成功させていけるよう、健康生成論を理論的基盤としてデザインされていた。

その後のフォローアップ研究として Langeland らは、上記介入終了後にもセラピーを 1 年間継続することを選択した 7 人の参加者に対し探索的な質的研究（※1）を行った<sup>3)</sup>。参加者へのインタビューからは、3 つの主要テーマ「グループが良好に機能すること」「私は誰か？ということ」「気の合った仲間とのコミュニティ」が抽出された。彼らはさまざまな健康問題の苦しみをもちながらも、グループへの参加によって、生活や健康、幸福にポジティブな影響を得ていた。Langeland らは、健康生成的な風土の醸成には「質の高い社会支援」「緊張の再定義」「積極的な参加」を伴うことが重要であり、このことが参加者の建設的なアイデンティティの発達を促し、SOC の 3 要素の強化へとつながると結論づけた。

（※1） 質的研究：具体的な事例を重視し、数値でなく文章や語りに解釈を与える研究方式

## SOC への介入研究レビューから

さらに Langeland らは、SOC への介入に関する現状のエビデンスを精査するスコーピングレビュー(※2)を行った<sup>4)</sup>。SOC の強化を意図したプログラムや介入について、10 のデータベースから 41 編の研究報告を抽出し報告している。詳細は割愛するが、

Langeland らは要諦として「少なくとも短期的な SOC の向上は可能であること」を示し、そのための介入に重要な要素として「対処資源へのアクセスと動員の容易化」「参加者の積極的適応の促進」「学習プロセスの誘発」という 3 つの特徴を挙げている。

(※2) スコーピングレビュー：入手可能な研究文献の総数や範囲についての目安を把握するための初期評価

## SOC を高める職場とは

以上の知見を職場文脈に当てはめ、労働者の SOC を強化し得る職場について考察する。前掲のモデル図内に該当箇所を付した。

労働者は日々、大小さまざまな要求にさらされる。しかし、要求のもたらす緊張は即時にストレス状態を引き起こすのではない。緊張への対処に必要とされる資源をもたない場合にのみ、緊張はストレッサーとして働き、ストレス状況が生まれるのである（①緊張の再定義）。

要求そのものが避けがたいことの多い職場文脈において、ストレス状況を予防するためには、適切な対処資源を有効に動員できる環境を作ることである。多くの場合それは、頼れる上司や先輩、同僚の存在であろう（②質の高い社会支援）。経験あるリーダーが資源の<sup>ありか</sup>在処を照らす灯台となり、その道程を心づよい仲間と共に歩むのである。

支援の際は、当の労働者自身が対処に参加し、共に手を動かすことが重要である（③積極的な参加）。完璧でなくてもなんとか対処に成功していくことが重要である（④積極的適応の促進）。健康生成論においては、ストレッサーは除去・低減すべきものと考えのではなく、人生にあまねく存在するものと考え、その対処の中で使える資源とのバランスを重視する。

以上のプロセスを繰り返すことで、やがて労働者自身が独力で対処していけるようになる（⑤対処資源へのアクセスと動員の容易化）。どのような工夫が有効であったのか、あるいはうまくいかなかったのか、という振り返りのためには、適度なフィードバックがあるとよい（⑥学習プロセスの誘発）。

ライン機能が有効に働き、他の労働者ともチームとして協働できることは、安心感を生む（⑦グループが良好に機能すること）。人間同士、円滑に関わるためには、時には雑談や私的な会話も重要である（⑧気の合った仲間とのコミュニティ）。気の合う他者との関わりが、自身を振り返る鏡となり、アイデンティティを形成することもある

かもしれない（◎私は誰か？ということ）。

このように整理し浮かび上がったのは、従来から望ましいと考えられてきた職場像「上司のリーダーシップのもとで自身も成長しながらお互いを助け合える雰囲気がある風通しがよい職場」であった。「灯台下暗し」の感もあるが、改めて腑に落ちるところも多い。

\* 本稿は、2021 年度中災防「心とからだの健康づくり指導者等のための実務向上研修」Aコース「ストレス社会を生き抜くための働き方～健康生成論・SOC (Sense of Coherence) を活かす～」に用いたテキスト原稿の一部を改編し用いた。

## 参考文献

1. 山崎喜比古, 戸ヶ里泰典, 坂野純子. ストレス対処能力 SOC. 有信堂高文社, 2008.
2. Langeland E, Riise T, Hanestad BR, et al. The effect of salutogenic treatment principles on coping with mental health problems: A randomised controlled trial. *Patient Education and Counseling*, 2006;62:212-219.
3. Langeland E, Gjengedal E, Vinje HF. Building salutogenic capacity: A year of experience from a salutogenic talk-therapy group. *International Journal of Mental Health Promotion*, 2016;18:247-262.
4. Langeland E, Vaandrager L, Nilsen ABV, et al. Effectiveness of interventions to enhance the sense of coherence in the life course. In: Mittelmark M.B. et al. (eds) *The Handbook of Salutogenesis*. Springer, Cham, 2022.