

---



---

## 学内活動報告

---



---

順天堂大学保健看護学部 順天堂大学保健看護研究 3  
P.62-66 (2015)

# 第4回 順天堂大学保健看護学部公開講座 「知って得する！メンタルヘルス講座」 ストレス対処力(SOC)を高めるこころのストレッチ

## Mental Health Training for Increasing Sense of Coherence (SOC)

浦川 加代子\*  
URAKAWA Kayoko

### 要 旨

平成26年3月16日(日)開催された第4回順天堂大学保健看護学部公開講座「知って得する！メンタルヘルス講座」において、筆者が講演したストレス対処力(SOC)を高めるこころのストレッチの内容として、①ストレスとは、②ストレスによる影響、③悩みストレスの有無、④ストレスの測定、⑤ストレス対処力(SOC)について述べる。

公開講座には、90名ちか一般市民の参加者があり開催後のアンケートでは「参加して良かった」「こころのストレッチの意味が腑に落ちた」「今後のストレス対処に活用できる」などの肯定的な意見や感想が多く寄せられた。

索引用語：ストレス、メンタルヘルス、ストレス対処、首尾一貫感覚

Key words：stress, mental health, stress coping, sense of coherence(SOC)

### 1. ストレスとは

ハンガリー系カナダ人の生理学者であるセリエ(1907~1982)によって、ストレス学説(1936)が提唱された。ストレスとは、生体に加えられた刺激(ストレッサー)がもたらす心身の非特異的反応(状態)である。ストレスと言うと一般的に悪いことのような印象を与えるが、肯定的側面として「嵐は若木を鍛える」と言うようにストレスを成長・発達の糧にしていくこともできる。

ストレス学説は、あるストレスが持続的に身体に加わると、非特異的な定型的な反応である全身適応症候

群が生じるので、ストレス学説は全身適応症候群学説とも言われている。ハンス・セリエ博士のストレス学説は、“適応症候群(adaptation syndrome)”理論に基づいている。適応症候群には、①汎適応症候群(GAS:General Adaptation Syndrome):ストレッサーに対する生体の全身適応反応、②局所適応症候群:ストレッサーに対する生体の局所的な適応反応がある。全身適応症候群は、「警告反応期」「抵抗期」「疲弊期」の3つの時期に分かれる。

ストレスとは、元々機械工学の専門用語であり、『外力が物体に加わった場合の歪み・不均衡』という意味である。日常生活では、ストレスとストレッサーを分けて考えることはあまりしないが、正確にはストレスというのは、有害な外部刺激(ストレッサー)

---

\* 順天堂大学保健看護学部

\* *Juntendo University Faculty of Health Sciences and Nursing*

(Nov. 14, 2014 原稿受付) (Jan. 16, 2015 原稿受領)

を受けた身体の反応・状態のことを指している。脳の視床下部と副腎皮質などの内分泌腺のホルモン分泌や自律神経系の神経伝達活動によって誰にでも起こる一般的な反応を適応症候群といい、ストレッサーに曝された生体が見せるストレッサーの有害性に適応しようとする一般的な生体の生化学的反応のことである。これによって生物はホメオスタシス(恒常性)を維持しストレス刺激に耐えている。生体のホメオスタシスは、自律神経系や内分泌系、免疫系といった『不随意的な身体機構』によって維持されている。ホメオスタシスの維持に特に重要な働きをしているのは、視床下部を中枢に持つ自律神経系であり交感神経と副交感神経のバランスが重要である。

しかし、「ストレスとは何か？」と問われて即座に答えるとしたら、正確なストレス学説の知識を答えるのは難しく、誰もが自分が体験的に知っている内容を説明するだろう。大多数の人は、『ストレスとは、自分が嫌悪や不快を感じる状況・場面・相手である』と認識していて、出来るだけ不快なストレスや強いストレスを減らしたい、ストレスのない環境で仕事や生活を満喫したいと考えている。晩年のセリエ教授は、ストレスによって心身の健康を害したといわれているが、ストレスがストレス病といわれる身体疾患や精神疾患を引き起こすことはよく知られていることからストレスにうまく対処して健康を維持する必要がある。

ストレス反応を引き起こす刺激をストレッサーといい、次のような種類がある。物理的ストレッサー：温熱、寒冷、痛覚、圧力、光、騒音、放射線、化学的ストレッサー：薬剤、化学物質、生物的ストレッサー：細菌、ウイルス、カビ、心理的ストレッサー：怒り、緊張、不安、喪失体験などである。

## II. ストレスによる影響

以下に、図1. ストレスによる影響を示す。

### ストレスによる影響

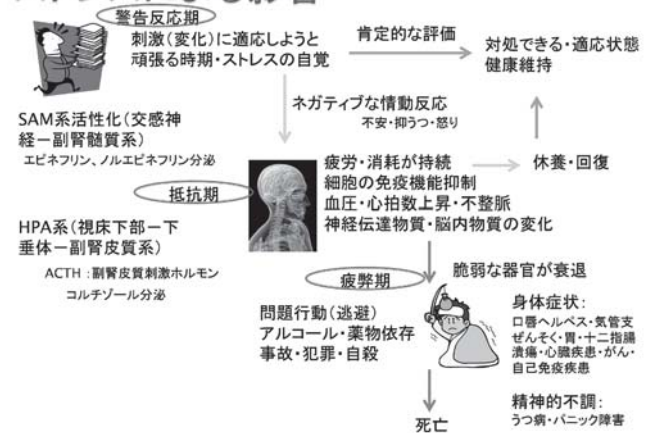


図1 ストレスによる影響

「警告反応期」とは、心身に有害なストレッサーに対する緊急反応が生じる時期で、人はストレスを感じつつも何とか変化に適応しようと頑張る時期である。この時期は二つに区分されており、突発的にストレッサーの影響を受けてショック状態になる時期をショック相といい、そのショック状態を脱け出してストレスに適応しようとする反ショック相がある。

脳はストレッサーの刺激に対して、視床下部から副腎皮質刺激ホルモン放出因子を分泌して、下垂体から副腎皮質刺激ホルモンとベータ・エンドルフィンの分泌を促進する。ベータ・エンドルフィンは脳内麻薬とも言われ、精神の安定作用があり苦痛や不安、緊張を緩和する。また、副腎皮質刺激ホルモンの影響で、副腎皮質からはコルチゾールが分泌され、副腎髄質からはアドレナリンやノルアドレナリンが分泌される。これらの生体ホルモンによって、ストレスへの耐性や自己防衛反応を高めていくことが知られている。

次に、「抵抗期」とは、生体の自己防衛機制が出来上がる時期で、持続的なストレッサーとストレス耐性が拮抗している時期といわれる。しかし、ストレッサーに抵抗し続けるエネルギーが枯渇すると、「疲弊期」に突入し様々な問題行動や身体症状、精神症状が起きてくる。最終的には死に至るが、その前にス

トレッサーの影響が消滅すれば、生体はストレス反応から回復して健康を取り戻すことができる。

次に、図2. ストレス反応の個人差について述べる。

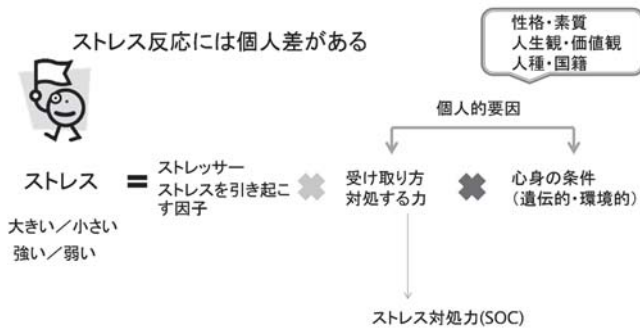


図2 ストレス反応の個人差

ストレッサー（刺激）による反応の程度には、個人差があるのはよく知られている。個人のストレスの受け取り方、対処する力、持っている心身の条件、さらに背景にある素質、文化的背景、人生観、価値観、人種、国籍などの違いが、同じストレッサーに対してもストレス反応の違いを生じさせる。周囲を見回せば、ストレスに強い人や打たれ強いと言われる人がいる反面、あんまり顔に出さないで淡々としている人が、内面はひどく敏感に反応していることもある。個人のストレス対処力についても対処が上手い人、へたな人というのも日常的に観察できる。

#### 参考文献

神庭重信著（1999）、こころと体の対話「精神免疫学の世界」文春新書、文藝春秋発行、東京

### III. 悩みストレスの有無

厚生労働省が昭和61年を初年として3年ごとに大規模調査を実施する「国民生活基礎調査」があり平成22年の結果から、国民全体の悩みやストレスを分析した。日本全国、1000を越える地区の世帯、15万3千人が対象で保健、医療、福祉、年金、所得等国民

生活の基礎的事項を調査した。12歳以上を対象として、悩みやストレスの有無をきいたところ悩みやストレスがある人は、46.5%、ない人42.6%であった。ほぼ、半数近くの人たちは悩みやストレスがあることがわかる。

性別と年齢別の悩みやストレスがある人の割合をみると、どの年齢も女性が男性を上回っていることと、男女ともに、30代、40代が最も悩みやストレスの多い年齢階級というのがわかる。80歳を超えている超高齢者でも、悩みやストレスのある人が40%ぐらいいるのに驚かされる。

悩みやストレスの原因では、男性は圧倒的に「自分の仕事」で悩んでいるのに対し、女性は、「育児」「子どもの教育」で悩んでいる割合が男性より多い特徴がある。他にも女性は、「家族の病気や介護」「家族内の人間関係」で悩みやストレスを抱えている。現代は、「育メン」や「育ジイ」といわれる男性の子育て参加の時代になってきたので、今後は、徐々に悩みやストレスの特徴に男女の差がなくなっていくことが推測される。しかし、今の段階では、いくら女性の社会進出が進んだといっても女性が家族を抱えながら、男性と同等に働けるよう多くの負担を抱えながら頑張っている姿が浮かんでくる。未婚でバリバリ働ける女性を除いて、まだまだ女性は、育児や子どもの教育に生活の比重が重いといえる。

### IV. ストレスの測定

ストレスの測定尺度は多くあるが、その始まりは社会的ストレス評価法である。社会学者ホームズと内科医レイ（HolmesとRahe）が、20年にわたり5000人を超える人々に面接した結果、身体疾患の発症に先立って生活上の重要な出来事43項目が抽出された。その中から、さらに397人の男女を対象に、結婚生活の適応に要した負担の程度や時間を50点とした場合、その他の項目である出来事は何点くらいのスト

表1 社会再適応評価尺度

順位	出来事	生活変化 単位値	順位	出来事	生活変化 単位値
1	配偶者の死	100	22	仕事上の責任の変化	29
2	離婚	73	23	息子や娘が家を離れる	29
3	夫婦別居生活	65	24	増減とのトラブル	29
4	拘置、拘留、または刑務所入り	63	25	個人的な輝かしい成功	28
5	肉親の死	63	26	妻の就職や離職	26
6	けがや病気	53	27	就学・卒業・退学	26
7	結婚	50	28	生活条件の変化	25
8	解雇	47	29	個人的な習慣の変更	24
9	夫婦の和解調停	45	30	上司とのトラブル	23
10	退職	45	31	仕事時間や仕事条件の変化	20
11	家族の病気	44	32	住居の変更	20
12	妊娠	40	33	学校をかかわる	20
13	性的障害	39	34	レクリエーションの変化	19
14	新たな家族構成員の増加	39	35	教会活動の変化	19
15	職業上の再適応	39	36	社会活動の変化	18
16	経済状態の変化	38	37	約230万円以下の抵当または借金	17
17	親友の死	37	38	睡眠習慣の変化	16
18	転職	36	39	親戚つき合いの回数の変化	15
19	配偶者との口論の回数の変化	35	40	食習慣の変化	15
20	約230万円以上の抵当(借金)	31	41	休暇	13
21	担保、貸付け金の損失	30	42	クリスマス	12
			43	ささいな違法行為	11

(夏目誠ら 1988 一部改変 勤労者におけるストレス評価法(第1報):点数法によるストレス度の自己評価の試み, CiNii 論文抄録)

レスに相当するかを評価してもらい43項目を並べた一覧表を作成した(表1)。

上記の指標を使って自分に起きた出来事の単位値を合計した場合、200～300点の負荷が1年以上継続すると、その翌年には半数以上の人が心身に何らかの問題や不調を生じるとホームズは予測している。また、合計の単位値が300点以上の場合には、80%の人々が翌年病気になることが見出されている。

しかし、この尺度には以下のような問題点が指摘されている。

- ①変化指向型であり日常の慢性的な圧力や環境からの要求などが測定できない
- ②同じ項目でも人によって個人的な意味合いが違うため、同じ評価得点では測定できない(例えば、離婚がストレスに感じる人もあれば幸福に感じる人もいる)
- ③個人の対処行動が考慮されない
- ④出来事の影響を予測できない

## V. ストレス対処力(SOC)

最後に、ストレス対処力として Sense of Coherence (SOC) について述べる。

Sense とは感覚であり、Coherence とは「首尾一貫している」「筋道が通っている」「訳がわかる」「腑に落ちる」などの意味がある。つまり、首尾一貫感覚といい、自分の生きている世界の捉え方とも言われている。次のスライドに示すように、SOCは3つの感覚からなる。3つの確信の感覚とは、①自分が置かれている状況や、将来おこるであろう状況にある程度予測、理解できる把握可能感(sense of comprehensibility)、②どんな困難な出来事でも自分で切り抜かれるという感覚や、何とかできるという処理可能感(sense of manageability)、③自分の人生・生活に対して、意味があると同時に価値観を持ち合わせている感覚である有意味感(meaningfulness)をいう<sup>1)2)</sup>。

SOCと精神的健康との関連については、男女ともに精神的に健康な人の方が不健康な人よりSOCが高く、SOCとGHQ-12には負の相関がみられたことから、SOCはGHQ-12で測定された精神的健康に影響しているが明らかになっている<sup>3)</sup>。

筆者は、このSOCを用いて、平成22年度「労働者のメンタルヘルス不調の予防と早期支援・介入のあり方に関する研究班」(研究代表者:横山和仁順天堂大学医学部教授)の研究助成を受け、教材開発として心理教育用のリーフレットを作成した<sup>4)</sup>。その後、平成26年3月に改訂したので、第4回本学部公開講座で参加者に配布した。以下にリーフレットの一部として「I.はじめに」を示す。労働者を対象に心理教育用のリーフレットを活用し、その効果判定をおこなっている。

## 引用文献

- 1) 山崎喜比古, 戸ヶ里泰典, 坂野純子編(2008): ストレス対処能力SOC, 9-11, 有信堂高文社,



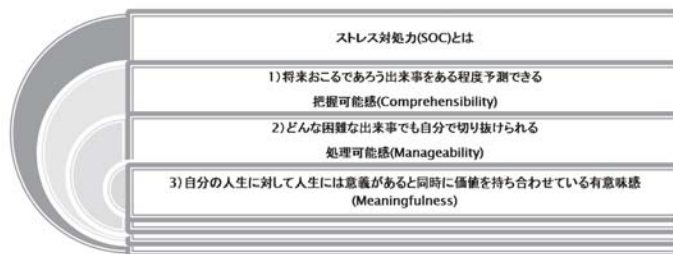
東京

- 2) 山崎喜比古(2009)：ストレス対処力 SOC (Sense of Coherence) の概念と定義, 看護研究, Vol.42, No.7, 479-490
- 3) Kayoko Urakawa, Kazuhito Yokoyama. Sense of Coherence (SOC) may reduce the effects of occupational stress on mental health status among Japanese factory workers. Industrial Health.2009. 47, 503-508.
- 4) 浦川加代子 (2011)：勤労者のストレス対処能力としての首尾一貫感覚 Sense of Coherence(SOC)と職業性ストレス, 精神的健康, 生活習慣との関連, 厚生労働科学研究費補助金(労働安全衛生総合研究事業)「労働者のメンタルヘルス不調の予防と早期支援・介入のあり方に関する研究」分担研究報告書, 111-118.

## I. はじめに

### ストレス対処力(SOC)とは

アメリカの医療社会学者であるA.アントノフスキーは、第二次世界大戦中のユダヤ人強制収容所を生きのびた女性を対象に、彼らがどのような心理的特性を持っているのかを調査し、その結果見いだされた首尾一貫感覚Sense of Coherence (SOC)をもつ人は、ストレスの負荷要因を減少させることができると報告しました(1979)。



これまでの研究では、SOCが高い人は、抑うつ感が低く、楽観的で自信があり、自分自身を健康であると認知している人や、人生に満足している人が多いことがわかっています。

また、自分の周囲にサポートしてくれる人のネットワークを形成する力があり、他者の助けを借りるのが上手である(コミュニケーション能力が高い)という報告もあります。SOCと生活(健康)習慣との関連では、定期的な運動習慣がある人はSOCが高い傾向にあります。