

Antonovsky による SOC 理論に基づく SOC への介入方法に関する一考察と事例紹介

日本学術振興会特別研究員／東大院・医・健康社会学 D3 戸ヶ里泰典

1. ストレス対処能力 SOC についてのおさらい：資料 1 健康生成モデル参照

- (ア) 生き抜く力、ストレス対処能力、健康生成力とも言われている概念で、SOC は 1987 年にイスラエルの医療社会学者 Antonovsky が提唱した健康生成論の中核概念に位置づく
- (イ) 健康生成理論とは、その人の健康を左右する要因(健康要因：サルタリーファクター⇄リスクファクター)と、その要因を動かす力あるいは能力である SOC、人生・生活上の出来事(ライフイベント)、健康状態(精神健康・身体的健康・心理社会的適応・ウェルビーイング)に関する壮大な理論
- (ウ) 健康要因のうち、ストレスを乗り越えるために有益な資源のことを GRRS (汎抵抗資源：General Resistance Resources) といい、主に、社会経済的地位(学歴、職業、経済状態)、社会関係、遺伝的素因、家庭環境(養育環境)などが挙げられている。
- (エ) 生きていく上で直面せざるを得ないライフイベントを乗り越える際に、SOC が首尾よく GRRS を動員して乗り切ることで、成功的な対処が計られ、さらに SOC も成長
- (オ) また、健康要因に恵まれる人ほど良好な経験を得やすく、やはり SOC が増強されやすいという仮説も提示されている。この健康生成論は WHO のヘルスプロモーション政策の基礎理論として評価されている(Kickbush 1996)。
- (カ) SOC をパーソナリティ特性(人格的なもの)に位置づけている人もいるが、多くは、能力指標として考える場合が多い。
- (キ) 健康保持能力、ストレス対処能力などと呼ばれることが多く、その人が健全に生活・人生を歩む上でのカギの資源であるともいわれている。
- (ク) Antonovsky によると SOC とは、3 種の下位概念、つまり、直面した出来事や問題を把握したり予測したりできる力である把握可能感(comprehensibility)、上手く健康要因を動員して問題解決につなげる力である処理可能感(manageability)、直面した出来事をポジティブにとらえて自分の成長の糧にする力である有意味感(meaningfulness)、により成立しているとされる。

2. ストレス対処能力 SOC と GRR s

(ア) 健康生成論における汎抵抗資源(GRRs)の位置づけ・・・もういちど

- ① General Resistance Resources;GRRs：ストレスを人生経験に変える資源
 - (1) 心理社会的 GRR s：モノ、カネ、知識、知力、自我アイデンティティ、社会との関係など
 - (2) 遺伝形質、体質・気質的 GRR s
- ② GRRs を介して 3 種類の経験(一貫性、過少負荷-過大負荷のバランス、結果形成への参加)がもたらされ、この経験が SOC の強弱を作るとされている。(健康生成モデル)
- ③ GRRs はその人がストレス(ストレス要因)に直面した際に、動員されて、緊張状態の処理に大きな役割が果たされる

(イ) GRRs と SOC の関係… 3つの関係

- ① 3種類の経験（一貫性、過少負荷-過大負荷のバランス、結果形成への参加）を提供してその経験を通じて SOC は形成される
 - (1) 一貫性⇒把握可能感
 - (2) 負荷のバランス⇒処理可能感
 - (3) 結果形成への参加⇒有意味感
- ② ストレッサーに直面した際に SOC は GRRs を動員し、ストレッサーに対応する
- ③ GRRs が動員されてストレッサーの処理に成功すると SOC は強化される(形成される)

3. 「SOC は 30 歳前後で成長がとまり、それ以降は変動しなくなる」、という仮説について

(ア) Antonovsky が言っている

- (イ) 理由をわかりやすく言うと 30 歳くらいになると、ある程度経験をし通してきたし、そのあたりでの SOC の状態を基準に人生を歩んでいくことになる、と要約できそう
- (ウ) それだけ SOC は複雑な人生経験の積み重ねにより形成されてくるはずで、一朝一夕では育まれない
- (エ) みんながっかりした。世の中の人々は、首尾よく人生を送りたいと願うもの。
- (オ) あるいは、不遇の少年時代や思春期をすごさざるを得なかった人たち。でもそれによって SOC が決まってしまうので、その後の人生の身の振り方が決まってしまう可能性があるとは、、、
- (カ) あと、とくに、看護師やケアワーカーなどの、援助専門職。「患者の生きる力 SOC を伸ばすようなかわり」って言うことはありえないのか？
- (キ) 一朝一石では育まれないが、可能性はないわけでもない、とも Antonovsky が言っている
- (ク) では、どのような可能性なのか？

4. 3つの SOC を変化させることができる可能性

(ア) 突然の人生経験

- ① 一時的に親や配偶者あるいは子を突然交通事故などで亡くしたりしたとき、SOC の強い人が支離滅裂になって急激に SOC が低下するかもしれない
- ② ほかに、SOC の低い労働組合の参加者がストライキでようやく勝利したときに世界が違って見えるかもしれない、つまり SOC が上昇するかもしれない
- ③ あくまでもこれは一時的な変化なのであって、先ほどの人生経験のパターンというところまでには行き着いていない経験
- ④ いずれもとの値に戻る
- ⑤ 一時的とはいえ、例えば末期がん患者や、化学療法や放射線療法中で副作用に悩まされている患者や疼痛に悩まされている患者などに対しては、一時的にでもこうした SOC の上昇が重要になるかと思います。したがって患者に害を与えない程度にこうした成功経験のような良質な経験を提供することが重要

(イ) クライアントと臨床家の出会い

- ① 臨床家とクライアント（患者など）との出会い、関わり方
- ② クライアントに、一貫していてバランスがとれていて意味のある参加だと思わせるよう

な出会い方が大事

- ③ 臨床家のほうが有利な位置関係や、場所による影響もある

(ウ) SOC の計画的修正の可能性

- ① 変化というのではなくて「修正(Modification)」
- ② SOC のおおよその位置が安定化した後の変動の話
- ③ 「SOC を強める経験と呼ぶものを、人々に、その人生の範囲内で探し出す準備をさせる点で、自分の経験をし直す以上のことを彼らに始めさせることができる。」
- ④ 経験を自分の中で再定義しなおすことができ、その再定義化が一時的なものではなくてある程度の期間維持された場合に SOC が上昇するかもしれない
- ⑤ 前提条件として、介入者が長期間にわたってクライアントの人生状況をコントロールできるといった状況が必要

5. SOC を変えるためにはどうすればよいのか～SOC の三種の要素別にアプローチを考える

(ア) 有意味感

- ① 有意味感というのは、簡単に言うと人生や生活を送る中で出会った出来事に対して、その出来事が自分にとってとても意義があり価値があると見ることができることになります。そうした出来事を挑戦とみなす
- ② とてもポジティブな見方
- ③ こうしたポジティブシンキングに関しては、近年ビジネスの世界でもたびたび指摘されている見方
- ④ 単なる価値観の変換だけではなくて、人生経験として「結果形成への参加」という経験が重要
- ⑤ この結果形成への参加の中には自律性(Autonomy)と意思決定への参加(participation decision making)という要素が含まれているといわれています(Sagy et al. 2000)。
- ⑥ こうした見方や価値観、行動が、先述のように「人生経験のパターン」として定着化しなければならない
- ⑦ 有意味感の向上を狙いとする関わり方は、長期的な展望はもちろんのこと、本人による主体的な日々の努力の継続が必要そう
- ⑧ この有意味感向上のためのアプローチの方法としては
 - (1) 先にあげた 1 対 1 のカウンセリング方式、
 - (2) 集会やちょっとした教室、組織ぐるみ、いずれにおいても可能であろう
 - (3) 問題は本人の考え方であろう
 - (4) この考え方が本人の生活のパターンとして定着することを促し支援し続けるようなサポート体制を維持できることが大事

(イ) 処理可能感

- ① 処理可能感とは、日々の生活を送る中で出会う出来事を乗り越えたりやり過ごしたりするときに必要な、自分の周りのモノや人、道具、立場、自分の内面にあるもの、等々(これを汎抵抗資源といいます)をタイムリー引き出せる、というような自信あるいは確信の感覚のこと

- ② 二つのキーワード
 - (1) ひとつは身の回りのモノや人等の汎抵抗資源で、
 - (2) 二つ目はタイムリーに引き出せること
- ③ 両方が少ないあるいは弱くてはダメ、どちらかが少なくてもどちらかが秀でてれば良い
- ④ 処理可能感が上手く機能している状況は、資源が少なくてもタイムリーに良く引き出せば良いし、なかなかタイムリーに引き出せないが、とにかく引き出しはたくさんあるのでどれか使えばなんとかなる、というのでも良い
- ⑤ こうした処理可能感を作り出す経験を総じて Antonovsky は「過大負荷と過少負荷のバランス」のとれた経験と呼んだ
- ⑥ 過大負荷というのは読んで字のとおり、とても負担すぎるような経験
- ⑦ ストレスで押しつぶされそうな状況
- ⑧ 過小負荷というのは全く負担のないお気楽な状況
- ⑨ 過大負荷だと感じるときはストレスを上手く対処していないとき。つまり資源を上手く使えていなかったり、使える資源を持ち合わせていなかったりする時のこと。
- ⑩ 過少負荷というのはストレスがないので対処する必要がなくて、資源があるのかなのか、自分は使えるのかどうかもわからないという状況のこと。
- ⑪ こうした極端な状況がないことが処理可能感を育む鍵。
- ⑫ 過大負荷と過少負荷のバランスのとれた経験はどのようにして提供できるのか。⇒必要なものとして、「ストレス」と「資源」と「上手く使いこなす」。
- ⑬ ストレス
 - (1) 「ストレス」は人間が生きて行く中で遍く存在するもの。生活の場、職場、地域などあらゆる場にも絶えず存在しうるもの。生活環境そのものがストレスにも
 - (2) ただし、日々人間関係や生活環境は変化している
 - (3) こちらが期待するような適度な負荷に相当する経験を作り出すことは困難な作業。
- ⑭ 資源
 - (1) 他方で「資源」は私たちが一般的にイメージすると石油資源だとか天然資源だとかそういう類を連想しがち
 - (2) ここではそういう物質的なものには限定せず、目に見えないけれども石油と同じように生きていくうえで必要なもの⇒わかりやすいところでは、人・モノ・カネなど
 - (3) 「資源」の代表格のカネ。大量にその人にお金を与えれば確かに処理可能感は向上しそう、でも非現実的
 - (4) 最も現実的な資源は人間関係と環境⇒その人を取り巻くサポートとサポート体制、ひいてはそのやり取りも含めたソーシャル・ネットワークなど
 - (5) そうなるとその人を取り巻くサポート体制が上手く機能している環境、例えば職場ぐるみの取り組み、地域ぐるみの取り組みといった、サポート体制を巻き込んだある程度大きな集団のレベルで、かつ長期的継続的な取り組みが必要
 - (6) 「資源」にはサポートやモノ・カネ以外にも、その人の内面にある特性
 - (ア) 例えば笑いの感覚やユーモア感覚、楽観的感覚など
 - (イ) こうした個人内の心理学的にポジティブな特性を扱うポジティブ心理学は急速

に広まっている。

(ウ) こうしたポジティブ心理学的な特性の向上もまた処理可能感を高めるきっかけにつながるかも。有意味感との相関も高くなりそう。⇒そもそも SOC そのものがポジティブ心理学的な概念と言う考え方もある。しかし、資源たちを統括する「キーリソース」として、既存の概念とは別物として、今回の議論では位置づけている。

⑮ うまく使いこなす

- (1) しかし、繰り返しますが、負荷のバランスのとれた経験のもとで育まれる能力
- (2) 心理的な特性を伸ばせばよいという単純なものではない
- (3) ある程度のストレスのもと、自己の心理特性や周囲の人々などの資源を活用して乗り越えていくということを繰り返しかえし経験し、実感を伴うことが処理可能感向上の必要条件
- (4) これはなかなか大変な作業になりそうだが、不可能ではないとも思う

(ウ) 把握可能感

- ① 把握可能感とは、生活をしていく中で出会う様々な出来事について、ある程度予測でき、その出来事がどんなものかについても説明できるような能力のこと
- ② 世の中がととも確かなものであると見えるような世界観
- ③ こうした把握可能感を形作る経験が一貫性の経験というもので、幼少期の親との信頼関係や生育家庭のルールや規範の明確さが大きく影響すると言われている。
- ④ では成人期にはどのようにしてこの把握可能感を向上させることができるのか。
- ⑤ 環境が大事
- ⑥ 例えば職場環境。例えば職務保証がされており失業への不安が少ないことや、価値観の共有や集団帰属感、明確な規範・ルールへの期待が図られている職場ほど一貫性の経験、ひいては把握可能感の形成につながりやすいはず。
- ⑦ したがって、こうした一貫性の経験という人生経験は先述の負荷のバランス以上に環境による影響が多分に関わってきており、向上に関しても長い期間がかかることがうかがわれます。
- ⑧ 把握可能感の向上を目指す場合には、組織や集団レベルでの生活環境の改善が必要
- ⑨ その改善を長期間維持し、その環境を享受し生活をしていく中で把握可能感が向上していくものであろう

6. SOC の成長を実現させた例

(ア) 2例の介入研究について紹介

(イ) Haraldsson ら (2005) のストレスマネジメントプログラム(RCT) (スウェーデン)

(ウ) スウェーデンの成人女性 41 名を対象にストレスマネジメントプログラムを実施したところ、13 項目版の SOC の得点が上昇していることが明らかとなった。

(エ) プログラムを実施する前に比べると終了時点で平均 8.1 点上昇し、終了 2 ヶ月後も実施前よりも 7.8 点高い値を維持できていました。

(オ) こどのような内容のプログラムであったのか。

- ① このプログラムは、1 回 2.5 時間で、週に 1 回、計 8 回の 8 週間のプログラム

- ② 世話役（ファシリテーター）が毎回出席してそれぞれのセッションを引っ張っていく
- ③ 順序としては最初に座ったままでのリラクゼーションの練習から始まって、その後に、短い講義と参加者との議論という形で進められ、扱う理論は実用的なマッサージ法とメンタルトレーニングの方法が交互に配置
- ④ 本と CD からなる教材があって、参加者がプログラムに参加しているときに参照するほかに、家でトレーニングできるようにこれらは無料で提供される。
- ⑤ ここで扱っている理論は、Antonovsky やラザルス、カラセックをはじめとするストレスコーピング理論家による基礎的なストレスに関する知識や効果、利点といったところに絞られている。
- ⑥ メンタルトレーニングの具体例としては、筋肉や神経精神的なリラクゼーション、自己イメージや自信に関するトレーニング、目標イメージトレーニングからなる。
- ⑦ また、マッサージ法としては背中、首、手、足、顔、全身のマッサージの技術
- ⑧ このプログラムは、こうした様々な方法を提供することによって参加者にこれから起きうるストレスの管理方法を教え、SOC の上昇のみを目指しているわけではなく、ストレス（=緊張）状態の緩和や、ストレスによって引き起こされるような腹痛や頭痛、肩こりといった身体的症状(心身症状)を緩和させるというところにも目的がある。
- ⑨ SOC の向上だけを目的としたプログラムではないが、簡便なリラクゼーションやマッサージといった対処方法を CD や教材を配布し自宅でもできるような形に配慮することで、日々の生活の中でこの技法を身につけることを進めた点、自己イメージや目標イメージ、自信といったポジティブな価値観に接近するような講義や参加者同士の議論を進めた点が影響をしているように思われる。
- ⑩ 前者は処理可能感で、後者は有意味感に相当か。

(カ) Langeland ら(2006)の精神疾患患者への健康生成論的コーピング治療法(RCT) (ノルウェー)

- ① 精神疾患患者に対する健康生成論的な治療プログラムを提案し、SOC の改善を報告。
- ② ノルウェー国内の 9 つの地区における精神疾患患者男女 116 名を対象
- ③ そのうち無作為に選んだ 67 名にプログラムを実施
- ④ のこりの 49 名はそのままモニターとなって比較対象群という形に
- ⑤ その結果プログラムを実施された人はプログラムの実施前と実施後 1 週間と比較して 29 項目版 SOC の得点が平均 6 点上昇していたのに対し、比較対象の人たちは平均 2 点下がっていたとのこと
- ⑥ SOC の 3 つの下位概念別にも変化を見ていて、把握可能感、処理可能感、有意味感ともに平均 2 点ずつの上昇が見られたということを示しています。ただプログラム終了半年後には比較対照群との間では大きな差が見えなくなりました。
- ⑦ プログラムの内容がどのようなものであったのか
 - (1) 彼女たちのプログラムは 19 週間に渡り、週に一度 1.5 時間。
 - (2) 5~9 人の患者と精神保健の専門家からなるグループを組んでお互いに様々なことを議論しあうトーク・セラピーといわれる方法がとられた。
 - (3) 前半で、参加者の 1 人が、日常生活を対処の場面を思い出してその状況や経験についてお互いに議論をし、後半では、各参加者が宿題としてあらかじめ準備してある

ふり返りノートのトピックを取り上げて会話

- (4) このふり返りノートは、健康生成論をもとに、人間生活の4つの重要な領域である「内的な感情」「対人関係」「活動」「実存」に関することを基礎としている（その詳細は論文には書かれていませんのでここでも省く）。
- (5) グループリーダーとなる精神保健の専門家は参加者とは全く関係のない人々で、リーダーシップやパートナーシップ、健康生成論の取り扱い方等に関して3週間の訓練
- (6) また、参加者達はプログラムの期間も通常精神保健・福祉のサービスを受けた。
- (7) 健康生成論に基づいて、参加者自身自身の可能性に目をむけること、自己の内部や外部にある抵抗資源(自分に備わる心理的な特性や対処能力、自分の周りの社会的な支援など)や自分の能力への意識を大きく持つことで、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くことにあるということ⇒SOC の定義に基づいた形で組まれたプログラム
- (8) 自分の身の回りにある資源に目を向けることは負荷のバランス、そして処理可能感を意識した内容
- (9) 振り返りノートを通じて自分のストレス対処経験を見つめなおすことは、結果形成への参加経験を再確認し有意義感の向上につながることも考えられる。
- (10) Haraldsson たちのプログラムほど SOC の値が上昇してはいない
- (11) 終了半年後は比較対照群との差が若干縮まってしまった。
- (12) この理由は Langeland たちは、十分な人数を集めるに至っていなかったということを行っている。⇒人数が少ないので結果のバラツキが大きくなった関係で全体的に向上したと言い切れなくなっている
- (13) 対象者が精神疾患患者であったことも大きいように思われる
- (14) 精神疾患患者は、ちょっとした出来事での感情の浮き沈みが大きいような感情障害の人や、幻聴幻覚など様々な症状を伴う統合失調症の人たちで、家庭生活をしている人という時点では症状的には安定しているのかもしれませんが、自信をもって生活を送るほどまでには行かず、病気と付き合いながらの生活を強いられていることがうかがわれる。
- (15) そうなると SOC 自体もかなり揺らぎがあり、安定していないのではないかと思われる。
- (16) ただ、そのような中で、若干ながらも SOC の上昇が見られたということは評価できる。それなりの成果を得たプログラムである可能性。

7. まとめ

・ 大人の SOC の向上

- よりよく生きること、首尾よく人生を送りたいとねがう人、あるいは、不遇な幼少期や SOC の発達時期を過ぎざるを得なかった人などに対して、SOC の向上の期待ができるのか