

## 1 ソーシャル・サポートからグループ、コミュニティづくりへ

### 1) 生活パターンの変化 - 生活ストレス、ストレスフル・ライフ・イベント

- 病気にかかりやすいという事実 - 病気に対して非特異的 - 予防のための対応しにくい

### 2) これらに関する種々の研究には、以下の2つがある

(1) 個人(主体) - ストレスへの認知のしかたとコーピング行動を明らかにする

(2) 個人(主体)をとりまく環境 - ソーシャル・ネットワークとソーシャル・サポートはストレスを軽減できるという検証

### 3) ソーシャル・サポート分析の3つのレベル

(1) 社会的統合 = 家族、友人の数や会う頻度、グループへの所属の有無などネットワークが少ないと死亡率が高いなど

(2) 人間関係の内容とネットワークの構造

・多次的か1次的か - 人間関係の内容としては様々なことを共有できる関係が多方面にあることが望ましい

・ネットワークの構造ではその密度の高さが情報や社会的なフィードバックの機会を多くすること、同じ境遇の人に会わせたり話させたりする(相互援助のグループ、患者会、家族会など)と再調整がうまく行くことが明らかになっている

(3) もっとも親密な関係1人 = 自分自身のことや自分の問題を話せて、信頼できる誰か - 配偶者や異性が望ましい?

### 4) 3つのレベルにおける注意

・社会的結びつきはストレスとサポートの両面を持つということ

・多くの結びつきも重要であるが、対処しきれないほどのサポートが逆に要求されてくる

・1人の信頼関係もあまりに多くのサポートを要求しても、それだけではすべてのニーズを満たせない。

### 5) 介入の2つのタイプ

(1) すでにあるネットワークをサポートティブな構造にする - 社会統合アプローチ、ソーシャル・ネットワーク・アプローチ

・サポート・グループ(セルフ・ヘルプ・グループ)を作る

(2) サポートの質を高める - ミクロレベル 援助技術のためのプログラムへの参加を

### 6) コミュニティへ

・援助を探しているプロセスにおける社会生態学 - 市民の多くの資源を考えれば、専門的サービスがいかに小さな部分か

・コミュニティ=人々の生活に統一的なものをもたらす社会的な構造

文献 Gottlieb BH. : Social networks and social support: an overview of research, practice, and policy implications. Health Educ Q. 1985 Spring;12(1):5-22

## 2 サポートの種類

1) 手段的(道具的)サポート instrumental support 物質的、手伝い

2) 情緒的サポート emotional support 共感、認める、ケア、傾聴

3) 情動的サポート informational support 知識、情報、アドバイス

4) 交友的サポート companionship support 遊びにいくなどで所属感

5) 妥当性確認 validation 行動の適切性、規範性の情報提供、フィードバック、社会的比較、

文献 Cohen, S. Underwood, L. G. and Gottlieb, B. H.: Social Support Measurement and Intervention: A Guide for Health and Social Scientists Oxford University Press, 2000

### 3 ソーシャルサポートの直接効果、緩衝効果（間接効果）および生物心理社会的メカニズム

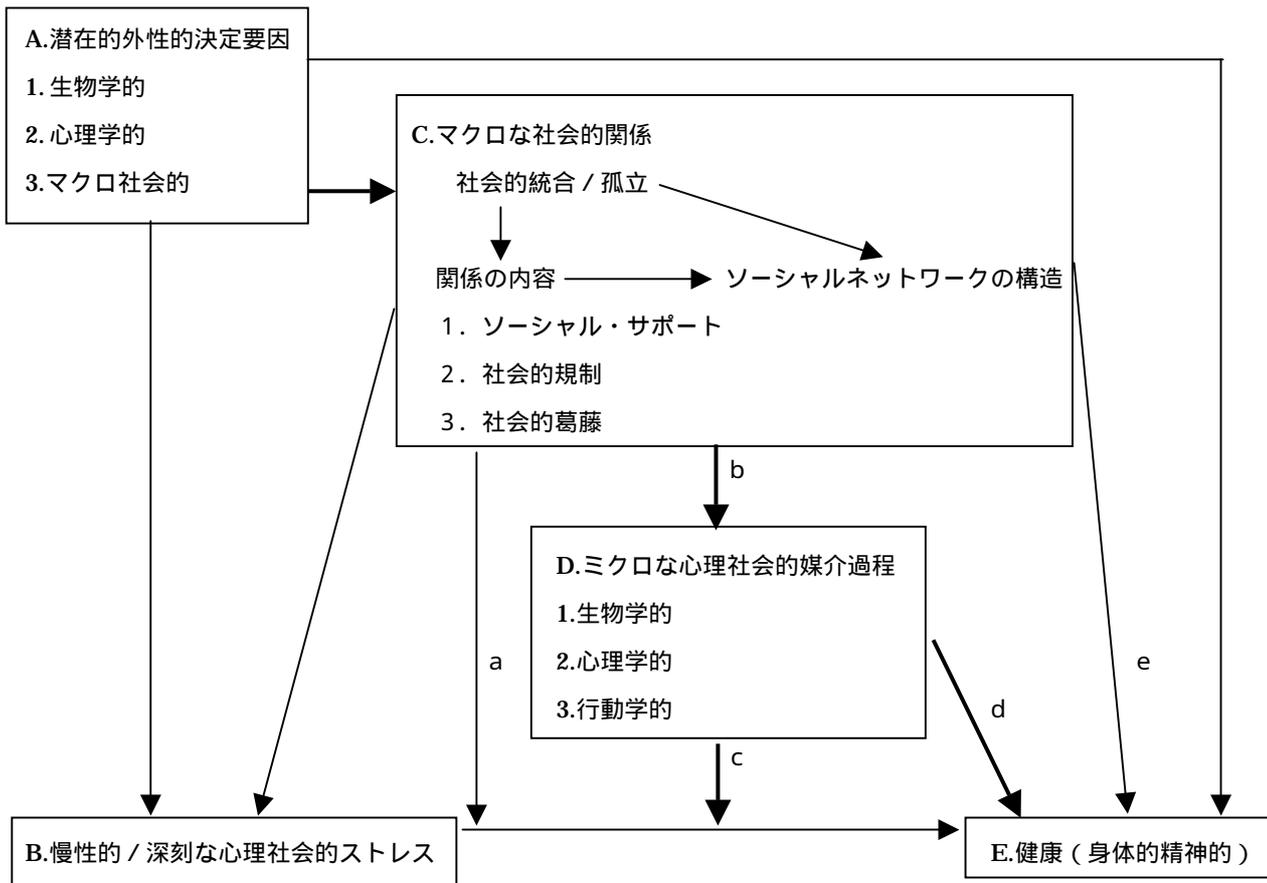


図1 HOUSEら（1988）による社会関係、ストレス、健康の関係

a = 人間関係によるストレス緩衝効果（ストレスが高いときのみ健康に影響しないよう機能する）  
 b = cの解明  
 c = 人間関係の直接効果（ストレスの高低によらずいつでも直接健康と関連する）  
 d = bの解明  
 e = 人間関係の直接効果（ストレスの高低によらずいつでも直接健康と関連する）

文献 House, J.S., Umberson, D. and Landis K.R.: Structures And Processes Of Social Support. Annu. Rev. Sociol. 1988, Vol. 14: 293-318.

ストレス緩衝効果を図にしてみると？

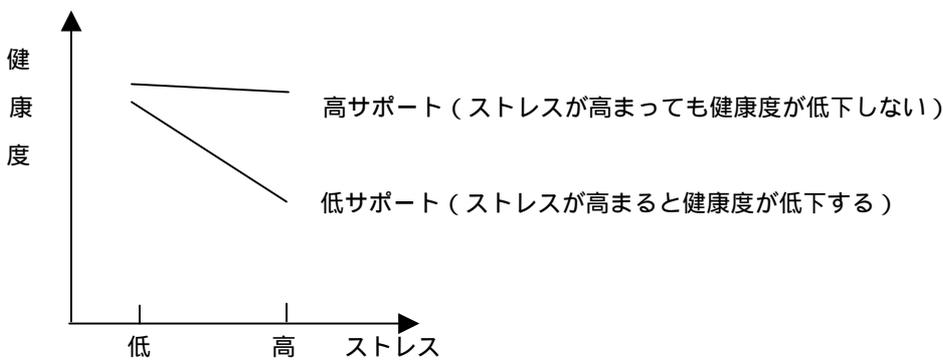


図2 ストレス緩衝効果

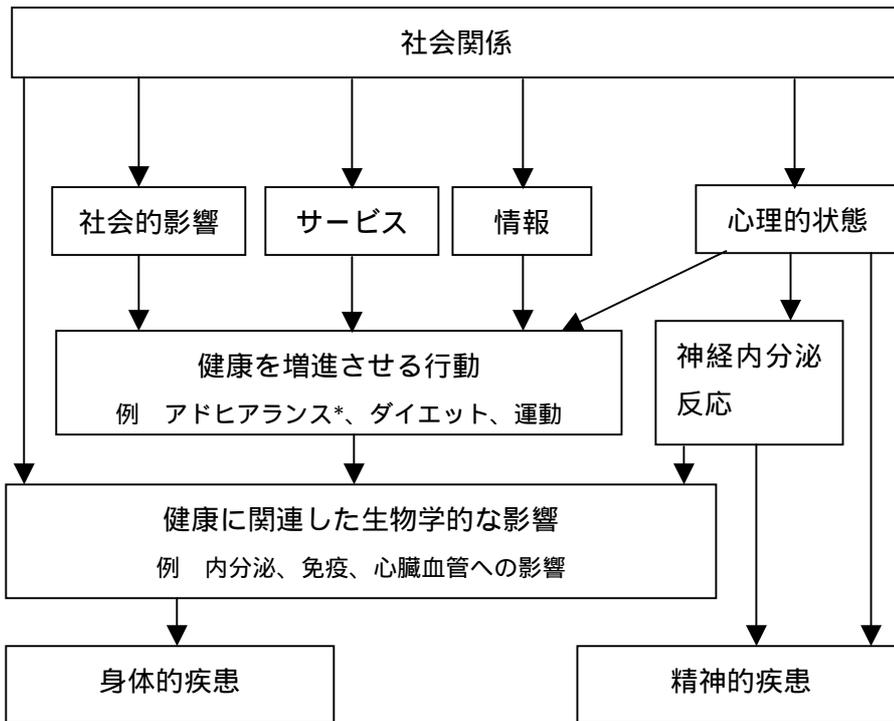


図3 ソーシャルサポートの健康への直接効果 [direct(main) effects]  
 (矢印は逆向きもありえる。\*コンプライアンスと言われていたもの)

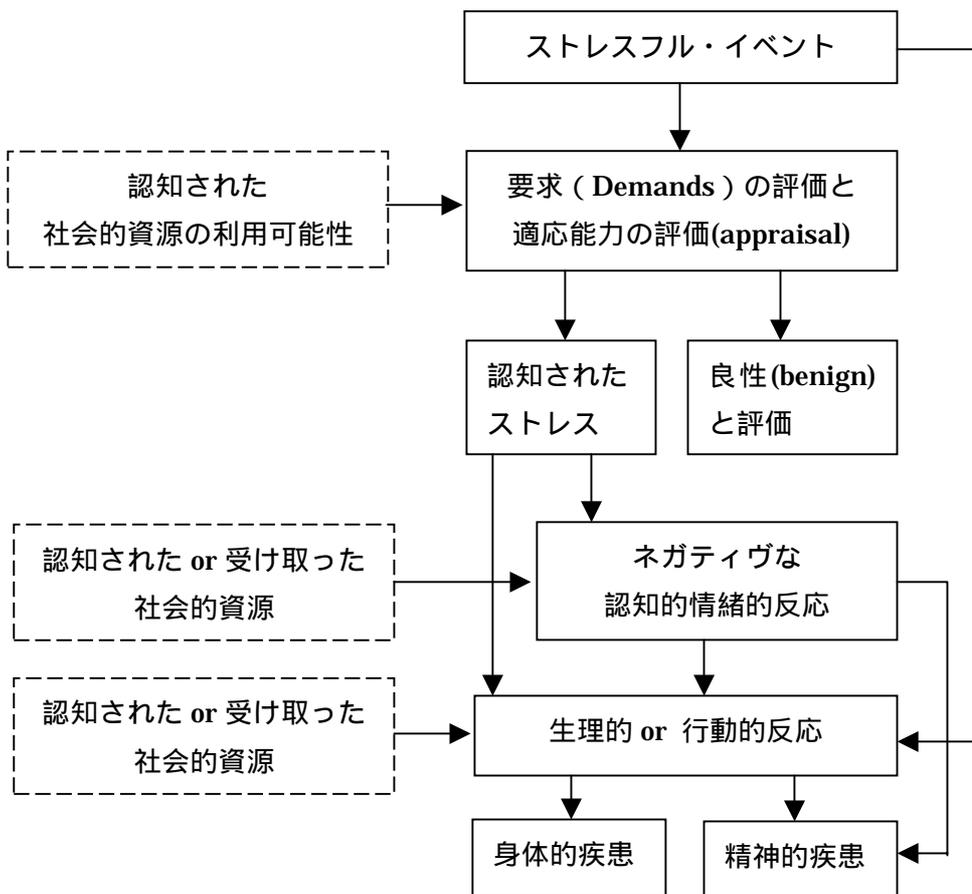


図4 ソーシャルサポートのストレス緩衝効果(stress-buffering effects) (矢印は逆向きもありえる)

文献 Cohen, S. Underwood, L. G. and Gottlieb, B. H.: Social Support Measurement and Intervention: A Guide for Health and Social Scientists Oxford University Press, 2000

生物心理社会的メカニズム (HOUSE ら, 1988)

社会関係が健康に結びつく過程やメカニズムは、社会的であると同時に、行動的、心理的、生物学的である。

バッファ効果 (間接効果) VS 主効果 (直接効果)

この議論は、社会的過程が、いつでも (直接効果) 作用するのか、ストレスや健康被害に直面したときのみ (間接効果) 作用するのかというものであるが、その違いはあまり明らかにされていない。もし、両効果が同じメカニズムで説明できるとすれば、ストレスや健康被害があったときにより集中して作用するはずである。たとえば、他者がいてくれたり情緒的サポートがあることで、神経内分泌系に穏やかに影響を与えるかもしれないが、刺激やストレスがあれば、この効果はもっと明らかで強いかもしれない。また、それとは質的に違うものも考えられ、たとえば、社会関係やサポートが、ストレスに直面したときにはコーピングや適応を容易にし (間接効果)、関係 / 愛着といった基本的な人間の欲求を満たす (直接効果) のかもしれない。

生物学的メカニズム

動物行動学や社会生物学では、社会相互作用を求め社会関係を形成するのは、遺伝的にプログラムされていて、種の生存を高めるものとされている。また、他に似たような脅威にならない生物がただいるだけで、またとくに愛情のこもった身体的接触があると、心臓血管その他の生理学的な反応を著しく縮小させる。社交性への動因 (集団欲?) は、社会関係が脅威にさらされると覚醒を高め、関係が保たれていれば覚醒を縮小させる (たとえストレス下でも)。

心理学的メカニズム

関係 / 愛着といった基本的な人間の欲求があるとすれば、それが満たされると心理的に心地よくなり、生理学的な結果をとまなう可能性がある。また、社会関係は、世界一般、あるいは潜在的にストレスフルな特定の出来事や状態に対する知覚や認知を変える可能性がある。Antonovsky(1979)は、"coherence (首尾一貫性、脈絡、辻褄)"の重要性を論じ、これはデュルケームの意味と目的に類似していて、社会関係によって少なくとも部分的には高めているだろう。Totman(1979)は、心身の健康は、目的の明らかな社会相互作用によっており、それは個人の価値や世界認識の一貫性を支持し再確認するためのものであるとしている。Lazarusらは潜在的な社会的ストレスの健康への結びつきの過程における認知的評価と、そのような評価を適度なものにする社会関係の役割の重要性を強調している。

行動的メカニズム

社会関係は個人や集団の行動を、健康を増進したり、ストレスや健康被害が直面したときに健康を守るようにする可能性がある。Berkman & Breslow(1983)は、それが保健行動を高め適応的なコーピング行動はソーシャル・サポートを健康に結びつける主要なメカニズムであることを発見した (社会関係とコーピングはめったに一緒に研究対象となっていないが)。

要するにこれらの生物心理社会的メカニズムと社会関係などの関連はよくわかっていない。これらを同時にあつかう研究のみがその理解を進めることができるのである。

#### 4 ソーシャルサポートの測定尺度の1例

THE SOCIAL SUPPORT QUESTIONNAIRE (Irwin G. Sarason, 1983)

## 目的と概念的基礎

social support と健康の link

social support は positive adjustment, personal development を助け、a buffer (緩衝) against the effect of stress を提供

### 概念における 2 つの中心要素

- 1) availability (利用可能性) = 必要なときに助けをくれそうな人が十分にいると感じられること
- 2) satisfaction (満足) = そこで得られそうなサポートに満足している程度

## 解説

27 項目、多くのアイテム (項目)・プールから相関の低いものを削った結果

- 1) availability (利用可能性) = SSQN 特定の状況で助けを求めたり頼れたりする人のリスト  
(最高 9 人まで、それぞれのイニシャルと関係) 27 項目の平均人数
- 2) satisfaction (満足) = SSQS そこで得られそうなサポートに満足している程度  
(大変満足から大変不満足までの 6 段階) 27 項目の平均得点

## 信頼性 reliability

	項目間の相関	係数	test-retest (4 週間) での相関
SSQN	0.35-0.71	0.97	0.90
SSQS	0.21-0.74	0.94	0.83

## 妥当性 validity

### 構成概念妥当性

因子分析での第 1 因子の寄与率 SSQN 82% SSQS 72%

SSQN と SSQS のそれぞれの項目間相関は 0.21-0.34 と低いため、2 つは別次元のものと判断

### 基準関連妥当性

抑うつ度と有意な負の相関 -0.22 ~ -0.43

敵意と保護の欠如尺度と負の相関

SSQS は社会的望ましさ尺度と弱い正の相関 0.16-0.24

楽観主義尺度と SSQS は 0.57、SSQN は 0.34

positive life event と正の相関

軍隊教育中の男性で negative life event が多く、SSQ が低いもので慢性疾患が多かった

サポートの違いは、孤独感や社会的能力の違い

## 別形式のもの

SSQ-6 ・ 6 項目のスケール

- ・ 因子分析で SSQN と SSQS の両方で因子負荷量の大きなもの (9, 17, 19, 20, 23, 25)
- ・ 係数は 0.9 以上
- ・ SSQN との相関 0.95、SSQS とは 0.96 (6 項目は抜いたあと)

## コメント

- ・良さそうだが、他のサンプルでの結果や他の尺度との相関を見ることが重要
- ・social support の選択肢は尺度によってみんな違う。
- ・SSQN はサポートの認知で、実際の接触の数とは違う
- ・せっかくそれぞれの質問でオーバーラップしている人のことも考えていないので、全体のネットワークサイズも、多様性もわからない
- ・それぞれの質問で誰かを聞くので長いが、サポートしてくれるすべての人について考えてもらうため満足度の精度はよくなっているようだ
- ・長いが堅実で、理論的なものである。

## 質問紙

次の質問は、あなたを助けてくれたりサポートしてくれるあなたの周りの人たちについてたずねるものです。それぞれの質問は、2つの部分からなっています。最初の部分では、あなた自身を除いて、そこで述べてあることで、助けてくれたりサポートしてくれそうな、あなたの知っている人をすべてあげて下さい。そして、その人のイニシャルとあなたとの関係を記して下さい（例参照）。

2番目の部分では、そのサポート全体についてどのくらい満足しているかについて をつけて下さい。

もし、その質問にあたるサポートがなければ、誰もいないに をつけて下さい。しかし、その場合でも、満足の程度については をつけて下さい。1つの質問については9人以上はあげないで下さい。

できるだけすべての質問に答えて下さい。すべての回答については、秘密を守ります。

## 例

あなたが困ったときに信頼できる情報を与えてくれる人は誰ですか。

- |       |              |               |    |
|-------|--------------|---------------|----|
| 誰もいない | 1) T.N. (兄弟) | 4) T.N. (父)   | 7) |
|       | 2) L.M. (友人) | 5) L.N. (雇用者) | 8) |
|       | 3) R.S. (友人) | 6)            | 9) |

満足していますか。

- |                    |                   |                   |                  |                  |                   |
|--------------------|-------------------|-------------------|------------------|------------------|-------------------|
| 6 - たいへん満足<br>している | 5 - かなり満足<br>している | 4 - すこし満足<br>している | 3 - すこし不満<br>である | 2 - かなり不満<br>である | 1 - たいへん<br>不満である |
|--------------------|-------------------|-------------------|------------------|------------------|-------------------|

- 1 あなたが話をしたいときに、話を聞いてくれる人は誰ですか。
- 2 もしも、親友だと思っていた人に侮辱されたり、もう会いたくないと言われたりしたときに、力になってくれそうな人は誰ですか。
- 3 あなたのことが、その人の生活の大切な一部になっていると思う人は誰ですか。
- 4 もしも、あなたが結婚していて、その結婚相手と離婚したばかりだとします。その時、あなたの力になってくれると思う人は誰ですか。
- 5 あなたがパニック状態にあるとき、あなたのためにわざわざそこから助け出そうとしてくれそうな人は誰ですか。
- 6 まったく気を使わないで何でも気軽に話ができる人は誰ですか。
- 7 自分はほんとうに人の役に立っていると思わせてくれるような人は誰ですか。

- 8 あなたがストレスがたまっているときに、悩みや心配を振り払ってくれそうな人は誰ですか。
- 9 あなたが助けが必要なときに頼れる人は誰ですか。
- 10 あなたが、仕事をクビに、または、学校を退学になったとした時に、助けてくれそうな人は誰ですか。
- 11 一緒にいても、あなたがあなたのみまでいられる人は誰ですか。
- 12 あなたをひとりの人間として、高く評価してくれていると思う人は誰ですか。
- 13 あなたが失敗をしないように、役に立つアドバイスや助言をしてくれそうな人は誰ですか。
- 14 あなたが心の奥底で思っていることを何でも文句を言わずに聞いてくれそうな人は誰ですか。
- 15 あなたがなぐさめて欲しいときに抱きしめてくれる人は誰ですか。
- 16 あなたの親友が交通事故に遭って、重症で入院したときに助けてくれそうな人は誰ですか。
- 17 あなたが、プレッシャーがかかっていたり、緊張しているときにリラックスさせてくれそうな人は誰ですか。
- 18 あなたの肉親が亡くなったとした時に力になってくれそうな人は誰ですか。
- 19 あなたの長所も短所も含めて、すべてを受け入れてくれるくれる人は誰ですか。
- 20 あなたに何が起ころうとも、あなたのことを気にかけていてくれそうな人は誰ですか。
- 21 あなたが誰かのことでとても腹が立っているときに、話を聞いてくれそうな人は誰ですか。
- 22 あなたに改善すべき点があるときに、思いやりを持って言ってくれそうな人は誰ですか。
- 23 あなたが落ち込みがちのときに、機嫌を直してくれそうな人は誰ですか。
- 24 あなたのことをほんとうに深く愛してくれていると思う人は誰ですか。
- 25 あなたがとても動揺しているときになぐさめてくれそうな人は誰ですか。
- 26 あなたが大事なことを決めるときに、力になってくれそうな人は誰ですか。
- 27 何にでも腹が立ちそうなほど、短気になったときに、機嫌を直してくれそうな人は誰ですか。

## 文献

McDowell, I. and Newell, C.: *Measuring Health: A Guide to Rating Scales and Questionnaires*. Oxford Univ Press, 1996.