

「安全と健康」(中央労働災害防止協会)2022年1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(1)

健康生成論とSOCで困難を乗り越える力を高める

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-本連載の目指すところ-

現代社会はストレス社会である、という表現も使い古された感があるかもしれない。2020年の労働安全衛生調査では、「強い不安やストレスとなっていると感じる事柄がある」と回答した労働者の割合は54.2%に上った¹⁾。2015年から義務化された「ストレスチェック制度」など、国を挙げての対策が進められてはいるが、いまだ課題が多く残る状況である。さらに、2020年から世界を席卷したCOVID-19(新型コロナウイルス感染症)パンデミックに際し、さまざまな変化を強いられストレスを感じた読者も多いことと思う。絶えず不確実な情勢の中、労働者を取り巻くストレス環境に希望を見いだすのは困難なことのようにも思える。

このような、一見すると手詰まりにも見える状況にありながら、一筋の光を見いだす手がかりの一つが、本連載で紹介する「健康生成論(Salutogenesis)」とその中核概念である「首尾一貫感覚」(Sense of Coherence,略称SOC)である。本連載ではこれらに関する知見をさまざまな観点からお伝えしたい。

初回となる今回は、まず健康生成論とSOCの概要をお伝えし、この概念がどのように本連載のテーマ「ストレス社会を生き抜く」のに有用たり得るのか考察する。

健康生成論の視座 ～連続体としての健康～

健康生成論は、米国の健康社会学者 Aaron Antonovsky によって作られた理論体系である²⁾。「人の健康はいかにして回復され、また増進されるのか」という観点がその根幹である。

従来の医学や疫学においては、疾病の要因が主な着眼点であった。健康を害する要因（リスクファクター）を同定し、それを低減・除去していくことによって健康を維持・回復していく、というものである。Antonovsky は、この視点を「疾病生成的（パソジェニック）志向」と呼んだ。

健康生成論では、その対極の視点、つまり人の健康を形づくる要因は何か、という視点を「健康生成的（サルトジェニック）志向」と呼び対比する。両視点は車の両輪であり、危険要因の低減と健康要因の増進の両者に焦点が当てられている。この点こそ健康生成論に特徴的な特徴であり、極限のストレス状況のなかで希望を見いだすカギである。

図をご覧ください。Antonovsky は、人間の健康を「極限的に望ましい健康」の極と「健康の破綻」の二つの極を結ぶ連続体上に位置するものと考えた。これを「連続体モデル」と呼び、従来の「健康か病気か」という二分法からの脱却を主張している。連続体上の健康状態を「健康破綻」の極に引っ張る力が危険要因であり、逆に「健康」の極に引っ張る力が健康要因であるとし、人間の健康状態は、危険要因と健康要因がお互いに引っ張り合う平衡状態によって常に連続体上の位置を決められているということである。ということは、連続体上の位置が「健康寄り」であろうと「健康破綻寄り」であろうと、その平衡状態を維持している危険要因と健康要因の双方が存在している、ということになる。連続体上の位置が全く動いていないように見える場合であっても、それは静的なものではなく、常に動的な状態にあるのである。この健康要因に位置づけられているのが SOC である。

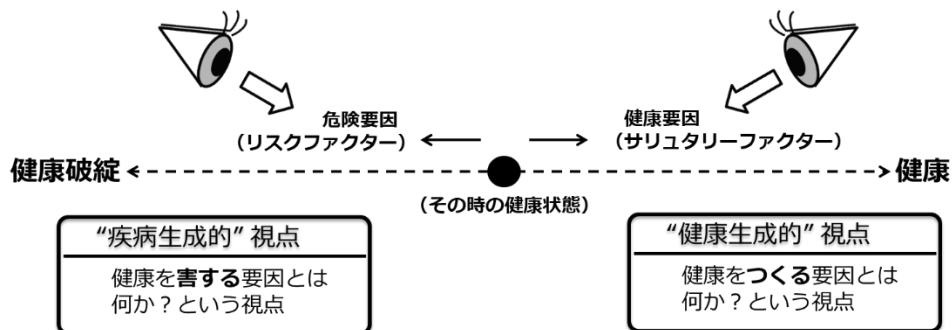


図 健康生成論における健康観（連続体モデル）³⁾（ストレス対処力 SOC p.6 より作成）

SOC とは何か

Antonovsky による SOC の定義は以下である。「首尾一貫感覚 (SOC) とは、その人に浸みわたった、ダイナミックではあるが持続する確信の感覚によって表現される世界〔生活世界〕規模の志向性のことである。それは、第 1 に、自分の内外で生じる環境刺激は、秩序づけられた、予測と説明が可能なものであるという確信、第 2 に、その刺激がもたらす要求に対応するための資源はいつでも得られるという確信、第 3 に、そうした要求は挑戦であり、心身を投入しかかわるに値するという確信から成る。」(文献 2 p.23)

以上の定義はやや難解なため、山崎による整理も紹介する。「SOC は、Antonovsky が、上述した健康生成論的な観点から、極めてストレスフルな出来事や状況に直面させられながらも、それらに成功裏に対処し、心身の健康を害さず守れているばかりか、それらを成長や発達の糧にさえ変えて、明るく元気に生きている人々のなかに見いだした、人生における究極の健康要因であり、健康生成論の要の概念である。」としており、理解しやすい。⁵⁾

SOC 概念は、Antonovsky が 1970 年代に参加した研究の中で見いだされた。第二次大戦中の強制収容所への収監という、極めて過酷な経験をもちながらも、心身の健康を良好に保っていたユダヤ人が共通してもっていた感覚であった。

ストレッサーへの「積極的適応」を可能にする SOC

世の中には除去・低減できないストレッサーが無数にある。その状況に対峙したとき、疾病生成的視点のみから世の中を眺めると、自らを無力に感じるかもしれない。対して健康生成的視点は、ストレッサーを「あまねく存在するもの」とし、その状況に積極的に適応していくことに焦点を当てる。この積極的適応を可能にするのが SOC である。

具体例として、冒頭に挙げた COVID-19 で考えてみたい。日々、世界中からもたらされる悪いニュースを聞き続けると、ストレスや制限にばかり認識が行く。感染に恐怖しながら、外出も出勤も制限され、気晴らしに会食もできず、先の見通しがもてないようにも思えてくる。しかし、人類もさまざまな対処資源を動員してきた。科学的知見を集約しウイルスの実態把握を進め(把握可能感)、感染経路を絶つ複数の方策を動員し(処理可能感)、新たなワクチンや治療薬の開発に希望を見だし続けながら(有意味感)、感染の恐怖はゼロにならない状況でも何とか対処できているともいえる。イタリアの一般人口を対象とした研究では、SOC に COVID-19 パンデミック下のストレスから労働者のウェルビーイングを保護する役割があったと報告された⁵⁾。このように、どのような状況にあっても、常に自身の生活世界の中から動員可能な資源に光を当て、対処に結び付けていける力が SOC である。

下位尺度	内容
把握可能感	生活をしていく中で出会うさまざまな出来事について、ある程度予測でき、その出来事がどのようなものかについて説明できる能力
処理可能感	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、自分の周りの汎抵抗資源（モノや人、道具、立場、自分の内側にあるもの、等）をタイムリーに引き出せる、というような自信あるいは確信の感覚
有意味感	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なせる、あるいは、挑戦と見なせる感覚

表 SOC の下位尺度およびその内容⁴⁾（ストレス対処能力 SOC p.61 より作成）

おわりに

本連載では、理論と実践、硬軟織り交ぜた多彩な観点から、健康生成論と SOC について眺めていく。テーマとしては、産業保健における実践、ウィズコロナ・ポストコロナの健康生成などを予定している。「ストレス社会を生き抜く」ために参考となる知見を一つでも多くお届けしたい。

参考文献

- 1) 令和2年 労働安全衛生調査（実態調査）. 厚生労働省.
- 2) 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.)
- 3) 山崎喜比古, 戸ヶ里泰典, 坂野純子. 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. 有信堂高文社, 2019.
- 4) 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.
- 5) 山崎喜比古. ストレス対処力 SOC (sense of coherence) の概念と定義. 看護研究. 2009; 42(7): 479-490.
- 6) Barni D, Danioni F, Canzi E et al. Facing the COVID-19 Pandemic: The Role of Sense of Coherence. Front Psychol. 2020 Nov 6;11:578440.