

「安全と健康」(中央労働災害防止協会)2022年6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 (6)

# 「健康生成論をベースにした職場におけるストレス対処力向上プログラムの紹介～サルトジェニック・カフェの研究開発～」

執筆 笹原 信一郎 (筑波大学医学医療系 准教授)

職場におけるうつ病予防を研究していくなかで、健康生成論と出会い感銘を受け、山崎喜比古先生、坂野純子先生、戸ヶ里泰介先生たちとの共同研究を通して、サルトジェニック・カフェの研究開発に至る。

### はじめに

近年、職場における一次予防の取り組みが本格化してきている。効果を上げてきているものでは、うつ病の治療で発展してきた認知行動療法アプローチを中心に、労働者のストレス対処力を向上させる点が注目されるが、職場における研修でストレス対処力向上を目的としたものは少ない。

2006年にノルウェーのEva Langeland(西ノルウェー応用科学大学教授)らのグループにより、無作為化比較試験において世界で初めて首尾一貫感( Sense of Coherence、SOC)を向上させるグループセラピーが報告されている。我々は、このSOCを向上させるグループセラピー「サルトジェニック・カフェ」を職場で応用出来るように開発した。基本コンセプトは、このトークセラピーグループとJuanita Brownらのワールドカフェの形式をベースに、集団認知行動療法によるSOC変化の実践研究を参考に考案した。

### 手順概要

#### ① 健康生成論的思考を練習する

(何が悪い、できてないからそれを改善という考え方でなく、現状での良い点や今後の目標に向けてすぐにでも出来る事を考え実践するという考え方)

② ワールドカフェ形式(※1)でグループディスカッションを行う

(4人一組で座席交代を3回程度繰り返しながら、今まで職場で出来ていることで良い点はどんな事か、より良い職場にして行くためにすぐにでも何が出来るのかを自由に話し合っていく)

③ 最後に明日からでもすぐに実施できる具体的な改善案を共有し、翌日より実践する

(※1) ワールドカフェ形式の研修: Juanita Brown (ワールドカフェ～カフェ的対話が未来を創る, 2007.) が開発・提唱した対話式のブレインストーミング法。この方法が他人の経験を共有していくのにシンプルで有効である。

### 効果

各職場研修等で実施後、各自のストレス対処力が向上し、職場でも具体的な改善策が可能なものから実施されるようになった。サルトジェニックカフェ実施前、実施後、実施6ヶ月後のフォローアップ調査(409名対象)からは、下記図1通り参加者のSOCが継続的に向上した。

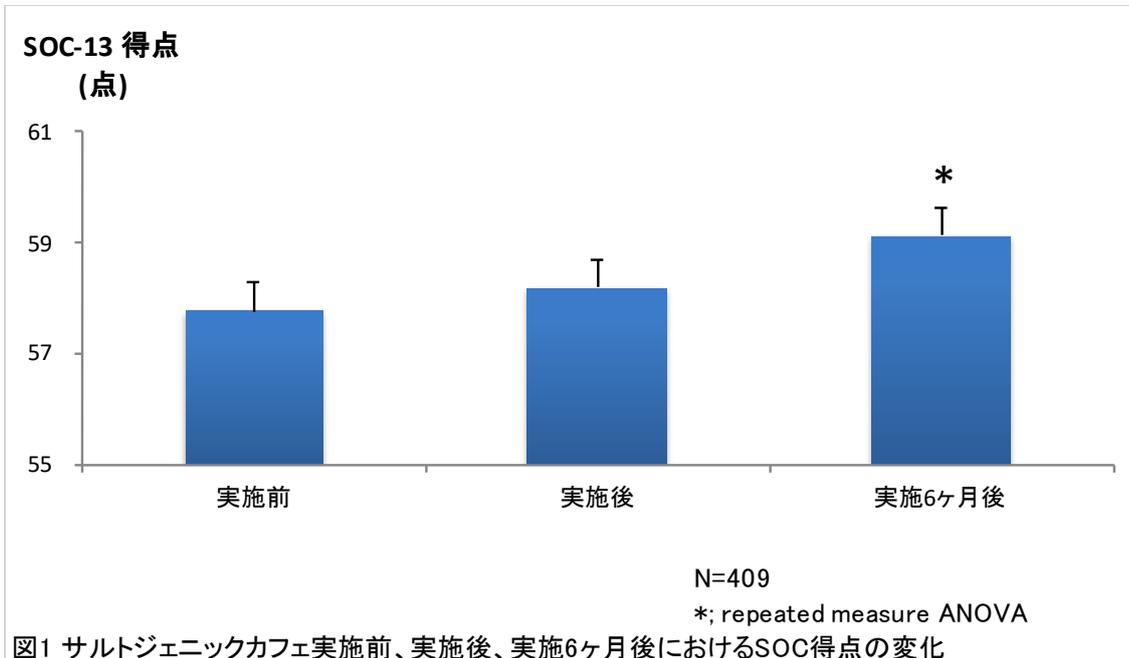


図1 サルトジェニックカフェ実施前、実施後、実施6ヶ月後におけるSOC得点の変化

## 効果のメカニズム

サルトジェニック・カフェ実施にあたっての重要な点は以下の3つと考えられた。

- ①サルトジェニックな考え方で行う
- ②ワールドカフェ形式にてグループで話し合い、各自の経験を共有する
- ③得られた良いアイデアを日々実践する

サルトジェニックな考え方は、先を明るく見て前向きに対処して行くことを考える方法である。今が全然だめで、本来はこうあるべきなどの理想論で終わることなく、現状の良いところ、ほかでの良いところを受け容れ、それを活かして行けば何とかなるだろうという自分と他人との経験の共有に基づく楽観的な捉え方になる。職場においては、“あの上司がいなければもっと職場は良くなる”→サルトジェニックな考え方で捉え直すと、“あの上司のここは良いところだから今後も活かして、足りない部分はこの人が補えればそれで全体が上手く回る”などのように考えていくことが日常においてすぐに実践できる具体的な対処につながる大事な方向性と考えられた。

さらに、本連載 5 月号で紹介のあった SOC の意図的修正が確認された先行研究に共通する特徴を検討することで、SOC の意図的修正における重要なポイントが集約された。

### 効果の見られた介入研究より抽出された SOC を意図的に修正する際のポイント

(1) 他人の過去の経験をグループワークや治療者などと共有・見聞きすることで、仮想的に自分の過去の経験に加えることができ、そのことで過去の経験による SOC への影響を変化させる（代理体験の効果）

具体例) 一人でダイエットに取り組んでいて、なかなか成果が上がらないときに、どうしてなのかも分からず、どのようにしたら成果が出てくるのかも全く見えてこなかった。ところが、世間で評判になっているダイエット教室に思い切って参加してみたところ、ほかの参加者の失敗談が自分と共通していて、そこから抜け出して成功した人

の話聞いたことで、自分にもできそうだから同じようにやってみようと思った。

(2) 上記の代理体験をベースに、自分でも現在の状況に適用したり応用したりすることで、現在の成功体験を積むことで現在の経験による SOC への影響を変化させる（成功体験の効果）

具体例) ダイエット教室で成功した人達の体験談をもとに、自分でも試してみた。一番のポイントは、継続して習慣化させ、ダイエットと意識しなくても無意識のうちに毎日同じパターンの行動が身につくということ。そのためにはダイエット効果を実感することよりも、1日のなかでチェックポイントを設けて、そこを毎回確実に通過するようにしていくと、1回毎のチェックポイント達成が小さな成功体験となり、継続しやすいのだと聞いた。最終ゴールである X kg 減量という遠すぎる目標のみを見続けていると、途中でなかなか達成できないことに飽きが来てしまい、3日坊主などになりやすいのだという。

これをもとに、1日のなかで、一食毎の食事でのチェックポイントを具体的に定め、夜までに1日一回の定期エクササイズのチェックポイントも定めて、スケジュール帳でこまめにこれらを達成するごとにチェックをつけていった。すると、これまで自分では限界に感じていた毎日継続するという部分を思いのほか乗り越えることができ、これがダイエットのコツなのかとすごく腑に落ちた。

(3) 他人の過去の経験をグループワークや治療者などと共有・見聞きすることで、自分の過去の経験を照らし合わせて振り返り、そのことで自分の認知が変わり、自分の過去の経験への評価が変わることで過去の経験による SOC を変化させる（リフレーミング効果）

具体例) その後もダイエット教室でいろいろな人達やコーチの方々の体験談を共有してもらったことで、多くの人が失敗を重ねていくことで、試行錯誤の結果、ようやく自分にあったダイエット法を見つけることができることに気付いた。そう考えると、自分のこれまでの度重なるダイエットの失敗は決して無駄なものではなく、今回の成功に脈々と連なる大事なプロセスであったのではないかと、過去の失敗への評価が大きく変わってきた。

(4) 上記の3つの SOC が変化した経験をさらにグループワークや治療者などと共有することでの相乗的效果

外的リソースを上手に活用することで良質な人生経験が蓄えることができ、その結果内的リソースが充実していくことで、外的・内的リソースを活用する力である SOC が上昇していくというメカニズムが考えられ、さらに噛み砕くと他人の経験などを参考にしながら自らも行動を起こして経験値を蓄えていくことが SOC のレベルアップにつながるということが考えられた。

\*本原稿の一部は、“笹原信一郎、大井雄一、宇佐見和哉、松崎一葉”：職場のメンタルヘルス対策とストレス対処力～健康生成論の活用～. 予防医学, 2015年12月発行”における原稿と、“笹原 信一郎、大井 雄一：第4章 成人の SOC は変えられるか, 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、55-76 頁、2019”の原稿の一部を改編使用した。