

「首尾一貫感覚」意識して

ストレスとは、生活上のプレッシャーやそれを感じた時の感覚とされています。たとえば、ほかに暑さや寒さや運動中の渋滞などの苦痛なども含まれ、一般的には、「ストレス」は広義に使われています。

上原 美子

埼玉県立大学准教授

また、同じストレスを経験しても、その起きていることの捉え方や、向き合い方によって、いわゆるストレスに強い人と弱い人がいるなど違い

県立大発！
健康
情報
耳より



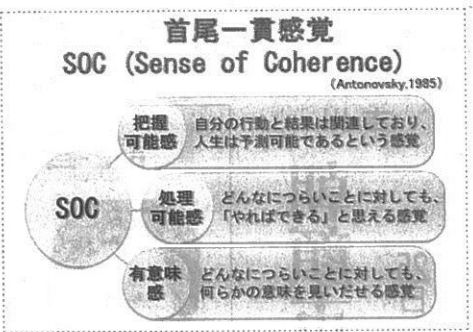
< 2 >

があるようです。悪い影響を与えるように思われがちなストレスですが、必ずしもそうではなく、その人にとって適正なストレスは、行動や成績、その人のふるまいなどを向上させることもあります。

では、次に、ストレス対処についてふれてみます。人々の健康を守り、改善するため、医療社会学者アントノフスキーが提唱した「人はなぜ健康でいられるのか」という視点でとらえる「健康生成論」があります。「健康生成論」の最も中心的な考え方は「首尾一貫感覚(SOC)」です。

SOCは、図のよつて、「把握可能感」「処理可能感」「有意味感」の3つの要素で構成されています。

「ストレス」への対処法



握可能感」「処理可能感」「有意味感」の3つの要素で構成されています。

「把握可能感」は予測可能であるという感覚、「処理可能感」はやればできると思える感覚であり、そして「有意味感」は何らかの意味を見いだせる感覚です。

これらの感覚が高い人は、

大きなストレスを感じる場合でも、適切なストレス対処により、心身の健康を害さずに過ごすことができると言われていきます。しかし、この感覚は、急に高まるものではなく、人生経験を通じて学習され、後天的に形成される感覚とされています。

また、一貫性のある、バランスのとれた適度なストレスや、責任をもって決定をする経験などの良質な人生経験がSOCの形成を促進すると言われています。

日々の生活の中で、SOCの感覚を意識しながら行動することにより、ストレスを前向きに捉えることもでき、適切なストレス対処の一助になることが期待できるのではないのでしょうか。