

平成 21 年度「健康概念勉強会」主催 特別講義と意見交換会

講義内容: ストレス対処能力概念 SOC について

講師: 山崎喜比古准教授(東京大学大学院医学系研究科 健康社会学)

慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科

スポーツマネジメント専修 後期博士課程 3 年 篠原 圭子

1. はじめに

スポーツマネジメント専修後期博士課程学生有志が中心になって 2008 年 2 月から「健康概念勉強会」を開始し、「健康」とは何かについて、広範囲な「健康」の捉え方の知識と情報を共有して、各自の研究への活用を行っている。勉強会では、初めに一般の人々の健康について「主観的健康感」、第二番目に「健康格差」、第三番目に「ストレス対処能力 SOC(Sense of Coherence)」と、今までに約 30 本の国内外先行事例と著書を読み、議論を重ね、理解を共有している。スポーツや運動(身体活動)と主観的健康感又は SOC との関連性、「健康格差」による健康状態に与える影響など様々な視点から得た知識や理解を、同分野を研究している他大学院との交流を通して情報交換、知識の構築・確認、各自研究のレベルアップができれば良いと考え特別講義を企画した。

本報告書では、2009 年 10 月 8 日に実施した「平成 21 年度健康概念勉強会主催 特別講義と意見交換会」の詳細とその結果を報告する。

【ストレス対処能力概念 SOC について】

ユダヤ系米国人の保健医療社会学者アロン・アントノフスキー(Aaron Antonovsky) 博士(社会学)は、従来の疾病生成論(pathogenesis)的な観点から疾病を発生させ憎悪させる危険因子とその軽減もしくは除去の方策について実践してきた考え方とは 180 度転回した角度から健康生成論(salutogenesis)の考え方を提唱した。

健康生成論と SOC 概念は、アントノフスキー博士が 1970 年代初頭に、若い頃強制収容所でのユダヤ人皆殺しという極度に過酷な経験がトラウマという心に深い傷となって、更年期の心身の健康に及ぼすネガティブな影響について検討する研究プロジェクトに参加したことから生まれた。更年期女性で心身の健康を良好に保っているのは強制収容所からの生還群では約 30%で、収容所経験しなかった群では 50%であった。極めて過酷なストレスの中で極限のストレスを経験しながら心身の健康を守られているばかりか、その経験を人間的な成長や成熟の糧にさえて明るく元気にいきている、言い換えれば、ストレスとストレスへの対処能力が高い、こうした人々に共通する心理的社会的特性は一体何なのか、という問題意識からインタビュー調査や多方面の専門家との議論を重ねた結果、健康生成論の発想と SOC 概念が生まれた¹⁾。

SOC は、具体的に主には、ストレスに対して 3 つの処理を行う力とされている²⁾。第一に直面した出来事や問題を把握しその後を予測する力(把握可能感)、第二に首尾よく汎抵抗資源(モノ、カネ、社会的な役割、社会関係、社会的ネットワーク、性格、気質、遺伝的要因など、個人と個人を取り巻く環境に由来するストレス対処資源)を動員して問題解決につなげる力(処理可能感)、第三に直面した出来事をポジティブにとらえ自己を再度とらえ直す力(有意味感)である。1987 年に Antonovsky により SOC を測定するスケール 29 項目版と 13 項目版が作成され信頼性と妥当性の検証が行われ³⁾、日本語版は 1998 年に山崎准教授らによって開発された⁴⁾。

この健康生成モデルと SOC は WHO により提言されたヘルスプロモーションの基礎理論として評価されており⁵⁾⁶⁾、欧米、なかでも北欧諸国を中心に本概念とスケールに注目が集まっている³⁾。

2. 特別講義と意見交換会の目的

ストレス対処能力概念 SOC の専門家からの特別講義により、より明確で詳細にわたる情報や知識を構築し、議論を通して疑問点の確認やレベルアップを目的とする。

3. 特別講義と意見交換会の実施

日時: 2009 年 10 月 8 日(木) 14:30-16:00 場所: 慶應義塾大学日吉キャンパス 来往舎小会議室

特別講師: 山崎喜比古准教授

参加者: 7 名(小熊祐子准教授、大澤祐介、篠原圭子、若林秀夫、飯田健次、原田昇、中屋拓久)

内容: 約 2 時間で(1) SOC の位置づけ、(2) SOC を高めるスポーツや運動(身体活動)、(3) SOC 研究の最近の動向、を中心に講義をお願いした。(1)については、健康生成論と SOC 概念は、保健医療社会学とそこにおける諸研究にもパラダイムシフト的なインパクトをもとらすものとなって、新しい観点からの保健医療社会学研究をきり拓きつつある。また、SOC の概念と尺度によって、実証研究(1.「SOC とは何か」、2.「SOC の機能、効果、影響に関する研究、3.SOC の形成・発達・向上、変化や差に関わる要因の研究」)が行われている。(2)については、ス

スポーツや運動(身体活動)が SOC に影響を与えるという結果につながる先行事例がないことがわかった。(3)については、最近、山崎らは、病ある自己と人生の再構築を余儀なくされた人々を対象に行われている慢性疾患セルフマネジメントプログラム(Chronic Disease Self-Management Program)を介入群と対照群との介入研究を行った結果 SOC 向上が得られた可能性がある点で今後の継続的観察が期待されているようである。このように、多岐にわたる情報と丁寧な説明に加え、リズム感のある講義で貴重なお話をいただくことができた。

4. まとめ

今まで先行研究、著書、学会発表などから得た知識を勉強会で発表・報告そして議論を重ね、多様な考え方を学んできた。今回は、勉強してきた項目の中で現在研究を行っているメンバーもあり、強い関心のある SOC について他大学院の特別講義を実施したことにより、疑問点の確認や最近の動向についての情報を得た事は大きな収穫であった。また、今後の研究のモチベーションアップにつながったと思われる。特に私達スポーツマネジメント専修の学生がこれから検証を行うべき方向を確認した。すなわち、スポーツや運動(身体活動)が SOC に影響を与えるという結果につながる先行事例がない事実を知り、仮説を立て研究を進め、<慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科スポーツマネジメント専修独自の「SOC とスポーツや運動(身体活動)」>に関する研究結果を外部に発信していくという「健康概念勉強会」の発足当初の目的を改めて認識する機会であった。

謝辞

今回の他大学院の特別講義と意見交換会の実施は、2009 年度湘南藤沢学会「シンポジウム・研究ネットワークミーティング基金」支援により行われた。

参考資料:

- (1)A Antonovsky, Health, Stress and Coping: New Perspective on Mental and Physical Well-being, San Francisco: Jossey-Bass Publishers, 1979 山崎喜比古ら(訳)、ストレス対処能力 SOC, 有信堂、2008: 3-5
- (2)A Antonovsky, Unraveling the Mystery of Health; How People Manage Stress and Stay well, San Francisco; Jossey-Bass Publishers 山崎喜比古ら(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、2008
- (3)M Eriksson, B Lindstrom, Validity of Antonovsky's sense of coherence scale: a systematic review, Japanese Epidemiology Community Health 2005;59: 460-466
- (4)山崎喜比古、健康への新しい見方を理論化した健康生成論と健康保持能力概念 SOC, Quality Nursing 1999;5:825-832
- (5)I Kickbush, Tribute to Aaron Antonovsky - 'What creates health', Health Promotion International 1996; 11:5-6
- (6)M Eriksson et al., A Salutogenic Interpretation of the Ottawa Charter, Health Promotion International 2008; 23:190-199

【「健康概念勉強会」メンバーの紹介】

 大西 祥平教授 慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科 慶應義塾大学スポーツ医学研究センター所長	 小熊 祐子准教授 慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科 慶應義塾大学スポーツ医学研究センター
 大澤 祐介 (後期博士課程3年) 慶應義塾大学法学部法律学科卒業→ 慶應義塾大学大学院健康マネジメント 研究科(スポーツマネジメント専修)修了 「筋力トレーニングにおける振動刺激の効果-振動トレーニングによる神経・筋機能向上効果の検討-」	 飯田 健次 (後期博士課程2年) 武蔵野大学人間関係学部卒業→ ヤマハ(株)に32年間勤務後、退職→ 慶應義塾大学大学院健康マネジメント 研究科(スポーツマネジメント専修)修了 「太極拳・ヨガによる精神的効果についての 横断的研究および追跡研究-フロー体験と ストレス対処能力について-」
 篠原 圭子 (後期博士課程3年) オーストラリア大使館に勤務、在籍中に慶應 義塾大学法学部政治学科卒業→大使館退官 →慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究 科(スポーツマネジメント専修)修了 「マスメディアにおける健康言説 -日本の主要5紙を対象にした調査-」	 原田 昇 (後期博士課程2年) 慶應義塾大学大学院経済学研究科卒業→ The American graduate School of Int'l Management修了→外資系金融会社勤務 慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科(スポ ツマネジメント専修)修了 「シニアの球技技術 習得を通じた運動継続の可能性-大学院生を 対象とした予備的実験の結果報告-」
 若林 秀夫 (後期博士課程3年) 東京大学農学部食糧化学研究室卒業 武田薬品工業(株)に勤務後、定年退職→ 慶應義塾大学大学院健康マネジメント 研究科(スポーツマネジメント専修)修了 「ラクトフェリン腸溶錠連続摂取による運動 ストレス等への影響に関する研究」	 中屋 拓久 (修士課程2年) 静岡大学教育学部卒業→静岡県公立小 学校に勤務後、退職→慶應義塾大学大 学院健康マネジメント研究科(スポ ツマネジメント専修)修士課程在学中 「高齢者にお ける健康保持能力とスポーツとのかわ り-藤枝市の高齢者を対象としたアンケ ー調査より-」