流通科学大学論集―人間・社会・自然編―第 32 巻第 2 号，67-79（2020）

首尾一貫感覚とストレスフルな出来事への評価と意味づけの関係について

Sense of Coherence Relate to Evaluating and Meaning Making to Stressful Events

銅直　優子*
Yuko Dobeta

首尾一貫感覚の高さがストレスフルな出来事に対する評価や意味づけとどの様に関連しているのかを場面想定法を用いて検討した。その結果、首尾一貫感覚の高い者は、ストレスフルな出来事の種類によって資源を使い分けている可能性が示唆された。また、ストレスフルな出来事への意味づけについては、首尾一貫感覚の高さは、その出来事での体験を今後に活かす方向や前向きにとらえられるような意味づけをおこなう傾向が認められた。

キーワード：首尾一貫感覚、ストレスフルな出来事、意味づけ、場面想定法

Ⅰ．はじめに

健康はいかにして作られるかという視点に立った健康生成論に首尾一貫感覚（Sense of coherence :SOC）がある。この概念は、Antonovsky が提唱したものであり、深刻なストレスを経験した人たちにインタビューを行い、その中で健康を維持できている人たちに見られる共通の特徴から見出された [1)]。SOC は、把握可能感（comprehensibility）、処理可能感（manageability）、有意味感（meaningfulness）の 3 要素から構成されており、それぞれの要素は以下の特徴をもつ。把握可能感は、直面した出来事を偶発的で説明できないこととして捉えるのではなく、自分にとって理解可能である出来事として認知する能力である。処理可能感は、直面した問題に自分自身の力で、あるいは他人の力を借りながらでも解決できると感じられる能力である。有意味感は、日々の出来事や直面したことを意味のあることと捉え、不幸な経験に直面しても、その中に自分にとっての価値を感じとることのできる能力である。これらの能力の高い者は、ライフクライシスに直面しても、前向きに生き抜くことが可能であるとされている。この 3 要素は、個々に機能するのではなく、互いに作用しながら機能していると考えられており、直面している出来事に対して分かるという感覚（把握可能感）が低ければ、それに対し何らかの方法で解決できるという感覚（対処可能感）を得ることは難しい。つまり、把握可能感が生じなければ処理可能感を生じることは

*流通科学大学人間社会学部、〒651-2188　神戸市西区学園西町 3-1

（2019 年 9 月 26 日受理）
©2020 UMDS Research Association

難しくなると考えられ、この 2 つの要素は密接に絡み合っている。また、有意味感覚が高ければ、自分が置かれている状況や起こっている事象に対して取り組む価値があると判断する傾向にあり、その状況や事象に関わる動機づけとなる。従って、有意味感が低ければ、対処できる感覚があっても、直面している事柄に対する取り組みは生じにくい。そのため、3 要素の中でも有意味感は最も重要な要素と考えられている。

これまでの SOC 研究では、SOC が健康に及ぼす影響や SOC の形成にかかわる要因を検討するものが多く[2~4]、SOC がストレスフルな出来事に対してどのように意味づけを行うかに関する研究はみられない。そこで、本研究では、SOC がストレスフルな体験への意味づけやストレスフルな出来事をどのように評価するかについて検討していくことを目的とする。

ストレスフルな出来事への意味づけ研究という視点では、意味づけモデル（meaning-making model）があり、ストレスフルな出来事に直面した際に、そこで生じたストレスを軽減するために意味づけをおこなっていくことでその出来事に適応していくというものである[5]。これまでストレスフルな出来事に対する意味づけ研究は回顧法で行われることが多かった。しかし、上條・湯川は、回顧法は出来事前後の文脈や詳細、過去の経験など、その出来事に至るまでの過程は個人で異なり、ばらつきが大きいため、意味づけと関連する要因を把握することへの限界を指摘し、場面想定法で体験内容を統制する方法を用いている[6]。また、これまでの場面想定法を用いた意味づけ研究の方法論を改善し、具体的な前後の文脈を描いた多種多様な場面を用いることを妥当としている。そこで、本研究でも、個人差を統制するために場面想定法にて意味づけを検討していくことが妥当と判断した。

また、なるべく多様な場面を用いるために、本研究では、「学校状況」、「家族状況」と「対人関係状況」の 3 場面を用いることとした。そして、これらの場面に対して、理由や意味づけをどの程度行うのか、また自分もしくは他人の資源の動員をどの程度考えているのかについて、SOC の高低との関連を検討していく。

SOC の把握可能感や処理可能感は、わかるという感覚や資源を動員しストレスフルな出来事を乗り越えることができるという感覚から、SOC の高い者は低い者よりも、ストレスフルな出来事への脅威を感じる程度が低いと考えられる。また、SOC の有意味感は、不幸な体験を課されたときにそれを受け止め意味を見いだそうとする姿勢から、SOC の高い者は低い者よりも、意味づけ評価は高く、自己にとってポジティブな働きをする意味づけをしていくと考えられる。

以上から、本研究での仮説は以下の通りである。SOC の高い者は低い者よりも、ストレスフルな出来事に対する脅威評価が低く、意味づけ評価と自己資源や他者資源で乗り越えられる感覚が高いと考える。また、意味づけ内容については、SOC の高い者が低い者よりも、自分にとって肯定的に作用する意味づけをおこなう傾向が高いと考える。

Ⅱ．方法

１．調査対象者及び調査手続き

調査対象は、関西私立 A 大学の 1 年生を対象として開講されている授業を受講している男女大学生で調査協力に同意が得られた 76 名である。

授業中に調査用紙を一斉配付し、その場で回収した。分析対象は、回答に不備がみられた 4 名を除いた 72 名（男性 51 名、女性 21 名）であった。平均年齢は 18.30 歳（標準偏差 0.51）であった。調査期間は、2019 年 5 月である。

本調査には、不快な場面を提示しているため、調査依頼時に回答途中で強い不快感が生じた場合などには回答をやめるよう説明した。また、それ以外の理由でも回答したくない場合は途中で自由にやめることが可能であることも説明した。調査の開始時と終了後に、本調査に対して不快感や疑問などがある場合には、調査者に相談に来てもらえるよう説明し、連絡方法をアナウンスした。

２．調査用紙

〔SOC スケール〕　Antonovsky が作成した 13 項目を山崎らが日本語に翻訳したものを使用した[7]。本調査用紙は 7 件法で回答するようになっており、1 点から 7 点（逆転項目の場合は 7 点から 1 点）として得点化した。本調査用紙は、把握可能感、処理可能感と有意味感の 3 要素から構成されており、各要素の質問項目数と内容は次の通りである。把握可能感は、「あなたは不慣れな状況の中にいると感じ、どうすれば良いのか分からないと感じることがありますか？」、「あなたは、気持ちや考えが非常に混乱することがありますか？」などの計 5 項目から構成されている。処理可能感は、「あなたはあてにしていた人にがっかりさせられたことがありますか？（逆転項目）」、「あなたは、自制心を保つ自信がなくなることがありますか？（逆転項目）」などの計 4 項目である。有意味感は、「あなたは自分の周りで起こっていることがどうでもいい、という気持ちになることがありますか？（逆転項目）」、「今まであなたの人生は・・・（回答：1.明確な目標や目的は全くなかった～7.とても明確な目標や目的があった）」などの計 4 項目である。3 要素の得点と、全項目の合計得点を算出した。

〔仮想場面〕　上條・湯川[8] を参考に、学校、家族と対人関係状況の 3 場面を作成した。学校状況は、就職活動における最終面接に失敗してしまう「就職面接」場面、家族状況は、パートナーが不慮の事故により他界してしまう「不慮の事故死」場面、対人関係状況は、恋人から突然別れを告げられる「恋人との別れ」場面である。実際に使用した仮想場面は表 1 の通りである。

各場面 195 文字から 213 文字の範囲で構成し、主人公の性別は、回答者が主人公と同一視し易いように性別が特定されないようにした。

〔仮想場面に対する調査項目〕各場面に対して、脅威や不快感、その出来事の理由や意味づけ可

能性の程度やその出来事を乗り越えるために動員する資源について尋ねる項目を作成した。各項目については下記の通りである。

項目 1 は、［脅威評価］をおこなってもらう項目で、「__さんにとってこの経験はどの程度__さんの生活や人生をおびやかすものであったかを 0（全くおびやかすものではない）から 100（非常におびやかすものである）の範囲で数字を記入してもらった。また、設問の__の部分には、各場面の主人公のアルファベットを入れた。就職面接場面では、A さんとなる。

表 1. 実際に使用した仮想場面

就職面接（学校状況）

就職活動中の大学生Aさんは、第1志望のP社の最終選考まで進みました。1週間前に最終面接を受けました。 最終面接を受けるまでに、Aさんは、自分の持っている力を発揮できるように、いろいろな努力をしました。大学では面接練習を3回行ってもらい、アドバイスをもらいました。また、P社のホームページを熱心に見て、これまで以上の情報を得ることで、企業研究をしました。できることは全てやり最終面接にのぞみました。しかし、結果は不合格でした。

不慮の事故死（家族状況）

Bさんは結婚をしており、3歳になる子供がいます。Bさん夫婦は近所でも仲が良く、良い家族であると評判です。 Bさんのパートナーであるcさんが交通事故にあいました。病院から電話がかかってきて、すぐに病院に駆けつけたところ、Cさんは意識不明の重体でした。Cさんは意識が戻ることなく、その日の夜に亡くなりました。警察からの説明では、Cさんは全く悪くなく、加害者側の完全な不注意で、事故に巻き込まれたということでした。

恋人との別れ（対人関係状況）

Dさんには、長く付き合っている恋人がいます。その恋人と一緒にいると心が休まり、その人は、安心感や充足感を与えてくれます。Dさんにとって恋人は、その人がいない人生は考えられないほど大切な存在です。その恋人とは、この1年間、仕事の関係で遠距離恋愛となっており、会える日も少なくなっていました。 ある日、久しぶりに会った恋人に別れ話しを持ちだされました。何度も話し合いましたが、恋人の気持ちは変わることがなく、Dさんと恋人は別れてしまいました。

項目 2 は、［不快感］について尋ねる項目で、「この経験をどの程度不快（悔しい、悲しいなど）に感じているでしょうか。」に対して、1（全く不快でない）から 5（非常に不快である）の 5 件法で回答してもらった。

項目 3 は、［未然防止可能性］について「このような結果になるのを未然に防ぐことができた。」、項目 4 は、［他者資源］について「この先、人から助けを得ることで、この出来事を乗り越えられる。」、項目 5 は、［自己資源］について「この先、自分自身の力で、この出来事を乗り越えられる。」、項目 6 は、［結果理由］について「この先、なぜこのような結果になったのかという理由を考えようとする。」、項目 7 は、［意味づけ］について「この先、このような結果になった自分にとっての意味を見つけようとする。」で尋ねた。これらの項目に対して、1（全くちがう）から 5

（非常にそうである）の 5 件法で回答してもらった。

項目 8 では、主人公が「最終的に（1 カ月後かもしれませんし、1 年後かもしれません）、このような結果になった理由や、このような結果になった自分にとっての意味をどのように考えたでしょうか。自由に書いてください。」と自由記述で回答してもらった。

項目 9 では、［生起可能性］を「この出来事は実際にどのくらいの頻度で起こることだと思いますか」という項目で尋ね、1（めったに起こることはない）から 5（よく起こる）の 5 件法にて回答者の立場で回答してもらった。

項目 1 から 8 までは、不慮の事故死の主人公の年齢と回答者との年齢が離れていること、また、呈示した状況と類似体験のある者がいた場合、回答者の立場で回答してもらうことで、精神的負担がかかりすぎる場合があることなどを考慮し、主人公の立場で回答してもらった。

Ⅲ．結果

以下の統計処理には、IBM SPSS Statistics 25 を使用した。

１．場面の比較

今回使用した、ストレスフルな 3 場面の出来事に対して、違った出来事として回答者が捉えることができているかを確認するために、3 場面を独立変数とし、各評価項目を従属変数とした 1 要因の分散分析を行った。場面ごとの各評価項目の平均値および標準偏差は表 2 の通りである。

表 2．場面ごとの平均値と標準偏差

		就職面接[1]	不慮の事故死[2]	恋人との別れ[3]	場面間の比較
脅威評価	平均値	59.77	91.25	65.20	1,3<2**
	標準偏差	24.36	11.87	23.15	
不快感	平均値	4.10	4.84	4.24	1,3<2**
	標準偏差	0.85	0.51	0.73	
未然防止可能性	平均値	2.66	2.82	3.35	1<3**
	標準偏差	0.93	1.64	1.12	
他者資源	平均値	3.77	3.42	3.96	2<3**
	標準偏差	0.99	1.19	0.93	
自己資源	平均値	3.60	2.64	3.46	2<1,3**
	標準偏差	1.05	1.37	1.14	
結果理由	平均値	4.06	3.52	4.19	2<1*
	標準偏差	0.95	1.34	0.88	2<3**
意味づけ	平均値	3.78	2.84	3.77	2<1,3**
	標準偏差	0.94	1.34	1.03	
生起可能性	平均値	3.92	2.66	3.67	2<1,3**
	標準偏差	0.82	1.18	0.98	

＊＊p<.01，＊P<.05・・・多重比較結果（Bonferroni法）

その結果、［脅威評価］（F(2,142)=62.47,p<.01）、［不快感］（F(2,142)=31.30,p<.01）、［未然防止可能性］(F(2,142)=6.39,p<.01)、[他者資源](F(2,142)=6.61,p<.01)、[自己資源](F(2,142)=20.36,p<.01)、［結果理由］（F(2,142)=7.53,p<.01）、［意味づけ］（F(2,142)=23.32,p<.01）、［生起可能性］（F(2,142)=43.69,p<.01）の全てにおいて有意差が認められたため多重比較（Bonferroni 法）を行った。［脅威評価］と［不快感］では、不慮の事故死の方が就職面接と恋人との別れよりも高く、［未然防止可能性］では、恋人との別れの方が就職面接よりも高く、［他者資源］では、不慮の事故死よりも恋人との別れの方が高かった。また、［自己資源］、［結果理由］、［意味づけ］と［生起可能性］では、就職面接と恋人との別れの方が不慮の事故死よりも高かった。

このように場面間で差が見られたことから、今回用いた 3 つの仮想場面はそれぞれ違った出来事として捉えられていることが確認された。

２．場面ごとの SOC と場面に対する評価との関連

SOC と場面に対する評価項目の関係を見るために、場面ごとに SOC と各評価項目の相関係数を算出した。その結果が、表 3 から表 5 である。結果については、.300 以上の相関係数について見ていく。不慮の事故死場面と恋人との別れの場面では相関は見られなかったが、就職面接場面で、SOC 合計得点と脅威評価に負の相関（r=-.327）が、SOC 合計得点と自己資源に正の相関（r=.360）が見られた。また、把握可能感と自己資源で正の相関（r=.371）が見られた。

表 3. 就職面接場面における SOC と調査項目との相関係数（N=72）

	脅威評価	不快感	未然防止可能性	他者資源	自己資源	結果理由	意味づけ	生起可能性
有意味感	-.275	-.219	.067	.132	.245	.150	.128	-.074
処理可能感	-.191	-.125	-.167	.108	.198	.033	.107	.200
把握可能感	-.286	-.144	-.234	.075	***.371***	-.135	-.089	.019
SOC合計	***-.327***	-.208	-.159	.133	***.360***	.005	.051	.065

表 4. 不慮の事故死場面における SOC と調査項目との相関係数（N=72）

	脅威評価	不快感	未然防止可能性	他者資源	自己資源	結果理由	意味づけ	生起可能性
有意味感	-.027	-.002	.107	.243	.028	-.060	-.051	.080
処理可能感	.074	.170	-.012	.233	-.076	-.067	.053	-.015
把握可能感	-.066	.029	-.016	.180	.295	-.110	.113	.074
SOC合計	-.012	.085	.028	.280	.124	-.105	.059	.061

表 5. 恋人との別れ場面における SOC と調査項目との相関係数（N=72）

	脅威評価	不快感	未然防止可能性	他者資源	自己資源	結果理由	意味づけ	生起可能性
有意味感	-.085	.056	-.090	.266	-.050	.029	-.009	-.005
処理可能感	-.038	.049	.002	.047	.076	.058	.053	.000
把握可能感	-.206	-.185	-.103	.191	.268	-.111	-.119	.195
SOC合計	-.150	-.049	-.084	.216	.144	-.019	-.039	.094

３．SOC と場面に対する評価の関係について

SOC の能力の高低でストレスフルな出来事への評価がどのように違うかを見るために、仮想場面ごとに、SOC 高低群を独立変数とし、場面に対する評価を従属変数とした t 検定を行った。

まず、SOC を高群と低群に分けるために、平均値（平均値 53.75，標準偏差 11.54）を基準にし、53 点以上を高群（37 名）、52 点以下を低群（35 名）とした。

各場面の SOC 群別の平均値と標準偏差は、表 6 の通りである。就職面接では、［自己資源］（t(70)=2.057，p<.05）で、恋人との別れでは、［他者資源］（t(70)=2.812，p<.01）で有意差が見られた。不慮の事故死では、全てにおいて有意差は見られなかった。この結果から、SOC の高い者は低い者よりもストレスフルな出来事に対して脅威評価が低く、意味づけ評価が高い、という仮説は支持されなかったが、自己資源と他者資源で乗り越えられる感覚の高さについては、仮説は一部支持された。SOC 高群が SOC 低群よりも就職面接での失敗体験は自分の力で乗り越えられると感じており、恋人との別れの体験は他の人の力で乗り越えられると感じており、場面によって利用可能資源が違うことが分かった。

表 6．場面ごとの平均値と標準偏差（SOC 高群 N=37，SOC 低群 N=35）

場面		脅威評価		結果理由		意味づけ		他者資源		自己資源	
SOC群		低群	高群	低群	高群	低群	高群	低群	高群	低群	高群
就職面接	平均値	64.57	55.22	4.11	4.00	3.80	3.76	3.63	3.89	3.34	3.84 *
	標準偏差	24.66	23.50	0.90	1.00	0.96	0.93	1.00	0.97	1.08	0.96
不慮の事故死	平均値	93.43	89.19	3.71	3.32	2.8	2.86	3.29	3.54	2.51	2.76
	標準偏差	10.77	12.61	1.34	1.31	1.43	1.25	1.25	1.12	1.52	1.21
恋人との別れ	平均値	67.11	63.38	4.26	4.11	3.86	3.68	3.66	4.24 **	3.31	3.59
	標準偏差	18.68	26.82	0.92	0.84	0.91	1.13	0.91	0.86	1.16	1.12

＊ *p<.001 ， *P<.05・・・SOC高群と低群でのt検定結果

４．場面への意味づけの違い

各場面への意味づけを自由記述で回答してもらった内容を、SOC の高群と低群のそれぞれで KJ 法にて分類した。この場合 SOC の特徴を明確に把握するために、SOC 高群には SOC 得点の上位 15 名（SOC 得点 64 点以上）と SOC 低群には得点の下位 15 名（SOC 得点 44 点以下）に対して検討を行った。分類にあたっては、心理学を専門とする教員 1 名と心理学を専攻する大学生 2 名で行った。

就職面接への記述内容を分類した結果が表 7 の通りである。この場面の記述については、SOC 低群で 2 項目記述した者がいたため分類項目の記述数の合計が 16 となっており、記述割合値を算出する場合は、記述個数の延べ数を用いた。

最も多かった記述は両群とも「後悔・自責」に分類された記述がそれぞれ 6 名おり、SOC 低群が全記述数の 37.5%、SOC 高群が 40.0%であり、大きな違いはなかった。しかし、「今後に生かす」については、SOC 低群が 4 名と 25.0%、SOC 高群が 6 名と 40.0%であり、SOC 高群の方が多く、就職面接の失敗を今後に生かせるように意味を持たせる傾向が見られた。

表 7. 就職面接への意味づけ内容

SOC低群(N=15)			SOC高群（N=15）		
分類項目	記述数	記述内容例	分類項目	記述数	記述内容例
後悔・自責	6	努力不足 自分の態度が適切でなかった	後悔・自責	6	自分の行動が間違っていた 出来ることがまだあったのではないか
今後に活かす	4	無駄ではなく、今後何かに役に立つ 自分の足りない部分を知り改善できる	今後に活かす	6	もう一度自分を見つめ直すことができる 改善点を見つけ次の面接に活かす
縁がなかった	4	自分の感じ方と合わない会社 縁がなかった	縁がなかった	2	今度は自分に合う会社を見つける 相性の悪い会社だった
その他	2	次頑張ったらいい方向に行く つらいこと	その他	1	次は合格できるよう面接練習をする

注）SOC低群の1名は2つ記述があったため、分類項目の記述数の合計は16となっている。

不慮の事故死への記述内容を分類した結果は表 8 に示した通りである。この場面で、両群で違いが見られたのは、「後悔・自責」において、SOC 高群が 4 名で 26.7%、SOC 低群が 2 名で 13.3%であり、「今後に活かす」において、SOC 高群が 3 名で 20.0%、SOC 低群が 1 名で 6.7%であり、SOC 高群の方が、不慮の事故死の出来事を今後に活かせるように意味を持たせたり、その出来事に対して何かできたのではないなどの自責的になったり後悔するような捉え方が多かった。一方、SOC 低群で多くみられたのは、「責め・恨み」における 3 名の 20.0%に対して、SOC 高群では 1 名の 6.7%であり、SOC 低群がこの出来事に対して、第 3 者を責めるような内容を記述した者が多かった。

表 8. 不慮の事故死への意味づけ内容

SOC低群（N=15）			SOC高群（N=15）		
分類項目	記述数	記述内容例	分類項目	記述数	記述内容例
しっかり生きる	5	命の大切を実感し、子供を大切に育てよう Cの分まで頑張って生きよう	しっかり生きる	4	Cの分まで頑張って生きよう 子供のためにしっかりとしなくてはいけない
後悔・自責	2	自分が近くにいたら死ななかったかも 自分の行いが悪かった	後悔・自責	4	自分がいたら防げたかも 気を付けるように言うべきだった
今後に活かす	1	同じようなことがないように気を配る	今後に活かす	3	交通事故を無くす行動を起こす 交通ルールを意識する
責め・恨み	3	加害者を恨む なぜ自分のパートナーで他の人ではなかったのか	責め・恨み	1	加害者を責める
割り切り	1	そういう運命だった	割り切り	2	仕方がなかった
苦痛・混乱	2	ずっと引きずる	苦痛・混乱	1	辛すぎて考えられない
その他	1	交通事故の減少を願う			

恋人との別れへの記述内容を分類した結果は表 9 の通りである。この出来事に対して、SOC 低群で記述の無かった 2 名については、記述割合値を算出する際には含めなかった。SOC 低群で多く見られたのは、「後悔」の 6 名で 46.2%、SOC 高群は 4 名で 26.7%と SOC 低群でこの出来事に対して後悔する内容を記述する者が多く見られた。一方 SOC 高群の方が多く見られたのは、「前向き思考」と「割り切り」で、両分類項目とも 3 名で 20.0%であり、SOC 低群については両分類項目とも 1 名で 7.7%であった。このことから、SOC 高群がこの出来事に対して、良い経験ととらえたり、強く生きていこうと考えたり、前向きな思考をしていたり、仕方ないと割り切る者が多いと言える。

表 9. 恋人との別れへの意味づけ内容

SOC低群（N=15）			SOC高群（N=15）		
分類項目	記述数	記述内容例	分類項目	記述数	記述内容例
後悔	6	不安を与えるべきでなかった 自分が悪かった	後悔	4	会う回数が少なかった 自分が悪いことをしたのではないか
前向き思考	1	この別れが自分を作っている	前向き思考	3	前を向いて強く生きていこう 1回くらいの失恋はいい経験
割り切り	1	距離にはかなわない	割り切り	3	仕方ない 遠距離恋愛はそういうもんだ
別の可能性	2	もっといい人に会える 新しい人を見つけていける	別の可能性	2	もっと自分に合ったパートナーがいる可能性 もっと他にいい人がいることを教えてくれた
その他	3	依存するのは良くない 向こうが悪い	見つめ直し	2	自分の欠点を見つけられる
			その他	1	原因をよく考える
記述無し	2				

以上の結果から、SOC の高い者は低い者より、どの場面においても自分にとって肯定的に作用するような意味づけをする傾向があると判断できるため、仮説は支持された。

Ⅳ. 考察

１. 場面の特徴

［脅威評価］と ［不快感］においては、不慮の事故死が最も脅威で不快な出来事としてとらえられており、これは予測通りの結果であった。特に、脅威評価の平均値と標準偏差を見てわかるように、他の 2 つの場面と比較すると平均値は非常に高く、標準偏差は小さい。配偶者の死に直面することは一般的には非常に脅威度の高い出来事であったため、個人差が見られなかったと思われる。一方で、就職面接は、大学入学直後の大学 1 年生にとってはまだ先の出来事であるため、就職に関する個人の意識差があるとも考えられるし、恋人との別れは、これまでの体験や個人の価値観が影響してくるものであると考えられることから、標準偏差に見られるように個人間で回

答のばらつきが、不慮の事故死よりも大きかったと考えられる。［未然防止可能性］については、恋人との別れが就職面接よりも高くなったのは、就職面接までに‘できることはすべてやり就職面接にのぞみました’という記述が影響し未然に防ぐことができないと判断したのではないかと思われる。［他者資源］では、恋人との別れが不慮の事故死よりも高かったが、恋人との別れは対人関係状況であるため、家族や友人に相談をするなどの資源を活用しやすい出来事だったと考えられる。

［自己資源］、［結果理由］、［意味付け］と ［生起可能性］については、就職面接と恋人の別れが不慮の事故死よりも高かった。不慮の事故死は特に近親者の死というショックが大きい出来事であり、事故死は今回用いた 2 場面と比べると生起可能性が低い出来事であることから、自分自身の力で乗り越えられる感覚や回答者にとって生起可能性のある出来事とは感じられないと判断しやすい出来事であったと考えられる。また、意味づけや結果理由についても、ショックが大きな出来事ほど考えにくいことだと思われる。

このような結果から考えると、不慮の事故死は、他の 2 場面と比較すると、大学生にとっては現実感の低い出来事になっているため、質的に違う出来事としてとらえられた可能性がある。

２．場面への評価と SOC 能力の関連について

SOC 合計得点と場面ごとの評価項目との相関を見たところ、就職面接場面においてのみ、関連が見られた。3 つの場面の中で、就職面接は、自分の努力が最も影響を与える状況であることから、把握可能感の高さと自分自身の力で乗り越える感覚の高さに関連したと考えられる。また、SOC が高いと、把握可能感や処理可能感から脅威評価を低く感じる傾向が見られるため [9] SOC の高さはストレスフルな状況への脅かしを緩衝させる可能性を示唆した結果であった。

SOC の高群と低群で、場面ごとに評価項目の比較を行ったところ、就職面接では、SOC の高い者が自分自身の力で乗り越えられると感じており、恋人との別れでは、人から助けを得ることで乗り越えられると感じていた。これらの場面の違いは、先述したように、就職面接は自己努力が影響を与えやすいことだと考えられるが、恋人との別れは自分の要因だけではなく、相手の要因も大きく関わってくるものであるため、自分の努力が与える影響は就職面接よりも少ない場合が多いと考えられる。また、対人関係状況であるため、感情的に揺さぶられることが多いと考えられる状況であるから、友人や家族など自分の気持を理解してくれる対象に相談するという、人からの助けを得ることが、このような状況を乗り越える要因の一つとなり得ると考えられる。

この結果から、SOC の高い者は、状況に応じて必要な資源を使い分けることができると解釈することが可能である。SOC には、ストレスフルな状況に柔軟に対処することができる力も含まれており、その柔軟性が状況に応じた資源を動員していると考えられる。

３．場面への意味づけの違い

場面ごとの自由記述では、SOC の高群と低群で違う意味づけを行う傾向が見られた。他の 2 つの場面よりも自分の努力が必要とされる状況である就職面接では、SOC 高群で今後に活かす内容の記述が多かった。これは今回の失敗を自分の力として蓄え、今後同じような状況に直面した際に乗り越えられるよう活かしていこうという姿勢が窺われる。このような状況では、SOC の要素のひとつでもある、自分の力で乗り越えられる感覚、すなわち処理可能感を高めるような意味づけを行っていると考えられる。

不慮の事故死でも、SOC の高い者は、今後に活かす方向での意味づけを行っていたが、ここでは、今回の出来事を無駄にしないために、交通事故を無くすことにつながる行動を起こしたり、自分自身が同じような事故を起こさないように意識した行動を心がけるなど、積極的な姿勢が感じられる記述内容であった。つらい出来事に直面してしまったことに対しては様々な感情は当然ながらあるだろうが、それと同時に、この出来事に対して前向きな意味を見いだすことができている。家族や近親者の死や病気などのストレスフルな出来事をきっかけに社会に働きかけを行う遺族の方々を目にする機会があるが、そのような人たちの SOC は高いように思われる。その高さから積極的に社会へ働きかける行動を起こすことを可能にさせているのかもしれない。一方で、SOC の低い人たちには、加害者を恨んだりするような他責的な姿勢が多い傾向がみられた。加害者を恨むことは、この出来事に対する意味づけではなく、恨みの感情に支配されている状態が表現されたとも考えられる。この感情にとらわれ続けると抑うつ的になったり、他者との交流を避けたり、精神健康上良くないことは容易に想像できる。「後悔・自責」の記述は、SOC 高群の方が多く、その内容は、気をつけるように言うべきだった、自分がいたら防げていたかもしれないというものであった。一方 SOC 低群の方では、自分の行いが悪かったと出来事には関連しない自責的な内容であった、SOC 高群の記述は、後悔や自責的な表現になってはいるものの、そうならないように自己の積極的関与が窺われる記述と考えられる。

恋人との別れの場面では、SOC 低群では「後悔」する内容が多く、SOC 高群では、「前向き思考」、「割り切り」の内容が多かったことから、仕方なかったと割り切ることは、このことに取り組む価値があると考える有意味感とは違い、あえて意味づけを行わずに苦しみや悲しみにとらわれないための方略とも考えられる。SOC は、常に直面しその出来事に取り組むだけではなく、あきらめることも重要なことだと考えられていることから[10)]、ここでの割り切りは、SOC の高さと関係しているとも考えられる。

ここまで、各場面の意味づけや理由について自由記述回答に対する検討を行ってきたが、回答内容だけからは、回答者の体験に対する意味づけを十分に理解することは難しく、この点については自由記述回答法の限界である。設問の仕方についても問題があり、理由と意味づけを併せて問うのではなく、意味づけのみを記述してもらい、その意味づけを自分であればどの程度その意

味づけを行うと考えるかの程度で問う方法を考えるべきであった。

Ⅴ．まとめ

本研究の目的は、SOC がストレスフルな出来事に対する評価や意味づけにどのように関連しているかを検討することであった。今回、学校状況、家族状況、対人関係状況の 3 つの仮想場面を用いることで、なるべく多種多様な場面での反応について検討できるようにした。その結果、SOC の高さは、場面によって用いる資源を使い分けていることが明らかとなった。また、意味づけにおいては、場面の種類によって意味づけの仕方は違っていたものの、SOC の高さは、その先の自分にとってプラスとなるような意味づけをおこなっていることが明らかとなり、また、対人関係状況では、割り切る方向での意味づけ傾向が見られた。

そして、本研究の今後の課題として、仮想場面の内容の再考、自由記述の設問の改善、そして、個人の意味づけを検討する際に自由記述では捉えることのできなかった側面を別の手法で捉えていけるように調査方法の再検討があげられる。

引用文献

1）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，2001）

2）戸ヶ里泰典：「20～40 歳の成人男女における健康保持・ストレス対処能力 sense of coherence の形成・規定にかかわる思春期及び成人期の社会的要因に関する研究」，東京大学社会科学研究所 パネル調査プロジェクトディスカッションペーパーシリーズ，5（2008）1.43.

3）落合 龍史・大東 俊一・青木 清：「大学生における SOC 及びライフスタイルと主観的健康感との関係」，『心身健康科学』7（2011）91-96

4）山崎喜比古 監修 戸ヶ里泰典 編：「健康生成力 SOC と人生・社会　-全国代表サンプル調査と分析」（有信堂，2017）

5）Park.C.L:　“Making Sense of the Meaning Literature: An Integrative Review of Meaning Making and Its Effects on Adjustment to Stressful Life Events”, Psychological Bulletin, 136（2010）257-301.

6）上條菜美子・湯川進太郎:「ストレスフルな出来事に対する主観的評価と意味づけ動機―場面想定法を用いた基礎的検討―」，『カウンセリング研究』47（2014）137-146.

7）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，2001）

8）上條菜美子・湯川進太郎:「ストレスフルな出来事に対する主観的評価と意味づけ動機―場面想定法を用いた基礎的検討―」，『カウンセリング研究』47（2014）137-146.

9）山崎喜比古 監修 戸ヶ里泰典 編：「健康生成力 SOC と人生・社会　-全国代表サンプル調査と分析」（有信堂，2017）

10）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，2001）