

# 保健指導における ストレス対処能力を高める3つのポイント

グローバルヘルスコミュニケーションズ 蝦名 玲子

悪い生活習慣に、日常のストレスが影響していることが多々あります。せっかくの保健指導の機会なのですから、食や運動についての指導だけでなく、「ストレスに上手に対処できる人」になれるように支援したいもの。

同じストレスのかかる経験をして、そのストレスに「上手に対処できる人」と「すぐにつぶれてしまう人」がいます。その違いのカギを握る、ストレス対処能力 SOC の視点から、支援の際の3つのポイントをご紹介します。

## 1. ストレス対処能力 SOC とは？

ストレスに強い人とそうでない人の違いは、ストレス対処能力 SOC の高さにあります。SOC とは、Sense of Coherence (SOC) の略で、日本語では、「首尾一貫感覚」と訳されています。これは、人生で起こる様々な出来事を、一貫して捉え、つじつまを合わせて、きちんと行動ができるという感覚のことです。

## 2. SOC を構成する3つの感覚

SOC は、ストレスに対処するうえで重要な、次の3つの感覚から成り立っています。これらの感覚の高い人は、ストレスを感じるがあっても、うまく対処し、元気でいられるのです。

### 1. 把握可能感 “わかる感”

置かれている状況が把握できる、今後の状況がある程度予測できるという感覚

### 2. 処理可能感 “できる感”

何とかなる、何とかやっていけるという感覚

### 3. 有意味感 “やるぞ感”

ストレスに対処することや日々の営みに意味・やりがいを見いだせる感覚

ストレス対処能力を高める保健指導の目標は、これら3つの感覚を高めることです。

### 3. 「がんばりましょう」と言っているときとは？

保健指導の場面で、相手のストレスに共感した後、「でも、あと少しだけ、がんばってみましょうよ」と言って、食や運動の生活改善に向けての保健指導をすることがあります。

そうした場合、結局がんばれず、健康な生活習慣が継続できなかった、ということが少なくありません。どうして「がんばりましょう」と言って、がんばれるときと、がんばれないときがあるのでしょうか？

「がんばりましょう」と言って、相手が「よし、がんばろう」と思えるときとは、保健指導者であるあなたと話したことで、次の3条件が満たされたときです。

#### 1. “わかる感”が高まった

漠然としたモヤモヤの正体が明確化され、いま置かれている状況を把握したり、今後の状況を予測したりしやすくなった

#### 2. “できる感”が高まった

「私なら、できる」「保健指導者も支えてくれるし、私は一人じゃないから、きっとなんとかなる」と思えた

#### 3. “やるぞ感”が高まった

「ストレスに上手に対処したり、生活習慣を変えたりすることは、価値のあることだ」という気持ちになった

ストレスを抱えた人の保健指導をするときには、ただ共感するだけでなく、「ストレスを与えている事柄やストレスに対処する方法について、相手が、①わかる、②できる、③やるぞ」という気持ちになるためには、どうすればいいのか」という3つの側面から、相手にあった方法を探りましょう。

そうすることで、頭が整理され、相手にとって最適なストレス対処方法が、きっと見つかるでしょう。

#### 【引用文献】

蝦名玲子. 元気な職場をつくるコミュニケーション ～ストレス対処能力 SOC を高める～. 法研. 2010.