

逆境と向き合い生きる力

社会福祉子ども学科 佃 志津子

ストレスや逆境・人生に危機をもたらすような出来事

人は、生きていく過程で、時として、思いもよらない出来事や、避けられない悲しみに出遭うことがあります。重大な病気や事故のような人生を揺るがす体験があれば、経済状態や生活環境の急激な変化、大切な存在を失うこと、あるいは、日常的な人間関係のなかで苦しさを感ずる日々が続くこともあります。それまで自分を支えてきた信念や人生の価値観が揺らぎ、自分という存在の意義や人生の意味を見失うことや、前を向いて歩みを進める気力がなくなってしまうこともあるかもしれません。

このような逆境に直面した時、出来事の受けとめ方や苦悩への対処の仕方、向き合い方は人それぞれです。自分のつらさを口にせず、他の人に配慮の言葉や笑顔を向けながら、目の前の出来ることに取り組む人もいます。他者に自分の体験を語ることでストレスを軽くしている人もいれば、深い悲しみのなかで、一人で過ごすことを望む人もいるでしょう。このような苦悩と向き合い生きる力を考える時に、参考になる概念を以下に2つ挙げます。

健康生成論と SOC

1つ目は、医療社会学者のアントノフスキー（Antonovsky, 1987）による、健康生成論とストレス対処能力 SOC（Sense of Coherence）¹⁾ です。アントノフスキーは、ストレスの高い状況のなかで、個人が精神的な健康を保つ力に着目し、人間には、病気—健康の連続体のなかで、病気の側に傾いて精神を破綻させることなく、自ら健康側に押し戻す力、健康を生成する力がある、としています。その中心概念である SOC は、自分自身と環境との相互作用からなる現実の世界に対する、その人の感じ方や向き合い方であり、「把握可能感（自分の置かれている状況を理解できる）」、「処理可能感（何とかなる、何とかやっつけていける）」、「有意味感（自分の体験には意味がある、生きる意味が感じられる）」という3つの要素により構成されています（図1参照）。人が逆境の中で、人的資源や物的資源など、あらゆる資源を動員しながら、生き抜く基盤となる、内なる力の概念です。

近年のストレスの研究においては、SOCの有意味感のように、出来事や体験に意味を探求すること、あるいは、意味を与える・意味を見出すことがストレスへの適応に関連することが示唆されています。

把握可能感	生活をしていくなかで出会う様々な出来事について、ある程度予測でき、その出来事がどのようなものかについて説明できる能力
処理可能感	日々の生活を送るなかで出会う出来事を乗り越えたりやり過ごしたりするときに必要な、自分の周りのモノや人、道具、立場、自分の内面にあるもの、等（汎抵抗資源）をタイムリーに引き出せる、というような自信あるいは確信の感覚
有意味感	人生や生活を送るなかで出会った出来事に対して、その出来事が自分にとってとても意義があり価値があると見なせる、あるいは、挑戦と見なせる感覚

出典：山崎喜比古，戸ヶ里泰典，坂野純子：ストレス対処能力 SOC. 有信堂. 2008. ²⁾ より作成

レジリエンス

2つ目は、近年、心の健康に関連して注目されている「レジリエンス」です。精神的な負荷がかかる出来事やストレスが生じた際、適応を維持したり、健康を取り戻したり、心を回復させていく力として、「折れないところ」、「しなやかな強さ」、「再起力」などと表現され、現在、医療や福祉、産業や教育など、様々な分野で関心を寄せられています。アメリカ心理学会は、「レジリエンスは、逆境、心的外傷体験、悲惨な出来事、脅威などの重大なストレスにうまく適応する過程のことである。重大なストレスの具体例として、家族をはじめとする人間関係の問題、重大な健康問題、職業や経済的なストレスなどが挙げられる。つまり、レジリエンスとは、困難な体験からの『回復』を意味する」と定義しています^{3) 4)}。そして、レジリエンスを身につけるための10の方法（図2参照）を挙げています。

アメリカ心理学会(APA)

「レジリエンスを身につけるための10の方法」

1. 人間関係を構築すること
2. 危機を乗り越えられない問題として考えないこと
3. 変えられない状況を受容すること
4. 目標を立てて、それに向かって進むこと
5. 断固とした行動をとること
6. 自己発見の機会を探すこと
7. 肯定的な視点を涵養すること
8. 長期的な視点を維持すること
9. 希望的な見通しを維持すること
10. 自分自身を大切にすること

出典：石垣琢磨:レジリエンス 予防と健康生成のために. 臨床心理学17(5), 2017⁴⁾ より作成

レジリエンスを身につけるステップの1例としては、起きた出来事に伴って生じる思考と感情を整理することで自分の思考の傾向に気づき、新たな思考を取り入れることにより、出来事の受けとめ方や対処を変えていく方法が挙げられます。

心の声を聴くこと・支えること

現代社会のなかで、日常的なストレスと上手に付き合い、しなやかな心で生きていく方法を身につけることは、心の健康を保つ上で意義のあることです。そのためには、自分の心の声を大切に、丁寧に向き合うことが大事です。しかし、周りの人が自分よりも大変な思いをしている時など、その時の立場や状況により、一時、自分のつらさや悲しみに蓋をして、心を奮い立たせて前を向く場合もあるかもしれません。あるいは、出来事の衝撃が著しい場合や、大切な人や物を失ったつらさや悲しみが大きすぎる場合など、すぐに向き合う気持ちになれないこともあるでしょう。起きた出来事を受け容れることに必要な時間や、つらさや悲しみと向き合うタイミングも多様です。様々な思いを抱えている人を支える立場にある人は、安易に「早く元気になること」を期待するのではなく、個人の中にある強さや生きる力、可能性を信じながら、ありのままの存在に寄り添い支えていく姿勢が重要です。

引用文献

- 1) Antonovsky A.: Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well. Jossey-Bass Publishers, San Francisco, 1983. 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) 山崎喜比古, 戸ヶ里泰典, 坂野純子. ストレス対処能力 SOC. 有信堂. 2008
- 3) American Psychological Association: The Road to Resilience
<https://www.apa.org/helpcenter/road-resilience> (2019年5月13日閲覧)
- 4) 石垣琢磨: レジリエンス 予防と健康生成のために. 臨床心理学. 17(5), 603-606, 2017